

Çocuk ve Gençlik Psikolojisi Dergisi

Journal of Child and Youth Psychology

www.cgpdergisi.com

e-ISSN: 3108-530X



EKİM 2025

CİLT: 1 - SAYI: 1

ÇOCUK VE GENÇLİK PSİKOLOJİSİ DERGİSİ

e-ISSN: 3108-530X

Baş Editör

Prof. Dr. Erdal Hamarta, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye

Editörler

Doç. Dr. Önder Baltacı, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye

Dr. Ömer Faruk Akbulut, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Afyonkarahisar, Türkiye

Yayın Kurulu Üyeleri

Prof. Dr. Figen Çok

Prof. Dr. Filiz Erbay

Prof. Dr. Hatice Yıldız Durak

Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Prof. Dr. Neslihan Durmuşoğlu Saltalı

Prof. Dr. Özlem Karakuş

Prof. Dr. Seydi Ahmet Satıcı

Doç. Dr. Ahmet Sami Konca

Doç. Dr. Deniz Akdal

Dr. Hamide Nur Çevik Özdemir

Dr. Kevser Pamuk

Dr. Yeliz Saygın

Dr. Zeynep Gültekin Ahçı

İstatistik Editörleri

Dr. Muhammed Akat, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye

Dr. Sinan Okur, Milli Savunma Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

İmtiyaz Sahibi ve Yayıncı

Dr. Ömer Faruk Akbulut, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Afyonkarahisar, Türkiye

Bilgilendirme

Çocuk ve Gençlik Psikolojisi Dergisi, gelişimsel ve klinik çocuk ve gençlik psikolojisi alanında araştırma makaleleri ve derleme makaleler yayınlayan uluslararası hakemli ve açık erişimli ücretsiz bilimsel bir dergidir. Dergi, çocuklar, ergenler ve gençler arasında psiko-sosyal gelişim, ruh sağlığı, davranış ve müdahaleleri araştıran yüksek kaliteli çalışmaları yayınlayarak bilimsel bilgiyi ve mesleki profesyonel uygulamaları ilerletmeyi amaçlamaktadır. Derginin ilgi alanları arasında, bunlarla sınırlı olmamak üzere, bilişsel ve duygusal gelişim, psikopatoloji, eğitim ve okul psikolojisi, ruh sağlığı, aile ve akran ilişkileri, psikolojik değerlendirme ve kanıta dayalı müdahaleler yer almaktadır. Dergi, disiplinler arası yaklaşımları memnuniyetle karşılamakta, çocuk ve genç nüfusun psikolojik refahını güçlendirmek için çalışan araştırmacıların, ruh sağlığı uzmanlarının, eğitimcilerin ve politika yapıcıların katkılarını teşvik etmektedir.

Çocuk ve Gençlik Psikolojisi Dergisinde yayımlanan tüm yazıların dil, bilim ve hukuki açıdan bütün sorumluluğu yazarlarına, ilk yayın hakları Çocuk ve Gençlik Psikolojisi Dergisine aittir. Dergide yayımlanan tüm makaleler, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası (CC BY-NC 4.0) lisansına tabidir. Çocuk ve Gençlik Psikolojisi Dergisinde makalesi yayımlanan her yazar, dergimizin web adresinde açıkça belirtilen açık kaynak erişim politikasını ve CC BY-NC 4.0 koşullarını kabul ederler. Yayın Kurulu dergiye gönderilen yazıları yayımlayıp yayımlamamakta serbesttir.

Bu dergide yer alan makalelerdeki görüşler, bu görüşlerden doğabilecek hukuki ve cezai sorumluluklar, varsa yazım eksiklikleri ve hataları makale sahiplerine ait olup Çocuk ve Gençlik Psikolojisi Dergisini bağlamaz. Yayımlanan eserlerin telif hakları hakkında bilgi burada yer almaktadır. Çocuk ve Gençlik Psikolojisi Dergisi eserini yayımladığı yazara ücret ödemez. Yazar ile iletişime geçmek için iletişim bilgilerinin yer aldığı eserin ilk sayfasına bakınız.

Cilt ve Sayı: Ekim 2025, 1(1)

Web Sayfası: www.cgpdergisi.com

E-posta Adresi: cgpdergisi.editor@gmail.com

Editörden

Cumhuriyetimizin 102. yılını kutladığımız bu anlamlı günde, Çocuk ve Gençlik Psikolojisi Dergisi'nin ilk sayısını siz değerli okurlarımızla buluşturmanın heyecanı ve gururu içindeyiz. Dergimizin, çocukların ve gençlerin psikolojik iyi oluşlarını bilimsel temelde anlamayı ve desteklemeyi amaçlayan bir platform olarak doğması, Cumhuriyetimizin bilim, eğitim ve insan odaklı değerleriyle örtüşmektedir.

Bu dergi, gelişimsel ve klinik çocuk ve gençlik psikolojisi alanlarında güncel, nitelikli ve özgün araştırmalara yer vererek, akademisyenler, uygulayıcılar ve politika yapımcılar için bilimsel bir köprü oluşturmayı hedeflemektedir. Her sayımızda, çocuk ve gençlerin duygusal, bilişsel, sosyal ve akademik gelişimlerine dair bilimsel bulguları paylaşmanın yanı sıra, ruh sağlığını güçlendiren yaklaşımların da tartışılmasına katkı sunmayı amaçlıyoruz.

Bilimin ışığında ilerleyen bir yayın olarak, disiplinler arası etkileşimi destekleyen, yenilikçi ve erişilebilir bir yayın politikası benimsemekteyiz. Açık erişim ilkesine bağlı olarak, üretilen bilginin yalnızca akademiyle sınırlı kalmaması, toplumun her kesimine ulaşması en büyük önceliklerimizdendir.

Bu ilk sayımızda emeği geçen tüm yazarlarımıza, hakemlerimize, yayın kurulu üyelerimize ve editör ekibimize teşekkür ederiz. Cumhuriyetimizin aydınlık değerleriyle yoğrulmuş bir bilim yolculuğuna hep birlikte adım atmanın mutluluğunu paylaşırız.

Bilimin, çocukların ve gençlerin geleceğini aydınlatacağı nice sayılarda buluşmak dileğiyle...

Prof. Dr. Erdal Hamarta

Baş Editör

Çocuk ve Gençlik Psikolojisi Dergisi

İçindekiler	
Makaleler	Sayfa
Stresle Başa Çıkma Stratejileri Genç Yetişkinlerin Mental İyi Oluşlarını Nasıl Yordar? Kesitsel Bir Araştırma <i>How Do Stress Coping Strategies Predict Mental Well-Being among Young Adults? A Cross-Sectional Study</i> Beyza Çalı, Işıl Açar	1-16
Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık Geliştirilebilir Mi? Güncel Bir Literatür İncelemesi <i>Can Psychological Resilience Be Developed in Adolescents? A Contemporary Literature Review</i> Ebru Yılmaz Akbulut	17-33
Çocuklarda Engelleyici Aile İlişkileri ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Beden Takdirinin Aracılık Rolü <i>The Mediating Role of Body Appreciation in the Relationship Between Restrictive Family Relationships and Social Anxiety in Children</i> Selen Gençoğlu, Önder Baltacı	35-50
Yetişkinlerde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları: Çaresizlik, Psikolojik Esneklik, Travma ile Başa Çıkma Özyeterliği <i>Predictors of Life Satisfaction in Adults: Desperation, Psychological Flexibility, Trauma Coping Self-Efficacy</i> Yusuf Akyıl	51-66
Üniversite Öğrencilerinde Depresyon ve Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi <i>An Examination of the Relationship Between Depression and Positive Future Expectations Among University Students</i> Esra Efendiyyar	67-82

Stresle Başa Çıkma Stratejileri Genç Yetişkinlerin Mental İyi Oluşlarını Nasıl Yordar? Kesitsel Bir Araştırma

Beyza Çalı¹ , Işıl Açar² 

¹ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye

² Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye

Özet

Günümüzde genç yetişkinler, çeşitli sebeplerden kaynaklı olarak sıklıkla strese maruz kalmaktadırlar. Stresle başa çıkma stratejileri ruh sağlığı üzerinde kendi içerisinde farklı etkilere sahiptir. Bu araştırma, stresle başa çıkma stratejilerinin genç yetişkinlerin mental iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın katılımcılarını 336'sı kadın (%72.9) ve 125'i erkek (%27.1) olmak üzere toplam 461 genç yetişkin oluşturmaktadır. Verilerin analizinde betimsel analizler, korelasyon analizi ve çok kategorili lojistik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bulgular, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin orta ve yüksek düzeydeki mental iyi oluşu, kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin ise yüksek düzeydeki mental iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Sonuçlar stresle başa çıkma stratejilerinin genç yetişkinlerin mental iyi oluşlarını farklı şekilde etkilediğini göstermiştir. Çalışma, özellikle kaçınma başa çıkma stratejilerinin bu çalışmada farklı bir ilişki yönü gösterdiğini ortaya koymuştur. Araştırmanın bulguları, ilgili literatür ışığında ayrıntılı olarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Genç yetişkinler, stres, stresle başa çıkma, mental iyi oluş.

Abstract

Today, young adults are frequently exposed to stress for various reasons. Stress coping strategies have different effects on mental health. This study aims to examine the predictive role of stress coping strategies on the mental well-being of young adults. The study participants consisted of a total of 461 young adults, 336 of whom were women (72.9%) and 125 of whom were men (27.1%). Descriptive analyses, correlation analysis, and multinomial logistic regression analysis were performed to analyze the data. The findings show that problem-focused and emotion-focused coping strategies significantly predict moderate and high levels of mental well-being, while avoidance coping strategies significantly predict high levels of mental well-being. The results showed that coping strategies with stress affected the mental well-being of young adults in different ways. The study revealed that, in particular, avoidant coping strategies showed a different direction of relationship in this study. The findings of the study were discussed and interpreted in detail in light of the relevant literature.

Keywords: Young adults, stress, coping with stress, mental well-being.

How Do Stress Coping Strategies Predict Mental Well-Being among Young Adults? A Cross-Sectional Study

Extended Abstract

Introduction: Young adults are frequently exposed to diverse stressors that may undermine mental well-being. Stress coping strategies shape how stress translates into well-being. However findings remain mixed across contexts. This cross-sectional study examined the extent to which stress coping strategies predict levels of mental well-being among young adults.

Method: This research is a cross-sectional study. Participants were 461 young adults recruited via convenience sampling (72.9% women; Mage = 21.19, SD = 1.89; age range = 18–28). Data were collected online after informed consent. Stress coping strategies levels was assessed with the Coping Inventory for Stressful Situations—Short Form, and mental well-being with the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale—Short Form. Descriptive statistics and Pearson correlations were computed. To evaluate predictive effects, multinomial logistic regression was conducted with mental well-being categorized by percentile cut points as low (≤ 21), moderate (22–26), and high (≥ 27); the low group served as the reference category. Model assumptions were checked and met.

Results: All scales showed acceptable internal consistency. Mental well-being correlated positively with problem-focused coping ($r = .32, p < .001$) and avoidant coping ($r = .19, p < .001$), and negatively with emotion-focused coping ($r = -.16, p < .001$). The multinomial model was significant (likelihood-ratio $\chi^2(6) = 75.12, p < .001$; Nagelkerke $R^2 \approx .16$), indicating modest explanatory power. Relative to the low well-being group, problem-focused coping predicted greater odds of being in the moderate ($\beta = 0.10, OR = 1.11, p < .001$) and high ($\beta = 0.17, OR = 1.19, p < .001$) groups. Emotion-focused coping predicted lower odds of being in the moderate ($\beta = -0.07, OR = 0.92, p = .003$) and high ($\beta = -0.13, OR = 0.87, p < .001$) groups. Avoidant coping did not significantly predict the moderate group ($\beta = 0.05, OR = 1.05, p = .056$) but was a positive predictor of high well-being ($\beta = 0.07, OR = 1.08, p = .012$).

Discussion: Problem-focused coping appears broadly adaptive, aligning with literature linking active problem solving to higher well-being. Emotion-focused coping showed a consistent negative association, suggesting that strategies centered on managing feelings—potentially via rumination or self-blame—may be less beneficial when used as a primary response. Notably, avoidant coping positively predicted high well-being, indicating possible short-term regulatory benefits in this sample. Given the cross-sectional design and reliance on self-report, causal inferences are limited. The overrepresentation of women also constrains generalizability. Future longitudinal, multi-method studies should probe contextual and temporal conditions under which avoidance is adaptive versus risky. Practically, interventions might prioritize skill-building in problem-focused strategies, temper overreliance on emotion-focused approaches, and teach flexible, time-limited use of benign avoidance within broader stress-management programs.

Giriş

Pozitif psikolojinin giderek önem kazanmasıyla birlikte mental iyi oluş kavramı güncel araştırmalarda giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Geleneksel ruh sağlığı anlayışının aksine mental iyi oluş yalnızca psikopatolojinin yokluğu olarak değil aynı zamanda olumlu işlevsellik, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve anlamlı sosyal ilişkilerin de varlığı olarak ele alınmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Başka bir tanımlamada ise Seligman (2011), mental iyi oluş kavramını beş temel bileşenden oluşan PERMA modeli ile tanımlamıştır. Bu modele göre mental iyi oluş, olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı bileşenlerinden oluşan kapsamlı bir yapıyı ifade etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2022), mental iyi oluşun bireylerin potansiyellerini gerçekleştirebilmelerine, stresli yaşam olaylarıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmelerine, üretken bir yaşam sürdürebilmelerine ve topluma katkıda bulunabilmelerine olanak tanıdığını belirtmektedir. Nitekim daha yüksek düzeydeki mental iyi oluşun fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamdaki işlevsellik açısından önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir (Gautam vd., 2024). Dolayısıyla mental iyi oluşun yaşam boyu uyum ve işlevselliği destekleyen önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir.

Son yıllarda bireyler salgın hastalıklar, doğal afetler, ekonomik istikrarsızlık ve sosyal belirsizlik gibi çeşitli stres faktörleriyle giderek daha fazla karşı karşıya kalmaktadırlar (Esterwood ve Saeed, 2020). Bu durum bireylerin mental iyi oluşlarını olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bireylerin bu gibi stres faktörlerine uzun süre maruz kalmaları ruh sağlığı açısından bir risk oluşturabilmektedir (Heanoy ve Brown, 2024). Önceki araştırmalar, algılanan yüksek stresin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Chen vd., 2023; Teke ve Karaman, 2025). Ancak bu stres faktörleri her birey için bir tehdit oluşturmamaktadır (Cohen vd., 2019). Bu açıdan bireylerin stresli yaşam olayları karşısında sergiledikleri başa çıkma stratejilerinin önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Bu noktada stresle başa çıkma stratejilerinin yetişkinlerin mental iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir.

Bireyler stresli yaşam olaylarına karşı farklı şekillerde tepki vermektedirler. Bazı bireyler stres yaratan faktörleri belirleyerek ve bunları ortadan kaldırmaya veya yönetmeye çalışarak daha aktif bir yaklaşım benimserken, diğer bireyler geçici bir rahatlama elde etmek için bu stres faktörlerinden kaçınmayı tercih edebilmektedirler (Türküm, 2002). Stresli durumları yönetmek veya bunlara uyum sağlamak için bireylerin kullandığı bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanan başa çıkma stratejileri, stresin mental iyi oluş üzerindeki etkisini şekillendirmede kritik bir rol oynamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1994). Literatürde stresle başa çıkma stratejileri genellikle problem odaklı, duygu odaklı veya kaçınmacı başa

çıkma olarak sınıflandırılmaktadır. Bu stratejilerden problem odaklı başa çıkma stratejisinde bireyler yaşamlarındaki tehdit edici olayları ortadan kaldırmaya veya onun etkisini azaltmaya yönelik aktif davranışlar sergilemektedirler (Boysan, 2012). Bu başa çıkma stratejisinde bireyler stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya veya kontrol etmeye yönelik olarak planlar yapmakta, alternatif çözümler üretmekte ve sorunu çözmeye yönelik davranışlar sergilemektedirler. Bunun yanı sıra duygu odaklı başa çıkma stratejisinde bireyler stresli durum sonucunda yaşadıkları duygusal tepkileri düzenlemeye odaklanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988). Stresli yaşam olayı karşısında bireylerin sosyal destek kaynaklarıyla yaşadıklarını ve hissettiklerini paylaşmaları duygu odaklı başa çıkma yaklaşımında sıklıkla görülmektedir. Buna karşılık kaçınmacı başa çıkma stratejisinde ise bireyler stres yaratan durumu ve bu duruma ilişkin duyguları görmezden gelerek ve inkar ederek rahatlamaya çalışmaktadırlar (Holahan vd., 2005). Stresli yaşam olayları karşısında herhangi bir başa çıkma stratejisi kullanmanın genellikle hiç kullanmamaktan daha etkili olduğu bilinmektedir (Burger, 2019). Bununla birlikte bireylerin kullandığı bu başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş üzerinde farklı etkilere sahiptir (Gautam vd., 2024).

Önceki araştırma, başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş üzerinde farklı etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Örneğin, Zou ve diğerleri (2024) tarafından yapılan boylamsal bir araştırma, kaçınma başa çıkma stratejilerinin sadece psikolojik sağlamlık üzerinde değil, aynı zamanda sorun odaklı ve duygu odaklı başa çıkma gibi olumlu başa çıkma stratejileri üzerinde de uzun vadeli olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Buizza ve diğerleri (2022) kendini suçlama başa çıkma stratejisini kullanan bireylerde ruh sağlığı sorunlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kaya ve diğerleri (2007) tarafından yapılan araştırmada ise aktif başa çıkma stratejisi kullanan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin pasif başa çıkma stratejilerini kullanan öğrencilere kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgularla tutarlı olarak Orzechowska ve diğerleri (2013) kaçınma ve inkâr temelli başa çıkma stratejilerinin depresyon riskini artırdığını ortaya koymuştur. Tüm bunlar, problem ve duygu odaklı yaklaşımlar gibi aktif başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş açısından koruyucu bir rol oynadığını göstermektedir.

Ancak bazı araştırmalar çelişkili sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin, COVID-19 pandemisinde 26.505 katılımcıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, Fluharty ve diğerleri (2021) sorun odaklı, kaçınmacı ve destekleyici stratejilerin daha fazla kullanılmasının daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu, duygu odaklı stratejileri daha fazla kullanmanın ise daha az psikolojik semptomla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Baltacı ve diğerleri (2022) tüm başa çıkma stratejilerinin (kaçınmacı, problem odaklı ve sosyal destek

odaklı) mental iyi oluşa olumlu katkı sağladığını ortaya koymuşlardır. Bu çelişkili bulgular, stresle başa çıkma stratejileri ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin bağlamsal, metodolojik veya kültürel faktörlere bağlı olarak değişebileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiği söylenebilir.

Mevcut Çalışma

Bu çalışmada, yetişkinlerde stresle başa çıkma stratejileri ile mental iyi oluş arasındaki ilişki incelenmektedir. Önceki araştırmalar, stresle başa çıkma stratejilerinin ruh sağlığı üzerinde koruyucu veya risk faktörü olarak işlev görebileceğini göstermektedir. Ancak bu başa çıkma stratejilerinin etkileri konusunda çelişkili sonuçlar bulunmaktadır. Bu kapsamda bu araştırma stresle başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş ile nasıl ilişkili olduğunu açıklığa kavuşturmayı amaçlamaktadır. Araştırmadan elde edilecek bulgular, yetişkinlerin mental iyi oluşunu ve psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik müdahale programlarının hazırlanmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışma, stresle başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş üzerindeki etkisine ilişkin çelişkili sonuçlar konusunda literatüre katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, stresle başa çıkma stratejilerinin yetişkinlerin mental iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Sonuç olarak, çalışma aşağıdaki araştırma sorularına cevap aramaktadır:

AS₁. Problem odaklı başa çıkma stratejileri genç yetişkinlerin mental iyi oluşlarını nasıl yordar?

AS₂. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri genç yetişkinlerin mental iyi oluşlarını nasıl yordar?

AS₃. Kaçınmacı başa çıkma stratejileri genç yetişkinlerin mental iyi oluşlarını nasıl yordar?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma kesitsel bir çalışmadır. Kesitsel çalışmalar, belirli bir zamanda belirli değişkenler açısından örneklem grubunun mevcut durumunu tanımlamak için tasarlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018). Mevcut çalışmada, genç yetişkinlerin mental iyi oluş düzeyleri üzerinde stresle başa çıkma stratejilerinin yordayıcı rolü tek bir zamanda toplanan verilere dayalı olarak incelendiği için kesitsel tasarım tercih edilmiştir.

Katılımcılar

Kolayda örnekleme yönteminin kullanıldığı bu araştırmaya 336'sı kadın (%72.9) ve 125'i erkek (%27.1) olmak üzere toplam 461 genç yetişkin katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 28 arasında değişmekte olup, ortalama yaşları 21.19 (SD = 1.89 yıl) idi. Katılımcıların çoğunluğu (%46.9) sosyal medyada günde 3 ila 5 saat geçirdiklerini bildirmiştir. Ayrıca 363 katılımcı (%78.8) düzenli fiziksel egzersiz yapmadıklarını belirtmiştir.

Etik Bildirim

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesi'nde belirtilen etik hususlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllük esasına bağlıydı ve veri toplama öncesinde tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Gizlilik ve anonimlik sağlanmış olup, katılımcılara çalışmadan istedikleri aşamada çekilme hakları olduğu bildirilmiştir.

Ölçme Araçları

Veri toplama için “Stresli Durumlar için Başa Çıkma Envanteri – Kısa Form”, “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği – Kısa Form” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu ölçme araçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Stresli Durumlar için Başa Çıkma Envanteri – Kısa Form. Ölçek, Endler ve Parker (1999) tarafından stresli durumlarda bireylerin kullandığı başa çıkma stillerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Boysan (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, stresli durumlarda tercih edilen başa çıkma stillerini değerlendirmek için tasarlanmış yirmi bir maddelik (“*Bir eylem planı yapıp, bu planı uyguladım.*”) bir ölçektir. Katılımcılar her maddeyi 1 (kesinlikle bana uygun değil) ile 5 (tamamen bana uygun) arasında değişen beşli likert tipinde değerlendirmektedir. Ölçme aracı problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar, karşılık gelen başa çıkma stratejisinin daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formu, iyi yapı geçerliliği (RMSEA = 0.07; CFI = 0.91; IFI = 0.91; NNFI = 0.90; SMRS = 0.08) ve güvenilirlik ($\alpha = 0.74$) dahil olmak üzere sağlam psikometrik özellikler sergilemektedir. Bu araştırmada, ölçek iyi bir iç tutarlılık ($\alpha = 0.81$) sergilemiştir.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu. Ölçek, bireylerin mental iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Tennant ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Demirtaş ve Baytemir (2019) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçek, kişinin kendini değerlendirdiği mental iyi oluş düzeyini ölçmek için tasarlanmış yedi maddelik (“*Çevremdeki diğer insanlara kendimi yakın hissediyorum.*”) bir ölçektir. Ölçme

aracı tek boyutludur. Ölçeğin Türkçe versiyonu, iyi yapı geçerliliği (RMSEA = 0.06; SRMR = 0.03; CFI = 0.99; NFI = 0.97; GFI = 0.97; AGFI = 0.94) ve güvenilirlik ($\alpha = 0.84$) dahil olmak üzere sağlam psikometrik özellikler sergilemektedir. Bu araştırmada, ölçek iyi bir iç tutarlılık ($\alpha = 0.82$) sergilemiştir.

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcıların sosyo-demografik verilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ve düzenli fiziksel egzersiz yapma alışkanlığı gibi sorular yer almaktadır.

Verilerin Toplanması

Bu araştırma kapsamında, bilgilendirilmiş onam formu, belirlenen ölçme araçları ve kişisel bilgi formu bir araya getirilerek bir ölçek kiti oluşturulmuştur. Veriler, çevrimiçi Google Forms anketi aracılığıyla elektronik ortamda toplanmıştır. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş olup, veri toplama süreci tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Anketlere geçmeden önce katılımcıların bilgilendirilmiş onam metnini okumaları ve katılım için onay vermeleri belirtilmiştir. Anketin tamamlanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Toplamda 461 genç yetişkinden veri elde edilmiştir. Araştırmada katılımcılara herhangi bir ödeme yapılmamıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada öncelikle betimsel analizler gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda sürekli değişkenlere (stresle başa çıkma stratejileri ve mental iyi oluş) ilişkin betimleyici istatistikler (ortalama, standart sapma, güvenilirlik katsayısı, çarpıklık, basıklık) incelenmiştir. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Betimsel analizlerin ardından stresle başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ayırt edip etmediğini incelemek amacıyla çok kategorili lojistik regresyon analizi yapılmıştır. Analize geçmeden önce bu analizin varsayımları değerlendirilmiştir. Bu kapsamda örneklem büyüklüğünün yeterliliği incelenmiş, değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı bulunmadığı doğrulanmış ve uç değer kontrolleri gerçekleştirilmiştir (Field, 2018). Bu analizde, mental iyi oluş puanları yüzdelik dağılıma göre üç düzeyde sınıflandırılmıştır: düşük (≤ 21), orta (22–26) ve yüksek (≥ 27). Tüm hesaplamalar SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Ön Analizler

Ön analizlerden elde edilen bulgular Tablo 1’de sunulmuştur. İlk olarak normallik varsayımları test edilmiş, ardından araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bulgular, tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini ve yeterli güvenilirliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, tüm değişkenlerin birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Mental iyi oluşun problem odaklı başa çıkma stratejileriyle pozitif yönde anlamlı ($r = 0.32, p < .001$) ve kaçınmacı başa çıkma stratejileriyle pozitif yönde anlamlı ($r = 0.19, p < .001$) bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Buna karşılık, mental iyi oluşun duygu odaklı başa çıkma stratejileriyle negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür ($r = -0.16, p < .001$).

Tablo 1. Değişkenler için betimleyici istatistikler, normallik varsayımları ve korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4
1. Problem Odaklı Başa Çıkma	–			
2. Duygu Odaklı Başa Çıkma	0.17**	–		
3. Kaçınmacı Başa Çıkma	0.43**	0.29**	–	
4. Mental İyi Oluş	0.32**	-0.16**	0.19**	–
Ortalama	23.55	20.29	21.55	24.39
Standart Sapma	5.03	5.46	4.83	5.07
Çarpıklık	-0.01	0.13	0.08	0.15
Basıklık	-0.19	-0.43	-0.29	-0.16

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Çok Kategorili Lojistik Regresyon Analizi

Genç yetişkinlerin mental iyi oluş düzeylerinin (yüksek, orta veya düşük) yordayıcı stresle başa çıkma faktörlerini belirlemek amacıyla çok kategorili lojistik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz, mental iyi oluş düzeyi yüksek, orta ve düşük olan genç yetişkinleri birbirinden ayırt eden faktörleri incelemeyi amaçlamaktadır. Bağımsız değişkenler problem odaklı başa çıkma stratejileri, duygu odaklı başa çıkma stratejileri ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerinden oluşmaktadır. Çok kategorili lojistik regresyon analizinde, düşük mental iyi oluş grubu referans kategori olarak alınmıştır. Bu kapsamda belirlenen stresle başa çıkma stratejileri doğrultusunda orta ve yüksek mental iyi oluş gruplarında yer alma olasılıkları

incelenmiştir. Çok kategorili lojistik regresyon modelinin test edilmesi sürecinde model tahmin edilmiş, elde edilen uyum istatistikleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Model uyum bilgisi, olabilirlik oranı testleri ve pseudo R-kare değerleri

Model	Model Uyum Bilgisi	Olabilirlik Oranı Testleri			Pseudo R-Square	
	- 2 Log Likelihood	Ki-Kare	sd	p	Cox and Snell	.15
Sabit	992.62				Nagelkerke	.16
Nihai	917.50	75.12	6	.000	McFadden	.07

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Tablo 2’ye göre, model uyum bilgisi (LRT $\chi^2 = 75.12$; $sd = 6$; $p < .001$) çok kategorili lojistik regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Pseudo R^2 değerleri arasında Cox ve Snell ($R^2 = .15$), Nagelkerke ($R^2 = .16$) ve McFadden ($R^2 = .07$) hesaplanmıştır. Cox ve Snell R^2 değerinin 1’e ulaşamaması ve yorumunun doğrudan yapılamaması nedeniyle, genellikle Nagelkerke R^2 değerinin tercih edildiği belirtilmektedir (Çokluk vd., 2018). Bu çalışmada Nagelkerke R^2 istatistiği %17 olarak bulunmuştur. Bu durum mental iyi oluş düzeylerindeki varyansın yaklaşık %17’sinin yordayıcı değişkenler tarafından açıklandığını göstermektedir. Bu değerlere göre modelin açıklayıcılık gücü düşük ile orta arasında değerlendirilebilir.

Araştırma modelindeki her bir bağımsız değişkenin, bağımlı değişkeni anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığı, Tablo 3’te sunulan olabilirlik oranı testleri ile incelenmiştir. Bulgulara göre problem odaklı başa çıkma ($\chi^2(2) = 37.24$, $p < .001$), duygu odaklı başa çıkma ($\chi^2(2) = 28.58$, $p < .001$) ve kaçınmacı başa çıkma ($\chi^2(2) = 6.68$, $p < .05$) değişkenlerinin her biri, modelin yordayıcı gücüne istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlamıştır.

Tablo 3. Olabilirlik oranı testleri

Etki	Azaltılmış Model -2 Log Likelihood	Ki-Kare	sd	p
Sabit	932.75	15.25	2	.000
Problem Odaklı Başa Çıkma	954.75	37.24	2	.000
Duygu Odaklı Başa Çıkma	946.08	28.58	2	.000
Kaçınmacı Başa Çıkma	924.18	6.68	2	.035

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Araştırma modeline ilişkin çok kategorili lojistik regresyon analizi sonuçları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Çok kategorili lojistik regresyon analizi sonuçları

	Orta Düzey				Yüksek Düzey			
	β	Wald	p	Exp(B)	β	Wald	p	Exp(B)
Sabit	-1.81	6.81	.009		-2.88	14.00	.000	
Problem Odaklı Başa Çıkma	0.10	13.55	.000	1.11	0.17	32.90	.000	1.19
Duygu Odaklı Başa Çıkma	-0.07	9.07	.003	0.92	-0.13	25.80	.000	0.87
Kaçınmacı Başa Çıkma	0.05	3.66	.056	1.05	0.07	6.36	.012	1.08

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Tablo 4'e göre, orta düzey mental iyi oluş grubuyla düşük grup karşılaştırıldığında, problem odaklı başa çıkma anlamlı ve pozitif bir yordayıcı olarak bulunmuştur ($\beta = 0.10$, Wald $\chi^2 = 13.55$, $p < .001$, $OR = 1.11$). Bu sonuç, problem odaklı başa çıkmadaki her bir birimlik artışın, orta düzeyde olma olasılığını düşük gruba kıyasla %11 oranında artırdığını göstermektedir. Buna karşılık, duygu odaklı başa çıkma orta düzey mental iyi oluşu anlamlı ve negatif yönde yordamıştır ($\beta = -0.07$, Wald $\chi^2 = 9.07$, $p = .003$, $OR = 0.92$). Bu bulgu, duygu odaklı başa çıkmanın daha fazla kullanılması durumunda orta grupta yer alma olasılığının azaldığını göstermektedir. Kaçınmacı başa çıkma ise orta düzey mental iyi oluşu anlamlı biçimde yordamamıştır ($\beta = 0.05$, Wald $\chi^2 = 3.66$, $p = .056$, $OR = 1.05$).

Yüksek düzey mental iyi oluş grubunun düşük grupla karşılaştırılmasında, problem odaklı başa çıkma yine anlamlı ve pozitif bir yordayıcı olarak bulunmuştur ($\beta = 0.17$, Wald $\chi^2 = 32.90$, $p < .001$, $OR = 1.19$). Benzer şekilde, duygu odaklı başa çıkma yüksek mental iyi oluşu negatif yönde yordamıştır ($\beta = -0.13$, Wald $\chi^2 = 25.80$, $p < .001$, $OR = 0.87$). Bu bulgu, duygu odaklı başa çıkmanın daha fazla kullanılmasının yüksek grupta yer alma olasılığını azalttığını göstermektedir. Son olarak, kaçınmacı başa çıkma da yüksek mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmuştur ($\beta = 0.07$, Wald $\chi^2 = 6.36$, $p = .012$, $OR = 1.08$). Bu sonuç, kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin daha fazla kullanılmasının yüksek mental iyi oluş grubunda yer alma olasılığını artırdığını göstermektedir.

Tartışma

Bu araştırma, genç yetişkinlerde stresle başa çıkma stratejilerinin mental iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Bu çerçevede elde edilen temel bulgular şu şekildedir: (1) problem odaklı başa çıkma, orta ve yüksek düzeydeki mental iyi oluşun anlamlı ve pozitif bir yordayıcısıdır, (2) duygu odaklı başa çıkma, orta ve yüksek düzeydeki mental iyi oluşun anlamlı ve negatif bir yordayıcısıdır ve (3) kaçınmacı başa çıkma, genç yetişkinlerde yüksek

düzeydeki mental iyi oluşun anlamlı ve pozitif bir yordayıcısıdır. Sonuç olarak, araştırma soruları cevaplanmıştır. Bulgular aşağıda daha ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.

Araştırmanın ilk bulgusu, birinci araştırma sorusuna (AS₁) yanıt vermektedir. Bu sonuç, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan genç yetişkinlerin, orta ve yüksek düzeyde mental iyi oluş sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, problem odaklı başa çıkma stratejisinin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu rolüne vurgu yapan önceki araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir (Gautam vd., 2024; Kaya vd., 2007; Konaszewski vd., 2021; MacCann vd., 2012). Stres yaratan faktörleri ortadan kaldırmak veya kontrol etmek amacıyla bireylerin aktif davranışlar sergilemeleri ve olası çözümler geliştirmeleri stresin olası olumsuz etkilerinin azalmasına katkı sağlayabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1994). Problem odaklı başa çıkma stratejisinde bireyler sorunları belirleyerek, alternatif çözümler üreterek ve etkili stratejiler uygulayarak stres faktörlerine karşı daha işlevsel davranışlar sergileyebilmektedirler. Bu tür bir yönelim, zorluklar karşısında daha yüksek uyum ve esneklik sağlamaya yardımcı olmaktadır. Bu da psikolojik sağlamlığı güçlendirerek mental iyi oluşu artırabilmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak problem odaklı başa çıkmanın mental iyi oluş üzerinde koruyucu bir role sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmanın ikinci temel bulgusu, duygu odaklı başa çıkmanın genç yetişkinlerde orta ve yüksek düzeyde mental iyi oluşun anlamlı ve negatif bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, araştırmanın ikinci sorusuna (AS₂) yanıt vermektedir. Bu bulgu, stres faktörüne odaklanan aktif başa çıkma stratejilerine kıyasla stresin ortaya çıkardığı duygusal tepkilere odaklanmanın mental iyi oluşu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Önceki araştırmaların aksine (Baltacı vd., 2022; Fluharty vd., 2021) bu araştırmada, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmanın mental iyi oluşu düşüren bir faktör olduğu görülmüştür. Stresli yaşam olayları karşısında yaşanan duyguları ifade etmek ve bu duygulara odaklanmak geçici bir rahatlama sağlayabilmektedir. Ancak duygu odaklı başa çıkma stratejileri stres yaratan faktörleri ortadan kaldırmaya veya kontrol etmeye yönelik bir çaba içermediği için uzun vadede işlevsiz kalabilmektedir. Ayrıca duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin stresi hafifletmek yerine daha da şiddetlendiren ruminasyon veya kendini suçlama gibi uyumsuz davranış kalıplarını pekiştirebildiği düşünülmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Dolayısıyla bu bulgular, birincil bir başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığında duygu odaklı başa çıkmanın genç yetişkinlerin mental iyi oluşu üzerinde olumsuz bir etki oluşturabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın son bulgusu, üçüncü araştırma sorusuna (AS₃) yanıt vermektedir. Bu sonuç, kaçınmacı başa çıkma stratejilerini benimseyen genç yetişkinlerin yüksek düzeyde

mental iyi oluş gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürde genellikle olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilen kaçınmacı başa çıkma stratejileri açısından dikkat çekici bir sonuçtur. Önceki araştırma bulguları, kaçınmacı başa çıkma stratejisi kullanmanın daha yüksek depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada, kaçınmacı başa çıkma stratejisinin yüksek düzeydeki mental iyi oluş üzerindeki pozitif yordayıcı rolü farklı şekillerde açıklanabilir. Buna göre belirli bağlamlarda kaçınmacı başa çıkma stratejisi, stres faktörü sonucundaki ani duygusal uyarılmayı azaltarak kısa vadeli bir uyum işlevi görebilmektedir (Burger, 2019). Bu açıdan genç yetişkinlerin stres faktörleri karşısında dikkat dağıtma, inkâr ve kaçınma yoluyla stresle başa çıkmaları duygularını düzenlemelerine ve günlük işlevlerini sürdürmelerine olanak sağlayabilecektir. Bu durum, mevcut çalışmada kaçınmacı başa çıkmanın yüksek düzeyde mental iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili bulunmasını açıklayabilir. Bununla birlikte kaçınmacı başa çıkma kısa vadede faydalar sağlayabilirken bu stratejinin sürekli olarak kullanılması stres yaratan faktörlerin çözülmesini engelleyebilir ve uzun vadede ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yaratabilir (Orzechowska vd., 2013). Dolayısıyla kaçınmacı başa çıkma stratejisinin mental iyi oluş üzerindeki etkisinin bağlamsal ve zamansal faktörler çerçevesinde incelenmesi gerektiği söylenebilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak araştırmanın kesitsel desende tasarlanmış olması stresle başa çıkma stratejileri ile zihinsel iyi oluş arasındaki nedensel ilişkilerin kurulmasına olanak vermemektedir. İkinci olarak, verilerin öz-bildirim ölçeklerine dayalı olarak toplanması sosyal kabul ve yanıltma gibi hatalardan etkilenebileceği düşünülmektedir. Üçüncü olarak, örneklemin yalnızca genç yetişkinlerle sınırlı olması, bulguların diğer yaş grupları veya kültürel bağlamlara genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Son olarak, araştırmanın örnekleminde kadın katılımcıların daha fazla olması (%72.9), sonuçların cinsiyet açısından genellenebilirliğini sınırlayan bir diğer etmendir. Gelecek çalışmalarda boylamsal desenlerin, farklı ve çeşitli örneklemelerin ve çok yöntemli değerlendirme yaklaşımlarının kullanılması önerilmektedir.

Öneriler

Bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak çeşitli önerilerde bulunulabilir. İlk olarak, genç yetişkinlerin problem odaklı başa çıkma becerilerini güçlendirmeye yönelik psiko-eğitim ve grup müdahaleleri programlarının geliştirilebileceği söylenebilir. Bu programlarda bireylerin stresli yaşam olayları karşısında problem çözme, plan yapma, alternatif düşünceler

geliştirme ve karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliklere yer verilmesinin etkili olabileceği düşünülmektedir. İkinci olarak, psiko-eğitim programlarında duygu odaklı başa çıkmaya aşırı derecede başvurma potansiyel risklerine değinilmeli ve bireyler daha uyumlu stratejilere yönlendirilmelidir. Bu kapsamda gerçekleştirilecek müdahale programlarında bireylerin duygu düzenleme becerilerini destekleyecek bilinçli farkındalık uygulamaları ve düşünce-duygu-davranış modeli temelli çalışmalara yer verilebilir. Üçüncü olarak, kaçınmacı başa çıkmanın bağlama bağlı yararları hem kısa vadeli işlevselliğini hem de uzun vadeli risklerini dikkate alan esnek stres yönetimi programlarının tasarlanması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Son olarak, bu araştırmanın bulguları, üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezleri ve genç yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları için önemli bulgular ortaya koymaktadır. Bu merkezlerde yürütülecek grup çalışmaları, bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Etik Bildirim: Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışma, her iki yazarın ortak katkılarıyla gerçekleştirilmiştir. Tüm aşamalarda yazarlar iş birliği içinde çalışmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Finansman Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Bu çalışmada kullanılan araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmak üzere makul talepler üzerine ilgili araştırmacılarla paylaşılabilir.

Katılım Onamı: Çalışmaya dâhil edilen tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Kaynakça

- Baltacı, Ö., Aktaş, E., ve Akbulut, Ö. F. (2022). Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde mental iyi oluş düzeylerinin yordayıcıları olarak Covid-19 korkusu, stresle başa çıkma ve ailedeki koruyucu etkenler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(1), 1–24. <https://doi.org/10.37217/tebd.945037>
- Boysan, M. (2012). Validity of the coping inventory for stressful situations-short form (CISS-21) in a non-clinical Turkish sample. *Düşünen Adam-Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(2), 101–107. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2012250201>
- Buizza, C., Cela, H., Costa, A., ve Ghilardi, A. (2022). Coping strategies and mental health in a sample of students accessing a university counselling service. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(3), 658–666. <https://doi.org/10.1002/capr.12519>
- Burger, J. M. (2019). *Kişilik*. Kaknüs.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem.
- Chen, D., Ni, Y., Lu, J., Wang, Y., Qi, Q., ve Zhai, H. (2023). Examining the impact of perceived stress, anxiety, and resilience on depression among medical staff after COVID-19 quarantine: a chain mediation analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1250623. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1250623>
- Cohen, S., Murphy, M. L. M., ve Prather, A. A. (2019). Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annual Review of Psychology*, 70, 577–597. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem.
- Demirtaş, A. S., ve Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 18(70), 689–701. <https://doi.org/10.17755/esosder.432708>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Endler, N. S., ve Parker, J. D. A. (1999). *Coping inventory for stressful situations (CISS)*. Multi-Health Systems. <https://doi.org/10.1037/t02138-000>

- Esterwood, E., ve Saeed, S. A. (2020). Past Epidemics, natural disasters, COVID19, and mental health: Learning from history as we deal with the present and prepare for the future. *The Psychiatric Quarterly*, 91(4), 1121–1133. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09808-4>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics (5th ed.)*. SAGE Publications.
- Fluharty, M., Bu, F., Steptoe, A., ve Fancourt, D. (2021). Coping strategies and mental health trajectories during the first 21 weeks of COVID-19 lockdown in the United Kingdom. *Social Science ve Medicine* (1982), 279, 113958. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113958>
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., ve Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(Suppl 2), S231–S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
- Heanoy, E. Z., ve Brown, N. R. (2024). Impact of natural disasters on mental health: Evidence and implications. *Healthcare*, 12(18). <https://doi.org/10.3390/healthcare12181812>
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., ve Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658–666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137–146. <https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C18S2/tipFakultesi.pdf>
- Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., ve Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3>
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1994). *Stress, appraising, and coping*. Springer.
- MacCann, C., Lipnevich, A. A., Burrus, J., ve Roberts, R. D. (2012). The best years of our lives? Coping with stress predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 235–241.

<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.08.004>

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M., ve Gałęcki, P. (2013). Depression and ways of coping with stress: A preliminary study. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 19, 1050. <https://doi.org/10.12659/msm.889778>

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Teke, E., ve Karaman, H. B. (2025). Perceived stress and satisfaction with life following the 2023 earthquake in Türkiye: Investigating the effects of irrational beliefs and hope. *Frontiers in Psychology*, 16, 1506669. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1506669>

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50–63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(8), 19–31. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200165>

Zou, M., Liu, B., Ji, J., Ren, L., Wang, X., ve Li, F. (2024). The Relationship between negative coping styles, psychological resilience, and positive coping styles in military personnel: A cross-lagged analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 13–21. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S447096>

Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık Geliştirilebilir Mi? Güncel Bir Literatür İncelemesi

Ebru Yılmaz Akbulut¹ 

¹ Afyonkarahisar Ahi Evran Ticaret Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Milli Eğitim Bakanlığı, Afyonkarahisar, Türkiye

Özet

Ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimler, ergenleri depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik semptomlara karşı hassas hale getirebilmektedir. Zorlu yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme ve toparlayabilme kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık bu dönemdeki psikolojik sıkıntılara karşı önemli bir koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir. Bu araştırmada, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik tasarlanmış güncel müdahale programları incelenmiştir. Araştırma kapsamında Web of Science veritabanında bir literatür taraması yapılmış ve son üç yılda yapılan psikolojik sağlamlık müdahale programları incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, farkındalık ve pozitif psikoloji yaklaşımlarından okul temelli sosyal-duygusal öğrenme, bilişsel-davranışçı stratejiler ve dijital programlara kadar çeşitli yapılandırılmış müdahalelerin ergenlerde psikolojik sağlamlığın gelişiminde etkili olabileceğini göstermektedir. Bulgular, psikolojik sağlamlığın esnek ve geliştirilebilir yönüne vurgu yapmaktadır. Araştırmanın bulguları, ilgili literatür ışığında ayrıntılı olarak tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, psikolojik sağlamlık, müdahale programları.

Abstract

Adolescence is a period of rapid change that may increase vulnerability to psychological symptoms such as depression, anxiety, and stress. Psychological resilience, defined as the capacity to adapt to and recover from adverse life events, is regarded as a key protective factor against these difficulties. This study reviews recent intervention programs aimed at strengthening resilience in adolescents. A literature search was conducted in the Web of Science database, focusing on programs published within the last three years. The findings indicate that various structured interventions—including mindfulness and positive psychology approaches, school-based social-emotional learning, cognitive-behavioral strategies, and digital programs—can effectively promote resilience among adolescents. These results emphasize the flexible and developable nature of psychological resilience. The findings are discussed in detail in relation to the current literature, and several recommendations are provided.

Keywords: Adolescence, psychological resilience, intervention programs.

Can Psychological Resilience Be Developed in Adolescents? A Contemporary Literature Review

Extended Abstract

Introduction: Adolescence is a period of rapid biological, emotional, and social changes that may increase the risk of depression, anxiety, and stress. Psychological resilience—defined as the ability to adapt to and recover from challenges—is an important protective factor during this stage. Current theories describe resilience as a flexible and developable skill that can be strengthened through social support, emotion regulation, coping strategies, and self-efficacy. This review aims to examine whether resilience can be improved in adolescents and to identify the main features and effects of recent intervention programs.

Method: A descriptive literature review was conducted using the Web of Science database between 4–15 August 2025. Studies published between 2022 and 2025 were included. Search terms combined the concepts of adolescence (“adolescent,” “youth,” “teenager”), resilience (“resilience,” “psychological resilience”), and intervention (“program,” “training,” “intervention”). Studies were included if they focused on adolescents aged 12–18, directly targeted resilience, were written in English, and had full-text access. Conceptual papers, case reports, and studies with non-adolescent samples were excluded. The selected studies were analyzed in terms of purpose, participants, program content and duration, and main results.

Results: Across various countries and settings, structured programs generally improved resilience and other mental health outcomes. Mindfulness and positive psychology-based programs (e.g., Pagpapayabong) enhanced resilience and well-being. School-based programs such as HEROES and the Resilience Builder Program increased emotional regulation and social skills. Brief coaching programs like Healthy Kids improved resilience and self-efficacy and reduced symptoms of depression and anxiety, especially among minority students. Digital and hybrid programs were most effective when combined with human support—for example, a CBT-based app plus online coaching increased resilience among youth with chronic illnesses, while the app alone had limited impact. Community-based interventions for at-risk youth improved self-awareness, perseverance, and decision-making. However, not all studies found significant improvements in resilience, suggesting differences in duration, program design, and facilitator experience.

Discussion: The findings show that resilience in adolescents is a skill that can be developed through structured and well-designed programs. Effective interventions are those that match adolescents’ developmental needs, include practical coping and emotional skills, and are delivered in supportive environments such as schools or communities. Programs combining digital tools with personal interaction also show promise. Future studies should use broader databases, include longer timeframes, and test culturally adapted models to better understand how resilience can be strengthened and sustained over time.

Giriş

Ergenlik dönemi, hızlı biyolojik, bilişsel ve sosyal değişikliklerin yaşandığı önemli bir gelişim aşamasıdır (Christie ve Viner, 2005). Çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olarak tanımlanan bu dönemdeki hızlı değişimler beraberinde çeşitli gelişimsel zorlukları ortaya çıkarmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler, kimlik gelişimi, akademik beklentiler, akran ve aile ilişkilerindeki sorunlar gibi çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Steinberg, 2017). Bu zorluklar ergenlerin gelişimsel uyumlarını zorlaştırabilir ve strese karşı duyarlılıklarını artırabilmektedir (Steinberg, 2005; Zhang vd., 2023). Nitekim mevcut araştırmalar, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik semptomların ergenlerde yaygın bir şekilde görüldüğünü ortaya koymaktadır. Racine ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, çocuk ve ergenlerde depresyon ve anksiyetenin yaygınlığı sırasıyla %25.2 ve %20.5 olarak bulunmuştur. Başka bir meta-analiz çalışmasında ise (Shorey vd., 2022) 2001-2010 yılları arasında ergenlerde depresyonun yaygınlığı %24 olarak bulunurken bu oran 2011-2020 yılları arasında %37'ye yükseldiği görülmüştür. Bu meta-analiz çalışmalarının bulguları, günümüzde ergenler arasında psikolojik rahatsızlıkların yaygın olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, ergenlik dönemi gelişimsel zorlukların özellikle belirgin olduğu bir evreyi temsil etmektedir.

Ergenlerin bu dönemin gelişimsel zorlukları ve olası psikolojik sorunlarıyla başa çıkma becerileri, koruyucu faktörlerden büyük ölçüde etkilenmektedir (Mesman vd., 2021). Literatürde, psikolojik sağlık, sosyal destek, duygu düzenleme becerileri, yaşam anlamı, işlevsel başa çıkma becerileri, benlik saygısı ve öz-şefkat gibi faktörlerin ruh sağlığı sorunlarına karşı koruyucu bir role sahip olduğu vurgulanmaktadır (Liu vd., 2021). Bu faktörlerden birisi olan psikolojik sağlık, bireylerin zorlu ve stresli yaşam olayları karşısında yeniden uyum sağlayabilme ve toparlanma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Brodbeck vd., 2024). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabildikleri ve bu zorluklar karşısında daha yüksek uyum, esneklik ve umut sergiledikleri bilinmektedir (Sisto vd., 2019). Bu durum psikolojik sağlamlığın ruh sağlığı sorunları karşısında bir tampon görevi görmesine imkân sağlamaktadır (Helmreich vd., 2017). Mevcut araştırmalar, psikolojik sağlamlığı yüksek olan ergenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Ediati vd., 2025; Wen vd., 2023; Zeng vd., 2025). Bu bulgulara dayanarak, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmenin bu dönemin stres faktörlerine karşı ergenlere daha güçlü hale getirebileceği ve iyi oluşları açısından önemli olabileceği söylenebilir (Sisk ve Gee, 2022).

Psikolojik sağlamlığın ergenlerin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu etkisi sürekli olarak vurgulanmaktadır (Marquez vd., 2023). Ancak psikolojik sağlamlığın doğuştan kazanılan bir

beceri mi yoksa zaman içerisinde gelişen bir beceri mi olduğu konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Ancak günümüzde, psikolojik sağlamlığın zamanla geliştirilebilen bir beceri olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Woods vd., 2023). Psikolojik sağlamlığın yaşam deneyimleri, sosyal etkileşimler ve bireysel çabalar sonucunda geliştirilebileceği belirtilmektedir (Denckla vd., 2020). Nitekim Ekolojik Sistemler Yaklaşımı, psikolojik sağlamlığı bireyin çevresiyle kurduğu destekleyici etkileşimler sonucunda gelişebilen dinamik bir özellik olarak ele almaktadır (Bronfenbrenner, 1979). Benzer şekilde Koruyucu Faktörler Modeli yaklaşımına göre bireylerin yaşamlarında sosyal destek, öz-yeterlilik, pozitif benlik algısı, duygu düzenleme ve stresle başa çıkma becerileri gibi koruyucu faktörlerinin güçlü olmasının psikolojik sağlamlığı geliştirilebileceği vurgulanmaktadır (Garmezy, 1991; Masten, 2001). Bu teorik yaklaşımlar çerçevesinde ergenlerin güçlü sosyal bağlar kurmaları, duygu düzenleme becerilerini geliştirmeleri, işlevsel başa çıkma stratejilerini öğrenmeleri, yaşamda anlam duygusu geliştirmeleri ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarının psikolojik sağlamlığın gelişimine katkı sağlayabileceği söylenebilir (Campbell vd., 2023). Bu kuramsal temeller, psikolojik sağlamlığın çevresel, bilişsel ve duygusal süreçler aracılığıyla desteklenebileceğini ortaya koymakta ve bu becerinin geliştirilebilirliğine ilişkin güçlü bir dayanak sunmaktadır. Bu becerileri kazandırmaya yönelik olarak gerçekleştirilen eğitimler, psiko-eğitim programları, müdahale programları ve terapötik uygulamaların ergenlerin yaşamdaki zorluklar karşısında daha güçlü ve esnek olabilmelerine imkân sağlayabilmektedir (Basu vd., 2022).

Araştırmanın Amacı

Ergenlik dönemi, bireylerin psikolojik, sosyal ve bilişsel açıdan önemli değişimler yaşadığı bir gelişim dönemidir (Christie ve Viner, 2005). Bu süreçte ergenlerin karşılaştıkları stres faktörleriyle başa çıkabilmeleri açısından psikolojik sağlamlık temel bir koruyucu faktör olarak görülmektedir (Mesman vd., 2021). Son yıllarda psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir bir özellik olduğu daha sık vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı ergenlerde psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir yönünü incelemek ve bu konuda literatürde yer alan güncel müdahale programlarının içeriğini, yöntemlerini ve etkilerini ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada aşağıda araştırma sorusuna cevap aranmıştır:

AS₁. Ergenlerde psikolojik sağlamlık geliştirilebilir mi?

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, veri toplama süreci ve veri analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik literatürde yer alan güncel müdahale programlarını incelemek ve bu müdahale programlarının genel yapısını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bu yönüyle, betimsel literatür incelemesi modeliyle yürütülmüştür. Betimsel literatür incelemesi, belirli bir konuya ilişkin mevcut araştırmaları bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak, literatürdeki eğilimleri, ortak temaları ve boşlukları ortaya koymayı amaçlayan bir yöntemdir (Baumeister ve Leary, 1997). Bu yaklaşım, konuyla ilgili literatürü sentezleme, kavramsal çerçeve oluşturma ve gelecek yapılabilecek araştırmalar konusunda öneriler geliştirme imkanı sağlamaktadır (Sukhera, 2022).

Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında literatür taraması 2022 – 2025 yılları arasındaki üç yıllık dönemi kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Son üç yıldaki çalışmalarının incelenmesindeki amaç, konuyla ilgili en güncel bulgulara yer vermektir. Bu süre aralığında yayımlanan ve ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahale programlarını ele alan çalışmalar incelenmiştir. Literatür taraması 4-15 Ağustos 2025 tarihleri arasında Web of Science (WoS) veri tabanında (“adolescent” OR “youth” OR “teenager”) AND (“resilience” OR “psychological resilience”) AND (“intervention” OR “program” OR “training”) anahtar terimleri kullanılarak literatür taraması yapılmıştır. Literatür taraması sonucunda ulaşılan çalışmaların başlık, özet ve tam metinleri incelenmiş ve ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahale programları incelemeye dâhil edilmiştir. Bu kapsamda çalışmaların ergenleri (12–18 yaş aralığı) kapsamı, psikolojik sağlamlığı doğrudan bir sürekli değişken olarak ele alması, psikolojik sağlamlık temelinde müdahale programı olması, İngilizce dilinde yayımlanmış olması ve tam metnine erişilebilir olması olarak belirlenmiştir. Buna karşın yalnızca kuramsal tartışma içeren, vaka raporu biçiminde olan, örnekleme ergenleri kapsamayan veya tam metnine ulaşılamayan çalışmalar değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında incelenecek müdahale programları belirlendikten sonra içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir. İçerik analizi, belirli bir konuya ilişkin yazılı materyallerin sistematik biçimde değerlendirilerek anlamlı temalar altında sınıflandırılmasını sağlayan bir nitel analiz yöntemidir (Silverman, 2015). Araştırma kapsamında ele alınan müdahale programları amaç, katılımcı özellikler, müdahale programının içeriği ve süresi ile elde edilen temel bulgular açısından değerlendirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında incelenen müdahale programlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır. İncelenen çalışmalara ait temel özellikler ve bulgular Tablo 1’de özetlenmiştir.

Tablo 1’de sunulan bilgiler, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahale programlarının çeşitli kültürel bağlamlarda ve farklı kuramsal yaklaşımlara dayandığını göstermektedir. Bu çalışmaların ayrıntıları aşağıda açıklanmaktadır.

Medina ve Vargas (2025) tarafından yapılan en az bir olumsuz yaşam olayı deneyimlemiş 20 Filipinli genç ile yapılan bir araştırmada, “Pagpapayabong” isimli bir müdahale programı geliştirilerek gençlerin psikolojik sağlamlık ve mental iyi oluş düzeylerinde artış amaçlanmıştır. Program mindfulness ve pozitif psikolojik yaklaşımlarına dayanılarak tasarlanmıştır. Programda dört tema ve bu temalar içerisinde beş modül bulunmaktadır. Temalar sırasıyla stres ve başa çıkma, fizyolojik tepkiler, kendine ve başkalarına yönelik olumsuz duygular ve olumsuz şemalardır. Bu temalar içerisinde sırasıyla psiko-eğitim, kriz dönemlerinde farkındalık, kayıp dönemlerinde dayanıklılık geliştirme, kişisel başa çıkma ve anlam bulma, travma sonrası dönüşüm ve farkındalık olmak üzere beş modül yer almaktadır. Müdahale sonrasında deney grubundaki gençlerin psikolojik sağlamlık ve mental iyi oluş düzeyleri ön-test puanlarına kıyasla anlamlı olarak artış gösterdiği görülmüştür. Kontrol grubunda ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak “Pagpapayabong” adlı müdahale programının gençlerin travmatik olaylardan anlam çıkarmasına, içsel güçlerini fark etmesine ve psikolojik sağlamlıklarının artmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir.

Kanada’da 87 ortaokul öğrencisi ile yapılan bir araştırmada (Brill vd., 2025), “HEROES” adlı bir program geliştirilerek öğrencilerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve psikolojik gelişim düzeylerinde artış amaçlanmıştır. Program sosyal duygusal öğrenme yaklaşımına dayanılarak tasarlanmıştır. Program temel olarak öğrencilerin güçlü yönleri konusunda farkındalık kazanmaları, özgüvenlerini artırmaları, sağlıklı ilişkiler kurmalarını ve geleceğe dair umut geliştirmelerine yardımcı olmayı hedeflemiştir. On iki oturumdan oluşan ve toplamda 12–20 saat süren program, biyolojik, psikolojik, davranışsal ve inançsal boyutlarda gelişimi hedeflemektedir. Program sürecinde öz-yansıtma, günlük tutma, vaka incelemeleri ve grup paylaşımları yöntemleri kullanılmıştır. Müdahale sonrasında deney grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu ve bu artışın izleme testinde de korunduğu görülmüştür. Ancak benlik saygısı ve psikolojik gelişim değişkenleri bazında anlamlı bir değişim olmadığı görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak “HEROES” adlı müdahale

programının ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını geliştirmede etkili olduğu belirtilmiştir.

Dadematthews ve diğerleri (2025) tarafından düşük gelirli 109 Afrika kökenli Amerikalı ergen ile yapılan bir araştırmada, “Advocates 4 ALL Youth (ALLY)” isimli okul temelli bir müdahale programı geliştirilerek ergenlerin psikolojik sağlamlık ve duygusal öz-yeterlilik düzeylerinde artış, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde ise bir düşüş hedeflenmiştir. Altı hafta süren ve konuyla ilgili eğitim alan toplum gönüllüleri tarafından yürütülen program; psikolojik sağlamlık, hedef belirleme, stresle başa çıkma ve öz-yeterlilik geliştirmeye yönelik içerikler içermektedir. Ayrıca program kapsamında öğrencilerin sağlık ve ruh sağlığı kavramlarını oyunlar, videolar ve etkileşimli materyaller yoluyla öğrenmelerini sağlayan psiko-eğitim oturumları ile öğrencilerle güven ilişkisi kurmaya yönelik birebir tanışma görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Müdahale sonrasında deney grubundaki ergenlerin duygusal öz-yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Ayrıca depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Ancak deney grubundaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde bir artış gözlemlense de bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgular, ALLY programının özellikle risk altındaki gençlerde öz-yeterliliği güçlendirme ve ruhsal sıkıntıları azaltmada etkili bir müdahale olduğunu ortaya koymaktadır.

Bischops ve diğerleri (2024) tarafından kronik tıbbi hastalığı bulunan 12–16 yaş arası 51 ergen ile yürütülen randomize kontrollü bir çalışmada, RETHink adlı dijital oyun uygulaması ile bilişsel davranışçı terapi temelli grup koçluğunu birleştiren bir müdahale programı geliştirilmiştir. Program kapsamında katılımcılar yedi haftalık süreçte RETHink uygulamasını kullanmış ve deney grubundaki ergenler ayrıca iki çevrimiçi koçluk oturumuna katılmıştır. RETHink uygulaması, bilişsel davranışçı terapi temeline dayalı olarak yedi seviye halinde tasarlanmış olup ergenlere duygu düzenleme, olumsuz düşünceleri tanıma ve bunlarla başa çıkma stratejileri kazandırmayı amaçlamıştır. Programın diğer bileşeni olan grup koçluğu ise psikologlar tarafından yürütülen iki çevrimiçi oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumlar stres yönetimi, öz farkındalık, akran desteği ve başa çıkma stratejileri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Müdahale sonrasında yalnızca uygulama kullanan grupta anlamlı bir değişiklik gözlenmezken RETHink + Koçluk grubunda olan gençlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Otomatik olumsuz düşünceler düzeyleri açısından ise her iki grupta da anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bu bulgulara dayanarak kronik tıbbi hastalığı bulunan ergenlerde dijital müdahalelerin insan rehberliği ile desteklenmesinin etkililiği artırabileceğini göstermektedir.

Tablo 1. Ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahale programlarının özeti

Yazar(lar) ve Yıl	Ülke / Örneklem	Program Adı ve Temel Yaklaşım	Program İçeriği ve Süresi	Temel Bulgular
Medina ve Vargas (2025)	Filipinler / 20 genç	<i>Pagpapayabong</i> – Mindfulness ve Pozitif Psikoloji temelli	4 tema, 5 modül: stresle başa çıkma, farkındalık, kayıp sonrası dayanıklılık; bireysel oturumlar	Psikolojik sağlamlık ve iyi oluş düzeylerinde anlamlı artış
Brill vd. (2025)	Kanada / 87 ortaokul öğrencisi	<i>HEROES</i> – Sosyal duygusal öğrenme temelli	12 oturum (12–20 saat), öz-yansıtma, vaka analizi, grup paylaşımı	Psikolojik sağlamlıkta artış; benlik saygısı ve gelişimde anlamlı değişim yok
Dadematthews vd. (2025)	ABD / 109 düşük gelirli Afrikalı Amerikalı ergen	<i>ALLY (Advocates 4 ALL Youth)</i> – Okul temelli psiko-eğitim	6 hafta, gönüllü liderliğinde; stresle başa çıkma, hedef belirleme, öz-yeterlik	Öz-yeterlilikte artış; depresyon, anksiyete ve stres azaldı; sağlamlıkta anlamlı artış yok
Bischops vd. (2024)	Avrupa / 51 kronik hastalıklı ergen	<i>REThink + Koçluk</i> – BDT temelli dijital oyun ve çevrimiçi koçluk	7 hafta; uygulama + 2 çevrimiçi oturum	Yalnızca koçluk destekli grupta sağlamlıkta anlamlı artış
Chandrasekhar vd. (2023)	ABD / 6. sınıf öğrencileri	<i>Healthy Kids</i> – Okul temelli dayanıklılık programı	Motivasyonel görüşme, kişisel hedef belirleme; 10 haftalık süreç	Azınlık öğrencilerde dayanıklılık artışı; öz-yeterlik tüm gruplarda arttı
Sabin vd. (2023)	ABD / 285 ergen	<i>Healthy Kids</i> (farklı örneklem)	Haftalık 15 dk bireysel koçluk seansları	Psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlikte artış; depresyon ve anksiyetede azalma
Leventhal vd. (2022)	Hindistan / 322 ergen	<i>CorStone's Youth First</i> – Okul temelli grup programı	2 yıl; haftalık 1 saatlik küçük grup oturumları, öğretmen kolaylaştırıcılığı	Farkındalık, problem çözme ve güçlü yön farkındalığında gelişim
Glaser vd. (2022)	ABD / 56 risk altındaki ergen	<i>Heart to Heart</i> – Fiziksel aktivite + mentorluk	7 hafta; haftalık çevrimiçi egzersiz ve mentorluk oturumları	Psikolojik sağlamlık ve sosyal destekte artış; sıkıntı düzeylerinde azalma
Shabangu ve Koen (2022)	Eswatini / Islah evi gençleri	Islah evi temelli psiko-eğitim	Ruh sağlığı farkındalığı, öz kabul, azim ve karar verme becerileri	Katılımcılar öz-saygı ve içsel farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir
Senior vd. (2023)	ABD / 141 ergen	<i>Resilience Builder Program</i> – Sosyal-duygusal beceri geliştirme	12 oturum; duygu düzenleme, iletişim, empati, liderlik	Duygu düzenleme ve davranışsal uyumda anlamlı iyileşme

Chandrasekhar ve diğerleri (2023) tarafından yürütülen bir çalışmada, “Building Resilience for Healthy Kids (Healthy Kids)” adlı okul temelli dayanıklılık programının etkililiği altıncı sınıf öğrencileri üzerinde sınanmıştır. Program kapsamında motivasyonel görüşme teknikleri kullanılarak kişiselleştirilmiş hedefler belirlenmiş ve başa çıkma stratejileri, pozitif ilişkiler geliştirme ve dayanıklılık artırma üzerine yoğunlaşmıştır. Müdahale sonrasında beyaz olmayan azınlık öğrencilerin kişisel ve toplam dayanıklılık düzeylerinde beyaz ve Hispanik öğrencilere kıyasla daha büyük gelişim kaydettiği; tüm öğrencilerin sosyal, duygusal ve akademik öz-yeterliklerinde ise anlamlı artış gözlemlendiği bildirilmiştir. Bununla birlikte azim, akademik baskı, depresyon ve anksiyete belirtilerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulgular, Healthy Kids programının özellikle risk altındaki azınlık gruplarında dayanıklılığı güçlendirdiğini ve tüm öğrenci gruplarında öz-yeterlik artışını desteklediğini göstermektedir.

Sabin ve diğerleri (2023) tarafından Amerika’da 285 ergen ile yapılan bir araştırmada, “Building Resilience for Healthy Kids (Healthy Kids)” adlı bir psikolojik sağlamlığı geliştirme programının etkililiği sınanmıştır. Program, her hafta 15 dakikalık bireysel koçluk seansları ile öğrencilerin psikolojik sağlamlık, başa çıkma becerileri ve öz-yeterliklerini güçlendirmeyi hedeflemiştir. Müdahale sonrasında öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik düzeylerinde orta etki büyüklüğünde bir artış olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin depresyon ve anksiyete semptomları düzeylerinde anlamlı azalmaların olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, müdahale programının yalnızca psikolojik sağlamlığı ve öz-yeterliliği artırmakla kalmayıp aynı zamanda psikolojik semptomlarda da azalmaya katkı sağladığını göstermektedir.

Leventhal ve diğerleri (2022) tarafından 322 ergen ile yapılan başka bir araştırmada, “CorStone’s Youth First” programının ergenlerde psiko-sosyal sonuçlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu müdahale programı okul günü içinde öğretmenler tarafından okullarda haftalık bir saatlik kolaylaştırılmış küçük grup oturumları aracılığıyla yürütülmektedir. Bu program iki yıl sürmektedir. Araştırma sonucunda, programa katılan ergenlerin katılmayanlara kıyasla sorunlara ilişkin daha fazla farkındalık, bakış açısı edinme, problem çözme stratejileri, yardım yaklaşımları, kendi güçlü yönlerinin farkında olma ve geleceğe yönelik vizyon sahibi olma konusunda daha başarılı oldukları görülmüştür.

Glaser ve diğerleri (2022) tarafından 56 ergen ile yapılan bir araştırmada, COVID-19 pandemisi sırasında risk altındaki ergenler arasında çevrimiçi bir fiziksel aktivite ve mentorluk programının psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek, psikolojik sıkıntı ve kriz endişeleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Müdahale programı kapsamında haftada bir çevrimiçi seanslar aracılığıyla 30 dakikalık fiziksel aktivite egzersizleri gerçekleştirilmiştir. Egzersizler,

ergenlerin fiziksel yeterliliklerine göre düzenlenmiş ve onların ilgisini çekecek şekilde planlanmıştır. Bu fiziksel aktivite seanslarının yanı sıra “Heart to Heart” isimli mentorluk programı aracılığıyla ergenlerin sosyal destek duygusunu artırmak, duygusal sağlıklarını güçlendirmek ve sağlıklı sosyal etkileşimler geliştirmek amaçlanmıştır. Bu kapsamda her çevrimiçi fiziksel aktivite seansının ardından, ergene ile öğretmen arasında 30 dakikalık mentorluk görüşmeleri yapılmıştır. Bu görüşmelerde, katılımcılara psikolojik destek sağlanmış ve sağlıklı yaşam tarzı, riskli davranışlardan kaçınma, egzersizin önemi, sağlıklı beslenme, okulda başarı ve gelecek hedefleri gibi konularda rehberlik edilmiştir. Programda psikologlar, diyetisyenler, sağlık teşvik uzmanları ve eğitim danışmanlarından oluşan çok disiplinli bir ekip ergenlerle görüşmeleri yürütmüşlerdir. Müdahale sonrasında ergenlerin psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra deney grubundaki ergenlerin psikolojik sıkıntı düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Bu bulgular, fiziksel aktiviteye dayalı psiko-sosyal destek müdahalesinin ergenlerde psikolojik sağlamlığı artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Shabangu ve Koen (2022) tarafından Eswatini’deki bir ıslah evindeki risk altındaki gençler için geliştirilmiş bir psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahale programının etkililiğine ilişkin görüşler incelenmiştir. Program, gençlerin ruh sağlığı ile ilgili risk faktörlerini tanımları, koruyucu kaynakları güçlendirmeleri ve içsel farkındalık geliştirmelerine dayandırılmıştır. Programın etkililiğine ilişkin görüşlerini dile getiren gençler, programın sabır, karar verme ve azim gibi önemli davranışların cezaevinden sonra hayatlarında nasıl belirleyici olduğuna ilişkin farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar, kendilerini kabul etmeleri ve olumlu bir bakış açısı geliştirmeleri için programın yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumun öz-saygılarını arttırdığı ve içsel güçlerini keşfetmelerine katkı sağladığını vurgulamışlardır.

Senior ve diğerleri (2023) tarafından 141 ergenle yapılan bir araştırmada, “Resilience Builder Program” adlı programın etkililiği incelenmiştir. Program, çocukların duygu düzenleme, sosyal yeterlilik ve uyumlu davranışlar geliştirmesine odaklanmaktadır. Bu kapsamda program, 12 oturumda ergenlere proaktif olma, kişisel alanı koruma, duygusal sinyalleri anlama, stres yönetimi, arkadaşlık sorunlarını çözme, liderlik, sporculuk, kendini ifade etme, empati kurma ve etkili iletişim gibi becerileri kazandırmayı hedeflemektedir. Müdahale sonrasında ergenlerin duygu düzenleme, öfke kontrolü ve diğer davranışsal alanlarda kontrol grubuna kıyasla anlamlı iyileşmeler olduğu görülmüştür. Bu durum aileler ve öğretmenlerden gelen geri bildirimler ile desteklenmiştir.

Tartışma

Bu araştırmada, ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik son üç yılda yapılan müdahale programlarının içeriği ve etkililiğini inceleyen araştırmalar ele alınmıştır. Bu araştırmaların incelenmesinin temel amacı, ergenlik döneminde ruh sağlığı açısından önemli bir koruyucu faktör olan psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir yönüne vurgu yapmaktır. Bu kapsamda araştırma kapsamında incelenen çalışmalar, ergenlerde psikolojik sağlamlığın yapılandırılmış müdahalelerle geliştirilebileceğine dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Farklı kültürel ve çevresel ortamlarda yapılan bu araştırmalar, farkındalık, pozitif psikoloji, sosyal-duygusal öğrenme, bilişsel-davranışsal stratejiler ve mentorluk gibi yaklaşımları gibi yaklaşımları kullanarak psikolojik sağlamlığın gelişimi üzerinde olumlu etkiler göstermiştir. Araştırmalardan elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın sabit ve durağan bir özellik olarak olmadığını, yapılandırılmış müdahaleler aracılığıyla genellikle geliştirilebilen bir özellik olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırma kapsamında incelenen çalışmalardan elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahalelerin etkilerinin yalnızca psikolojik sağlamlık ile sınırlı olmadığını göstermektedir. Bazı müdahale programlarının ergenlerde depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinde azalma ile öz yeterlilik, başa çıkma stratejileri ve algılanan sosyal destek düzeylerinde artışa imkan sağladığı görülmüştür (Dadematthews vd., 2025; Glaser vd., 2022; Sabin vd., 2023). Bu durum, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinin ergenlerin ruh sağlığı üzerinde daha geniş kapsamlı etkiler oluşturabileceğini ve bir zincir etkisi işlevi görebileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte, incelenen araştırmalar psikolojik sağlamlığın gelişimi konusunda bazı sınırlılıkları da ortaya koymaktadır. İncelenen müdahale programlarından birçoğu ergenlerde psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde geliştirmiş olsa da bazı çalışmalarda değişimin anlamlı olmadığı görülmüştür. Örneğin, ALLY isimli müdahale programında ergenlerin duygusal öz yeterliliklerinde bir artış ve psikolojik sıkıntılarında bir azalma olmasına rağmen psikolojik sağlamlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış olmadığı görülmüştür (Dadematthews vd., 2025). Bu bulgular, uygulanan müdahalenin içeriği, süresi, yöntemi, uygulayıcı deneyimi ve metodolojik sebeplerden kaynaklı olarak farklılık yansıtabileceği söylenebilir.

Müdahale programlarından elde edilen bir diğer önemli bulgu ise müdahalenin gerçekleştirildiği bağlam ve hedef kitlenin rolüdür. Healthy Kids ve Youth First gibi okul temelli müdahaleler, özellikle azınlık ve risk altındaki ergenler arasında psikolojik sağlamlık ve iyi oluşu artırmada etkili olduğu görülmüştür (Chandrasekhar vd., 2023; Leventhal vd., 2022; Sabin vd.,

2023). Ancak RETHink gibi dijital ve hibrit programlar, teknolojiye dayalı müdahalelerin insan desteği ile birleştirildiğinde etkili olabileceğini ve bu müdahalelerin yalnızca teknoloji tabanlı olarak uygulandığında daha az etkili olduğu görülmüştür (Bischops vd., 2024). Bu bulgular, psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahalelerin ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarına, kültürel geçmişlerine ve kişilik özelliklerine göre uyarlanmasının yanı sıra, çeşitli ortamlarda erişilebilirliğinin sağlanmasının önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak incelenen araştırmalar, ergenlerde psikolojik sağlamlığın yapılandırılmış programlar aracılığıyla etkili bir şekilde geliştirilebileceği görüşünü desteklemektedir. Bu açıdan bulgular, psikolojik sağlamlığın esnek ve geliştirilebilir yönüne vurgu yapmaktadır. Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahalelerin ergenlerin bireysel özelliklerine ve çevresel koşullara göre tasarlanmasının etkili sonuçlar elde edilmesi açısından önemli olduğu görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahalelerin ergenlerin duygusal refahını artırma konusunda umut vaat ettiği söylenebilir. Bu açıdan özellikle okul gibi ortamlarda ruh sağlığı açısından riskli grupta yer alan ergenler başta olmak üzere tüm ergenlere yönelik psikolojik sağlamlık müdahalelerin uygulanmasının önemli olduğu söylenebilir. Bu müdahale programlarının okul temelli bir yaklaşımla sürdürülmesi ve ebeveynlerin, öğretmenlerin ve diğer paydaşların süreçlere dahil edilmesinin gerekli olduğu ifade edilebilir. Bunların yanı sıra bu araştırmada literatür taraması yalnızca son üç yılı (2022–2025) kapsayacak şekilde tek bir veri tabanı (Web of Science) üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu durum, daha önceki yıllarda yayımlanmış bazı önemli çalışmaların kapsam dışında kalmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca yalnızca belirli anahtar kelimelere ve erişilebilir tam metinlere odaklanması da literatürün tamamını temsil etme açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bu kapsamda gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı veri tabanlarının dahil edilmesi, daha geniş bir tarih aralığının ele alınması ve farklı kültürel bağlamların karşılaştırmalı biçimde incelenmesi önerilmektedir.

Etik Bildirim: Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu araştırma tek yazar tarafından hazırlanmıştır. Çalışmanın tüm aşamaları yalnızca yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Finansman Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Bu çalışmada yeni veri toplanmamış veya üretilmemiştir. Çalışmada kullanılan tüm veriler daha önce yayımlanmış araştırmalardan elde edilmiştir ve kaynakçada uygun şekilde belirtilmiştir.

Katılım Onamı: Bu çalışma yalnızca mevcut literatürün derlenmesine dayandığından insan katılımcılar dâhil edilmemiştir.

Kaynakça

- Basu, D., Nagpal, S., Pillai, R. R., Mutiso, V., Ndeti, D., ve Bhui, K. (2022). Building youth and family resilience for better mental health: developing and testing a hybrid model of intervention in low- and middle-income countries. *The British Journal of Psychiatry*, 220(1), 4–6. <https://doi.org/10.1192/bjp.2021.129>
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311–320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- *Bischops, A. C., Sieper, L., Dukart, J., Schaal, N. K., Reinauer, C., Oommen, P. T., Tomoiaga, C., David, O., Mayatepek, E., ve Meissner, T. (2024). Resilience strengthening in youth with a chronic medical condition: A randomized controlled feasibility trial of a combined app and coaching program. *European Child ve Adolescent Psychiatry*, 33(9), 3273–3285. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02395-w>
- *Brill, K., McGuinness, C., ve Nordstokke, D. (2025). Relations between a social emotional learning (SEL) program and changes in resilience, self-esteem, and psychological flourishing in a youth sample. *Discover Mental Health*, 5(1), 43. <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00173-x>
- Brodbeck, J., Bötschi, S. I. R., Vetsch, N., Stallmann, L., Löchner, J., Berger, T., Schmidt, S. J., ve Marmet, S. (2024). Fostering resilience and well-being in emerging adults with adverse childhood experiences: Study protocol for a randomized controlled trial to evaluate the FACE self-help app. *BMC Psychology*, 12(1), 84. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01560-9>
- Campbell, P., Howie, L., Moussa, B., Mason, C., ve Joyce, A. (2023). Youth resilience and training programmes in Australia and the US: Beyond neoliberal social therapeutics. *Journal of Youth Studies*, 26(2), 269–285. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.2010686>
- *Chandrasekhar, J. L., Bowen, A. E., Heberlein, E., Pyle, E., Studts, C. R., Simon, S. L., Shomaker, L., ve Kaar, J. L. (2023). Universal, school-based mental health program implemented among racially and ethnically diverse youth yields equitable outcomes: Building resilience for healthy kids. *Community Mental Health Journal*, 59(6), 1109–1117. <https://doi.org/10.1007/s10597-023-01090-5>
- Christie, D., ve Viner, R. (2005). Adolescent development. *BMJ*, 330(7486), 301 LP – 304. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7486.301>

- *Dadematthews, A., Pangelinan, M. M., Bowen, A. E., Simon, S. L., Chandrasekhar, J. L., ve Kaar, J. L. (2025). The effects of a universal, school-based mental health literacy program to improve resilience and self-efficacy among 5–6th grade students from three, title 1 school in rural alabama: Advocates 4 all youth. *Psychology in the Schools*, 62(6), 1669–1677. <https://doi.org/10.1002/pits.23422>
- Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., ve Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1822064. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>
- Ediati, A., Sakti Kaloeti, D. V., Martono, K. T., ve Ardhiani, L. N. (2025). Resilience and symptoms of depression and anxiety in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Current Issues in Personality Psychology*, 13(1), 42–49. <https://doi.org/10.5114/cipp/174520>
- *Glaser, M., Green, G., Zigdon, A., Barak, S., Joseph, G., Marques, A., Ng, K., Erez-Shidlov, I., Ofri, L., ve Tesler, R. (2022). The effects of a physical activity online intervention program on resilience, perceived social support, psychological distress and concerns among at-risk youth during the COVID-19 pandemic. *Children*, 9(11). <https://doi.org/10.3390/children9111704>
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(2), CD012527. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527>
- *Leventhal, K. S., Cooper, P. L., DeMaria, L. M., Priyam, P., Shanker, H., Andrew, G., & Leventhal, S. (2022). Promoting wellbeing and empowerment via Youth First: Exploring psychosocial outcomes of a school-based resilience intervention in Bihar, India. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1021892. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1021892>
- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., ve Yang, Y. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study. *Medicine*, 100(4), e24334. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024334>
- Marquez, J., Francis-Hew, L., ve Humphrey, N. (2023). Protective factors for resilience in adolescence: analysis of a longitudinal dataset using the residuals approach. *Child and*

- Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00687-8>
- *Medina, J. I. J., ve Vargas, M. A. S. (2025). Pagpapayabong program: Development and effects on resilience and well-being of Filipino youth. *Journal of Loss and Trauma*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/15325024.2025.2539118>
- Mesman, E., Vreeker, A., ve Hillegers, M. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6), 586–592. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., ve Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- *Sabin, C., Bowen, A. E., Heberlein, E., Pyle, E., Lund, L., Studts, C. R., Shomaker, L. B., Simon, S. L., ve Kaar, J. L. (2023). The impact of a universal mental health intervention on youth with elevated negative affectivity: Building resilience for healthy kids. *Contemporary School Psychology*, 27(1), 53–60. <https://doi.org/10.1007/s40688-021-00388-z>
- *Senior, C. J., Godovich, S. A., Shiffrin, N. D., Cummings, C. M., Alvord, M. K., ve Rich, B. A. (2023). The effects of a school-based resilience intervention for youth with socioemotional difficulties. *Journal of Child and Family Studies*, 32(2), 384–397. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02362-6>
- *Shabangu, S. B., & Koen, V. (2022). An exploration and description of experiences of at-risk youth in a correctional center in Eswatini regarding a resilience intervention program. *Frontiers in Psychology*, 13, 981428. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981428>
- Shorey, S., Ng, E. D., ve Wong, C. H. J. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287–305. <https://doi.org/10.1111/bjc.12333>
- Silverman, D. (2015). *Interpreting qualitative data*. Sage Publications.
- Sisk, L. M., ve Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.005>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., ve Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review.

- Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 55(11). <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence (11th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Sukhera J. (2022). Narrative reviews: Flexible, rigorous, and practical. *Journal of Graduate Medical Education*, 14(4), 414–417. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-22-00480.1>
- Wen, L., Yang, K., Chen, J., He, L., Xiu, M., ve Qu, M. (2023). Associations between resilience and symptoms of depression and anxiety among adolescents: Examining the moderating effects of family environment. *Journal of Affective Disorders*, 340, 703–710. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.08.063>
- Woods, C., Kim, B., Calvert, D., ve Aronowitz, T. (2023). The development and pandemic-related adaptation of a resilience program for native middle-school youth: A case study. *Public Health Nursing*, 40(2), 298–305. <https://doi.org/10.1111/phn.13154>
- Zeng, Z.-Y., Ye, W.-Y., He, Y.-Z., Gu, W.-H., Li, S.-N., ve Nie, Y.-G. (2025). Longitudinal association between parent–child relationship and depression among Chinese adolescents: the role of psychological resilience and school climate. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00952-y>
- Zhang, J., Liu, D., Ding, L., & Du, G. (2023). Prevalence of depression in junior and senior adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1182024. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1182024>

Çocuklarda Engelleyici Aile İlişkileri ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Beden Takdirinin Aracılık Rolü

Selen Gençoğlu¹, Önder Baltacı²

¹ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye

² Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Eğitim Fakültesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir, Türkiye

Özet

Çocukların sosyal-duygusal gelişiminde aile ilişkileri ve beden algısı, psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Bu araştırmanın amacı, çocuklarda engelleyici aile ilişkileri ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide beden takdirinin aracılık rolünü incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırmanın verileri 9–12 yaş aralığındaki 351 çocuktan elde edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Çocuklar için Beden Takdir Ölçeği", "Aile İlişkileri Ölçeği" ve "Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve aracılık testi uygulanmıştır. Bulgular, engelleyici aile ilişkileri, beden takdiri ve sosyal anksiyete değişkenleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermiştir. Ayrıca beden takdirinin engelleyici aile ilişkileri ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür. Engelleyici aile ilişkileri arttıkça beden takdiri azalmış, beden takdirindeki azalma ise sosyal anksiyete düzeylerinde artışla ilişkilendirilmiştir. Sonuçlar, çocuklarda sosyal anksiyeteyi anlamada aile ilişkileri ve beden algısının birlikte değerlendirilmesinin önemine işaret etmektedir. Araştırma, çocukların psikososyal gelişimini desteklemeye yönelik aile temelli ve beden algısını güçlendirici müdahalelerin planlanmasına katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal anksiyete, aile ilişkileri, beden takdiri, çocuk.

Abstract

Family relationships and body image are fundamental components of children's socio-emotional development and psychological well-being. The present study aimed to examine the mediating role of body appreciation in the relationship between restrictive family relationships and social anxiety among children. The research was conducted using a correlational survey design, and data were collected from 351 children aged between 9 and 12 years. The Body Appreciation Scale for Children, the Family Relationships Scale, and the Social Anxiety Scale for Children were employed as data collection instruments. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and mediation analysis were performed. The findings indicated significant associations among restrictive family relationships, body appreciation, and social anxiety. Moreover, body appreciation was found to have a partial mediating role in the relationship between restrictive family relationships and social anxiety. As restrictive family relationships increased, body appreciation decreased, and lower body appreciation was associated with higher levels of social anxiety. The results highlight the importance of considering both family relationships and body image when understanding social anxiety in children. The study contributes to the development of family-based and body image-enhancing interventions aimed at supporting children's psychosocial development.

Keywords: Social anxiety, family relationships, body appreciation, childhood.

The Mediating Role of Body Appreciation in the Relationship Between Restrictive Family Relationships and Social Anxiety in Children

Extended Abstract

Introduction: Family dynamics and body-related attitudes are central to children's socio-emotional adjustment. Restrictive or controlling family interactions have been linked to anxiety and poorer self-views, whereas positive evaluations of one's body are considered protective. Yet, little is known about how body appreciation operates in childhood to explain the link between restrictive family relationships and social anxiety. This study examined whether body appreciation mediates the association between restrictive family relationships and social anxiety among children aged 9–12.

Method: Using a correlational survey design, data were collected from 351 children (189 girls, 162 boys; ages 9–12) attending primary schools. Measures included the Body Appreciation Scale for Children, the Family Relationships Scale, and the Social Anxiety Scale for Children. After descriptive statistics, Pearson correlations were computed to test bivariate associations. Mediation was examined with a bootstrapped indirect-effect test (5,000 resamples; 95% confidence intervals). All analyses were conducted in SPSS 22.00 and Jamovi 2.6.45.

Results: Correlations showed that restrictive family relationships were positively associated with social anxiety and negatively associated with body appreciation; body appreciation was negatively associated with social anxiety. In the mediation model, restrictive family relationships significantly predicted lower body appreciation, and lower body appreciation significantly predicted higher social anxiety. The direct path from restrictive family relationships to social anxiety remained significant when the mediator was included, indicating partial mediation. The bootstrapped indirect effect from restrictive family relationships to social anxiety via body appreciation was significant (95% CI excluding zero), demonstrating that children experiencing more restrictive interactions report diminished appreciation of their bodies, which in turn relates to heightened social anxiety. Overall, the total effect of restrictive family relationships on social anxiety was positive and statistically robust.

Discussion: Findings highlight body appreciation as a meaningful, modifiable mechanism linking restrictive family dynamics to children's social anxiety. Beyond the direct contribution of restrictive family relationships to anxiety, these interactions may erode positive body attitudes, thereby amplifying fear of negative evaluation in social contexts. Practically, family-focused interventions that reduce controlling or discouraging practices, together with school-based programs that cultivate body appreciation and self-acceptance, may help prevent or alleviate social anxiety in late childhood. Limitations include the cross-sectional design, self-report measures, and a geographically circumscribed sample, which constrain causal inference and generalizability. Future longitudinal and multi-informant studies across diverse cultural settings are warranted to test developmental pathways and to evaluate integrated, family- and body-image-strengthening interventions.

Giriş

Beden algısı, bireylerin kendi dış görünüşünü estetik olarak görme ve algılama şekli anlamına gelmektedir. Ancak bu algı kişiden kişiye değişebildiği için her zaman gerçeği yansıtmayabilmektedir (Doğan, 2005). Bireylerin kendi dış görünüşünü hakkında olumlu ve olumsuz algılarının tamamı beden algısını ifade etmektedir. Beden algısı, erken çocukluk döneminden itibaren şekillenmeye başlamakta ve ergenlik döneminde belirginleşmektedir (Kale, Hurşidi ve Karaboğa, 2021). Bu algı, yalnızca bireyin öznel yargılarını değil aynı zamanda içinde bulunduğu toplumsal ve kültürel bağlamı da yansıtmaktadır (Boğaz, Kutlu ve Cihan, 2019). Beden algısını bir sonuçtan ziyade bir süreç olarak ele almak daha doğru olacaktır. Bu süreçte çocuk, ailesinden, arkadaş çevresinden ve medya gibi sosyokültürel etkenlerden edindiği geri bildirimlerle bedenine ilişkin değerlendirmeler geliştirmektedir (Gleeson ve Frith, 2006). Çocukların yetişmesinde son derece büyük bir rolü olan anneler kendi beden algıları hakkında daha dikkatli olmaları gerekmektedir. Çünkü bu beden algısı çocuklarına da aktarılabilir. Olumsuz beden algısı sonucunda ise yeme bozukluğu gibi çeşitli problemler ortaya çıkabilmektedir (Toprak, 2023). Bu durumun sebebi ise bireylerin kendi bedenlerini olumsuz bir şekilde algılamaları sonucunda yanlış ve sağlıksız beslenme şekli tercih ederek zayıflamaya çalışması olabilmektedir (Arslan, 2020).

Beden algısı toplumsal yapıyla da yakından ilişkilidir. Çünkü bu algı, bireyin kişisel tutumlarının yanı sıra içinde yaşadığı toplumun sosyokültürel değerlerinden de etkilenmektedir. Özellikle kadınlarda beden algısı, toplumsal normlar tarafından sıklıkla şekillendirilmekte ve belirli kalıplara oturtulmaktadır (Toprak, 2023). Ebeveynler, rol modeller, arkadaş çevresi ve kültürel değerler, bireyin bedeni hakkındaki görüşlerinin oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Kişinin bedenine yönelik duygusal tutumları, benlik algısına da yansımaktadır. Benlik saygısı, bireyin kendine ne kadar değer verdiği ve kendisini nasıl gördüğüyle ilgilidir (Doğan, 2005). Benlik saygısı ve beden algısı sebep sonuç ilişkisi şeklinde birbirlerinden etkilenmektedirler. Bireyin kendi bedenini algılayarak onlara belli anlamlar vermesi benlik algısı, kişilik ve kimlik kavramları ile ilişkilidir (Boğaz, Kutlu ve Cihan, 2019). Olumsuz beden algısı, benlik saygısında azalmaya neden olmakta, bireyin öz güvenini zayıflatmakta ve kendini yetersiz hissetmesine yol açabilmektedir (Doğan, 2005). Nitekim yapılan araştırmalar, olumsuz beden algısının düşük özgüvenle ilişkili olduğunu göstermektedir (Bilgin, 2011).

Beden algısı, bireyin günlük yaşamdaki duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyebilmektedir. Ancak bu algı her şeyden önce kişilerarası ilişkiler üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Tomas-Aragonés ve Marron, 2016). Olumsuz beden algısına sahip bireyler,

başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten daha fazla korku duymakta ve bu durum sosyal görünüme ilişkin kaygının artmasına neden olmaktadır. Sosyal görünüş kaygısındaki artış ise sosyal anksiyete düzeyinin yükselmesiyle ilişkilidir (Ben, 2017). Sosyal görünüş kaygısı düzeyi arttıkça sosyal anksiyetenin alt boyutundaki kaygı düzeyi ve kaçınma düzeyinde de artış olmaktadır (Ben, 2017). Sosyal anksiyete bozukluğu, bireyin kalabalık önünde veya sosyal ortamlarda gerçekleştirilen çeşitli etkinlikler sırasında yoğun rahatsızlık ve korku hissetmesiyle karakterize edilen bir durumdur. Bu bozukluk, toplumda oldukça yaygın olarak görülmektedir (Muhtar ve Çakmak Tolan, 2022). Sosyal anksiyete, önemli bilişsel ve duygusal belirtilerle kendini göstermektedir. Mükemmel olma eğilimi, herkes tarafından beğenilme arzusu ve hata yapmaktan kaçınma gibi özellikler bu belirtilere örnek olarak gösterilebilir (Terlemez, 2018). Olumsuz beden algısı sonucunda sosyal ilişkiler zayıflayabileceğinden, bireylerin bedenlerine yönelik olumsuz algılarının ele alınması ve bu algıların daha sağlıklı hâle getirilmesi önem taşımaktadır (Yağız, 2014).

Toplumda kadınlar, erkeklere kıyasla bedenleri hakkında daha fazla eleştiri ve yoruma maruz kalmaktadırlar. Bu durum, kadınların bedenleri ve dış görünüşleri üzerinde aşırı biçimde odaklanmalarına yol açmaktadır. Dolayısıyla bu durum onların psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Toprak, 2023). Araştırmalar, beden algısı ile sosyal anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre, bedenine ilişkin olumsuz algılara sahip bireylerde sosyal anksiyete düzeyleri daha yüksek olabilmektedir. Benzer biçimde, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten duyulan korku da sosyal anksiyetenin önemli belirleyicilerinden birisidir. Beden algısıyla yakından ilişkili olan sosyal anksiyete, bireyin sosyal işlevselliğini etkileyen psikiyatrik bir rahatsızlıktır (Ben, 2017). Aile, bireyin kişilik gelişiminde ve kimlik oluşumunda belirleyici bir role sahiptir. Ailenin sahip olduğu değerler, tutumlar ve yaşam tarzı, çocuğun benlik algısını ve özgüvenini doğrudan etkileyebilmektedir (Özada ve Duyan, 2018). Demokratik, destekleyici ve güven verici aile ortamlarında yetişen çocukların özgüven düzeyi genellikle daha yüksekken, şiddet, baskı ve olumsuz iletişimin hâkim olduğu ailelerde büyüyen çocuklarda özgüven düşüklüğü daha sık görülmektedir (Kaya ve Taştan, 2020). Ayrıca olumsuz aile ilişkileri ve kaba davranışlara maruz kalan çocukların, bu tutumları ilerleyen yaşlarda kendi sosyal çevrelerine yansıtma olasılığı da artmaktadır (Özada ve Duyan, 2018).

Aile ile ilişkinin niteliği ve sosyal desteğin olup olmaması beden imgelerini doğrudan ya da dolaylı etkilemektedir (Dinç, 2010). Ebeveynlerin çocuklarına yönelik doğrudan yorumları ve dolaylı modelleme davranışları, çocukların bedenlerine ilişkin tutum ve davranışlarını şekillendirmektedir. Annelerin çocuklarının tutum ve davranışları üzerinde

babalardan biraz daha fazla etkiye sahiptir. Bu durum özellikle kız çocukları için daha belirgindir. Ebeveynlerin çocuğun kilosuyla ilgili yorumlarının etkisi, mesajı her iki ebeveyn de verdiğiğinde daha güçlü hale gelmektedir (Smolak, Levine ve Schermer, 1999). Araştırmalar, ebeveynlerin çocukların beden algısı ve kilo kontrolü davranışları üzerinde önemli bir rol oynadığını ve bu etkinin, olumsuz beden algısının önlenmesine yönelik birincil müdahalelerde dikkate alınması gerektiğini göstermektedir (Smolak, Levine ve Schermer, 1999).

Yapılan bir araştırmaya göre (Ümmet, 2007), çocukların yetiştiği aile ortamındaki iletişim biçimi ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Olumlu ve güçlü iletişimin hâkim olduğu bir aile ortamında yetişen çocuklar, ilerleyen yaşlarda kendini daha rahat ifade edebilen ve sosyal becerileri gelişmiş bireyler hâline gelirken, olumsuz iletişimin bulunduğu ailelerde yetişen çocuklar, kendini ifade etmede zorlanmakta ve zamanla daha yüksek düzeyde sosyal anksiyete belirtileri göstermektedir (Ümmet, 2007). Ebeveyn tutumlarının çocuklardaki sosyal anksiyete üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu söylenebilir. Özellikle reddedici veya aşırı koruyucu ebeveyn tutumları, çocuklarda sosyal anksiyete görülme olasılığını artırmaktadır (Terlemez, 2018). Ayrıca sosyal anksiyeteyi etkileyen değişkenler incelendiğinde, çocuğun yaşı ve ebeveynlerin eğitim düzeyinin de bu süreçte önemli rol oynadığı bulunmuştur (Ümmet, 2007).

Beden algısı, bireyin kendi fiziksel görünümüne ilişkin duygu ve düşüncelerinin tümünü ifade etmektedir (Doğan, 2005). Ancak beden algısı yalnızca bireysel bir süreç değildir. Aile içi ilişkilerin niteliği de bireyin bedenine yönelik değerlendirmelerini önemli ölçüde etkilemektedir (Dinç, 2010). Öte yandan, sosyal anksiyete bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme veya yargılanma olasılığı karşısında yaşadığı kaygı olarak tanımlanmaktadır (Muhtar ve Çakmak Tolan, 2022). Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, beden algısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin çoğunlukla yetişkin örneklemeleri üzerinde araştırıldığı, ancak çocuklar üzerinde sınırlı sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Bu nedenle, çocukluk döneminde beden algısının sosyal anksiyeteye ilişkisini incelemek, alandaki önemli bir boşluğu dolduracaktır. Bu araştırmanın amacı, çocuklarda engelleyici aile ilişkileri ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide beden takdirinin olası aracılık rolünü ortaya koymaktır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çocuklarda engelleyici aile ilişkileri ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide beden takdirinin aracı rolünü test eden bu çalışma, ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir.

İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamakta olup, değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunması durumunda bu ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemeye de olanak tanımaktadır (Karasar, 2011). Bu doğrultuda, çalışmada engelleyici aile ilişkileri, beden takdiri ve sosyal anksiyete değişkenleri arasındaki yapısal ilişkiler incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, yaşları 9 ile 12 arasında değişen toplam 351 çocuk oluşturmaktadır. Cinsiyet değişkenine göre dağılım incelendiğinde, 189'unun (%53.8) kız ve 162'sinin (%46.2) erkek olduğu görülmüştür. Çocukların yaş dağılımı incelendiğinde ise çocukların çoğunluğunu 10 yaş (%40.5) ve 11 yaş (%47.0) gruplarındaki çocuklar oluşturmaktadır. Bu kapsamda, örneklem homojen bir yaş dağılımı sergilemekte ve analizlerde anlamlı bir temsil gücü sunmaktadır. Ayrıca, örneklem büyüklüğünün (N = 351) aracılık analizlerinde önerilen minimum düzeyin üzerinde olduğu ve istatistiksel açıdan yeterli gücü sağladığı söylenebilir (Fritz ve MacKinnon, 2007).

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında "Kişisel Bilgi Formu", "Çocuklar için Beden Takdir Ölçeği", "Aile İlişkileri Ölçeği" ve "Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Öğrencilerin cinsiyet ve yaşlarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan bu form kullanılmıştır.

Çocuklar için Beden Takdir Ölçeği: Bu çalışmada, çocukların beden, vücut algısı ve vücut farkındalık düzeylerini değerlendirmek amacıyla ölçme aracı olarak "Çocuklar için Beden Takdir Ölçeği" kullanılmıştır. Halliwell, Jarman, Tylka ve Staler (2017) tarafından geliştirilen bu ölçek, Yam (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanmış ve 9-11 yaş aralığındaki çocuklar için uygun hale getirilmiştir. Tek boyutlu yapıya sahip olan ölçek, toplam 10 madde içermektedir ve 5 dereceli Likert tipi bir formatla uygulanmaktadır. Katılımcıların her madde için "Asla", "Nadiren", "Bazen", "Sık sık" veya "Her zaman" seçeneklerinden birini işaretlemeleri beklenmektedir. Ölçek maddelerinin tamamı düz ifadelerden oluşmakta olup ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan aralığı 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılığı yüksek bulunmuş; Cronbach's Alfa katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum istatistikleri şu şekildedir: $\chi^2/df = 1.23$, GFI = .94, IFI = .98, CFI = .98, NFI = .91, AGFI = .90, TLI = .98 ve RMSEA = .044. Bu değerler, ölçeğin Türk örnekleminde yapı geçerliliğinin yüksek ve model uyumunun iyi düzeyde olduğunu göstermektedir (Yam, 2019).

Aile İlişkileri Ölçeği: Demirtaş-Zorbaz ve Korkut-Owen (2011) tarafından geliştirilen bu ölçek, 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin aile ilişkilerine dair algılarını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Üçlü Likert tipinde düzenlenen ölçek "Her Zaman", "Bazen" ve "Hiçbir Zaman" seçeneklerinden oluşmaktadır. Açımlayıcı faktör analizine 590 öğrenci katılmış ve analiz sonucunda 56 maddelik yapı, iki faktörlü 20 maddelik forma indirgenmiştir. Alt boyutlar içerik analiziyle adlandırılmış; biri "Engelleyici Aile İlişkileri", diğeri "Destekleyici Aile İlişkileri" olarak belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi ise 300 öğrenciyle yürütülmüş, modelin uyum indeksleri ($\chi^2/df = 1.89$, GFI = .91, AGFI = .89, CFI = .96, NFI = .90, RMSEA = .05) iyi düzeyde bulunmuştur. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı engelleyici ilişkiler için .82 ve .84; destekleyici ilişkiler için .76 ve .78 olarak hesaplanmıştır; bu da ölçeğin yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği: La Greca ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Demir ve arkadaşları (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, 18 maddeden oluşmaktadır. Yanıtlayıcılardan "Hiçbir zaman"dan "Daima"ya kadar uzanan beşli Likert tipi seçeneklerden birini işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 18 ile 90 arasında değişmektedir. 452 öğrenciden elde edilen verilere göre Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuş; bu da yüksek bir iç güvenirliği göstermektedir. Test-tekrar test korelasyonu toplam puan için .81 düzeyindedir. Ayrıca, madde-toplam korelasyonlarında sadece 2 ve 5. maddelerde düşük değerler saptanmıştır. Ölçüt geçerliği kapsamında Sürekli Kaygı Envanteri ile yapılan karşılaştırmada ÇSAÖ-Y ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .60$, $p < .001$) (Demir ve ark., 2000).

Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla betimsel istatistikler ve Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Engelleyici aile ilişkileri ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide beden takdirinin aracılık rolünü test etmek amacıyla aracılık analizi uygulanmıştır. Aracılık etkisinin doğrudan ve dolaylı yollarının anlamlılığını değerlendirmek için bootstrapping tekniğinden yararlanılmıştır. Bu yöntem, örneklemde çoklu yeniden örnekleme yaparak kestirimlerin güvenirliğini artırmayı ve dolaylı etkilerin anlamlılığını sağlam biçimde test etmeyi amaçlamaktadır (Hayes, 2013). Aracılık etkisinin anlamlı kabul edilmesi için elde edilen %95 güven aralığının sıfır değerini içermemesi temel ölçüt olarak alınmıştır (Preacher & Hayes, 2008). Bu kapsamda çocuklarda engelleyici aile ilişkileri ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide beden takdirinin aracı rolünü test etmek amacıyla %95 güven düzeyinde ve 5000 yeniden örnekleme ile parametrik bootstrapping yöntemi uygulanmıştır. Tüm analizler SPSS 22.00 ve Jamovi 2.6.45 programları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan analizlerin sonuçları yer almaktadır.

Ön Analizler

Aracılık analizine geçmeden önce, aracılık varsayımlarını test etmek amacıyla değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Ön analizler sonucunda, araştırmanın sürekli değişkenleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 1).

Tablo 1. Çocukların sosyal anksiyete, engelleyici aile ilişkileri ile beden takdiri düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik sonuçlar

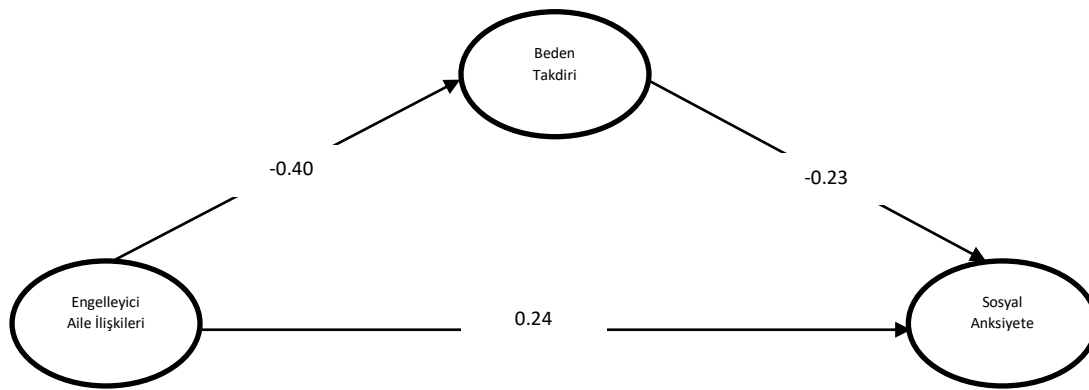
Değişken	N	X	SS	1	2	3
1.Sosyal Anksiyete	351	44.65	12.15	-		
2.Engelleyici Aile İlişkileri	351	14.55	2.91	.330**	-	
3.Beden Takdiri	351	40.86	6.72	-.329**	-.403**	-

*p < .05; **p < .001

Tablo 1'deki bulgular, sosyal anksiyete, engelleyici aile ilişkileri ve beden takdiri değişkenleri arasındaki ilişkileri göstermektedir. Değişkenler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, sosyal anksiyete ile engelleyici aile ilişkileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .330$, $p < .05$). Bu durum, engelleyici aile ilişkileri arttıkça sosyal anksiyetenin de artabileceğini göstermektedir. Buna karşın, sosyal anksiyete ile beden takdiri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.329$, $p < .05$). Yani, çocukların beden takdiri arttıkça sosyal anksiyetesinin azaldığı söylenebilir. Ayrıca, engelleyici aile ilişkileri ile beden takdiri arasında da negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($r = -.403$, $p < .05$). Bu bulgu, beden takdiri düşük olan çocukların, engelleyici aile ilişkileri yaşadıklarında sosyal anksiyete düzeylerinin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, sosyal anksiyete üzerinde aile dinamiklerinin ve bireyin beden algısının önemli etkileri olabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle, engelleyici aile ilişkilerinin hem sosyal anksiyete üzerinde artırıcı etkisi hem de beden takdirini azaltıcı etkisi dikkat çekicidir.

Aracılık Analizi

Ön analizlerin ardından, araştırma kapsamında aracılık modelini test etmek amacıyla aracılık analizi gerçekleştirilmiştir (Bkz. Şekil 1).



Şekil 1. Çocukların engelleyici aile ilişkileri ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide beden takdirinin aracı rolü

Tablo 2, engelleyici aile ilişkilerinin çocuklarda sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini göstermektedir.

Tablo 2. Çocukların engelleyici aile ilişkilerinin sosyal anksiyete ile arasındaki ilişkide beden takdirinin aracı rolü

Yollar	Katsayı	SH	95 % GA	
			AS	ÜS
Doğrudan				
EAİ → BT	-.93	.10	-1.14	-.72
BT→ SA	-.42	.10	-.62	-.21
EAİ → SA	.98	.23	.52	1.43
Dolaylı				
EAİ → BT → SA	.39	.10	.18	.60
Dolaylı				
EAİ → SA	1.37	.21	.95	1.79

Not. EAİ: Engelleyici Aile İlişkileri; BT: Beden Takdiri; SA: Sosyal Anksiyete; SH: Standart Hata; GA: Güven Aralığı; AS: Alt Sınır; ÜS: Üst Sınır.

Analiz sonuçlarına göre, engelleyici aile ilişkilerinin sosyal anksiyete üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = 0.236$, $p < .001$). Ayrıca, engelleyici aile ilişkilerinin beden takdiri üzerindeki etkisi negatif yönde ve anlamlıdır ($\beta = -0.403$, $p < .001$). Bununla birlikte, beden takdirinin sosyal anksiyete üzerindeki etkisi de negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($\beta = -0.234$, $p < .001$). Engelleyici aile ilişkilerinin sosyal anksiyete üzerindeki dolaylı etkisi, beden takdiri aracılığıyla incelendiğinde, bu etkinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = 0.094$, $p < .001$). Dolaylı etkinin anlamlı bulunması, beden takdirinin engelleyici aile

ilişkileri ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kısmi bir aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. Son olarak, modelin genel değerlendirmesi engelleyici aile ilişkilerinin sosyal anksiyete üzerindeki toplam etkisinin güçlü ve anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır ($\beta = 0.330$, $p < .001$). Bu bulgular, engelleyici aile ilişkilerinin çocukların beden takdirini olumsuz yönde etkilediğini, bunun da sosyal anksiyete düzeylerinde artışa yol açtığını göstermektedir. Ayrıca, engelleyici aile ilişkilerinin sosyal anksiyete üzerinde doğrudan artırıcı bir etkisinin de bulunduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, beden takdirinin çocuklarda sosyal anksiyeteye karşı koruyucu bir faktör olduğunu desteklemektedir.

Tartışma

Araştırmada çocuklarda sosyal anksiyete, engelleyici aile ilişkileri ve beden takdiri değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca beden takdir ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide engelleyici aile ilişkilerinin aracı rolünü içeren bir aracı model kurulmuştur. Sosyal anksiyete ile engelleyici aile ilişkileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durum, engelleyici aile ilişkileri arttıkça sosyal anksiyetenin de artabileceğini göstermektedir. Buna karşın, sosyal anksiyete ile beden takdiri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani, bireyin beden takdiri arttıkça sosyal anksiyetesinin azaldığı söylenebilir. Ayrıca, engelleyici aile ilişkileri ile beden takdiri arasında da negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, engelleyici aile ilişkilerinin artmasının beden takdirini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Çocuklarda beden takdirinin sosyal anksiyeteyi azaltmada önemli bir rol oynadığı ve bu etkinin kısmen engelleyici aile ilişkileri aracılığıyla gerçekleştiği söylenebilir.

Çocuklarda sosyal anksiyete ile engelleyici aile ilişkileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir başka ifade ile engelleyici aile ilişkileri arttıkça sosyal anksiyetenin de artabileceğini göstermektedir. Literatür taraması sonucunda araştırmada elde edilen sonuçların çeşitli araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir (Hamarta, Baltacı, Üre ve Demirbaş, 2010; Ümmet, 2007; Zalım Başbekleyen, 2018). Hamarta ve ark. (2010) Çocukların utangaçlık düzeyleri üzerinde algılanan ebeveyn tutumunun etkisi vardır. Çocuklar ailelerinin otoriter olarak algılıyorsa utangaçlık düzeyleri yüksek çıkmakla birlikte ebeveynlerinin demokratik olduğunu düşünen çocukların utangaçlık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka araştırma sonucuna göre ise aile ilişkisi sosyal kaygı birbiri ile ilişkili olup olumlu bir aile ilişkisi olan çocuk olumsuz aile ilişkisi olanlara göre anksiyete yaşama ihtimali daha düşüktür (Ümmet, 2007). Özellikle erken çocukluk dönemindeki çocuk ve ebeveynlerin ilişkisi çocuğun ileriki yaşları içinde son derece önemlidir. Olumsuz ve güvensiz

ortamda büyüyen çocukta sosyal anksiyete görülme ihtimalini fazladır (Zalım Başbekleyen, 2018).

Sosyal anksiyete ile beden takdiri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani, bireyin beden takdiri arttıkça sosyal anksiyetesinin azaldığı söylenebilir. Literatür taraması sonucunda araştırmada elde edilen sonuçların çeşitli araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir (Ben, 2017; Yağız, 2014; Zalım Başbekleyen, 2018). Yapılan araştırmalara göre beden algısı ve sosyal anksiyete birbiri ile ilişkilidir. Bedenine ve dış görünüşüne karşı olumsuz algısı olan bireylerin sosyal ilişkileri zayıf olup sosyal anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle olumsuz beden algısının düzeltilmesi önemlidir (Ben, 2017; Yağız, 2014). Zalım Başbekleyen (2018) Bir gruba dahil olma arzusunda olan çocuk dış görünüşüne dikkat ederek bu gruba dahil olma çabasıdadır. Buna göre dış görünüş ve sosyal ilişki iç içe olan durumlardır.

Engelleyici aile ilişkileri ile beden takdiri arasında da negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, engelleyici aile ilişkilerinin artmasının beden takdirini olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Literatür taraması sonucunda araştırmada elde edilen sonuçların çeşitli araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir (Erkul, 2024; Toprak, 2023). Aile faktörünün ve aileden gelen zayıf olma baskılarının ve medyanın zayıf ve inceliği çekici olarak algılaması ergenlik dönemindeki kadın bireyin yeme tutumunu ve beden imaj kaygısını etkilemektedir (Erkul, 2024). Çocukların gelecekteki karakterini etkilen pek çok faktör vardır ama en önemlisi anne ile arasındaki bağıdır. Ve bu bağ çocuğun beden algısı üzerinde de belirleyici rol oynar (Toprak, 2023).

Çocuklarda beden takdirinin sosyal anksiyeteyi azaltmada önemli bir rol oynamakta bu etkinin kısmen engelleyici aile ilişkileri aracılığıyla gerçekleştiği söylenebilir. Başka bir ifade ile engelleyici aile ilişkileri beden takdirini ve sosyal anksiyeteyi dolaylı olarak etkilemektedir. Beden takdirinin engelleyici aile ilişkileri aracılığıyla sosyal anksiyete üzerindeki etkisi negatif ve anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, beden takdirinin yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda engelleyici aile ilişkileri üzerinden dolaylı olarak da sosyal anksiyeteyi azalttığını göstermektedir. Toplam etki incelendiğinde ise, beden takdirinin sosyal anksiyete üzerindeki genel etkisinin negatif ve anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgu, beden takdirinin hem doğrudan hem de dolaylı yollarla sosyal anksiyeteyi azalttığını göstermektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, araştırma verileri yalnızca 9–12 yaş aralığındaki çocuklardan toplanmış olup, farklı yaş gruplarını kapsamadığı için bulgular bu yaş grubuyla sınırlıdır. İkinci olarak, veriler çocukların öz-bildirimlerine dayanan

ölçekler aracılığıyla elde edilmiştir. Bu durum, bireylerin gerçek tutum ve davranışlarından ziyade algılarına yönelik veri sunmakta ve yanıltıcı yanlılığına neden olabilmektedir. Üçüncü olarak, araştırmada kullanılan ölçme araçları beden algısı, aile ilişkileri ve sosyal anksiyete gibi değişkenleri belirli sınırlı boyutlarıyla ele almakta; bu kavramların tüm boyutlarını kapsamamaktadır. Ayrıca, çalışma grubu belirli bir bölgeyle sınırlı olduğu için elde edilen bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Son olarak, araştırmanın kesitsel (tek zamanlı) bir desenle gerçekleştirilmiş olması, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin tam olarak ortaya konmasını engellemektedir. Bu nedenlerle gelecekte yapılacak çalışmalarda daha geniş ve farklı sosyo-kültürel grupları kapsayan örneklemelerle, boylamsal ve karma yöntemlerin kullanıldığı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Engelleyici aile ilişkileri ve sosyal anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusunu göz önüne alarak aile ilişkilerinin çocuk üzerindeki etkisinin fazla olduğunu, çocuk yetiştirirken engelleyici tutumdan çok destekleyici bir tutum edinmenin önemli olduğu unutulmamalıdır. Aile ilişkisi sadece çocukluk dönemi için değil ileri yaşlarda sosyal hayatını etkileyeceği için demokratik bir aile ortamının önemini anlatan aile hedefli çalışmaların sosyal anksiyeteyi önleyici bir etkisi olacaktır. Beden takdiri ve sosyal anksiyete arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu ise çocukların kendi bedenini algılama şeklinin sosyal hayat üzerinde etkili olduğu anlamına gelmektedir. Bu sonuç göz önüne alındığında anksiyete ile başa çıkarken beden algısını göz önünde bulundurmanız gerektiğini göstermektedir. Özellikle ergenlik döneminde fiziksel özellikler üzerinden yapılan zorbalıkları önleyici çalışmalarda yapılabilir. Psikolojik danışma servislerinin öğrencilere yönelik psikolojik destek hizmetlerini yaygınlaştırması önerilebilir. Engelleyici aile ilişkileri ve beden takdiri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğuna yönelik bulgu ailenin çocuklara karşı tutumu beden algılarını şekillendirmede etkili olduğu anlamına gelmektedir. Çocukların olumsuz beden algılarına sahip olmasını engellemek için aileyi içine alan önleyici çalışmalar yapılabileceğini göstermektedir.

Etik Bildirim: Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışma, her iki yazarın ortak katkılarıyla gerçekleştirilmiştir. Tüm aşamalarda yazarlar iş birliği içinde çalışmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Finansman Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Bu çalışmada kullanılan araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmak üzere makul talepler üzerine ilgili araştırmacılarla paylaşılabilir.

Katılım Onamı: Çalışmaya dâhil edilen tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Kaynakça

- Arslan, M. (2020). Lise öğrencilerinin beden algısı ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların bki (beden kitle indeksi) ile ilişkisinin değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 107-117. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.651699>
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Boğaz, M. E., Kutlu, R., ve Cihan, F. G. (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Çukurova Medical Journal*, 44(3), 1064-1073. <https://doi.org/10.17826/cumj.467339>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Demir, T., Eralp-Demir, D., Türksoy, N., Özmen, E. ve Uysal, Ö. (2000). Çocuklar için sosyal anksiyete ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam Dergisi*, 13(1), 42-48. <https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1588684503-en.pdf>
- Demirtaş, S. (2011). *Çocuklar için aile ilişkileri ölçeği'nin geliştirilmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Dinç, B. (2010). *Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Doğan, Ş.S. (2005). *Cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar kapsamında kadınların beden algılarının psikososyal uyumları ve kendilik saygıları üzerine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Erkul, S. (2024). Aile tutumları ve medya faktörünün, ergenlik dönemindeki kadın bireylerin yeme tutumları ve beden imaj kaygısına etkisinin yeme bozuklukları ile ilişkisinin incelenmesi. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2024(1), 152-166. <https://doi.org/10.55543/insan.1219761>

- Fritz, M. S., & Mackinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233–239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- Gleeson, K. ve Frith, H. (2006). (De) constructing body image. *Journal of Health Psychology*, 11(1), 79-90. <https://doi.org/10.1177/1359105306058851>
- Hamarta, E., Baltacı, Ö., Üre, Ö., Demirbaş, E. (2010). Lise öğrencilerinin utangaçlıklarının algılanan anne baba tutumları ve problem çözme yaklaşımları açısından incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(21), 73-82. <https://doi.org/10.21560/spcd.89130>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Kale, M., Hurşidi, S., ve Karaboğa, A. B. (2021). Okul öncesi dönemde beden algısı. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(34), 1408-1435. <https://doi.org/10.26466/opus.829749>
- Kaya, N., ve Taştan, N. (2020). Özgüven üzerine bir derleme. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 297-312. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kusbd/issue/56190/728746#article_cite
- Muhtar, G. ve Tolan, Ö. Ç. (2021). Sosyal anksiyete bozukluğu olan yetişkinlerde bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkililiği: sistematik bir gözden geçirme. *Psikoloji Çalışmaları*, 41(2), 427-458. <https://doi.org/10.26650/SP2020-847371>
- Özada, A., ve Duyan, V. (2018). Ebeveyn-çocuk ilişkisi ve zorbalık. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(1), 49-55. <https://doi.org/10.21763/tjfmprc.399941>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Smolak, L., Levine, M.P. and Schermer, F. (1999). Parental input and weight concern among elementary school children. *International Journal of Eating Disorders*, 25, 263-271. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199904\)25:3%3C263::AID-EAT3%3E3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199904)25:3%3C263::AID-EAT3%3E3.0.CO;2-V)
- Terlemez, M. (2018). Sosyal fobinin spora etkileri. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-40. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/628098>

- Toprak, B. (2023). Anne kız ilişkisinin beden algısı üzerindeki rolünün incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 22-26. <https://doi.org/10.5152/atakad.2023.22013>
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Tomas-Aragones, L., & Marron, S. E. (2016). Body Image and Body Dysmorphic Concerns. *Acta Dermato-Venereologica*, 96(217), 47–50. <https://doi.org/10.2340/00015555-2368>
- Toprak, B. (2023). Anne-kız ilişkisinin beden algısı üzerindeki rolünün incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 22-26. <https://doi.org/10.5152/atakad.2023.22013>
- Yağız, A. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu yaygınlığı, bu bozuklukta öfke ifade tarzı, beden self ilişkisi ve yeme tutumlarının değerlendirilmesi*. [Uzmanlık Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Yam, F. C. (2019). Çocuklar için Takdir Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ş. Şentürk (Ed.), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Uluslararası 100. Yıl Eğitim Sempozyumu Bildiriler Kitabı* içinde (ss.164-172). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- ZalımBaşbekleyen, F. (2018). *Aile ve çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın, ortaokul son sınıf öğrencilerinde benlik algısı, sosyal anksiyete, depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Zorbaz-Demirtaş, S. ve Korkut-Owen, F. (2013). Çocuklar için aile ilişkileri ölçeği'nin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 58-67. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/199996>

Yetişkinlerde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları: Çaresizlik, Psikolojik Esneklik, Travma ile Başa Çıkma Özyeterliği

Yusuf Akyl¹ 

¹ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Avcılar Anadolu Lisesi, Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul, Türkiye

Özet

Bireylerin yaşamlarına yönelik değerlendirmeleri psikolojik sağlıkları için önemli bir konumdur. Yaşamın zorlu koşullarına esnek bir şekilde uyum sağlayabilmeleri ve bunlarla baş edebileceklerine inanmaları bireylerin yaşamlarını daha olumlu değerlendirmelerini destekleyebilir. Ancak bireylerin kendilerini zaman zaman çaresiz hissetmeleri yaşamlarından daha az doyum almalarını söz konusu haline getirebilir. Dolayısıyla mevcut araştırmada yaşam doyumunun çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliği tarafından yordanabilirliğini incelemek amaçlanmaktadır. Araştırmaya ortalama 22.77 (SS = 3.44) yaşındaki 494 yetişkin birey (%74.4 kadın, %25.3 erkek) katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır. Ek olarak yapılan doğrusal regresyon analizinin sonuçları çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliğinin yaşam doyumu varyansının %23'ünü açıkladığını ortaya koymuştur. Bulgular, yaşam doyumunun psikolojik esneklik ve başa çıkma özyeterliği gibi olumlu kaynaklarla artırılabilirliğini göstermektedir. Bu nedenle önleyici ve müdahale edici programlarda bireylerin esneklik becerilerini geliştirmeye, çaresizlik duygusunu azaltmaya ve travmayla başa çıkma yeterliklerini artırmaya odaklanılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumu, çaresizlik, psikolojik esneklik, travma ile başa çıkma özyeterliği.

Abstract

The way that people evaluate their lives has a significant impact on their psychological health. A more positive view of life may be supported by one's ability to adapt to and manage difficult situations. However, frequent desperation may lead to a decrease in life satisfaction. Thus, the current study intends to investigate the predictability of life satisfaction through psychological flexibility, trauma coping self-efficacy, and desperation. A total of 494 adult participants (74.4% female, 25.3% male) took part in the study, with a mean age of 22.77 years (SD = 3.44). The results revealed significant correlations between the variables. Desperation, psychological flexibility, and trauma coping self-efficacy also accounted for 23% of the variance in life satisfaction, according to the results of the linear regression analysis. The findings indicate that life satisfaction can be enhanced through positive resources such as psychological flexibility and coping self-efficacy. Therefore, preventive and intervention programs should focus on developing individuals' flexibility skills, reducing feelings of helplessness, and increasing their ability to cope with trauma.

Keywords: Life satisfaction, psychological flexibility, trauma coping self-efficacy.

Predictors of Life Satisfaction in Adults: Desperation, Psychological Flexibility, Trauma Coping Self-Efficacy

Extended Abstract

Introduction: Life satisfaction is an important component of well-being that reflects individuals' overall assessment of their lives. The positive psychology approach emphasizes that, in order for individuals to maintain their psychological health, it is necessary to focus not only on negativity but also on positive resources that enhance well-being. In this context, psychological resilience is defined as the capacity of individuals to behave in accordance with their values despite stressful and challenging life events, while coping self-efficacy refers to individuals' belief that they can recover after challenging experiences. In contrast, helplessness is a psychological risk factor that can reduce an individual's satisfaction with life, along with feelings of loss of control and powerlessness. This study aims to examine the extent to which these three variables predict life satisfaction in adults.

Method: The study was designed as a correlational survey model. Participants consisted of 494 adults (74.4% female, 25.3% male) with a mean age of 22.77 (SD=3.44). Data were collected via an online survey. The Life Satisfaction Scale, State Helplessness Scale, Psychological Flexibility Scale, and Trauma Coping Self-Efficacy Scale were used. Data were evaluated using Pearson correlation and multiple linear regression analyses.

Results: According to the analysis results, significant relationships were found between the variables. Hopelessness showed a negative relationship with life satisfaction, while psychological flexibility and coping self-efficacy showed positive relationships. Regression analysis revealed that these three variables explained 23% of the variance in life satisfaction. The strongest predictor is desperation ($\beta=-.36, p<.001$), followed by psychological flexibility ($\beta=.18, p<.001$) and trauma coping self-efficacy ($\beta=.15, p<.05$).

Discussion: The findings indicate that life satisfaction is influenced by both negative psychological processes and positive coping resources. These results indicate that psychoeducation and therapy programs developed to increase individuals' satisfaction with life should focus on strengthening resilience, reducing feelings of helplessness, and increasing coping skills.

Giriş

Öznel iyi oluşu ve yaşama ilişkin değerlendirmeleri ortaya koyan bir gösterge olarak yaşam doyumu bireyin kendi yaşam koşullarını değerlendirdiği kriterlere göre ulaştığı sonuç olarak nitelendirilmektedir (Diener, 1984). Bu memnuniyet yaşamın belirli bir alanıyla ilgili değil, tüm yaşamla ilgili bir memnuniyet düzeyini göstermektedir (Wilson ve Petterson, 1988). Geçmiş yaşantılar, gelecek beklentileri ve kişilik özellikleri gibi faktörlerin yaşam doyumunu belirlemek açısından önemli kavramlar olduğu bilinmektedir (Diener vd., 1999). Ayrıca yaşam doyumunun duygusal zeka, mental iyi oluş, psikolojik sağlık, sosyal destek ve duygusal esneklik kavramları ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur (Akyıl ve İme, 2024; Çağlar vd., 2025). Görüldüğü üzere pozitif psikolojik yaklaşımla yürütülen çalışmalarda yaşam doyumunun ruh sağlığı açısından önemi üzerinde durmaktadır (Diener vd., 2018). Bu araştırmaların odak noktasının kaygı ve depresyon gibi olumsuz durumlardan, iyi oluş gibi daha olumlu kavramlara kaydırılmasını teşvik etmektedir (Pavot ve Diener, 2008). Dolayısıyla mevcut araştırmada yaşam doyumunu çeşitli psikolojik yapılar açısından güncel psikoloji literatürüne teorik ve pratik katkı sağlayaması amacıyla incelenmektedir.

Bireyler yaşamlarında zorlu durumlarla zaman zaman travmatik yaşantılarla karşılaşabilmektedir. Bu nedenle bireylerin psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri açısından esneklik becerisine sahip olmaları oldukça önemlidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi yeni dalga terapiler bireylerin tatmin edici bir yaşam sürmeleri için psikolojik esnekliklerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Lucas ve Moore, 2020). Nitekim psikolojik esneklik, mevcut duruma odaklanmayı sürdürme, zor ve stresli olaylar sırasında bile değerlere dayalı davranışlar sergileme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bireylerin sorunlarına farklı açılardan yaklaşımlarına imkan tanıyan psikolojik esneklik başarılı çözümler üretmeye olanak tanınması nedeniyle sahip olunması gereken önemli bir yetenek olarak görülmektedir (Mir Drikvand, 2023). Psikolojik açıdan esnek olmayan bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin daha düşük olduğu ve yaşamlarından daha az doyum aldıkları bilinmektedir (Çakır ve Dilmaç, 2023). Psikolojik katılık bireylerin duygu ve düşüncelerine bağlanmasına sebep olarak işlevselliklerini azaltabilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Yapılan araştırmalar psikolojik esnekliğin iyi oluş, yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duygulanım ile anlamlı ilişkileri bulunduğunu göstermektedir (Kara ve Gönültaş, 2025; Twiselton vd., 2020). Bu nedenle psikolojik esneklik bireylerin yaşamlarından daha fazla memnuniyet duyması için gereken bir durum olarak görülebilir.

Bireylerin deneyimledikleri koşulların zorluğu bireylerin baş etme gücünü aştığında bireyler kendilerini çaresiz hissedebilirler (Önder ve Tural, 2004). Psikolojik sıkıntı vermesi

dolayısıyla olabildiğince hızlı bir şekilde rahatlama ihtiyacını doğuran çaresizlik duygusu hisseden bireyler yaşamlarının kendi kontrolleri altında olmadığı ve güçsüz oldukları algılarına sahiptirler (Seligman, 1975; Garlow vd., 2008). Çaresizlik hisseden bireylerin belirsizlikler karşısında daha tahammülsüz ve psikolojik açıdan kırılgan olmalarına ek daha fazla sıkışmışlık, depresyon, anksiyete ve stres yaşadıkları bilinmektedir (Akyıl vd., 2025a). Dolayısıyla çaresiz hissetmek bireylerin yaşamlarını daha olumsuz değerlendirmeleri ihtimalini doğurabilir.

Çoğu kişi hayatında en az bir kez potansiyel olarak travmatik bir olayla karşılaştığı göz önünde bulundurulduğunda bu bireylerin yaşam doyumlarını korumak açısından travma ile başa çıkmaya yönelik becerilere sahip olmaları ve kendilerini bu anlamda yeterli olarak değerlendirmeleri oldukça önemlidir (Benjet vd., 2016). Travma ile başa çıkma özyeterliliği bireylerin kendilerini zorlu bir yaşam olayını sonrasında bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak iyi hissedebileceklerine yönelik algılarına denmektedir (Benight ve Bandura, 2004). Adaptif başa çıkmanın yaşam doyumunu ile pozitif, depresyon ile negatif yönde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır (Magalhães vd., 2022). Öte yandan olumsuz başa çıkma ise özyeterlilikle negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir (Chen vd., 2020). Ayrıca yetişkin bireylerin özyeterlilik düzeyinin yaşam doyumlarını yordaması travma ile başa çıkmaya yönelik kendilerini yeterli olarak gören bireylerin de yaşamlarından daha fazla doyum alma ihtimallerini söz konusu haline getirmektedir (Çakar, 2012). Nitekim özyeterliliğin yaşam doyumunu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır (van Zyl ve Dhurup, 2018).

Bireylerin yaşamlarını olumlu değerlendirmeleri çeşitli psikolojik faktörlere bağlı olabilmektedir. Çaresizlik, yaşam doyumunu tehdit edebilecek kontrol kaybı ve psikolojik kırılganlık hissini yansıtırken psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma öz yeterliliği bireylerin zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını, işlevselliği sürdürmelerini ve yaşamdan daha fazla tatmin elde etmelerini sağlayan adaptif kaynakları temsil eder. Bu üç kavramı birlikte incelemek olumsuz ve olumlu psikolojik süreçlerin yaşam memnuniyetini tahmin etmeye yardımcı olabilir. Bu yaklaşım teorik perspektifleri zenginleştirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin uyum kapasitelerini güçlendirmeyi amaçlayan önleyici ve terapötik uygulamalar için de değerli çıkarımlar sağlayabilir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Mevcut çalışma çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma öz yeterliliğinin yaşam doyumunu yordadığı hipotezini test etmektedir (H1). Bu çalışmada kullanılan model genel tarama modellerinin bir türü olarak nitelenen ilişkisel tarama modelindedir.

Araştırmanın örneklemini baz alarak katılımcıların yaklaşım ve eğilimlerini belirlemek tarama modeli ile yapılan araştırmalarda mümkündür. Bu modelin türleri arasında yer alan ilişkisel tarama modelinde iki veya ikiden fazla değişken arasındaki birlikte değişim veya derecesini belirlemek hedeflenmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2009; Karasar, 2005).

Katılımcılar

Araştırma katılımcılarına çevrimiçi yolla ve sosyal medya aracılığı ile kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Bu araştırmada 369 (%74.4) kadın ve 125 (%25.3) erkek olmak üzere toplamda 494 yetişkin katılımcı yer almaktadır. Bu katılımcıların yaş ortalaması 22.77'dir ($SS = 3.44$). Katılımcıların 468'i (%94.7) bekar, 26'sı (%5.3) evlidir. Araştırma katılımcılarının çoğu lise (%57.5) ve üniversite (%40.9) mezunu bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

	Frekans	%
Cinsiyet		
Kadın	369	74.4
Erkek	125	25.3
Öğrenim Durumu		
Ortaokul	4	0.8
Lise	284	57.5
Üniversite	202	40.9
Lisansüstü	4	0.8
Medeni Hal		
Evli	26	5.3
Bekar	468	94.7
Ekonomik Düzey		
Çok Düşük	22	4.5
Düşük	92	18.6
Orta	356	72.1
Yüksek	24	4.9
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	136	27.5
Çalışmıyor	358	72.5

Etik Bildirim

Tüm katılımcılar bilgilendirilmiş onamı onaylamıştır ve gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Bu çalışma 1975 Helsinki Deklarasyonu'nun 2000 yılında yapılan revizyonundaki kurallara uygun bir şekilde yürütülmüştür.

Ölçme Araçları

Travma ile Başa Çıkma Özyeterliği Ölçeği. Bu ölçek yetişkin bireylerin kendilerini travmatik yaşantılar karşısında başa çıkabilir olarak görme düzeylerini ölçmek için Benight ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilmiştir. Halaçoğlu (2024) ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını yapmıştır. Ölçek tek boyut ve 9 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert üzerinden cevaplanan ölçeğin (1 = hiç yetenekli değilim, 7 = tamamen yetenekliğim) uyarlama çalışmasında güvenirlik kat sayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 9-63 arasındadır. Alınan puanlar yükseldikçe bireylerin kendilerini travma ile başa çıkabilir olarak algılama düzeyleri artmaktadır.

Psikolojik Esneklik Ölçeği. Gloster ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilmiş olan Psy-Flex Ölçeğinin Türkiye'de kullanması için geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını Yıldırım ve Aziz (2023) yapmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında hesaplanan Cronbach's alpha değeri .80'dir. Ölçek 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Yanıtlar 5'li Likert tipindedir (1=çok seyrek, 5=çok sık). Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar sırası ile 6 ve 30'dur. Daha yüksek puanlar daha fazla psikolojik esnekliğin göstergesidir.

Durum Çaresizliği Ölçeği. Hannan ve Hackathorn (2022) tarafından geliştirilmiş olan ölçek Ekşi ve Benli (2023) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçekte toplam 9 madde bulunmaktadır. Ölçek "duygu" ve "motivasyon" alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekte motivasyon alt boyutuna dair maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte 10'lu likert tipi kullanılmıştır. 0 puan "beni hiç tarif etmiyor" seçeneğine, 9 puan "beni çok iyi tarif ediyor" seçeneğine denk gelmektedir. Duygu boyutundan alınan puanlar arttıkça bireyin daha fazla çaresizlik yaşadığı yorumu yapılmaktadır. Motivasyon boyutundan alınan puanların yüksekliği ise bireyin çaresizlik durumunun daha az olduğunu ifade etmektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği. Orijinali Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk diline uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yetişkinlerin yaşamlarını sevme düzeylerini ölçebilmek amacıyla yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .88 olarak hesaplanmıştır. 5 maddelik ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Cevap seçenekleri 1 = hiç katılmıyorum ve 5 = tamamen katılıyorum aralığında

olmak üzere ölçek 5'li likert tipindedir. Alınan yüksek puanlar bireylerin yaşamından yüksek düzeyde doyum aldıklarına işaret etmektedir.

İstatistiksel Analiz

İlk olarak katılımcıların özellikleri incelenmiştir. Sonrasında araştırma değişkenleri için betimsel istatistikler ve güvenirlik değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre normal dağılımın sağlanması ve ölçeklerin güvenirlik değerlerinin yeterli düzeyde çıkmasına dikkat edilmiştir. Araştırmanın hipotezini test etmek çoklu regresyon analizinin yapılmasından önce verilerin uygunluğu ve kavramlar arası ilişkilerin anlamlılığı incelenmiştir. Bu amaçla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Çoklu bağıntısallığı test etmek için VIF değerlerinin <10 ve tolerans değerlerinin >.2 olmasına dikkat edilmiştir. Hipotez testinde çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliliğinin yaşam doyumunu hangi düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi SPSS programında gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 2'de araştırma değişkenlerinin betimsel istatistikleri, güvenirlik ve korelasyon kat sayıları yer almaktadır. İncelenen tüm değişkenlerin Finney ve DiStefano'nun (2006) belirttiği dağılımın normalliğine işaret eden çarpıklık için ± 2 ve basıklık için ± 7 normallik kriterleri (çarpıklık $-.314$ ve $-.025$; basıklık $-0,408$ ve $0,530$) içerisinde oldukları görülmektedir. Çaresizlik ile psikolojik esneklik ($r=-.20$, $p<.001$), travma ile başa çıkma özyeterliliği ($r=-.30$, $p<.001$) ve yaşam doyumunu ($r=-.39$, $p<.001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Öte yandan psikolojik esneklik hem travma ile başa çıkma özyeterliliği ($r=.53$, $p<.001$) hem de yaşam doyumunu ($r=.33$, $p<.001$) ile pozitif yönde anlamlıdır. Ek olarak travma ile başa çıkma özyeterliliği ile yaşam doyumunu ($r=.34$, $p<.001$) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Tablo 2. Betimsel istatistikler ve korelasyon katsayıları

Değişken	1	2	3	4
1. Çaresizlik	–			
2. Psikolojik Esneklik	-.20**	–		
3. Travma ile Başa Çıkma Özyeterliği	-.30**	.53**	–	
4. Yaşam Doyumu	-.39**	.33**	.34**	–
Ortalama	36.85	20.04	39.19	14.69
SS	10.33	4.20	10.40	4.44
Çarpıklık	-.314	-.025	-.141	-.084
Basıklık	1.563	.379	.261	-.330
McDonald ω	.862	.891	.778	.894
Cronbach α	.861	.885	.772	.893
Guttman λ_6	.844	.993	.764	.910

** $p < .001$ **Regresyon Analizi**

Mevcut araştırmada çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliğinin yaşam doyumunu yordama gücünü belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz söz konusu değişkenlerin yaşam doyumunun varyansının %23'ünü anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($R = .48$, $R^2 = .23$, $F = 49.976$, $p < .001$). Bu değişkenlerin yaşam doyumunu yordamadaki önem sırasına göre çaresizlik ($\beta = -.36$; $p < .001$) ilk sırada yer almakta ve yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Çaresizlikten sonra ise önem açısından sırasıyla psikolojik esneklik ($\beta = .18$; $p < .001$) ve travma ile başa çıkma özyeterliğinin ($\beta = .15$; $p < .05$) geldiği ve yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Araştırma değişkenlerinin yaşam doyumunu yordaması ile ilgili bulgular

	B	SE	β	t	TV	VIF	R	R^2	F(df)
Sabit	13.007	1.269	-	10.247**					
Çaresizlik	-.132	.018	-.306	-7.345**	.903	1.108			
Psikolojik Esneklik	.199	.049	.188	4.032**	.715	1.400			
Travma ile Başa Çıkma Özyeterliği	.065	.021	.153	3.168*	.673	1.486			
Model							.484	.234	49.976(3, 490)

** $p < .001$; * $p < .05$

Tartışma

Mevcut araştırmada çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliliğinin yaşam doyumunu yordaması incelenmektedir. Yapılan analizler kavramlar arasında anlamlı ilişkilerin olmasını ötesinde araştırma değişkenlerinin yaşam doyumunu varyansının %23'ünü açıkladığını ortaya koymaktadır. Diğer bir ifade yaşam doyumunun çaresizlik, psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliliği tarafından yordandığı anlaşılmaktadır. Bu kavramların birarada incelenmesi pozitif psikoloji perspektifinden yaşam doyumunu literatürüne katkıda bulunmaktadır. Çalışma savunmasızlık ve adaptif faktörlerin yaşam doyumunu öngördüğünü vurgulamakta ve bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerini anlamak için bütünleştirici bir çerçeve sunmaktadır.

Çaresizlik yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Çaresizliğin psikolojik sıkıntı ile pozitif yönde, iyi oluş ile negatif yönde ilişkisi bulunmaktadır (Akyıl vd., 2025a). Yaşam doyumunun ise psikolojik sıkıntı ile negatif yönde ilişkisi olduğu ve iyi oluş ile aynı anlama karşılık geldiği bilinmektedir (Kartol vd., 2023; Khatiwada vd., 2021; Veenhoven, 2011). Bireylerin umutlu olmaları hem kesitsel hem de boylamsal araştırmalar kapsamında çaresizlik hissetmelerinin aksine daha fazla yaşam doyumunu yordamaktadır (Arslan vd., 2025; Güngör ve Avcı, 2017; Yang vd., 2016). Bu durum mevcut çalışmada tespit edilen ilişkiyi desteklemektedir. Dolayısıyla yüksek düzeyde çaresizlik hisseden bireylerin hayatlarını olumlu değerlendirme kapasitelerinin düşük olması beklenebilir.

Mevcut araştırmada psikolojik esneklik ve travma ile başa çıkma özyeterliliğinin yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Daha önceden yapılan araştırmalarda psikolojik esnekliğin olumlu ve olumsuz duygulanım, iyi oluş ve yaşam doyumunu ile anlamlı ilişkileri bulunduğu ortaya çıkmıştır (Lucas ve Moore, 2020; Twiselton vd., 2020). Ayrıca psikolojik esnekliğin ruh sağlığının geliştirilmesinde de bir rolü olduğu ve yaşam memnuniyeti ile ilişkisine ruh sağlığının aracılık ettiği bilinmektedir (Lucas ve Moore, 2020). Yapılan boylamsal bir araştırmada esnekliğin kötümserlik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Akyıl vd., 2025b). Ek olarak uyumlu başa çıkma ve özyeterliliğin yaşam doyumunu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmaktadır (Buser ve Kearney, 2017; Çakar, 2012; Magalhães vd., 2022). Tüm bu sonuçların mevcut araştırma bulgusu ile tutarlılık göstermesinden hareketle yüksek psikolojik esnekliğe ve travma ile başa çıkma özyeterliliğine sahip bireylerin olumsuz duyguları kabullenip onlarla işlevsel şekilde başa çıkabildikleri için yaşam doyumlarını koruyabildikleri anlaşılabılır.

Araştırma sonuçları psikolojik esnekliği ve travma ile başa çıkma öz yeterliliğini güçlendirirken aynı zamanda çaresizliği azaltan müdahaleler tasarlanmasına ihtiyaç

duyulmaktadır. Ruh sağlığı uzmanları bireylerin yaşamlarından memnun olmaları üzerinde yaptıkları çalışmalara kabul ve değer temelli yaklaşımları ve öz yeterlilik geliştirme programlarından stratejileri entegre edebilirler. Örneğin kabul ve kararlılık terapisi odaklı psiko-eğitim programının psikolojik esneklik düzeyini artırmakta ve depresif belirtileri azaltmakta istatistiksel olarak etkili olduğu ve bu etkinin izleyen süreçte de devam ettiği bilinmektedir (Vangölü ve Tanhan, 2025). Stres ve travmatik deneyimlere maruz kalmanın yaygın olduğu toplumlarda başa çıkma öz yeterliliğini ve psikolojik esnekliği artıran programlar, kolektif dayanıklılığı ve refahı teşvik etmek için koruyucu araçlar olarak hizmet edebilir.

Mevcut çalışma literatüre teorik ve pratik anlamda önemli katkılar sunmasıyla birlikte birtakım sınırlılıklara da sahiptir. Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin öz bildirim ölçekleri ile değerlendirilmiş olması katılımcıların yanlı cevaplar verme ihtimallerini doğurmaktadır. Bu nedenle gelecek çalışmaların farklı ölçüm yöntemlerine yer vermesi önerilmektedir. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini sınırlayan bir durum örneklemin yalnızca Türk yetişkin bireyleri içermesinden kaynaklanmaktadır. Sonuçların genellenebilirliğini sağlamak açısından kültürler arası karşılaştırmalı araştırmaların yapılması gerekmektedir. Ayrıca yaşam doyumunu yordamada farklı değişkenler de rol oynayabilir, bu nedenle araştırma kapsamını genişleten farklı çalışmaların yapılmasını teşvik edilmektedir. İlişkiler kuran bir canlı olarak insanların yaşamlarından memnun olma düzeyleri ikili (diydakik) yöntemlerle de incelenebilir. Son olarak araştırmanın kesitsel tasarımı kavramlar arasında nedensel ilişkiler kurulamayacağına işaret etmektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak olan çalışmalarda deneysel ve boylamsal tasarımların kullanılması gerekmektedir.

Etik Bildirim: Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışma tek yazar tarafından gerçekleştirilmiş olup araştırmanın tüm aşamaları yazar tarafından yürütülmüştür.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Finansman Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Bu çalışmada kullanılan araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmak üzere makul talepler üzerine ilgili araştırmacılarla paylaşılabilir.

Katılım Onamı: Çalışmaya dâhil edilen tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Kaynakça

- Akyıl, Y., ve İme, Y. (2024). The mediating role of mental well-being between psychological resilience, life satisfaction and emotional intelligence. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 11(4), 742-752. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.1433531>
- Akyıl, Y., Oral, T., ve Erdiñç, B. (2025a). Adaptation of the state desperation scale: Its association with intolerance of uncertainty, entrapment and resilience. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 41(3), 331-345. <https://doi.org/10.6018/analesps.612631>
- Akyıl, Y., Erdiñç, B., K  k  e, E., ve   elik  eken, T. S. (2025b). From Pessimism to subjective well-being in adolescents: A longitudinal mediation study of cognitive flexibility. *Psychology in the Schools*. <https://doi.org/10.1002/pits.70010>
- Arslan, G., Jarden, A., Yıldırım, M., Jarden, R., ve Silapurem, L. (2025). Longitudinal associations between life events, hope, life satisfaction, happiness, and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10608-025-10630-0>
- Benight, C. C., ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129-1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Benight, C. C., Shoji, K., James, L. E., Waldrep, E. E., Delahanty, D. L., ve Cieslak, R. (2015). Trauma coping self-efficacy: A context-specific self-efficacy measure for traumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7(6), 591-599. <https://dx.doi.org/10.1037/tra0000045>
- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., ... ve Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the world mental health survey consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327-343. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>
- Buser, J. K., ve Kearney, A. (2017). Stress, adaptive coping, and life satisfaction. *Journal of College Counseling*, 20(3), 224-236. <https://doi.org/10.1002/jocc.12071>
- Chen, J., Li, J., Cao, B., Wang, F., Luo, L., ve Xu, J. (2020). Mediating effects of self-efficacy, coping, burnout, and social support between job stress and mental health among young Chinese nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 76(1), 163-173. <https://doi.org/10.1111/jan.14208>

- Çağlar, A., Akyıl, Y., İme, Y., ve Erdiñ, B. (2025). The mediating role of emotional flexibility between social support and life satisfaction. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 12(2), 278-293. <https://doi.org/10.31682/ayna.1559107>
- Çakar, F. S. (2012). The Relationship between the Self-Efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130. <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v5n6p123>
- Çakır, B., ve Dilmaç, B. (2023). Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumunu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 142-159. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2023.34>
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Adaptation of the satisfaction with life scale into Turkish: The study of validity and reliability. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.75955>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., ve Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Ekşi, H. ve Benli E. (2023). *Çaresiz zamanlar önlem almayı gerektirir: Durum çaresizliği ölçeğinin Türkçeye uyarlanması* [Bildiri sunumu]. 6. Uluslararası Palandöken Bilimsel Çalışmalar Kongresi, Erzurum, Türkiye.
- Finney, S. J., ve DiStefano, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Second Course*, 269-314.
- Fraenkel, Jack R., ve Wallen, Norman E. (2009). *How to design and evaluate research in education* (Seventh ed.). McGraw-Hill.
- Garlow, S. J., Rosenberg, J., Moore, J. D., Haas, A. P., Koestner, B., Hendin, H., ve Nemeroff, C. B. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: Results from the american foundation for suicide prevention college screening project at

- Emory University. *Depression and Anxiety*, 25(6), 482-488.
<https://doi.org/10.1002/da.20321>
- Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T., Benoy, C., ... ve Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001>
- Güngör, A., ve Avcı, M. (2017). Examining the relationship between hope and life satisfaction among middle school students. *Journal of Pedagogical Research*, 1(1), 54-63.
- Halaçoğlu, A. (2024). *Travma İle Başa Çıkma Öz-Yeterliliği Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması ve bazı değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 880944) [Yüksek Lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hannan, C. E., ve Hackathorn, J. (2022). Desperate times call for a desperate measure: Validating a measure of state desperation. *Current Psychology*, 41(7), 4490-4500.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00961-4>
- Kara, E., ve Gönültaş, O. (2025). The Mediator Role of Subjective Vitality in the Relationship between Psychological Flexibility and Life Satisfaction in Adolescents. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 75-106.
<https://doi.org/10.6018/10.21666/muefd.1621066>
- Karasar, Niyazi. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartol, A., Söner, O., ve Griffiths, M. D. (2023). The relationship between psychological distress, meaning in life, and life satisfaction in the COVID-19 pandemic. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 39(2), 197-206.
<https://doi.org/10.6018/analesps.518001>
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Khawwaja, J., Muzembo, B. A., Wada, K., ve Ikeda, S. (2021). The effect of perceived social support on psychological distress and life satisfaction among Nepalese migrants in Japan. *Plos One*, 16(2), e0246271. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246271>
- Lucas, J. J., ve Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320.
<https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>

- Magalhães, E., Grych, J., Ferreira, C., Antunes, C., Prioste, A., ve Jongenelen, I. (2022). Interpersonal violence and mental health outcomes: Mediation by self-efficacy and coping. *Victims ve Offenders*, 17(2), 182-198. <https://doi.org/10.1080/15564886.2021.1880508>
- Mir Drikvand, F. (2023). Evaluation of structural model for explaining behavioral and emotional disorders in children who are abused based on cognitive flexibility and adverse childhood experiences of parents mediated by personal self-concept. *Psychological Achievements*, 30(1), 240-260. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.40407.2821>
- Önder, E., ve Tural, Ü. (2004). *Travma sonrası stres bozukluğunda tedavi kılavuzu*. Türk Psikiyatri Derneği.
- Pavot, W., ve Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Seligman, M. E. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. *Psychology*, 6 (7).
- Twiselton, K., Stanton, S. C., Gillanders, D., ve Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4), 880-906. <https://doi.org/10.1111/pere.12344>
- Vangölü, M. S., ve Tanhan, F. (2025). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresif belirti düzeylerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (64), 1447-1466. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1485339>
- van Zyl, Y., ve Dhurup, M. (2018). Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 28(5), 389-393. <https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1528760>
- Veenhoven, R. (2011). *Happiness: Also known as "life satisfaction" and "subjective well-being"*. Handbook Of Social Indicators and Quality of Life Research. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_3.
- Wilson, S. M., ve Peterson, G. W. (1988). Life satisfaction among young adults from rural families. *Family Relations*, 84-91.

- Yang, Y., Zhang, M., ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yıldırım, M., ve Aziz, I. A. (2023). Turkish validation of the Psy-Flex Scale and its association with resilience and social support. *Environment and Social Psychology*, 8(1).
<https://doi.org/10.18063/esp.v8.i1.1513>

Üniversite Öğrencilerinde Depresyon ve Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Esra Esfendiyyar¹ 

¹ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye

Özet

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 18 ile 56 arasında değişen toplam 258 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 196'sı (%76) kadın, 62'si (%24) erkektir. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma soruları doğrultusunda bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Regresyon analizi sonucunda depresyonun, olumlu gelecek beklentisini anlamlı düzeyde yordadığı ve olumlu gelecek beklentisindeki toplam varyansın %26.6'sını açıkladığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyinin artmasının geleceğe yönelik umutlu ve iyimser bakış açısını azalttığını göstermektedir. Bu doğrultuda, depresyonla başa çıkma becerilerini güçlendiren ve geleceğe dair olumlu düşünme eğilimlerini destekleyen psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, olumlu gelecek beklentisi, üniversite öğrencileri, psikolojik iyi oluş, yordayıcı ilişki.

Abstract

This study examined the relationship between depression and positive future expectations among university students. In addition, it was investigated whether students' levels of positive future expectations differed significantly according to gender and grade level. The study group consisted of 258 university students aged between 18 and 56 years. Of the participants, 196 (76%) were female and 62 (24%) were male. The data were collected using the Personal Information Form, the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), and the Positive Future Expectation Scale. In line with the research questions, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and simple linear regression analysis were conducted. The results indicated that students' levels of positive future expectations did not differ significantly by gender or grade level. Furthermore, a moderate, negative, and significant correlation was found between depression and positive future expectations. As a result of the regression analysis, it was found that depression significantly predicted positive future expectation and explained 26.6% of the total variance in positive future expectation. The findings demonstrate that higher levels of depression reduce students' hopeful and optimistic outlook toward the future. Accordingly, it is recommended to develop psychoeducational programs that strengthen coping skills with depression and promote positive thinking tendencies about the future.

Keywords: Depression, positive future expectation, university students, psychological well-being, predictive relationship.

An Examination of the Relationship Between Depression and Positive Future Expectations Among University Students

Extended Abstract

Introduction: Depression is a mental disorder commonly seen among university students that negatively affects cognitive, emotional, and behavioral functions. The theoretical framework suggests that depressive cognitive biases may reduce an individual's hope and optimism for the future. This study aims to examine the relationship between depression and positive future expectations among university students and to test whether positive future expectations differ according to gender and class level.

Method: The sample for the relational screening model study consisted of 258 university students aged 18–56 (196 women, 62 men). Data were collected using a Personal Information Form, the Depression Anxiety Stress Scale–Short Form (DASS-21), and the Positive Future Expectation Scale. Analyses were performed using SPSS 25.0; after normality was ensured, independent samples t-tests, one-way ANOVAs, Pearson correlations, and simple linear regression analyses were applied.

Results: Positive future expectation scores did not differ significantly by gender ($p>.05$). Similarly, no significant differences were observed by grade level ($p>.05$). Correlation analysis revealed a moderate, negative, and significant relationship between depression and positive future expectations ($r=-.516$, $p<.001$). Regression results showed that depression significantly predicted positive future expectations and explained 26.6% of the total variance ($R^2=.266$; $F(1,256)=92.944$; $p<.001$). The coefficient direction indicates that positive expectations about the future decrease as the level of depression increases.

Discussion: The findings, consistent with theoretical expectations, indicate that depression weakens future-oriented hope and optimism tendencies among university students. The absence of differences based on gender and class level suggests that positive future expectations are not dependent on demographic subgroups but are more closely related to mood. In practice, it is recommended that university counseling units focus on strengthening coping skills for depression and promoting cognitive-behavioral and psycho-educational interventions that increase hope and optimism. Future studies are recommended to expand the model using longitudinal designs, different psychosocial variables (hope, resilience, self-efficacy), and multi-center samples.

Giriş

Depresyon; kişinin duygusal sürecini, düşüncelerini ve işlevselliğini olumsuz etkileyen yaygın ve ciddi bir ruhsal bozukluktur (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2025). Bu duygu durum değişimi bireyden bireye farklılık gösterebilmekle beraber bilişsel süreçlere ve davranışsal bozukluklara da yol açmaktadır. Duygusal anlamda sürekli bir üzüntü ve umutsuzluk yaşanmasına; bilişsel düzeyde olumsuz, kendini değersizleştirici düşünce kalıplarının ve konsantrasyon güçlüklerinin ortaya çıkmasına; davranışsal anlamda ise içe çekilme, aktivitelerde azalma ve uyku-iştah düzeninde bozulmalar görülmesine yol açarak genel işlevselliği olumsuz etkilemektedir (Amerikan Psikiyatri Derneği [APA], 2013).

Depresyonun yaygınlığı dünya çapında oldukça yüksektir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 verilerine göre dünya genelinde 280 milyonun üzerinde kişi depresyon ile yaşamaktadır (DSÖ, 2025). Depresyon, üniversite gençliğinde en sık rastlanan ruh sağlığı sorunlarından biri olarak dikkat çekmekle beraber genç yetişkinlerde intihar için önemli bir risk etmeni olarak görülmektedir (Auerbach vd. 2018; DSÖ, 2025). Depresyonun görülme olasılığının en yüksek olduğu dönem genç yetişkinliktir. Nitekim 18–29 yaş aralığındaki bireylerde depresyon yaygınlığı, 60 yaş üzerindeki yetişkinlere kıyasla yaklaşık üç kat daha fazladır (Chand vd., 2023). Üniversite yılları; akademik kaygılar, aileden bağımsızlaşma çabaları, geleceğe yönelik belirsizlikler ve ekonomik zorluklar gibi çok sayıda stres faktörünün bir arada yaşandığı, bu nedenle ruh sağlığının kırılgan olabildiği bir dönemdir (Saleh vd., 2017). Araştırmaların sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin, toplumun diğer kesimlerine kıyasla depresyon yaşama olasılığının daha yüksek olduğu görülmektedir (İbrahim vd., 2013). Öncü ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmada da katılımcıların yaklaşık %41,6'sında depresyon belirtilerinin görüldüğü saptanmıştır.

Nitekim depresyon, bireyin işlevselliğinde tüm alanlarını etkileyerek aile ve arkadaşlık ilişkilerinden akademik performansa kadar uzanan geniş bir yelpazede sorunlara yol açabilmektedir (DSÖ, 2025). Beck'in bilişsel modeline göre depresif bireyler, geçmiş deneyimlerini göz önünde bulundurarak geleceği olumsuz değerlendirme eğilimindedirler; bu da "bilişsel üçlü" olarak adlandırılan kendilik, dünya ve gelecek hakkındaki olumsuz şemaların etkinleşmesine yol açar (Beck, 1967). Bu yüzden depresyon; bireyin geleceğe ilişkin umut, iyimserlik ve hedef yönelimli düşünceler üretme kapasitesini zayıflatmaktadır. Dolayısıyla depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişki, bilişsel süreçler düzeyinde açıklanabilir bir yapı sergilemektedir. Bu durumda öğrenciler sosyal izolasyon, akademik motivasyonda azalma ve gelecekteki kariyer hedeflerine yönelik isteksizlikler gibi sorunlar yaşayabilirler (Arria vd., 2009; Saleh vd., 2017). Özellikle fark edilmeden ilerleyen veya tedavi

edilmeyen depresyon vakaları, öğrencilerde okul terki, akademik problemler veya intihar düşünceleri gibi ciddi sonuçlara neden olabilmektedir (Arria vd., 2009; Saleh vd., 2017). Tüm bu olumsuz etkiler, depresyonun yalnızca mevcut işlevselliği değil, bireylerin geleceğe yönelik bakış açılarını ve olumlu beklentilerini de zayıflattığını göstermektedir.

Olumlu gelecek beklentisi ise bireyin geleceğine dair umutlu, iyimser ve amaç yönelimli düşünceler geliştirme eğilimini ifade etmektedir (İmamoğlu, 2001). Geleceğe ilişkin olumlu beklentiler; bireyin yaşama karşı tutumlarını, karar alma süreçlerini ve stresle başa çıkma becerilerini doğrudan etkileyen bilişsel bir yapı olarak görülmektedir (MacLeod ve Conway, 2005). Olumlu gelecek beklentisi bireyin yaşamına anlam kazandıran, hedef belirleme ve hedeflere ulaşmak için gerekli motivasyonu sürdürebilmesini sağlayan bir unsur olarak tanımlanmaktadır (Carver ve Scheier, 2014).

Olumlu gelecek beklentisi kavramı, pozitif psikolojik sermaye (PsyCap) yaklaşımıyla da ilişkilendirilebilir. Luthans ve diğerlerine (2007) göre pozitif psikolojik sermaye; bireyin umut, öz-yeterlik, dayanıklılık ve iyimserlik gibi psikolojik kaynaklarını içermekle beraber bu kavramların bireyin geleceğe yönelik hedef belirleme, kararlılık seviyelerini ve iyimser düşünceler geliştirme eğilimlerini güçlendirir. Bu açıdan bakıldığında; depresyon düzeyinin artması, pozitif psikolojik sermaye bileşenlerinin zayıflamasıyla birlikte bireyin olumlu gelecek beklentisini de azaltabilir.

Gelecek beklentisi kavramı sadece bireysel hedefleri kapsamamakla beraber kişinin yaşamına dair genel yönelimini de içermektedir (Scheier ve Carver, 1993). Geleceğe yönelik olumlu bakış açısı, bireyin umut ve iyimserlik düzeyleriyle yakından ilişkili olup ruh sağlığının önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Scheier ve Carver, 1993). Ehtiyar ve diğerleri (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, bireyin geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olmasının ruhsal uyum ve genel iyi oluş üzerinde koruyucu bir etki oluşturduğunu göstermektedir.

Depresyon düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin geleceğe dair umut ve iyimserlik duygularının azaldığı belirtilirken olumlu gelecek beklentisinin yüksek olmasının ise bireyin psikolojik iyi oluşunu güçlendirdiği saptanmaktadır. (Zetsche vd., 2019; Mamani-Benito vd., 2023). Nitekim başka bir çalışmada da depresyon düzeyi yüksek bireylerin, geleceğe ilişkin daha olumsuz öngörülere sahip oldukları görülmüştür (Ergüler ve Durak Batıgün, 2020). Bu araştırmalar doğrultusunda üniversite öğrencilerinde depresyonun olumlu gelecek beklentisi

üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi, öğrencilerin ruhsal iyi oluşlarını anlamak ve desteklemek açısından önem taşımaktadır.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek de çalışmanın diğer alt amaçları arasındadır. Bu alanda yapılan çalışmalar sınırlı olmakla beraber mevcut araştırma alanyazındaki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulguların, üniversite gençliğinin psikolojik iyi oluşunu desteklemeye yönelik önleyici çalışmaların planlanmasında ve psiko-eğitsel müdahalelerin geliştirilmesinde yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Cinsiyete göre öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyi, olumlu gelecek beklentilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemleri çerçevesinde desenlenmiştir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin depresyon ve olumlu gelecek beklentisi düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, ayrıca cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı test edilmiştir. Bu araştırma, ilişkisel araştırma modeline göre yapılmıştır. (Büyüköztürk vd., 2013).

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklem grubunu yaşları 18 ile 56 arasında değişen (Ort=23.24) toplam 258 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Cinsiyet dağılımı incelendiğinde katılımcıların 196'sı (%76) kadın, 62'si (%24) erkektir. Sınıf düzeyine göre katılımcıların 12'si (%4.7) 1. sınıf, 13'ü (%5.0) 2. sınıf, 224'ü (%86.8) 3. sınıf ve 9'u (%3.5) 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrenim düzeyi açısından incelendiğinde ise katılımcıların 3'ü (%1.2) ön lisans, 254'ü (%98.4) lisans, 1'i (%0.4) yüksek lisans düzeyindedir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	196	%76
	Erkek	62	%24
Sınıf Düzeyi	1	12	%4,7
	2	13	%5,0
	3	224	%86,8
	4	9	%3,5
Öğrenim Düzeyi	Ön Lisans	3	%1,2
	Lisans	254	%98,4
	Yüksek Lisans	1	%0,4

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (Dass 21) ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda; katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve öğrenim düzeyi değişkenlerine ilişkin sorular yer almaktadır.

Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği. Ölçek, İmamoğlu (2001) tarafından geliştirilmiş olup bireylerin kişisel gelecekleri ile ilgili beklentilerinin olumlu yönünü ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 5 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi (1 = Kesinlikle katılmıyorum; 5 = Kesinlikle katılıyorum) şeklinde düzenlenmiştir. Ölçekten elde edilen puanların yükselmesi, bireylerin geleceklerine ilişkin daha olumlu beklentilere sahip olduklarını göstermektedir. Daha önceki çalışmalarda ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .85 (İmamoğlu, 2001) ve .92 (İmamoğlu, 2005) olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği. Ölçek, Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiş, Brown ve diğerleri (1997) tarafından 21 maddeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Yılmaz ve diğerleri (2017) tarafından yapılmıştır. DASS-21 üç alt boyuttan (depresyon, stres, anksiyete) oluşmaktadır. Bu çalışmada yalnızca depresyon alt boyutu kullanılmıştır. Depresyon alt boyutu 7 maddeden oluşmakta olup, ölçek 4’lü Likert tipinde (0 = Bana uygun değil, 3 = Bana tamamen uygun) derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin depresyon düzeylerinin arttığını göstermektedir. Geçerlik çalışmasında yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü yapısının doğrulandığı ve maddelerin faktör yüklerinin .41 ile .81 arasında değiştiği, modelin kabul edilebilir uyum

değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada depresyon alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri sınıf ortamında, araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden çevrimiçi anket formu (Google Form) aracılığıyla toplanmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, kişisel bilgilerin alınmayacağı, bireysel olarak değerlendirilmeyeceği, elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı belirtilmiştir. Veri toplama işleminden önce tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlere geçmeden önce veri setinde eksik ve hatalı değerler kontrol edilmiş, normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında bulunması, verilerin parametrik testler için uygun olduğunu göstermiştir (Büyüköztürk vd., 2013). Araştırma soruları doğrultusunda öncelikle değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) hesaplanmıştır. Ardından değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre olumlu gelecek beklentisi puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Ayrıca sınıf düzeyine göre olumlu gelecek beklentisi puanlarını karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiştir. Son olarak, üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyinin olumlu gelecek beklentisini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sırasıyla sunulmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre olumlu gelecek beklentisi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucu Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Olumlu gelecek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Kadın	196	3.68	.92	.101	.919
Erkek	62	3.66	1.09		

* p < .05; ** p < .001

Araştırmanın birinci sorusu kapsamında Tablo 2 incelendiğinde, kadın ($\bar{X} = 3.68$, ss = 0.92) ve erkek ($\bar{X} = 3.66$, ss = 1.09) öğrencilerin cinsiyetlerine göre olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların sınıf düzeylerine göre olumlu gelecek beklentisi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3 'de verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların sınıf düzeylerine göre olumlu gelecek beklentisi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken		N	$\bar{X}$	ss	F	p
Olumlu Gelecek Beklentisi	1. Sınıf	12	3.20	1.17	1.027	.381
	2. Sınıf	13	3.74	0.92		
	3. Sınıf	224	3.69	0.95		
	4. Sınıf	9	3.64	1.13		

* p < .05; ** p < .001

Araştırmanın ikinci sorusu kapsamında Tablo 3 incelendiğinde; öğrencilerin sınıf düzeylerine göre olumlu gelecek beklentisi puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur (F= 1.027, p = .381). Levene testi sonuçları varyansların homojen olduğunu göstermiştir (p = .470). Bu nedenle yapılan çoklu karşılaştırma (TUKEY) sonuçları da dikkate alınmış, ancak sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tüm p değerleri > .05).

Katılımcıların depresyon düzeyi ile olumlu gelecek beklentisi düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonucu ve değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Tanımlayıcı istatistikler ve değişkenler arasındaki ilişkiler

Değişken	1	2
1. Depresyon	–	
2. Olumlu Gelecek Beklentisi	-0.516**	–
Ortalama	0.71	3.67
Standart Sapma	0.65	0.96
Çarpıklık	0.62	-0.21
Basıklık	1.07	-0.58
Cronbach's α	0.87	0.90

* $p < .05$; ** $p < .001$

Araştırmanın üçüncü sorusu kapsamında Tablo 4 incelendiğinde; depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -.516$; $p < .001$; $N = 258$). Bu sonuç, katılımcıların depresyon düzeyi arttıkça olumlu gelecek beklentilerinin azaldığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyinin, olumlu gelecek beklentisini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Depresyon düzeylerinin olumlu gelecek beklentisini yordamasına ait bulgular

Değişken	B	Sh	β	t	p	Kısmi Korelasyon	İkili Korelasyon
Sabit	4.211	0.076	-	55.452	.000**	-	-0.516
Depresyon	-0.755	0.078	-0.516	-9.641	.000**	-0.516	-
$R = .516$; $R^2 = .266$; Adjusted $R^2 = .263$; $F(1,256) = 92.944$; $p < .001$							

* $p < .05$; ** $p < .001$

Araştırmanın dördüncü sorusu kapsamında Tablo 5 incelendiğinde; depresyonun, olumlu gelecek beklentisini yordamasına ait regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .001$). Ayrıca gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinde depresyon değişkeninin tek başına olumlu gelecek beklentisindeki toplam varyansın %26.6'sını açıkladığı bulunmuştur. Öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerini açıklayan değişkenin önem sırasına bakıldığında, depresyon değişkeninin ($\beta = .516$) negatif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tartışma

Bu çalışmada öncelikle üniversite öğrencilerinde olumlu gelecek beklentisinin cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Daha sonra depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve depresyonun olumlu gelecek beklentisini yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar bu bölümde sırasıyla tartışılmıştır.

Araştırmada ilk olarak, üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, alanyazındaki birçok araştırmayla benzerlik göstermektedir. Bahadır (2022), öğretmen adayı üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, cinsiyetin öğrencilerin gelecek beklentisi üzerinde anlamlı bir etken olmadığı görülmüştür. Nitekim Güneydoğu Anadolu Bölgesinde lise öğrencilerinde yapılan bir araştırmada da cinsiyet açısından gelecek beklentileri düzeyinde bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Şimşek, 2012). Ayrıca Derelioğlu'nun (2023) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada, gelecek beklentileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular doğrultusunda cinsiyet; toplumsal ve biyolojik etkileriyle bazı psikolojik değişkenler üzerinde etkili olsa da, özellikle geleceğe dair olumlu beklenti oluşturma sürecinde cinsiyetin doğrudan belirleyici rolünün sınırlı olduğu görülmüştür.

Araştırmada ikinci olarak, öğrencilerin olumlu gelecek beklentilerinin sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, geleceğe yönelik olumlu bakış açısının sınıf düzeyine bağlı olarak değişmediğini, öğrencilerin gelecek algılarının akademik olarak ilerleme düzeyinden bağımsız olabileceğini göstermektedir. Tuncer (2011), tarafından meslek yüksekokulu öğrencileri ile yapılan çalışmada sınıf düzeyine göre gelecek beklentisi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ayrıca Çevik Tekin ve Akgemci (2018), tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada da öğrencilerin gelecek beklenti düzeyleri cinsiyet ve sınıf değişkenlerinde anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Benzer şekilde Davras ve Alili (2019) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise öğrencilerin sınıf düzeyi ve beklenti düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. İlgili alanyazındaki bu bulgular doğrultusunda öğrenim sürecinin ilerlemesinin tek başına üniversite öğrencilerinin gelecek beklentisi düzeyini artırıp azaltmadığını göstermektedir.

Üçüncü olarak, araştırmada depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Depresyon düzeyi yükseldikçe

öğrencilerin geleceğe dair olumlu beklentilerinin azaldığı görülmektedir. Bu bulgu, depresif duygu durumunun bireyin bilişsel süreçlerini ve geleceğe dair algılarını olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Mamani-Benito ve diğerleri (2023) tarafından Peru'daki üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, depresyonun geleceğe dair beklentiler üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada ise depresif belirtiler gösteren bireylerin, geleceğe dair olumlu olay olasılıklarını düşük; olumsuz olay olasılıklarını ise yüksek değerlendirdikleri saptanmış ve araştırmacılar, depresif bilişsel önyargıların bireyin geleceğe dair beklentilerini sistematik biçimde olumsuzlaştırdığını vurgulamıştır (Zetsche vd., 2019). Bu bulgular bütün olarak değerlendirildiğinde, depresyonun geleceğe dair olumlu beklentiler üzerinde anlamlı biçimde olumsuz etkiler oluşturduğu görülmekte olup araştırmanın analiz sonuçlarını da desteklemektedir.

Araştırmada son olarak depresyonun, olumlu gelecek beklentisini anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Depresyon düzeyinin artması bireylerin geleceğe dair umutlu, iyimser ve amaç yönelimli düşünceler geliştirmelerini engellemektedir. Tang ve diğerleri (2023), tarafından yapılan çalışma, depresyon ve kaygı yaşayan bireylerin gelecek düşüncesi süreçlerini ele almıştır. Katılımcıların, depresyon döneminde geleceğe dair beklenti üretme kapasitesinin zayıfladığı, umutlu ya da iyimser senaryoları zihinde canlandırmakta zorlandıkları aktarılmıştır. Nitekim Allemand ve diğerleri (2024) tarafından yapılan bireylerin geleceğe yönelik zaman perspektifleri ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmada, bireyler geleceklerinin sınırlı olduğunu düşündükçe depresyon düzeyleri artarken umutlu ve açık bir gelecek perspektifi, daha düşük depresyonla ilişkili görünmektedir. Bu bulgu, depresyonun beklenti sistemlerini bozarak bireylerin geleceğe dair olumlu beklentilerini zayıflatabileceğini göstermektedir. Ayrıca bir başka çalışmada, pozitif ve negatif beklentiler depresyonla birlikte değerlendirilmiş; depresif bireylerin geleceğe dair olumlu beklenti üretme eğilimlerinin azaldığı saptanmıştır. Çalışma sonucu depresyonun sadece mevcut ruh halini değil, aynı zamanda geleceğe yönelik bilişsel eğilimleri de etkilediğini göstermektedir (Kube ve Herzog, 2023). Bu çalışmalar ışığında, elde edilen bulgunun literatürdeki eğilimle tutarlı olduğu ayrıca kuramsal ve ampirik olarak alanyazındaki birçok çalışma ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

Araştırma bulguları doğrultusunda öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Ayrıca depresyon düzeyi yükseldikçe öğrencilerin geleceğe yönelik olumlu beklentilerinin azaldığını göstermekle beraber depresyonun olumlu gelecek beklentisini anlamlı biçimde yordadığını da

ortaya koymuştur. Bu bulgu, depresif duygu durumunun bireylerin geleceğe yönelik beklentilerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Üniversite dönemi, bireylerin yaşam hedeflerini şekillendirdikleri, kimlik ve gelecek planlarını belirledikleri kritik bir gelişimsel evredir (Kağıtçıbaşı, 2010). Depresyon düzeyinin yüksek olması, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını azaltarak geleceğe dair olumlu beklentilerini, iyimserlik bakış açılarını ve umutlarını zayıflatabilmektedir. Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinde depresyonun yalnızca ruhsal sağlık açısından değil, aynı zamanda geleceğe yönelik algı, umut ve yaşam yönelimi açısından da belirleyici bir değişken olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma, incelenen değişkenler açısından alanyazına önemli katkılar sunmakla birlikte bazı sınırlılıklar da taşımaktadır. Öncelikle çalışma grubu yalnızca bir üniversitede öğrenim gören 258 öğrenciden oluştuğu için bulguların tüm üniversite öğrencilerine genellenmesinde dikkatli olunmalıdır. Verilerin katılımcıların kendi beyanlarına dayalı olarak çevrimiçi anket yoluyla toplanması yanlılık ve ölçme hatası olasılığını artırabilir. Ayrıca araştırmanın kesitsel desende yürütülmesi, değişkenler arasındaki ilişkinin yalnızca belirli bir zaman dilimindeki görünümünü yansıtmaktadır; bu nedenle nedensel sonuçlar çıkarılamamaktadır. Boylamsal araştırma desenleri kullanılarak depresyonun zaman içindeki değişimi ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişki daha derinlemesine incelenebilir. Bunun yanı sıra DASS-21'in yalnızca depresyon alt boyutunun kullanılması, stres ve anksiyete gibi diğer duygusal değişkenlerin etkisinin göz ardı edilmesine yol açmış olabilir. Gelecek araştırmalarda farklı fakültelerden, sosyoekonomik düzeylerden ve şehirlerden daha geniş örneklemelerle çalışılması hem çevrimiçi hem de yüz yüze veri toplama yöntemlerinin bir arada kullanılması önerilmektedir. Ayrıca modele; umut, öz-yeterlik, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu gibi değişkenlerin eklenmesi, olumlu gelecek beklentisini etkileyen koruyucu etmenlerin daha bütüncül biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Uygulayıcılar açısından ise elde edilen bulgular üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde önemli ipuçları sunmaktadır. Özellikle depresyon düzeyleri yüksek olan öğrencilerde geleceğe yönelik olumlu beklentilerin azaldığı görülmektedir. Bu nedenle psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı profesyonelleri, öğrencilerin geleceğe dair umut ve hedeflerini güçlendirmeye yönelik müdahaleler planlamalıdır. Üniversitelerdeki mediko-sosyal merkezler ile psikolojik danışma ve rehberlik birimleri, öğrencilerin depresyon belirtilerini erken dönemde fark edebilmek ve geleceğe yönelik olumlu beklentilerini desteklemek açısından önemli bir role sahiptir. Bu birimler, düzenli psikolojik taramalar yaparak risk altındaki öğrencileri belirleyebilir, ihtiyaç duyan bireylere bireysel ya da

grup temelli psikolojik destek sağlayabilir. Ayrıca, umut, dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programlarının bu birimler aracılığıyla yürütülmesi, öğrencilerin hem psikolojik iyi oluşlarını hem de geleceğe dair olumlu bakış açılarını güçlendirecektir. Ayrıca, depresyon riski taşıyan öğrencilere yönelik erken müdahale ve önleyici ruh sağlığı programlarının oluşturulması hem psikolojik sağlığı koruma hem de geleceğe yönelik hedefleri destekleme açısından önemli katkılar sağlayacaktır.

Etik Bildirim: Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışma tek yazar tarafından gerçekleştirilmiş olup, araştırmanın tüm aşamaları yazar tarafından yürütülmüştür.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Finansman Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Bu çalışmada kullanılan araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmak üzere makul talepler üzerine ilgili araştırmacılarla paylaşılabilir.

Katılım Onamı: Çalışmaya dâhil edilen tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Kaynakça

- Allemand, M., Olaru, G., ve Hill, P. L. (2024). Future time perspective and depression, anxiety, and stress in adulthood. *Anxiety, Stress, and Coping*, 38(1), 58–72. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2383220>
- Amerikan Psikiyatri Derneği. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Arria, A. M., O'Grady, K. E., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Wilcox, H. C., ve Wish, E. D. (2009). Suicide ideation among college students: A multivariate analysis. *Archives of Suicide Research*, 13(3), 230–246. <https://doi.org/10.1080/13811110903044351>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., ve DSÖ WMH-ICS Collaborators. (2018). DSÖ World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bahadır, F. (2022). Gelecek beklentilerine göre öğretmen adaylarının öğrenmeye yönelik tutumlarının incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(34), 459–473. <https://doi.org/10.35675/befdergi.875871>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper ve Row.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., ve Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the depression anxiety stress scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 79–89. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00068-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00068-X)
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., ve Köklü, N. (2013). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Chand, S. P., Arif, H., ve Kutlenios, R. M. (2023). Depression (nursing). In *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing.
- Çevik Tekin, İ., ve Akgemci, T. (2018). Çağrı merkezi hizmetleri bölümü öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma: Selçuk Üniversitesi örneği. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 11, 151–164. <https://doi.org/10.16947/fsmia.437716>
- Davras, G. M., ve Alili, M. (2019). Turizm eğitimi alan üniversite öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Global Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 40–52.

- Derelioğlu, S. (2023). Beş faktör kişilik özellikleri ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 7(2), 791–807. <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.1162464>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2025, September 30). *Mental disorders* [Fact sheet]. <https://www.DSÖ.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Ehtiyar, R., Ersoy, A., Akgün, A., ve Karapınar, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum ve olumlu gelecek beklentilerinin psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkisi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 7(2), 251–262.
- Ergüler, H., ve Durak Batıgün, A. (2020). Depresyon ile geleceğe yönelik öngörüler ve yürütücü işlevler değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(3), 266–273. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.41033>
- İbrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., ve Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- İmamoğlu, E. O. (2001). *Need for cognition versus recognition: Self and family related correlates* [Yayımlanmamış makale]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- İmamoğlu, S. (2005). *Secure exploration: Conceptualization, types, and relationships with secure attachment, self-construals and other self-related variables* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikolojiye giriş*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kube, T., ve Herzog, P. (2023). Differential associations of positive and negative expectations with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 79(3), 762–772. <https://doi.org/10.1002/jclp.23442>
- Lovibond, F. P., ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Luthans, F., Youssef, C. M., ve Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- MacLeod, A. K., ve Conway, C. (2005). Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of future-thinking ability. *Cognition and Emotion*, 19(3), 357–374. <https://doi.org/10.1080/02699930441000247>

- Mamani-Benito, O., Carranza Esteban, R. F., Caycho-Rodríguez, T., Castillo-Blanco, R., Tito-Betancur, M., Alfaro Vásquez, R., ve Ruiz Mamani, P. G. (2023). The influence of self-esteem, depression, and life satisfaction on the future expectations of Peruvian university students. *Frontiers in Education*, 8, 976906. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.976906>
- Öncü, B., Şahin, T., Özdemir, S., Şahin, C., Çakır, K., ve Öcal, E. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ve ilişkili etmenler. *Kriz Dergisi*, 21(1), 1–10. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000333
- Saleh, D., Camart, N., ve Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Scheier, M. F., ve Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26–30. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770572>
- Şimşek, H. (2012). Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki lise öğrencilerinin gelecek beklentileri ve gelecek beklentilerini etkileyen faktörler. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 5(1).
- Tang, P., Pavlopoulou, G., Kostyrka-Allchorne, K., Phillips-Owen, J., ve Sonuga-Barke, E. (2023). Links between mental health problems and future thinking from the perspective of adolescents with experience of depression and anxiety: A qualitative study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 143. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00679-8>
- Tuncer, M. (2011). Yükseköğretim gençliğinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 6(2).
- Yılmaz, Ö., Boz, H., ve Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (FESA)*, 2(2), 78–91.
- Zetsche, U., Bürkner, P.-C., ve Renneberg, B. (2019). Future expectations in clinical depression: Biased or realistic? *Journal of Abnormal Psychology*, 128(7), 677–688. <https://doi.org/10.1037/abn0000452>