



RECEP TAYYİP
ERDOĞAN
ÜNİVERSİTESİ

T.C.

**RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ EĞİTİM
BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**

**GELECEK KAYGISI, PSİKOLOJİK SERMAYE VE SOSYAL
MEDYA KULLANIM DÜZEYLERİNİN YAŞAMIN ANLAM VE
AMACINI OLUŞTURMADAKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Büşra ARSLAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AVCI

RİZE

2025

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AVCI danışmanlığında, Büşra ARSLAN tarafından hazırlanan *Gelecek Kaygısı, Psikolojik Sermaye ve Sosyal Medya Kullanım Düzeylerinin Yaşamın Anlam ve Amacını Oluşturmadaki Etkilerinin İncelenmesi* adlı bu tez çalışması, 16/06/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Ünvanı, Adı SOYADI	İmza
Başkan	: Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Volkan AVŞAR	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AVCI	

ETİK BEYAN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim “Gelecek Kaygısı, Psikolojik Sermaye ve Sosyal Medya Kullanım Düzeylerinin Yaşamın Anlam ve Amacını Oluşturmadaki Etkilerinin İncelenmesi” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılabilecek bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.

16/06/2025

Büşra ARSLAN

ÖN SÖZ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde Gelecek Kaygısı, Psikolojik Sermaye ve Sosyal Medya Kullanım Düzeylerinin Yaşamın Anlam ve Amacını Oluşturmadaki Etkilerinin İncelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya, bilgi ve tecrübeleriyle sabır ve nezaketle bana yol gösteren çok değerli hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AVCI ‘ya, araştırmaya katkı ve görüşleri sebebiyle de tez savunmama katılan diğer saygıdeğer hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans süresi boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen araştırmamı tamamlarken en az benim kadar yorulan sevgili eşim Öğr. Gör. Dr. Muhammed Nurullah ARSLAN’ a şükranlarımı sunarım.

Fikirleri ve bakış açısı ile tezimi tamamlarken, yoğunluğuna rağmen değerli vaktini ayıran yardımsever arkadaşım Öğr. Gör. Dr. Özlem UTKU BİLİCİ ‘ye minnettarlığımı iletirim.

Eğitim yolculuğumda bana sağladıkları her şey için başta sevgili annem ve rahmetli sevgili babama, beni yetiştiren yaşamın anlamını ve amacını bulma arayışına vesile olan tüm hocalarıma, yetişemediğim yerde destek olan tüm aileme, beni motive eden tüm dost ve arkadaşlarıma, bu yolculukta sabırla benimle yolculuk eden biricik yavrularım Muhammed Selimhan ve Hüma Ayşe’ye içtenlikle teşekkür ediyorum.

İçinde bulunduğum duyguların tarifini en güzel şekilde sunabilmek için Hz. Süleyman’ın ve Hz. Hud’un sözleriyle bitirmek istiyorum: Bu Rabbimin lütfudur (Neml, 40). Başarım ancak Allah’ın yardımı iledir (Hud, 88).

Büşra ARSLAN
RİZE/2025

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÖZET	VII
ABSTRACT.....	VIII
KISALTMALAR	IX
TABLolar LİSTESİ.....	X
GİRİŞ	1
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. Üniversite Öğrencilerinin Problemleri.....	7
1.1.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar.....	7
1.1.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	8
1.2. Yaşamın Anlamı ve Amacı	8
1.2.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar.....	11
1.2.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	12
1.3. Gelecek Kaygısı	13
1.3.1. Gelecek Kaygısının Nedenleri.....	14
1.3.2. Dünya’da Yapılan Çalışmalar	15
1.3.3. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	16
1.4. Psikolojik Sermaye	17
1.4.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar	19
1.4.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	20
1.4.3. Özyeterlilik.....	21
1.4.3.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar	22
1.4.3.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	23
1.4.4. İyimserlik.....	24
1.4.4.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar	25
1.4.4.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	26
1.4.5. Umut.....	27

1.4.5.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar	28
1.4.5.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	29
1.4.6. Dayanıklılık	30
1.4.6.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar	30
1.4.6.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	31
1.5. Sosyal Medya Kullanımı.....	31
1.5.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar	33
1.5.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	34
2. METODOLOJİK ÇERÇEVE	36
2.1. Araştırmanın Deseni.....	36
2.2. Örneklem Yöntemi ve Örneklem	36
2.3. Veri Toplama Araçları	37
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	37
2.3.2. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği	38
2.3.3. Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği	38
2.3.4. Psikolojik Sermaye Algısı Ölçeği	38
2.3.5. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği	39
2.4. Veri Analiz Yöntemleri.....	39
3. BULGULAR.....	41
3.1. Sosyodemografik Bulgular.....	41
3.2. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri ve Normallik Varsayımları	43
3.3. Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Verilere Göre İncelenmesi.....	44
3.4. Spearman Korelasyon Sonuçları	50
3.5. Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
4. TARTIŞMA.....	55
4.1. Demografik Verilere Dayalı Olguların Değerlendirilmesi.....	55
4.1.1. Hayatın anlamı ve amacı ölçeği ile demografik değişkenlerden sosyal medya kullanım arasındaki ilişkiye yönelik bulgular.....	55
4.1.2. Hayatın anlamı ve amacı ölçeği ile demografik değişkenlerden anne çalışma ile ölçekler arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	56
4.1.3. Hayatın anlamı ve amacı ölçeği ile demografik değişkenlerden babanın çalışma durumu ile ölçekler arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	57

4.1.4. Hayatın anlamı ve amacı ölçeği ile demografik değişkenlerden aile tipi ile arasındaki ilişkiye yönelik bulgular	57
4.1.5. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden cinsiyet ile ölçekler arasındaki ilişkiye yönelik bulgular.....	58
4.1.6. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden sınıf düzeyi arasında ilişkiye yönelik bulgular.....	59
4.1.7. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden annenin çalışma durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular.....	59
4.1.8. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden babanın çalışma durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular.....	60
4.1.9. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden gelir durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular	61
4.1.10. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden tanı durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular	61
4.1.11. Gelecek kaygısı ölçeği ile demografik değişkenlerden sosyal medyada geçirilen süre durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular	62
4.1.12. Gelecek kaygısı ölçeği ile demografik değişkenlerden babanın çalışma durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular	63
4.1.13. Gelecek kaygısı ölçeği ile demografik değişkenlerden gelir seviyesi ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular	63
4.1.14. Gelecek kaygısı ölçeği ile demografik değişkenlerden tanı durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular	64
4.2. Hipoteze Dayalı Olguların Değerlendirilmesi	64
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
5.1. Sonuçlar	71
5.2. Öneriler	74
5.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	74
5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	75
KAYNAKÇA	77
EKLER.....	102
ETİK KURUL KARARI	107

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Tez Türü : Yüksek Lisans Tezi
Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AVCI
Hazırlayan : Büşra ARSLAN
Yıl : 2025
Sayfa Sayısı : 107

ÖZET

**GELECEK KAYGISI, PSİKOLOJİK SERMAYE VE SOSYAL MEDYA
KULLANIM DÜZEYLERİNİN YAŞAMIN ANLAM VE AMACINI
OLUŞTURMADAKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, psikolojik sermaye ve sosyal medya kullanım düzeylerinin, yaşamın anlam ve amacını oluşturmadaki etkilerini incelemektir. Araştırmanın evreni, Türkiye’deki 2023-2024 eğitim-öğretim yılı süresince 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Uygunluk ve elverişlilik örnekleme yöntemiyle seçilen 303 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Verilerin toplanmasında, sosyodemografik bilgi formu, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği, Psikolojik Sermaye Algısı Ölçeği ve Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Demografik sonuçlar, cinsiyetin umut alt boyutunda erkekler lehine bir fark yarattığı, sosyal medya kullanım süresi ile hayatın anlamı ve amacı arasında negatif, anlamsızlık ve amaçsızlık boyutunda ise pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sosyal medya süresi ile gelecek kaygısı arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Tek ebeveynli olmak, sosyal medyayı az kullanmak, annenin emekli olması ve babanın çalışmaması durumlarında, öğrencilerin hayatın anlamı ve amacı puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma bulguları, hayatın anlamı ile psikolojik sermaye arasında negatif bir ilişki bulunduğunu, genel olarak psikolojik sermaye ve hayatın anlamı ile gelecek kaygısının zayıf düzeyde ve genellikle negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Gelecekte umutsuzluk alt boyutunun, özyeterlilik hariç diğer psikolojik sermaye alt boyutlarıyla pozitif ilişki gösterdiği, gelecek kaygısı ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının ise sosyal medya kullanımı ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Gelecek kaygısı psikolojik sermaye ile pozitif ve anlamlı bir ilişki göstermekte olup, bu ilişki gelecek kaygısının %26’sını açıklamaktadır. Sosyal medya kullanımı ile gelecek kaygısı arasında negatif bir ilişki bulunmuş ve %3'lük bir varyans açıklanmıştır. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve amacını oluşturma süreçlerinde psikolojik sermaye, sosyal medya kullanımı ve gelecek kaygısının etkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sermaye, Gelecek Kaygısı, Hayatın Anlamı ve Amacı, Sosyal Medya Kullanım.

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies

Department : Educational Sciences
Thesis Type : Master's Thesis
Supervisor : Asst. Prof. Mehmet AVCI (Ph.D.)
Author : Büşra ARSLAN
Year : 2025
Pages : 107

ABSTRACT

**EXAMINING THE EFFECTS OF FUTURE ANXIETY,
PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND SOCIAL MEDIA USAGE LEVELS ON
CREATING THE MEANING AND PURPOSE OF LIFE**

This research aims to examine the effects of future anxiety, psychological capital, and social media usage levels on the construction of the meaning and purpose of life among university students. The population of the study consists of university students aged 18-25 in Turkey during the 2023-2024 academic year. A total of 303 students were selected using a convenience and eligibility sampling method. Data were collected using a sociodemographic information form, the Meaning and Purpose of Life Scale, the Social Media Usage Scale, the Psychological Capital Perception Scale, and the Future Anxiety Scale for University Students. Demographic results revealed that gender had a significant difference in the hope sub-dimension, favoring males, and that there was a negative relationship between social media usage duration and the meaning and purpose of life, while a positive relationship was found in the meaningless and purposeless dimensions. Additionally, a negative relationship was detected between social media usage duration and future anxiety. It was observed that students with single-parent households, low social media usage, mothers who were retired, and unemployed fathers had higher scores for the meaning and purpose of life. The findings of the study showed a negative relationship between the meaning of life and psychological capital, and that future anxiety, in general, had weak and mostly negative relationships with both psychological capital and the meaning of life. The sub-dimension of hopelessness showed a positive relationship with all psychological capital sub-dimensions except for self-efficacy, while future anxiety and psychological resilience were negatively related to social media usage. Future anxiety showed a positive and significant relationship with psychological capital, explaining 26% of the variance. A negative relationship was found between social media usage and future anxiety, explaining 3% of the variance. These findings suggest that psychological capital, social media usage, and future anxiety play an influential role in the process of constructing the meaning and purpose of life among university students.

Keywords: Psychological Capital, Future Anxiety, Meaning and Purpose of Life, Social Media Usage

KISALTMALAR

ed.	:	Editör
No.	:	Numara
S	:	Sayı
s.	:	Sayfa
ss.	:	Sayfadan sayfaya/sayfalar
vb.	:	Ve benzeri ve benzerleri ve bunun gibi
vd.	:	Ve devamı ve diğerleri
vol	:	Volume
vs.	:	Vesaire

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları.....	42
Tablo 2. Ölçeklerin güvenirlik, ortalama, standard sapma ve normallik testleri.....	43
Tablo 3. Cinsiyet ile ölçekler arasında yapılan Mann-Whitney-U test sonuçları.....	45
Tablo 4. Sosyal medya kullanım sıklığı ile ölçekler arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonuçları	47
Tablo 5. Anne-Baba çalışma durumu ile hayatın anlamı arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonuçları.....	48
Tablo 6. Anne-Baba çalışma durumu ile psikolojik sermaye arasında yapılan Kruskal-Wallis-H Testi Sonuçları	49
Tablo 7. Ölçekler arasında yapılan Sperman Korelasyon Analizi.....	52
Tablo 8. Modellerin ANOVA Sonuçları	53
Tablo 9. Modellerin Regresyon Analiz Sonuçları	54

GİRİŞ

Üniversite dönemi, genç bireylerin yetişkin kimliklerini inşa ettikleri, kişisel ve mesleki yaşamlarına yön verecek önemli kararları aldıkları kritik bir gelişimsel aşamadır. Bu süreçte öğrencilerin sosyal, akademik ve psikolojik sorunlarla başa çıkabilmeleri beklenmektedir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ve geleceğe ilişkin algılarını şekillendiren çeşitli etkenler bulunmaktadır. Bu etkenler arasında, bireyin yaşamın anlamı ve amacı gibi varoluşsal nitelikteki felsefî sorular üzerine düşünmesi, geleceğe yönelik kaygı düzeyi ve bu duygu-düşüncelerle başa çıkarken sahip olduğu psikolojik sermaye (özsaygı, umut, dayanıklılık ve iyimserlik) önemli bir yer tutmaktadır (Göçen, 2019). Öte yandan, sosyal medya kullanımı da bireyin psikolojik sağlığını dolaylı ya da doğrudan etkileyebilen davranışsal bir unsur olarak öne çıkmakta; bu durum akademik performans üzerinde de baskılayıcı bir rol oynayabilmektedir (Söner ve Yılmaz, 2018).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, bireyin bir üst düzeydeki gereksinimlerini karşılayabilmesi için, öncelikle alt düzeydeki ihtiyaçlarını yeterli ölçüde tatmin etmiş olması gerekir. Bu hiyerarşinin en üst basamağında ise "kendini gerçekleştirme" yer almaktadır (Çoban ve Karaman, 2013). Yaşamın anlamı ve amacı, bireyin ihtiyaçları doğrultusunda şekillenen ve binlerce yıldır bilim insanlarının yanıt aradığı temel varoluşsal konular arasında yer almaktadır. Kişisel, duygusal ve zihinsel gelişim, bireyin kendini gerçekleştirme yolculuğunda belirleyici faktörler arasında kabul edilmektedir (Tekke, 2019). Bu bağlamda, psikolojik sermaye unsurları olan özsaygı, dayanıklılık, umut ve iyimserlik, bireysel gelişimin ayrılmaz parçalarıdır. Gençlerin, üniversite yıllarında psikolojik sermayelerine yapacakları yatırımlar yalnızca kişisel gelişimlerini değil aynı zamanda gelecekteki mesleki yaşamlarını da olumlu yönde etkileyecektir. Bununla birlikte, dijitalleşme süreci her birey için aynı düzeyde kolaylıkla uyumlanabilir değildir. Bazı bireyler dijital becerilerini geliştirerek bu dönüşüme hem bireysel hem de örgütsel düzeyde uyum sağlarken, bazıları ise bu sürece uyum sağlamakta güçlük yaşayabilmektedir. Ancak dijital dönüşüm, bireylerin ihtiyaçlarını zaman ve mekân sınırlarından bağımsız biçimde karşılayabilmesine olanak tanıyan önemli bir gelişmedir (Akyazı, 2022).

Araştırma Problemi

Yaşamın anlamını ve amacını keşfetme arayışı, bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde güçlü bir itici güç oluşturur. Bireylerin psikolojik dayanıklılığını şekillendiren psikolojik sermaye unsurları ile sosyal medyanın giderek artan etkisi, yaşamın anlamı ve amacı konusundaki algıları önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Steger vd., 2006). Bununla birlikte günümüz toplumlarında da bireylerin, yaşamın anlamı hakkında düşündüklerinde çoğu zaman geleceğe dair beklentileriyle yaşamlarındaki amaçları arasında bir bağ kurdukları görülmektedir (Brdar vd., 2009).

Özellikle dijitalleşmenin hız kazandığı günümüzde, sosyal medyanın bireylerin değer sistemleri, yaşam amaçları ve anlam arayışları üzerindeki rolü araştırmaya açık bir konu olarak önem kazanmaktadır. Bunun yanı sıra, geleceğe dair kaygılar da bireyin içsel kaynaklarını ve psikolojik dayanıklılığını etkileyerek, yaşamın anlamını inşa etme sürecinde belirleyici bir unsur haline gelebilir. Bu bağlamda, geleceğe yönelik kaygılar, psikolojik sermaye düzeyi ve sosyal medya kullanımı gibi değişkenlerin bireylerin yaşamın anlamına ve amacına yönelik algıları üzerindeki etkileri, henüz yeterince araştırılmamış ve geliştirilmesi gereken bir alan olarak dikkat çekmektedir. Bu çalışma, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek, bireylerin yaşamda anlam ve amaç arayışlarını daha derinlemesine anlama ve açıklama hedefini taşımaktadır.

Dünya genelinde sosyal medya kullanıcı sayısı beş milyarı aşarken, ortalama günlük sosyal medya kullanım süresi iki saat 23 dakika olduğu belirtilmiştir. Türkiye’de ise bu süre, dünya ortalamasının üzerinde seyrederek iki saat 44 dakikaya ulaşmıştır (Kemp, 2024). Bu veriler hem küresel hem de ulusal düzeyde bireylerin günlük yaşamlarında önemli bir zaman dilimini sosyal medyaya ayırdıklarını göstermektedir. Sosyal medyanın; haber alma, iletişim kurma, eğitim, bilgi paylaşımı ve arkadaş takibi gibi çeşitli işlevleri, bu mecrayı internet ortamında en fazla zaman geçirilen platform haline getirmiştir (Baz, 2018).

Üniversite gençlerinin sosyal medya platformlarında geçirdikleri sürenin artışı ve bu platformlara yönelik üyelik oranlarının yükselmesi, yeni bir iletişim biçiminin yerleştiğini ve genç bireylerin farklı iletişim alışkanlıkları kazandığını ortaya koymaktadır (Aydın, 2016). Özellikle facebook ve benzeri sosyal ağların

“sosyalleşme” ve “iletişim” amacıyla kullanımı, dünya genelinde oldukça yaygın hale gelmiştir (Işık ve Topbaş, 2015).

Sosyal medya kullanıcılarının büyük bir kısmını y ve z kuşakları oluşturmaktadır. İnternetle birlikte büyüyen y kuşağı, sosyal medya kullanımında yüksek bir bağlılık göstermekte ve akranlarıyla sürekli bağlantı kurma ihtiyacı hissetmektedir (Cabral, 2011). Özellikle 2000’li yıllardan sonra doğmuş ve “dijital yerli” olarak tanımlanan z kuşağı ise teknolojiyle iç içe büyümüş, sosyal medyayı yaşamın her alanında aktif biçimde kullanan bir nesildir. Bu durum, z kuşağının potansiyel sosyal medya bağımlılığı riskiyle karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır (Bayramoğlu ve Gültekin, 2023).

Özellikle literatürde psikolojik sermaye kavramı üzerine yapılan çalışmaların büyük bir kısmı iş yaşamındaki bireyler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Ancak iş yaşamına adım atmadan önceki geçiş sürecini yaşayan üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmaların sınırlı oluşu, bu alanda önemli bir boşluk olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, söz konusu çalışmanın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmesi hem kuramsal hem de uygulamalı literatüre anlamlı katkılar sunması açısından önemli görülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarını desteklerken aynı zamanda dijitalleşmenin getirdiği risklerden biri olan teknolojik bağımlılığın önlenmesine katkı sağlamaktır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin yaşam doyumlarını artırmak, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmek ve gelecek kaygılarını daha sağlıklı yönetmelerine yardımcı olmak da çalışmanın öncelikli hedefleri arasındadır.

Tüm bunlara ek olarak bireylerin gelecek kaygısı düzeylerinin, hayatın anlam ve amacı algısı, psikolojik sermaye düzeyleri ile sosyal medya kullanım davranışlarına göre anlamlı bir şekilde yordanıp yordanamayacağını incelemektir. Bu bağlamda, bireylerin yaşamlarına yükledikleri anlamın, sahip oldukları psikolojik kaynakların (öz yeterlik, umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık) ve dijital medya ile etkileşim düzeylerinin, gelecek kaygısı üzerindeki etkileri çok değişkenli istatistiksel yöntemlerle (korelasyon ve çoklu regresyon analizi) değerlendirilmiştir. Ayrıca bu

etkilerin bireysel demografik özelliklere göre (cinsiyet, sosyal medya kullanım süresi, ebeveynlerin sosyo-ekonomik durumu ve eğitim düzeyi, medeni durum ve psikiyatrik tanısı gibi) nasıl farklılık gösterdiği araştırılmaktadır.

Bu genel amaçlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma hipotezlerine yanıt aranmaktadır:

Hipotezler

Hipotez 1: Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları, psikolojik sermayeleri ve sosyal medya kullanım düzeyleri, yaşamın anlamı ve amacı algılarının sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterir.

Hipotez 2: Üniversite öğrencilerinin hayatın anlamı ve amacı algıları ile psikolojik sermaye düzeyleri arasında pozitif bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle, hayatın anlamı ve amacı algısı arttıkça, psikolojik sermaye düzeylerinin de artması beklenmektedir.

Hipotez 3: Üniversite öğrencilerinin hayatın anlamı ve amacı algıları ile geleceğe dair kaygıları arasında negatif bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle, hayatın anlamı ve amacı algısı arttıkça, geleceğe dair kaygılarının azalması beklenmektedir.

Hipotez 4: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklığı ile psikolojik sermaye düzeyleri arasında negatif bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle, sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça, psikolojik sermaye düzeylerinin azalması beklenmektedir.

Hipotez 5: Üniversite öğrencilerinin geleceğe dair kaygıları ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında pozitif bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle, sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça, geleceğe dair kaygı düzeylerinin de artması beklenmektedir.

Hipotez 6: Üniversite öğrencilerinin hayatın anlam ve amacı algıları, sosyal medya kullanım davranışları ve psikolojik sermaye düzeyleri, öğrencilerin gelecek kaygı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordar. Bu üç değişken birlikte, geleceğe dair kaygı düzeylerini önemli ölçüde açıklar.

Araştırmanın Önemi

Üniversite yılları, bireylerin gelecekteki kariyer seçimleri, yaşam hedefleri ve kişisel değerleriyle ilgili kritik kararlar verdikleri gelişimsel açıdan önemli bir dönemdir. Bu dönemde karşılaşılan psikolojik zorluklar, öğrencilerin genel yaşam

doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Gündoğar vd., 2007). Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin yaşadığı psikolojik güçlüklerin belirlenmesi ve bu güçlüklerle başa çıkmalarını destekleyecek müdahale ve uygulamaların geliştirilmesine katkı sağlayabilecek bu çalışma öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişimleri açısından önem taşımaktadır.

Üniversite öğrencilerinin refahını sağlayacak öneriler ve tespitler bulundurması literatüre katkı açısından önem arz etmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada veriler, “Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği”, “Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği”, “Psikolojik Sermaye Algısı Ölçeği” ve “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcı grubunu, Türkiye’de bir yükseköğretim kurumunda öğrenim gören ve yaşları 18 ile 25 arasında değişen üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın bulguları kapsamlı bir şekilde analiz edilip tartışılmış olmakla birlikte, bazı sınırlılıklar mevcuttur. Öncelikle verilerin sadece belirli bir yaş aralığında ve sınırlı bir demografik yapıya sahip üniversite öğrencilerinden toplanmış olması, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini kısıtlayabilir. Ayrıca, kullanılan ölçme araçlarının öz-bildirim (self-report) temelli olması, katılımcıların yanıtlarında sosyal istenirlik etkisi gibi yanlılıklar yaratma ihtimalini doğurabilir. Bu bağlamda, araştırma sonuçlarının farklı örneklem ve yöntemlerle test edilmesi, bulguların güvenilirliği ve geçerliği açısından önem arz etmektedir.

Terimlerin Tanımları

Yaşamın anlam ve amacı, insanın doğuştan sahip olduğu, yaşamın amacını ve anlamını arayışını içinde barındıran, bireyin yaşam hedefleriyle birlikte ele alınan, doğal ve sağlıklı bir temel güdüdür (Frankl, 2024).

Psikolojik sermaye, pozitif psikolojinin örgütsel hayata uyarlanmış bir kavramdır. Bu kavramın bileşenleri, zorlu görevlerde başarılı olabilmek için kişinin kendine güvenini ifade eden öz-yeterlilik, hedeflere ulaşmak için farklı yollar bulmayı ve motive olmayı ifade eden umut hem mevcutta hem de gelecekte başarıya inanmayı

ifade eden iyimserlik ve zorluklar karşısında dirençli olmayı ifade eden psikolojik dayanıklılık olarak sıralanabilir (Luthans ve Youssef, 2004; Luthans vd., 2007a).

Gelecek kaygısı, bireylerin gelecekteki olaylarla ilgili belirsizlikler, olumsuz beklentiler, korkular ve kontrol edilemeyen sonuçlarla başa çıkmaya yönelik geliştirdiği endişe ve umutsuzluk halidir (Zaleski, 1996).

Sosyal medya kullanımı, bireylerin halka açık veya belirli kişilere özel profiller oluşturarak, diğer kullanıcılarla ve onların bağlantılarıyla etkileşim kurmasına olanak tanıyan web tabanlı platformlar aracılığıyla iletişim kurmalarını, bilgi paylaşımlarını ve çeşitli içeriklere erişmelerini sağlayan bir süreçtir (Boyd ve Ellison, 2007).



1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Üniversite Öğrencilerinin Problemleri

Üniversite yılları, çocukluktan yetişkinliğe geçişin yaşandığı, insan ömrünün geri kalanını etkileyecek önemli dönüm noktalarından biridir. Bu dönemde, genç bireylerin yetişkinlik kimliğini hissedebilmesi için sorumluluklarını fark edip harekete geçmesi, bireysel kararlar alabilmesi, ekonomik özgürlük kazanabilmesi ve sosyal alanda kendine yetebilen bir birey olabilmesi zamanla şekillenir (Atak vd., 2016).

Topkaya ve Köksal (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin en sık karşılaştığı sorunlar arasında kendini anlama, sınav kaygısı, depresyon, uyku problemleri ve yalnızlık duyguları öne çıkarken; en az karşılaşılan sorunlar arasında cinsel problemler, aşırı alkol ve madde kullanımı yer almaktadır. Ayrıca, Caz ve Bardakçı (2019) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada, kendini sosyal bir birey olarak tanımlamayan öğrencilerin sosyal medya kullanım puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite yılları, gençlerin psikolojik açıdan yoğun bir içsel ve dışsal uyaranla karşılaşılan bir dönemdir. Bu dönemde bireylerin, kimliklerini geliştirirken aynı zamanda psikolojik zorluklarla başa çıkabilmeleri beklenir (Topkaya ve Meydan, 2013; Rickwood vd., 2005). Bireylerin gelişimsel görevlerini yerine getirirken, geliştirdikleri psikolojik sermayenin, bilişsel açıdan kendilerini ve varoluşlarını anlamlandırmalarına; duygusal açıdan geleceğe yönelik kaygılarını yönetebilmelerine ve davranışsal açıdan sosyal medya kullanımının genç yetişkinlerin psikolojik durumları üzerindeki etkilerinin araştırılması önemlidir.

1.1.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar

Bu konuda yapılan bazı araştırmalar, farklı coğrafyalarda üniversite öğrencilerinin karşılaştığı psikososyal sorunları ortaya koymaktadır. Örneğin, Etiyopya’da yapılan bir çalışmada, aile veya arkadaş destek sistemlerinden yoksun olan öğrencilerin psikososyal sorunlar yaşama olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gebremariam vd., 2024). Tayland’da yürütülen bir başka araştırma ise, aile içi şiddete maruz kalan üniversite öğrencilerinin ciddi ruhsal sağlık sorunları yaşadığını göstermiştir (Luvira vd., 2023). Ayrıca, uluslararası öğrenciler arasında en

yaygın sorunlar arasında vatan hasreti, yalnızlık, arkadaş edinme çabası, yetersiz kişisel ve sosyal danışmanlık hizmetleri ile toplum içinde rahat hissetmeme gibi sosyal ve kişisel sorunlar yer almaktadır (Mahdavi, 1981).

1.1.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Türkiye’de yapılan araştırmalarda, özellikle tüm toplumu etkileyen travmatik durumlar çerçevesinde üniversite öğrencilerinin karşılaştığı problemler incelenmiştir. Güçlü (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin en çok maddi alanlarda sorun yaşadığı, bunu ailevi, kulüp ve federasyonlar ile kişisel sorunların takip ettiği görülmüştür. Caba (2002) tarafından yapılan bir araştırmada ise, üniversite öğrencilerinin en önemli sorunlarının fiziksel ortamdan kaynaklanan problemler olduğu, bunu ekonomik sorunların takip ettiği, sosyal ve psikolojik sorunların ise daha alt sıralarda yer aldığı bulunmuştur. Karaörs (2019) tarafından üniversite eğitimi sırasında çalışmak zorunda kalan öğrencilerle yapılan bir çalışmada ise, ekonomik ve sosyal nedenlerle işgücü piyasasına girdikleri ve çalışma saatlerinden dolayı eğitime katılım ve sosyallik gibi konularda sıkıntılar yaşadıkları tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin karşılaştığı zorluk çeşitlerini ve bu zorlukların kaynaklarını ortaya koymaktadır.

1.2. Yaşamın Anlamı ve Amacı

Yaşamın anlamını sorgulamak, kendini tanımaya dair kapsamlı bir çaba gerektirir. Var olmanın anlamını sorgulamak, evrendeki her şeyin anlamını keşfetme arzusunu da içerir. Bu anlam arayışı, yaşamın anlam ve amacını belirlemek için uygun bir başlangıç noktasıdır (Taşdelen, 2013). “Yaşamın anlamı nedir?” sorusuna yanıt bulmaya çalışan birçok düşünür, kriz ve bunalımı göze alarak bu sorunun cevabını bulmak için çabalamışlardır (Tokat, 2014). Camus, *Sisyphos Söylemi* (1997) adlı eserinin başlangıcında, yaşamın yaşanmaya değip değmediği konusunda bir yargıya varmanın felsefenin temel sorusu olduğunu söylemektedir. Hayatın anlamı sorusu, felsefi bir soru olmakla birlikte alınacak cevap gündelik hayatı değiştirmekle kalmayıp, kişinin ömrü boyunca yaşam hedeflerini de değiştirecek güçtedir. Bu soruyla ilgilenen düşünürler dört başlıkta incelenebilir:

1. Teistik: Tanrının varlığıyla anlam kazandığını düşünenler,

2. Tanrısız: Objektif bir amacı ve anlamı olmadığını düşünenler,
3. Sorunun saçma olduğunu düşünenler,
4. Her şeyi saçma bulanlar.

Bunun dışında Aristo ve Rousseau gibi düşünürler ise insanla ilgili nasıl ve neden sorunlarındaki anlamlılıkla ilgili düşünmüşlerdir (Tokat, 2014).

Ahlak felsefesinin bir alanı olan “Nasıl yaşamalıyım?” sorusu, hayatın anlam ve amacını aramaya çıkanların sorduğu sorulardandır. Cevaplar kişiye özgü değer yargılarını içerdiğinden, standart ve kesin bir cevaptan söz etmek mümkün değildir. Ayer (2000)’e göre, yaşamın anlamını her birey kendisi belirler. Bunu ise bireyin kendini adadığı, inandığı değerler ve yaptığı seçimler belirler (Tokat, 2014). Felsefe, psikoloji, bilim, sanat, edebiyat ve din gibi ruhu besleyen alanlar, hayatı anlamlandırmamıza ve yaşamımıza derinlik katmamıza yardımcı olur. Bu disiplinler, düşünce ve irade gücümüzü artırarak, daha bilinçli ve amaçlı bir yaşam sürmemize katkı sağlar (Kızılırmak, 2015).

Edebiyat alanında yaşamın anlam ve amacının sorgulandığı eserler mevcuttur. Tolstoy’un *İvan İlyiç’in Ölümü* adlı romanında, ölüme yaklaşan bir yargıcın iç hesaplaşmalarını anlatırken, hayatın anlam ve amacı ile ilgili sorular da dile getirilir; “Ya bütün hayatım, yaşadığım bilinçli hayat gerçekten gerektiği gibi değilse?” gibi sorular, yaşamını gerektiği gibi geçirmediğini anlayan birinin duyduğu manevi acıyı, bedensel acısına üstün kılar (Bekaroğlu, 2019).

Hayata anlam verme, olumlu duygular ve düşünceler yükleme bireyler için hayatta kalmak kadar önemlidir (Şentürk ve Yakut, 2014). İnsanoğlu, evrene dair gerçeği ona verdiği anlamla kavrayıp, onunla ilişkiselliğine bakarak önem atfeder. Bu, nesnelerin amacının ve anlamının bizim için yorumlanmış göreceli bir gerçeklik taşıdığı anlamına gelir. Bu sebeple, anlamlı ilişkilerle şekillenen yaşamda, kesin bir doğruluk yerine, az çok hata ve eksiklikleri barındıracağı düşünülebilir (Adler, 2021).

Adler (2021)’e göre, temel ödevlerle dünyaya geliriz. Bu ödevler şunlardır: yeryüzünde yaşıyor olmak ve buraya uyum sağlamak, insanlarla yaşamak ve onlara uyum sağlamak, erkek-kadın olarak farklı cinslerle geçinmek sorumluluğu. Erken çocukluktan itibaren insanın kendine ve yaşama dair temel yargıları, hayatın anlamı ve amacını oluşturma konusunda ilk çekirdek hatıralar ve oluşturulan şemaların önemi

vardır. Bu anılara nasıl bakıldığı, anıların nasıl değerlendirildiği, şimdi ve gelecekteki önemi ile alakadardır. Hayatı yanlış anlamaya yol açan sebepler ise bedensel yetersizlikler, şımartılmış çocukluk ve ihmal edilmiş çocukluktur.

İnsanın bu üç sorumluluğa karşı takındığı tavır ve yaptığı seçimler, hayatı nasıl algıladığını ve ona nasıl anlam ve amaç geliştirdiğini gösterir. Hayat için yapılan seçimler, olmak istediği konum ve meyiller aslında yaşamın kişiler açısından anlamını ve amacını belirler. Bu göstergelerin davranışlara dönüşmesiyle gelecek şekillenir ve kişiye özgü bir hayat modeli ortaya çıkar (Göka, 1997). Bu ödevleri yerine getirme cesareti ve sorumluluğu, ruh sağlığının ve anlamlı bir yaşamın göstergesi olarak kabul edilebilir (Adler, 2021).

Genç yetişkinlik döneminin özelliklerine bakıldığında, Havighurst' a göre aileden bağımsızlığı sağlama, üniversite eğitimi tamamlama, vatandaşlık sorumluluklarını yerine getirme, yakın ilişkiler geliştirme gibi kavramlar öne çıkmaktadır. Bu gelişim görevlerinin bir robot mekaniğiyle değil de bir anlam ve amaç için yapılması, kişinin insaniyetinin gereğidir (Bacanlı, 2012).

Erikson ise özellikle yaşam amacını bulma noktasında geç ergenlik dönemini vurgulayarak, bu dönemde gençlerin kariyer, duygusal yakınlık ve kendilik duygusu kazanmaya çabaladıkları düşündüklerini ve sorguladıklarını belirtmiştir. (Eryılmaz ve Ercan,2010).

Logoterapinin kurucusu Viktor Frankl'a göre, modern çağın getirdiği 'varoluşsal boşluk' anlam katan deneyimlerin keşfi ve hayatı amaçlı kılma çabasıyla doldurulabilir. Logoterapi, her insanın bilinçli ya da bilinçsiz olarak yaşadığı her olayda anlam arayışında olduğunu savunur. Bu insana özgü anlam arayışı, her koşulda ayakta kalabilmeye ve olaylara kendi bakış açısıyla değer atfetmeye olanak tanır (Bahadır, 1999). Frankl'a göre, hayatın anlamı üç temel yolla bulunabilir: Bir eser ortaya koymak (başarı), değişim ve dönüşümle deneyimleyip akış içinde bulunmak (sevgi), ve yaşamda acının varlığını kabul ederek, dünyanın sonlu gerçeğini kabullenmek (Frankl, 2024).

Yaşamın anlamı ve amacı konusunun, insandan kaynaklı olarak daha çok kişilerin davranışlarına yansıyan ilgi, değer, ihtiyaçları, karakter özellikleri ve dünyaya dair görüşleri hakkında daha gerçekçi sonuçlar aldığımız söylenebilir (Adler, 2021). Kişisel olarak tanımlanan yaşam amacı, bireyin yaptığı işler ile bağlantılıdır. Bu

bağlamda, kişinin yaptığı işlerle yaşam amacına uyumu ne kadar güçlü olursa, yüksek performans çıktıları elde etmesi mümkün olabilir (Ramlall vd., 2014). Ayrıca, güçlü bir yaşam amacına sahip olmanın, bireylerin sağlık durumu ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yarattığı, bunun yanı sıra ölüm oranlarını azalttığı gözlemlenmiştir (Alimujiang, 2022).

Gelecek nesiller, küresel ısınma, demografik değişimler, terörizm, dalgalı ekonomik koşullar ve yeni dünya güçleri gibi önemli zorluklarla karşı karşıya kalırken, bu faktörler geç ergenlerin yaşam amaçlarını bulma yeteneklerini derinden etkilemektedir (McLean ve Hudson, 2011). Ancak tüm bunlara rağmen, hayat boyunca anlam arayışı içinde olan insan, gerçekleştirilebilir ve olumlu bir değere sahip amaçları varsa, anlamlı bir yaşam sürdüğü kabul edilir (Tokat, 2014; Yalom, 2001).

1.2.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar

Yapılan araştırmalar, akademik, sosyo-ekonomik ve sağlıkla ilgili faktörlerin bireylerin yaşam anlamı ve anlam arayışı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Al-Mahrouqi vd. (2024) tarafından Umman’da üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, bu faktörlerin bireylerin yaşam anlamı ve anlam arayışıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Zhang (2023) ise Çin’de üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, öğrencilerin beklenen gelecekteki sosyo-ekonomik düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin, yaşamda anlam bulma düzeylerini etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, yaşam anlamının, bireylerin akademik ve sosyo-ekonomik koşullarıyla sağlık durumları gibi çeşitli faktörler tarafından şekillendirilebileceğini göstermektedir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir araştırmada ise pozitif duygu, minnettarlık, ölüm tutumu, özgürlük ve bağımsızlık, benlik saygısı ve varoluş hissi gibi faktörlerin yaşamda anlam deneyimi ile yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam deneyimini iyileştirmeyi amaçlayan bir grup müdahale el kitabı geliştirilmiştir. Müdahale sonrasında, grup müdahalesinin, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam deneyimini anlamlı bir şekilde iyileştirdiği gözlemlenmiştir (Su, 2011).

Çin’de yapılan bir araştırmada ise gençlerin hayattaki anlamı 13 yaş civarında sorgulamaya başladıkları ve çoğunlukla “anlam arayışı” içinde oldukları görülmüştür.

Aile refahı ve kişisel gelişim, Çinli gençler için en önemli hedefler olarak öne çıkarken, 16 yaş civarı, gençlerin hayatlarında anlam ve amaç edinmede önemli bir dönüm noktası olarak belirlenmiştir. Bu yaştan sonra ise genç yetişkinlerin daha istikrarlı bir anlam arayışına girdikleri gözlemlenmiştir (Wang vd., 2023).

1.2.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, genç yetişkinlerde yaşamın anlamıyla ilgili ebeveyn tutumu ve doğum sırasındaki konuma göre anlamlı farklılıklar gözlemlenirken; cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve ebeveyn birlikteliği ya da ayrılığına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Yüksel, 2013). Öte yandan, üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada ise değerler ve yaşamın anlamı arasında bazı noktalarda pozitif, bazı noktalarda ise negatif bir ilişki olduğu görülürken, cinsiyete göre yaşamın anlamının değişmediği gözlemlenmiştir (Baş ve Hamarta, 2015).

Yapılan araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığının yaşamın anlamıyla negatif bir korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ertan (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, 18-71 yaş arası kişiler incelenmiş ve bu iki faktörün yaşamın anlamı üzerinde olumsuz bir etki yarattığı görülmüştür. Dursun (2012) ise üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, bireylerin yaşamlarında anlam bulma ve anlam arayışlarının öznel iyi oluşlarını, olumlu duygulanım ve yaşam doyumunu arttırdığını göstermiştir. Koçak (2024) tarafından öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise, sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, insanların yaşamlarında anlam bulmalarının ve anlam arayışlarının öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve sosyal medya bağımlılığı gibi faktörlerin bu süreçte olumsuz bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte, hayatta anlam bulmanın pozitif duygu durumlarıyla ilişkili olduğu ve özellikle zorluklarla baş etmede önemli bir rol oynadığı gösterilmektedir. Kızılırmak (2015) tarafından yapılan çalışmada, kişilik özellikleri ile hayatın anlamı arasında anlamlı bir ilişki saptanmazken, hayatta anlam arayışının deneyime açıklık ve sorumluluk alma gibi kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öte yandan depresyon ve umutsuzluk ile hayatın anlamı ve amacı arasında önemli bir bağlantı olduğunu göstermekte olan bir çalışmada varoluşsal sorunların bireylerin depresyon ve umutsuzluk hissetme riskini artırabildiği tespit edilmiştir (Öztürk, 2018). Depresyonun, hayatta anlam bulma ve amaç edinme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgularla özellikle, anlam arayışına tatmin edici cevaplar bulamayan bireylerin ruhsal bozukluklarla karşılaşma ihtimali daha yüksek olabilir. Araştırmalar, dindarlığa meyil ile anlam duygusunun ilişkili olduğunu göstermektedir. Kırac (2007) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada, dindarlık eğiliminin anlam duygusuyla ilişkilendirildiği ve kızların anlamlılık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Şahin vd. (2012) ise umut ve yaşamda anlamın boyutları olan "anlamın varlığı" ve "anlam arayışı"nın öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, insanların yaşamlarında anlam bulma ve arayış süreçlerinin, onların genel refahını ve mutluluğunu önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir.

1.3. Gelecek Kaygısı

İnsanın temel özelliklerinden biri zamansallıktır. Bazı insanların hayatları geçmişleriyle o kadar doludur ki, adeta bugün değil de geçmişte yaşıyor gibidirler. Bazıları ise gelecekteki isteklerine göre yaşama hayalleriyle, bugünlerini ıskalarlar (Göka, 1997).

Bandura (1991), özyeterlilik teorisinde, gelecek kaygısını, beklenen zararlı durumlarla ilgili olarak önceden tahmin edilebilir bir endişe durumu geliştirme olarak tanımlar. Potansiyel tehditler karşısında kontrolü elinden bırakmayacağına inanan insanlar, endişelerinden rahatsız olmazlar ve kaygılı düşünceler geliştirmezler. Bununla birlikte, gelecek kaygısı, kaygının süregelenleşmesiyle geçmiş ve şimdiki zamanın ötesindeki olumsuz olay ve durumları endişeyle bekleme hali olarak adlandırılabilir (Dağtekin vd., 2020).

Tüm varlıklara bakıldığında, metabilişsel düşünmenin ve gelecek kaygısının insanlara özgü olduğu söylenebilir. Kaygıda öz farkındalığını artırmanın, metakognisyonla mümkün olabileceği ve bunun davranışları ile karar alma süreçlerini etkileyebileceği düşünülmektedir (Halaj vd., 2023). Yapılan bazı çalışmalarda, bazı

genotiplerin bu metabilişsel düşünce sisteminde etkili olduğu gözlemlenmiştir (Lehman vd., 2023). İnsanın diğer varlıklardan farklı olarak metakognisyon geni olarak bilinen yüksek bilişsel genlere sahip olduğu bilinmektedir. Bu genin aktivasyonu, insanların zaman algısını fark etmelerini hem kendi gelecekleri hem de başkalarının geleceği üzerinde kontrol sahibi olamayacaklarını anlamalarını sağlar ve bu da gelecek kaygısının oluşmasına yol açar (Tarhan, 2012).

1.3.1. Gelecek Kaygısının Nedenleri

Birçok kaygı türü geleceğe bağlı olsa da genel olarak bireyin içinde yaşadığı durumlarla da ilişkili olabilmektedir. Gelecek kaygısı ise daha uzun bir zaman diliminden bahsedilmesi gerektiği bir kavramdır. Bu durum, belirsizliğe karşı korku dolu bir bekleyiş veya olumsuz bir durumun olacağına dair inanç olarak görülebilir (Materneh ve Altrawneh, 2014).

Kaygının genetik olarak aktarılabilirdiği ve biyolojik bir yönü olduğu da araştırmalarla gözlemlenmiştir. Gelecek kaygısı, bir kaygı türü olduğu için biyolojik nedenlerden de pay alabilmektedir. Fizyolojik faktörlerden biri olarak, genetik etkisinin önemli rol oynadığı 2021 tarihli bir çalışmada, aile içindeki sürekli kaygı durumunun kalıtsal bir etkisi olduğu vurgulanmıştır. Ebeveyn ve çocuk arasındaki benzerlik, doğrudan sosyal aktarımdan ziyade, paylaşılan genetik yapıya dayandığı bulunmuştur (Ding vd., 2023).

Sosyolojik açıdan, bireylerin yetiştirilme şekli, içinde bulundukları aile ve toplumun kültürel değerleri, geçmiş travmaları, yaşadıkları doğal afetler, göç, ekonomik krizler, savaşlar ve soykırımlar, geleceğe yönelik kaygı geliştirmelerinde önemli faktörlerdir. Ayrıca, rutinlerin bozulma ihtimalinin arttığı ve temel ihtiyaçların sekteye uğradığı durumlarda, geleceğe dair kaygının da arttığı gözlemlenmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, aile tutumunun otoriter oluşu ve gelir düzeyinin azalmasıyla kaygı seviyelerinde artış görülmüştür (Şanlı Kula ve Saraç, 2016).

Üniversite öğrencilerinin, bulundukları eğitim sisteminden mezun olma süreciyle, alışlagelmiş en az on iki yıllık bir yaşam biçiminin sona erip yeni kimlik ve sorumluluklarla yüzleşmesi her öğrenciden farklı tepkiler doğurabilmektedir. İş bulma konusunda, iş bulma ümidi ile kaygı arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur

(Dursun ve Aytaç, 2012). Yeni yapılan bir çalışmada ise, gelecek kaygısının, güncel ekonomik durumla ilişkilendirildiği görülmüştür (Uyanık, 2023).

Özellikle üniversitenin son yıllarındaki yaş gruplarında kaygı, ilk yıllara göre daha fazla görülmektedir. Bu dönemde kişinin kariyer ve meslekle ilgili realist, yüzleşmeci ve ciddi adımlar atması, ayrıca romantik ilişkiler ve evlilik gibi duygusal olgularla ilgili belirsizlikler, bireylerin duygu durumunu ve kaygı seviyelerini de etkilemektedir (Çoban ve Karaman, 2013).

Tekeli (2022)'nin yaptığı çalışmaya göre, sosyo-ekonomik düzeyin ve romantik ilişkilerdeki partner iletişiminin, gelecek kaygısını yordamada önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Kişilerin sosyo-ekonomik durumları, çift etkileşimleri ve bağlanma stillerinin, gelecek kaygısının oluşmasında rol oynadığı gözlemlenmiştir.

Gelecek ile ilgili planlanan hedefler, belirsiz bir gelecek hakkında endişe yaratabilir ve genel mutluluğu olumsuz yönde etkileyebilir. Kontrol kaybı ve stres bozukluğunun önemli göstergelerinden biri de gelecek korkusudur (Holman vd., 2008).

Gelecek kaygısıyla baş etmeye çalışan bireylerin tepkileri, olayların şiddetine göre değişiklik gösterebilir. Çiftçi (2023)'nin yaptığı çalışmada, COVID-19 pandemisinden etkilenen turizm sektörü öğrencilerinin, sürekli kalabalıklarla çalışmanın gerektirdiği mesleklerde geleceğe yönelik kaygı yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Kendilerini yetersiz gören kişilerin, başa çıkma becerileri konusundaki eksiklikleri üzerine fazlaca durdukları ve oluşabilecek tehlikeler hakkında abartılı düşüncelere sahip oldukları görülmüştür. Bu durum, yüksek düzeyde bilişsel sıkıntıya yol açabilir. Öngörü düşüncesi, tehditlerle başa çıkmak için planlar geliştirmeye yardımcı olabilir, ancak başa çıkma yeteneklerinden şüphe duyanlar için kaygılı öngörü, aşırı meşguliyete dönüşebilir (Bandura, 1982).

1.3.2. Dünya’da Yapılan Çalışmalar

Lübnan’da yapılan bir araştırmada, psikolojik sıkıntı yaşayan bireylerin doğuştan gelen duygusal mizaçlarının, özellikle endişeli ve asabi mizaç sahiplerinde olumsuz gelecek beklentisi ile ilişkisi incelenmiştir (Awad vd., 2024). Mısır’da hemşirelik öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, gelecek kaygısı ile özyeterlilik

arasında negatif bir korelasyon olduğu ve yaşla birlikte kaygı seviyelerinin arttığı gözlemlenmiştir (Rabei, 2020). Bu bulgular, Szota (2024) tarafından yapılan bir araştırmada da desteklenmiş ve gelecek kaygısı ile özyeterlilik arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Al-Kreimeen ve Murad (2022) tarafından Ürdün'de yapılan bir çalışmada ise öğrencilere verilen materyal desteğinin, gelecek kaygısını azalttığı vurgulanmıştır. Bu çalışmada, Moddle isimli öğretim materyalinin kullanımının üniversite öğrencileri arasında gelecek kaygısını azaltmada ve psikolojik mutluluğu artırmada olumlu etkiler yarattığı gösterilmiştir.

İtalya'da genç yetişkinlerle yapılan bir araştırmada, gelecek kaygısının stres ve depresyon üzerinde pozitif ve anlamlı bir doğrudan etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca, gelecek kaygısı arttığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün de arttığı, kadınlarda gelecek kaygısının erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Regnoli vd., 2024). Bununla birlikte, Ürdün'deki mülteci Suriyeli üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise gelecek kaygısının en çok erkeklerde görüldüğü, mesleki karar alma noktasında ise kızların daha başarılı çıktığı bulunmuştur (Hwayan, 2020). Endonezya'da 238 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada, yüksek işsizlik oranlarının öğrencilerin gelecek kaygısını artırdığı ve dirençlilik düzeylerinin, gelecek kaygılarını azaltmada önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Mutia ve Hargiana, 2021).

COVID-19 pandemisinin etkileri üzerine yapılan araştırmalar farklı bulgular sunmaktadır. Çin'de üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, pandeminin bireylerin gelecek kaygısını artırdığı ve bu kaygının mobil telefon bağımlılığına yol açtığı bulunmuştur (Chen vd., 2022). Ayrıca, Wang, Kunzler vd. 2021'de yaptıkları meta analizde, pandemiye karşı mevcut zihinsel bozukluklar, kadın cinsiyeti ve enfekte olma endişesinin risk faktörleri olduğu; ileri yaş, iyi ekonomik durum ve eğitimin ise koruyucu faktörler olarak bulunduğu rapor edilmiştir.

1.3.3. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Yıldırım vd. (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, bireylerin dayanıklılık düzeyleri ile gelecek kaygısı arasında negatif bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Bu

sonuç, bireylerin zorlu koşullara uyum sağlama kapasiteleri ile gelecek hakkındaki düşüncelerinin birbirini etkilediğini göstermesi açısından önemlidir.

Benzer şekilde, öğretmen adaylarıyla gerçekleştirilen bir başka araştırma, öğrencilerin ailelerinin sosyo-ekonomik durumunun ve sınıf düzeylerinin kaygı seviyeleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek gelir seviyesine sahip öğrencilerin kaygı düzeyleri daha düşük bulunurken, orta ve düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin daha yüksek kaygı yaşadığı saptanmıştır. Ayrıca, sınıf düzeyi arttıkça kaygı seviyesinin de yükseldiği gözlemlenmiştir (Otacıoğlu, 2024). Bu bulgular, hem sosyo-ekonomik koşulların hem de eğitim düzeyinin kaygı üzerinde belirleyici rol oynayabileceğini göstermektedir.

Gelecek kaygısının; istihdam güvencesizliği, atanamama endişesi, sınav stresi ve derslerin zorluk derecesi gibi akademik ve mesleki faktörlerle ilişkili olduğu da vurgulanmaktadır (Esmer ve Arıbaş, 2022). Pür (2023) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada ise, bekar bireylerin, kadınların ve alt-orta gelir düzeyine sahip öğrencilerin gelecek kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler, sosyo-kültürel faktörlerin gelecek kaygısını nasıl şekillendirdiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Öte yandan, bireylerin kişisel gelişim süreçlerinin de gelecek kaygısı üzerindeki etkisi dikkat çekmektedir. Türköz vd. (2021) tarafından lisansüstü öğrencileriyle gerçekleştirilen nitel bir çalışmada, kişisel gelişimine önem veren ve bu süreci aktif olarak sürdüren bireylerin, eğitimle ilgili farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu ve buna bağlı olarak gelecek kaygılarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin kişisel gelişimlerine yönelik çabalarının, kaygı düzeylerini azaltma potansiyeline sahip olduğunu desteklemektedir.

1.4. Psikolojik Sermaye

Pozitif psikoloji ekolü, sağlıklı ve normal bireyleri inceleyerek, bu bireylerin geliştirebileceği yönleri ve hâlihazırda doğru yaptıkları unsurları tespit etmeye çalışmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin kendi potansiyelinin farkına varmasının yanı sıra, olumlu ve güçlü yönlerine odaklanarak daha üretken ve daha mutlu bir yaşam sürmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır (Kümbül Güler, 2015).

Pozitif psikoloji ve pozitif örgütsel davranış yaklaşımlarından yola çıkarak, Luthans vd. (2004), bireylerin ekonomik, sosyal ve insan sermayeleri ile olan ilişkilerini analiz etmiş ve bu çerçevede bireylerin pozitif yönlerine odaklanan “psikolojik sermaye” kavramını geliştirmişlerdir (Wright, 2003). Bu kavram, pozitif psikolojinin örgütlere uygulanmasıyla birlikte gelişen pozitif örgütsel davranış alanı içinde yer almakta; özellikle iş yerlerinde performansı artırmak amacıyla ölçülebilir ve geliştirilebilir bir kaynak olarak değerlendirilmektedir (Luthans, 2002; Luthans vd., 2006).

Avey vd (2011), psikolojik sermayenin oluşumuna ilişkin yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğunu ve bu kavramı sistematik biçimde inceleyen yöntemlerin eksikliğini vurgulamışlardır. Psikolojik sermaye; iyimserlik, özyeterlilik, umut ve dayanıklılık olmak üzere dört temel boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlardan:

- İyimserlik, bireyin hem şimdiye hem de geleceğe yönelik başarı beklentilerine dair olumlu tutumunu;
- Özyeterlilik, kişinin hedeflerine ulaşma sürecinde kendi potansiyeline duyduğu güveni;
- Umut, bireyin hedeflerine ulaşma arzusunu sürdürürken alternatif yollar geliştirme yetisini;
- Dayanıklılık ise, bireyin beklenmedik ya da zorlayıcı yaşam olayları karşısında toparlanma kapasitesini ifade etmektedir (Özkan vd., 2019).

Psikolojik sermaye düzeyi yüksek bireyler, iş yaşamında karşılaştıkları zorluklara karşı daha dirençli, alternatif çözüm yolları üretebilen, yaşadığı olumsuzlukları geçici ve kontrol edilebilir olarak gören kişilerdir. Bu bireyler, aynı zamanda hedeflerine ulaşma konusunda daha azimli ve kendilerine daha fazla güven duymaktadırlar (Tetik vd., 2018).

Psikolojik sermaye kavramı, bireyin psikolojik kapasitesini ve içsel potansiyelini inceleyen bir yapı olarak, özellikle çalışma yaşamında birçok değişken üzerinde etkili olmuştur. Literatürde, psikolojik sermaye düzeyi yüksek olan bireylerin örgütsel bağlılık, iş doyumu, iş performansı ve örgütsel vatandaşlık gibi olumlu çıktılarda daha yüksek düzeyde yer aldığı; buna karşılık işten ayrılma niyeti ve

tükenmişlik gibi olumsuz çıktılarda ise düşük düzeylerde yer aldığı belirlenmiştir (Keleş, 2011).

Stresle başa çıkma süreçleri de psikolojik sermaye ile ilişkilidir. Lazarus ve Folkman (1984), bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarını değerlendirme biçimlerinin, stres düzeylerini etkilediğini belirtmişlerdir. Psikolojik sermaye düzeyi yüksek bireyler, stresle başa çıkmada daha başarılı olmakta ve bu kapasite, stresle negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Nathawat ve Dadarwal, 2014; Kaur ve Amin, 2017; Yang vd., 2024).

Psikolojik sermayenin önemli bir özelliği de bağlamsal değişkenlik göstermesidir. Örneğin, bir birey iş yaşamında yüksek psikolojik sermaye düzeyine sahipken, ailevi ilişkiler bağlamında aynı düzeyde sermayeye sahip olmayabilir. Bu durum, psikolojik sermayenin alanlara özgü olarak farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Avey, 2014).

Luthans vd. (2006, 2007b) ile Luthans ve Youssef (2004), psikolojik sermayeye yapılan yatırımların, geleneksel sermaye türlerine göre daha yüksek getiriler sağlayabileceğini belirtmişlerdir. Merdan (2024) ise, yaşanan olumsuz yaşam olaylarının bireyler üzerinde olumsuz etkiler bıraksa da bu durumların birer öğrenme deneyimi olarak değerlendirilmesinin bireylerin psikolojik sermayesini artırabileceğini ortaya koymuştur.

1.4.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar

Pandemi süreci, bireylerin ruhsal dayanıklılığını sınanan küresel bir kriz olarak, psikolojik kaynakların önemini bir kez daha gözler önüne sermiştir. Du vd. (2024) tarafından COVID-19 hastalarıyla yürütülen bir çalışmada, psikolojik sermaye ile uykusuzluk arasında negatif bir korelasyon saptanmış; buna karşılık anksiyete düzeyleri ile uyku sorunları arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik sermayenin, uyku kalitesi üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olabileceğine işaret etmektedir.

Benzer şekilde, COVID-19 hemşireleriyle gerçekleştirilen bir başka araştırmada, psikolojik sermayenin ruh sağlığını destekleyici etkisinin, tükenmişlik düzeyinin artmasıyla birlikte azaldığı; ayrıca COVID-19’a yönelik korkuların bu ilişkide belirleyici rol oynadığı ortaya konmuştur (Liu vd., 2024). Bu sonuçlar,

psikolojik sermayenin özellikle kriz dönemlerinde kaygı ve stres yönetimi açısından önemli bir regülatör olduğunu göstermektedir.

İnsan ilişkilerinin ön planda olduğu örgütsel yapılarda, psikolojik sermaye ile sosyal yeterliklerin önemli bir bileşeni olan duygusal zekâ arasındaki ilişki de dikkat çekicidir. Arıbaş ve Esmer (2022), örgütsel bağlamda bu iki yapının birbirini tamamlayıcı nitelikte olduğunu ifade etmişlerdir. Mellão ve Mónico (2013)'nın işyeri çalışanlarıyla gerçekleştirdikleri çalışmada da duygusal zekâ ile psikolojik sermaye arasında anlamlı ve güçlü bir pozitif korelasyon olduğu belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin kendi ve başkalarının duygularını tanıma, anlama ve yönetme becerilerinin, psikolojik kaynaklarını daha etkin kullanmalarına olanak tanıdığını göstermektedir.

Öte yandan, Nijerya'da lisansüstü eğitime sahip çalışanlarla yürütülen bir araştırma, psikolojik sermaye ile örgütsel vatandaşlık davranışı arasında anlamlı ve güçlü bir pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Aderibigbe, 2019). Bu bulgu, psikolojik sermaye düzeyi yüksek bireylerin, örgütlerine gönüllü katkı sunma, iş birliğini artırma ve örgütsel refaha destek olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Genel olarak ele alındığında, psikolojik sermaye yalnızca bireyin psikolojik dayanıklılığını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda örgütsel verimliliği, gönüllü katılımı ve duygusal yeterlikleri de destekleyen çok yönlü bir kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Filipinler'de işsiz kalmış ofis çalışanlarıyla yapılan bir çalışmada katılımcılar yüksek düzeyde anksiyete ve stres semptomları bildirirken, psikolojik sermaye kapasiteleri kişilerin depresyon, stres, intihar düşünceleri ve anksiyete puanlarını anlamlı bir şekilde yordadı (Trung vd., 2025).

1.4.2. Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Psikolojik sermaye kavramı, yalnızca bireysel bir güç kaynağı olmanın ötesinde, eğitim ve iş dünyasındaki liderler için stratejik bir yatırım alanı olarak değerlendirilmektedir. Sağır (2020), liderlerin ve eğitim yöneticilerinin fiziksel sermaye unsurlarına verdikleri destek kadar psikolojik sermayeye de önem vermeleri gerektiğini vurgulamakta; bu yaklaşımın hem örgütsel sürdürülebilirlik hem de eğitsel rekabet şartlarında avantaj sağlayacağını belirtmektedir.

Turizm sektörü çalışanlarıyla yürütülen bir araştırmada, psikolojik sermayenin iş yeri stresi ve çalışılan işten ayrılma niyeti üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Çelik, 2018). Bu bulgu, psikolojik sermaye düzeyi yüksek bireylerin iş ortamındaki stres faktörlerine karşı daha dirençli olduğunu ve işten ayrılma eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Psikolojik sermayeyi etkileyen faktörler arasında, bireylerin eğitim aldıkları alanlar da önemli bir yer tutmaktadır. Dağcı (2014)'nın çalışmasında, İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin umut düzeylerinin, İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, farklı akademik disiplinlerdeki öğrencilerin psikolojik sermaye bileşenlerinde anlamlı farklılıklar olabileceğine işaret etmektedir.

Benzer şekilde, Cömert ve Yürür (2017)'ün acil servis çalışanları üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, psikolojik sermayenin özyeterlilik, umut ve iyimserlik boyutlarının, algılanan örgütsel destekle pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçlar, çalışanların iş ortamlarında kendilerini desteklenmiş hissetmelerinin, psikolojik kaynaklarını güçlendirdiğini ve umut düzeylerini artırdığını göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, örgütsel bağlamda sunulan destekleyici ortamların ve bireylerin eğitim süreçlerinin, psikolojik sermaye düzeylerini şekillendiren önemli faktörler olduğu söylenebilir. Bu durum hem çalışan memnuniyeti hem de öğrenci başarısı açısından dikkate alınması gereken bir stratejik unsurdur.

1.4.3. Özyeterlilik

Öz yeterlilik, bireyin bir faaliyete başlamadan önce kendi beceri ve yeteneklerini değerlendirerek, karşılaşacağı zorluklara rağmen hedefe ulaşabileceğine dair duyduğu güven ve inanç olarak tanımlanır (Stajkovic ve Luthans, 1998). Yetkinlikten ziyade bireyin kendi kapasitesine duyduğu inançla ilgili olan bu kavram, geliştirilebilir ve artırılabilir bir özelliktir (Özkalp, 2009). Bandura'nın sosyal öğrenme kuramında da vurgulandığı üzere, bireylerin sorumluluk alarak işleri organize edebilme ve başarılı olabilme yönündeki tutumları öz yeterlilikle yakından ilişkilidir (Akkoyunlu vd., 2005).

Bandura (1994), öz yeterlilik inançlarının bireylerin düşünce yapısını, duygularını, motivasyonlarını ve davranışlarını belirlediğini ifade etmektedir. Yüksek düzeyde öz yeterlilik, bireylerin hedeflerine ulaşmak için daha çok çaba sarf etmelerini, aksilikler karşısında daha kolay toparlanmalarını ve genel olarak kişisel refahlarının artmasını sağlar. Öte yandan, düşük düzeyde öz yeterliliğe sahip bireyler zorluklar karşısında çabalamakta zorlanmakta, daha çabuk pes etmekte ve stres ile depresyona daha yatkın hâle gelmektedirler.

Sarason (1975), çevresel talepler karşısında zorlanan bireylerin, kişisel eksikliklerine odaklandıklarında görevleri olduğundan daha zor algıladıklarını ve bu durumun performanslarını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Bu yaklaşım, Bandura (1982), Beck (1976), Lazarus ve Launier (1978), Meichenbaum (1977) gibi birçok araştırmacı tarafından da desteklenmektedir.

Bandura (1991)'nın fobik bireylerle yaptığı bir çalışmada, bireylerin yalnızca başarı olasılığı yüksek durumlarla değil, özellikle tehdit içeren durumları öngörüp yönetme becerisi geliştirdikçe, sonraki zorluklar karşısında daha sağlam bir özgüven geliştirdikleri ortaya konmuştur. Bandura (1977)'ya göre öz yeterlilik dört temel kaynaktan beslenmektedir:

- Kişisel Başarı Deneyimleri: Bireyin kendi başarıları öz yeterliliği artırırken, özellikle erken dönemde yaşanan tekrarlayan başarısızlıklar bu inancı zayıflatabilir.
- Dolaylı Deneyimler (Modelleme): Başkalarının başarılarını gözlemlemek öz yeterliliği artırırken, başarısızlık örnekleri olumsuz etki yaratabilir.
- Sözel İkna: Güvenilir kaynaklardan gelen teşvik, destekleyici geribildirim ve ikna edici mesajlar bireyin inancını güçlendirebilir.
- Fizyolojik ve Duygusal Durumlar: Fiziksel ve duygusal tepkiler, bireyin yetkinlik algısını etkileyebilir. Özellikle yüksek uyarılma ve stres, çoğu zaman yetersizlik duygularını tetikleyebilir.

1.4.3.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar

Son yıllarda farklı kültürel bağlamlarda gerçekleştirilen araştırmalar, öz yeterlilik düzeylerinin çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini ortaya

koymaktadır. Almanya’da yapılan bir çalışmada, bireylerin sosyallik düzeyleri azaldıkça öz yeterliliklerinin de düştüğü; ayrıca korkaklık gibi kişilik özelliklerinin düşük öz yeterliliği öngördüğü bulunmuştur (Jebram ve Harendza, 2024). Benzer şekilde, İran’da COVID-19 sürecinde yapılan bir araştırmada, ergenlerin kaygı düzeyleri arttıkça öz yeterliliklerinin anlamlı düzeyde azaldığı belirlenmiştir (Shahrbabaki vd., 2024).

California’da öğretmenlerle yapılan bir çalışmada ise, kadrolu olmayan öğretmenler ile lisansüstü eğitim almamış öğretmenlerin, algılanan öz yeterlilik düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (Wittmus, 2024). Bu durum, öğretmenlerin mesleki yeterlilik algılarını etkileyen faktörler arasında statü ve eğitim düzeyinin önemli olduğunu göstermektedir. Hindistan’da hemşirelik öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir araştırma, öz yeterlilik ile mesleki kimlik arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Mukherjee vd., 2024). Bu bulgu, bireyin mesleki kimliğinin gelişmiş olmasının öz yeterlilik algısını artırabileceğini desteklemektedir.

Ayrıca, öz yeterlilik sadece eğitim veya meslek bağlamında değil, dijital ortamlarda da önemli bir belirleyici faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal medya öz yeterliliği yüksek bireylerin markaya yönelik satın alma eğilimlerinin daha yüksek olduğu; buna karşın sosyal anksiyetesi yüksek bireylerin satın alma niyetlerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (Bozkurt vd., 2023). Bu sonuç, dijital çağda öz yeterlilik algısının tüketici davranışları üzerinde de etkili olabileceğine işaret etmektedir.

1.4.3.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Öz yeterlilik, bireylerin yaşamlarının çeşitli alanlarında farklı etmenlerden etkilenmekte ve bu değişkenler doğrultusunda anlamlı farklılıklar göstermektedir. Türkiye’de öğrencilerle yapılan bir çalışmada, bireylerin ailelerinden ve okuldan spora yönelik aldıkları destek ile ailenin sporla ilgilenmesi gibi çevresel değişkenlerin, mutluluk düzeyleri ve öz yeterlilik algıları üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu saptanmıştır (Köroğlu vd., 2023). Benzer şekilde, Laçın (2015)’in üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında, genel öz yeterlilik düzeyinin; sosyal destek arama, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım gibi stresle başa çıkma

stratejilerinin yanı sıra, bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Eğitim ortamlarında gerçekleştirilen çalışmalar ise, öz yeterliliğin daha somut bağlamlarda ne şekilde farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, Karahan ve Kamalova (2024)'nın okul öncesi öğretmenleriyle yürüttüğü bir araştırmada, oyun öğretimine yönelik öz yeterlilik algılarının; öğretmenin yaşı, mesleki kıdemi, sınıf mevcutları ve yardımcı personel varlığı gibi faktörlere göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Eren ve Engür (2019)'ün özel eğitim öğretmeni adaylarıyla yürüttüğü çalışmada ise, kadın adayların müzik öğretimine yönelik öz yeterlilik algılarının erkek adaylara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, Keskin ve Toprakçı (2024)'nın okul yöneticileriyle gerçekleştirdiği geniş çaplı bir analizde, genel öz yeterlilik algılarının mesleki ve yöneticilik kademine ya da cinsiyete göre farklılık göstermediği; ancak lisansüstü eğitim düzeyinin öz yeterlilik üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur.

Bununla birlikte, öz yeterliliğin sadece eğitimsel ya da profesyonel bağlamlarda değil, sosyal medya ve tüketici davranışları gibi dijital yaşam alanlarında da önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir. Bozkurt vd. (2023) yaptığı çalışmada, sosyal medya öz yeterliliği yüksek bireylerin ürün satın alma eğilimlerinin daha yüksek olduğu; buna karşılık sosyal anksiyetesi yüksek olan bireylerin satın alma niyetlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Özben ve Kılıçoğlu (2021)'nin yürüttüğü bir çalışmada, bireylerin mesleki inanç düzeyleriyle öz yeterlilik algıları arasında pozitif; kaygı düzeyleriyle ise negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, bireysel ve çevresel değişkenlerin öz yeterlilik üzerinde çok boyutlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.

1.4.4. İyimserlik

İyimserlik, bireyin kendisi için anlamlı ve değerli sonuçlara ulaşma beklentisini olumlu yönde etkileyen, bilişsel olarak yönlendirici ve sonuç odaklı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 2002). Daha genel bir ifadeyle, iyimserlik; bireyin hayata dair geleceğe yönelik beklentilerinde olumlu bir tutum geliştirmesi olarak açıklanabilir (Coleman, 1995). Literatürde yapılan çeşitli araştırmalar, iyimser bireylerin iş yaşamında daha kolay motive olabildiğini, karşılaştıkları zorluklar

karşısında daha dirençli ve sabırlı davrandıklarını; ayrıca hem bedensel hem de duygusal anlamda daha sağlıklı bir yaşam sürdürebildiklerini göstermektedir (Keleş, 2011).

Carver ve Scheier (1985)'e göre bireyler, gerçekleştirebileceklerine inandıkları hedefler doğrultusunda daha fazla çaba gösterme eğilimindedirler. Bu bağlamda, bireylerin yaşamlarının tamamına dair sahip oldukları kapsayıcı olumlu beklentiler, "iyimserlik" kavramıyla ifade edilmektedir. İyimser bireyler, olumsuz yaşam olaylarını geçici, özel duruma özgü ve dışsal nedenlerle açıklarken; kötümser bireyler aynı olayları kalıcı, genellenebilir ve içsel nedenlere dayandırarak yorumlama eğilimindedirler (Peterson, 2000; Seligman, 1998). Bu ayrım, bireyin stresle baş etme biçimlerini ve geleceğe yönelik davranışsal eğilimlerini doğrudan etkilemektedir.

Seligman (1972), bireylerin kendi yaşamları üzerinde kontrole sahip olduklarını düşündüklerinde, geleceği şekillendirmek adına daha fazla çaba sarf ettiklerini belirtmektedir. Buna karşın, olayların kontrol edilemez olduğunu düşünen bireylerde çaresizlik ve pasiflik gelişmekte; bu durum da bireyin motivasyonunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu çerçevede, iyimser bireyler olumlu yaşam deneyimlerinin sorumluluğunu üstlenerek bu durumların gelecekte de devam edeceğine inanmakta; bu inanç onları yeni hedefler belirleme ve çaba gösterme konusunda motive etmektedir. Öte yandan kötümser bireyler, olumsuzlukların süregiden ve genellenebilir olduğuna inanarak öğrenilmiş çaresizlik geliştirme eğilimi göstermektedirler (Çizel ve Aşkun, 2023).

1.4.4.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar

Son yıllarda yapılan araştırmalar, iyi uyku kalitesi, düşük düzeyde psikolojik stres semptomları ve iyimserliğin bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Paat vd. (2024) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kaliteli uykunun ve düşük düzeyde psikolojik stresin, bireylerin iyimserlik düzeylerini artırdığı; buna karşın kötümserlik eğilimlerini azalttığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Palacios-Delgado (2024) tarafından Meksikalı genç bireylerle yürütülen bir araştırma, iyimserlik ve etkili başa çıkma stratejilerinin depresyonu anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Bu çalışmada iyimserliğin, problem odaklı

başa çıkma ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi aracılık ederek, depresyona karşı koruyucu bir faktör olarak işlev gördüğü vurgulanmıştır.

Lübnan'da gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, iyimserliğin ölüm kaygısıyla başa çıkmada önemli bir psikolojik kaynak olduğu belirlenmiştir (Boukhary vd., 2023). Bu bulgulara paralel olarak, Liu vd. (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, depresyon ve anksiyete puanlarının düşmesini sağlayacak olan işlevsel sosyal destek ve psikolojik sermaye kapasitesinin artırılması olarak bulunmuştur. Öte yandan Madeira (2023) tarafından Portekiz'de yürütülen bir çalışmada, toplum genelinde iyimserlik oranının karamsarlık oranından daha yüksek olduğu gözlenmiş; ayrıca anksiyete düzeyi ile iyimserlik arasında negatif, karamsarlıkla ise pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Tüm bu bulgular, iyimserliğin ve diğer pozitif psikolojik kaynakların bireylerin ruh sağlığını destekleyici ve koruyucu bir rol oynadığını; aynı zamanda stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlara karşı tamponlayıcı bir etki yarattığını göstermektedir.

1.4.4.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Yapılan araştırmalar, iyimserliğin çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerle güçlü ilişkiler içerisinde olduğunu ve bu faktörlerin bireylerin genel iyi oluş düzeylerini anlamlı biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Yaşar (2024) tarafından yürütülen çalışmada, olumlu dini başa çıkma biçimlerinin iyimserliği pozitif yönde, kötümserliği ise negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Güngör (2024) ergen bireylerle yaptığı araştırmada, çevreyle kurulan olumlu ilişkilerin hem iyimserlik düzeyini hem de okula bağlılık hissini artırdığını ortaya koymuştur.

Sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Özdemir (2017), sporcuların psikolojik sağlamlık ve iyimserlik düzeylerinin sedanter bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu ve bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu rapor etmiştir. Spor bağlamında yürütülen bir diğer araştırmada ise, Sarıtaş (2023), sporcularda iyimserlik ve umut düzeylerinin kaygıyla negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Aile ve mesleki yaşam bağlamındaki araştırmalar da iyimserliğin önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Tongar (2020), annelerin iyimserlik düzeyleri ile

çocuklarındaki kaygı düzeyleri arasında negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Emniyet mensuplarıyla yapılan bir çalışmada ise, Kendir (2024), iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunduğunu, ayrıca ciddi serbest zaman etkinliklerine katılımın bu değişkenleri olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Bu bulgular, iyimserliğin hem bireyin içsel kaynaklarıyla hem de çevresel destek sistemleriyle etkileşim içerisinde şekillendiğini ve psikolojik iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir.

1.4.5. Umut

Umut, bireyin hedefine ulaşmak için ısrarcı davranmasını sağlayan ve yaşamında iyi şeylerin olacağına dair genellenmiş bir beklentidir (Scheier ve Carver, 1985; Güler, 2009). Bu kavram, başarmak istenen hedefe yönelik yeniden yapılandırmalarla birlikte azimli bir şekilde hedefe yönelme olarak da tanımlanabilir. Umut yalnızca hedefe yönelik enerjiyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda hedefe ulaşmak için gerekli olan yöntemleri de içeren çok boyutlu bir yapıdır (Çetin ve Basım, 2012). Snyder vd. umut düzeyi yüksek bireylerin yalnızca mevcut plana değil, alternatif yollar geliştirme kapasitesine de sahip olduklarını belirtmişlerdir (Snyder, 2000; 2002).

Umut duygusunun oluşumunda özgüven, tevekkül, azim, zaman, potansiyeli gerçekleştirme, gelecek tasarımı ve yaşamda anlam bulma gibi birçok bileşen etkili olmaktadır (Niyazibeyoğlu, 2023). Kültürel bağlamda umut, farklı perspektiflerle ele alınmaktadır. Waseemm (2024), Batı kültüründe umudun iyimserlik ve psikolojik dirençle bağlantılı olarak rasyonel bir süreç şeklinde değerlendirildiğini; Doğu kültüründe ise mistisizm, belirsizlik ve ani gelişmelere açıklık gibi unsurlarla birlikte ele alındığını ifade etmektedir. Bu yönüyle umut, yalnızca yüzeysel bir iyimserlik hali değil; kişisel gelişimi destekleyen, zorluklarla baş etmeyi kolaylaştıran ve özenle geliştirilmesi gereken derin bir psikolojik süreç olarak değerlendirilmektedir.

Umut üzerine yapılan çeşitli araştırmalar, bu kavramın hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir. Umut, özellikle herhangi bir sürecin başlangıcında motivasyonu artırarak yüksek performans elde edilmesini sağlayan etkili bir faktördür (Luthans ve Jensen, 2005). Baykal (2017), umutlu bireylerin hedeflerini açık ve net bir biçimde kavramsallaştırdıklarını, bu

hedeflere ulaşmak için stratejiler geliştirdiklerini ve bu stratejileri yüksek motivasyonla kullandıklarını belirtmektedir.

Benzer şekilde, Erkmen ve Esen (2013) umut düzeyi yüksek bireylerin olumsuz gibi görünen durumları dahi olumluya çevirmeye çalıştıklarını, çözüm odaklı düşündüklerini ve olaylara bütüncül bir bakış açısıyla yaklaştıklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan, umutsuzluk düzeyinin artması bireyin problem çözme, yaratıcılık, başarıya ulaşma ve deneyimlerini olumluya dönüştürme becerilerini olumsuz etkileyebilmekte, bu da bireyin hem kişisel hem de mesleki yaşamında çeşitli zorluklar yaşamasına neden olabilmektedir (Gökçe ve Dilmaç, 2020).

Mevcut sosyoekonomik zorluklar, eğitimdeki yetersizlikler ve geleceğe dair belirsizlikler ise özellikle genç bireylerin duygusal olarak olumsuz etkilenmesine ve geleceklerine yönelik umutsuzluk hissetmelerine yol açabilmektedir (Özmen vd., 2008).

1.4.5.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar

Yapılan çeşitli araştırmalar, umut düzeyinin bireylerin akademik başarıları, stresle başa çıkma becerileri ve genel sağlık durumları üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Wong ve Sing-hang (2024) tarafından Hong Kong’da üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada, akademik umudun, genel umut düzeyine kıyasla akademik performans ve hedef belirleme davranışlarını daha güçlü bir biçimde yordadığı belirlenmiştir. Amerika’da Mednick vd. (2005) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, Tip 1 diyabetli çocukların yüksek umut düzeyine sahip ebeveynlerinin, düşük umut düzeyine sahip ebeveynlere göre daha az stres ve kaygı yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Zhu vd. (2023) tarafından Çin’de meme kanseri hastalarıyla yapılan bir araştırmada, sosyal destek ve umut duygusunun anksiyete ve depresyon düzeyleriyle negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Wang vd. (2023) tarafından Hong Kong’da gerçekleştirilen bir başka çalışmada da umut ve iyimserlik düzeylerinin hastaların kaygı ve depresyon düzeyleriyle negatif korelasyon gösterdiği ortaya konmuştur.

Bu bulgular doğrultusunda, umut duygusunun bireylerin yalnızca akademik başarılarını değil; aynı zamanda duygusal durumlarını ve genel sağlıklarını da anlamlı düzeyde etkileyen koruyucu bir psikolojik kaynak olduğu söylenebilir.

1.4.5.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Araştırmalar, umut düzeyinin bireylerin duygusal ve psikolojik durumları üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Bülbüloğlu (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, düşük umut düzeyinin negatif duygu, depresyon ve kaygı belirtilerini yordadığı; buna karşın umut düzeyi ile kendine güvenli ve iyimser bir yaklaşım arasında pozitif bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Kaplan (2023) ise KPSS’ye hazırlanan öğretmen adaylarıyla gerçekleştirdiği araştırmasında, umut düzeylerinin mezuniyet durumu, sosyo-ekonomik düzey ve sınava hazırlık programlarına göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini; ancak cinsiyet, atama puanı aralığı ve öğrenim görülen bölümler açısından anlamlı bir fark oluşmadığını tespit etmiştir.

Çalışır (2022) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada, kariyer uyumluluğu ile umut arasında pozitif yönde; kariyer uyumluluğu ile tükenmişlik arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Okudur vd. (2023) tarafından Antalya’da yürütülen bir çalışmada da umutlu olmanın psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif etkisi olduğu ve iyimserliğin bu ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği ortaya konmuştur. Benzer şekilde, Boyacı ve Özhan (2021) tarafından 358 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlık, pozitiflik ve umut düzeylerinin, öğrencilerin tükenmişlik ve duyarsızlaşma düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Cihangir ve Meydan (2018), gerçekleştirdikleri çalışmada umut düzeyinin ergenlerin mutluluk düzeylerini anlamlı şekilde yordadığını saptamışlardır. İşgör ve Gürtepe (2023) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada ise umut ve kişilik özelliklerinin, üniversite öğrencilerinin azim düzeylerini anlamlı bir biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

1.4.6. Dayanıklılık

Başarıya ulaşma sürecinde karşılaşılan sorunlar ve zorluklarla yılmadan baş edebilme, psikolojik sağlamlılık ya da psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanabilir. Bu kavram, aksilikler, belirsizlikler, anlaşmazlıklar, hatalar ya da değişim ve gelişim süreçlerinde artan sorumluluklara uyum sağlama kapasitesini ifade eder (Luthans, 2007a). Psikolojik sağlamlılık, bireyin başarısızlık, çatışma veya stres gibi olumsuz yaşam olayları karşısında esneklik göstererek, kısa sürede toparlanabilmesini ve yeniden işlevsel hale gelebilmesini içerir.

Bu özelliğe sahip bireylerin, olumlu duyguları daha yoğun ve derin yaşadıkları; yaşamı enerjik, eğlenceli, yeniliklere açık ve merakla karşılayan bir bakış açısına sahip oldukları gözlemlenmektedir (Masten, 2002). Ayrıca, psikolojik sağlamlılığı yüksek bireylerin yaşamın ve iş hayatının getirdiği stres kaynaklı fiziksel ya da zihinsel sağlık sorunlarından daha az etkilendikleri belirtilmektedir (Karacaoğlu ve İnce, 2013). Avey vd. (2008) ise, psikolojik dayanıklılığı yüksek çalışanların iş yaşamındaki değişim ve zorluklara daha hızlı uyum sağladıklarını ve gelişime daha açık bireyler olduklarını ortaya koymuştur.

1.4.6.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar

Araştırmalar, psikolojik sermaye ve psikolojik dayanıklılığın bireylerin psikolojik sorunları ve genel iyi oluşları üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Zhang (2020) tarafından yürütülen çalışmada, spor eğitiminin bireylerin psikolojik sermaye düzeylerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Yan-Yan vd. (2023) psikolojik sağlamlığın psikolojik problem düzeyini azalttığını ve bu süreçte ruh sağlığı okuryazarlığının destekleyici bir rol oynadığını belirtmiştir. Tang vd. (2024) ise, yüksek düzeydeki psikolojik dayanıklılığın anksiyete belirtilerinin kontrolü üzerinde düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

French (2024) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, psikolojik sağlamlığın fiziksel ve bilişsel anksiyete duyarlılığı ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkide düzenleyici bir faktör olduğu bulunmuştur. Ying ve Yang (2024) ise yaptıkları araştırmada, özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin siber zorbalıkla anlamlı düzeyde negatif ilişkili olduğunu saptamıştır. Zhang ve Yang (2024)

tarafından majör depresif bozukluk tanısı almış ergenlerle yürütülen bir çalışmada ise, psikolojik sağlamlığın aile dayanıklılığını anlamlı şekilde yordadığı ve depresyon sürecinde kritik bir rol oynadığı belirlenmiştir.

1.4.6.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Yapılan araştırmalar, internet bağımlılığı, bireysel değerler, psikoeğitim programları ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemektedir. Sert Ağır (2018) tarafından ortaöğretim kurumlarında gerçekleştirilen bir çalışmada, internet bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında zayıf ancak anlamlı bir negatif ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, internet kullanımının artmasının bireylerin psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Gökçe ve Dilmaç (2020) tarafından yürütülen bir başka araştırma ise, ergenlerin sahip oldukları değerlerin artmasıyla birlikte psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükseldiğini ve umutsuzluk düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur. Bu da değerler eğitiminin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etki yaratabileceğini göstermektedir. Özkan (2021) tarafından erkek katılımcılarla yürütülen bir psikoeğitim programında ise, 10 haftalık müdahale sürecinin, bireylerin psikolojik dayanıklılık, duygusal zekâ ve sosyal ilgi düzeylerini anlamlı biçimde artırdığı belirlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın öğretilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olduğunu ortaya koymaktadır.

1.5. Sosyal Medya Kullanımı

Dijitalleşme ve teknolojinin çağında, internet erişimi olan bireylerin sosyal paylaşım ağlarına olan ilgisi giderek artmış ve bu durum, sosyal medya uygulamalarının günümüz insanına hitap etmesini sağlamıştır. Bu gelişimle birlikte, sanal dünya, gerçek dünyanın önüne geçmeye başlamıştır (Kırık vd., 2015). Sosyal medya, bireylere fikirlerini, anılarını, isteklerini, değerlerini, tutumlarını, bilgilerini, dünya görüşlerini, yaşam stillerini ve davranışlarını paylaşabilecekleri geniş bir alan sunmaktadır (Balcı vd., 2019). Ayrıca, sosyal medya, kullanıcıların ürünlerini hızla paylaşabilecekleri fırsatlar yaratmakta (Solmaz vd., 2013) ve boş vakit değerlendirme, eğlenme, rahatlama gibi sosyal yönleri için de kullanılmaktadır (Solmaz vd., 2013).

Sosyal medya araçları, kimlik ve aidiyet duygusu geliştirme, kültürel değerlerin oluşması ve gözlem yoluyla öğrenme gibi süreçlere olanak tanımaktadır (Güney, 2020). Dünya genelinde milyarlarca insanın iletişimini ve bilgi paylaşımını kolaylaştıran internetin, sorunlu kullanımının da zararlı etkileri bulunmaktadır (Hussain ve Griffiths, 2019). Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı, “sosyal medya ile aşırı meşgul olma, çok fazla zaman ve enerji harcama, güçlü motivasyonla kullanım ve kişisel ilişkiler, sosyal faaliyetler, mesleki çalışmalar, sağlık gibi yaşam unsurlarının bozulması” olarak tanımlanmıştır (Andreassen vd., 2014).

Uzun süreli sosyal medya kullanımının, depresyon, psikolojik iyi oluşun azalması, kronik stres ve yaşam tatminindeki düşüşle ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Onat ve Donat, 2022). Ayrıca, Sampasa-Kanyinga ve Lewis (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, günde 2 saatten fazla sosyal medya kullanan bireylerin, zihinsel sağlıklarının kötü olduğunu ve yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı ile intihar düşünceleri yaşadıklarını göstermiştir. Bu durum, başlangıçta kontrol edilebilir gibi görünse de kullanım davranışı belirli bir noktadan sonra bireyi kontrol etmeye başlamakta ve günlük işlerde aksamalara yol açmaktadır (Sargın, 2013).

Üniversite öğrencileri, ergenlik dönemi sonrasında (18-21 yaş) gelişimsel zorluklar yaşadıkları için aşırı internet kullanımına yatkındırlar ve bu durum sosyal medya bağımlılığı riskini artırmaktadır (Ceyhan ve Gürcan, 2007). Genç yetişkinler, problemlere çözüm odaklı yaklaşımda yetersiz kalabildiklerinden, sosyal medya bağımlılığına daha eğilimlidirler (Mahamid ve Berte, 2019). Sosyal medyayı fazla kullanan gençlerin daha fazla stres, daha düşük psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu düşüşü, yalnızlık ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla karşılaştıkları bildirilmiştir (Rosen vd., 2014; Booker vd., 2015; Twenge ve Campbell, 2018).

Türkiye'deki internet kullanıcıları arasında en sık kullanılan sosyal medya platformları arasında WhatsApp (%86,2), YouTube (%71,3) ve Instagram (%65,4) yer almaktadır (TÜİK, 2024). Sosyal medya bağımlılığının belirleyicileri arasında kimlik arayışı, depresyon, özgüven eksikliği, yalnızlık ve dış denetimli olma gibi faktörler yer almaktadır (Ceyhan ve Ceyhan, 2007; Ceyhan, 2011). Ayrıca, internetin tanımadık kişilerle sosyal ilişki kurma amacıyla fazla kullanımı, bağımlılığı tetikleyen unsurlar arasında sayılmaktadır (Ceyhan, 2011).

Genç bireylerin psikolojik dayanıklılığının önemli bir evreye girdiği üniversite döneminde, sosyal medya bağımlılığı ve internetin aşırı kullanımı, ruhsal sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Büyükçorak ve Dinç, 2020). Bilinçli farkındalık düzeyleri düşük olan sosyal medya bağımlıları, psikolojik semptomlar gösterme riski taşıyabilirler (Karadağ ve Akçınar, 2019). Ayrıca, sanal dünya ile aşırı meşguliyet, fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarını beraberinde getirebilmektedir. Bu sağlık sorunları arasında boyun ağrısı, depresyon, yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi problemler yer almaktadır (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018).

Sosyal medya, kullanıcılar tarafından stres azaltma, yalnızlıkla mücadele etme ve özyeterlilik gibi psikolojik kazançlar elde etme amacıyla kullanılmaktadır. Ancak, sosyal medya kullanımının aşırıya kaçması, gerçek dünyadan ve sosyal ortamlardan izolasyona yol açabilir ve günlük yaşamda aksamalara neden olabilir (Bektaş, 2018).

1.5.1. Dünya’da Yapılan Çalışmalar

Dünya genelinde yapılan araştırmalar, sosyal medyanın farklı yönleri ve bireyler üzerindeki etkilerine dair kapsamlı bulgular sunmaktadır. Xuan (2020) tarafından Malezya’da yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin Arapça öğreniminde sosyal medya kullanımı, öz düzenleme stratejileri ve motivasyon arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuş ve öğrencilerin Arapça öğreniminde sosyal medyayı aktif olarak kullandıkları gözlemlenmiştir. Dlelengana (2024) ise Güney Afrika’da bir Sosyal Güvenlik Ajansı’nda yaptığı araştırmada, sosyal medyanın organizasyonel kültür ve iletişim üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur.

Correa vd. (2010), dışadönüklük ve deneyimlere açıklık gibi kişilik özelliklerinin sosyal medya kullanımıyla olumlu yönde ilişkili olduğunu, ancak duygusal istikrarın sosyo-demografik özellikler ve yaşam doyumu arasında olumsuz bir yordayıcılık gösterdiğini tespit etmiştir. Burke vd. (2010) ise Facebook üzerinden yönlendirilmiş iletişimin, sosyal sermaye ve yalnızlık duygularını azalttığını belirtmiş, ancak içerik tüketiminin sosyal bağları zayıflattığını ve yalnızlık duygusunun artmasına neden olduğunu vurgulamıştır.

Key (2019) tarafından California’da yapılan bir çalışmada, haftada 4-5 kez sosyal medya kullanan 30 yaş üstü kadınlar arasında sosyal medya kullanımı ile özsaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadınlar ve genç kızlar, sosyal medya

aracılığıyla kendilerini diğerleriyle karşılaştırmaya devam etmektedirler. Clayton (2023), Louisiana'da 362 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada, sosyal medya kullanımı ile "bir şeyleri kaçırma korkusu" (FoMO) ve kaygı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Coyne (2023) tarafından Kanada'da yapılan çalışmada ise, akıllı telefon ve sosyal medya kullanımını ölçmek için öz raporlama ile nesnel ölçümler arasında tutarsızlıklar bulunduğu, ayrıca sosyal medya detoksunun sağlık ve iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yarattığı gözlemlenmiştir.

Wang vd. (2023) tarafından Wuhan'da yapılan bir araştırmada, yüksek sosyal medya kullanımına sahip katılımcıların üniversite ortamlarında açık ve rahat alanları tercih ettikleri, sosyal kaygısı yüksek olan öğrencilerin ise daha kapalı ve kontrol edilebilir alanları seçtikleri tespit edilmiştir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının bireylerin sosyal ve psikolojik tercihlerinde, akademik başarılarında ve duygu durumlarında önemli etkiler yarattığını göstermektedir.

1.5.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Sosyal medyanın genç bireyler üzerindeki etkilerine dair yapılan araştırmalar, çeşitli bulgular ortaya koymaktadır. Konuk (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, gençlerin sosyal medyayı tercih etmelerinde hızlı iletişim, yüz yüze görüşmelere kıyasla daha az kaygı, kendilerini ifade edebilecekleri fazla alanlar ve bilgilere kolay erişim gibi faktörlerin etkili olduğu bulunmuştur. Mollaoğlu vd. (2019) ise yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı daha çok iletişim, etkileşim ve paylaşım amaçlı kullandığını belirlemişlerdir.

Sargın (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, erkeklerin yalnızlık, azalmış dürtü kontrolü, sosyal destek ve dikkat dağınıklık gibi internet kullanımı alt boyutlarında, kızlardan anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Kırık vd. (2015) ise sosyal medya bağımlılığının 14-17 yaş aralığında arttığını, ancak 18 yaşında bu oranın düştüğünü belirlemişlerdir. Özer (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal medyada kendini ve beğeni sayılarını karşılaştıran kişilerin sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu ve özellikle 1-3 saat arasında sosyal medya kullanan kadın katılımcılarda depresyon belirtilerinin anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Şentürk (2017) tarafından yapılan çalışmada, depresyon, anksiyete bozukluğu ve karışık anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkları olan bireylerin, sağlıklı bireylere

göre sosyal medyayı daha fazla kullandığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, sosyal medyanın çekingen, bağımlı, pasif-agresif, obsesif-kompulsif, antisosyal, narsisistik, histrionik, paranoid ve borderline kişilik özelliklerini taşıyan bireylerde daha fazla kullanıldığı belirlenmiştir.

Başka bir araştırmada, sosyal medya kullanımı ile psikolojik iyi olma hali arasında negatif bir ilişki bulunduğu, ancak psikolojik iyi olma hali ile özsaygı arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Dijital oyun bağımlılığı belirtileri arasında aşırı odaklanma, erteleme, yoksunluk ve arayış belirtilerinin güçlü pozitif ilişkiler gösterdiği, güvenli bağlanma stiline bağımlılık belirtilerini azalttığı, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin ise bağımlılık riskini artırdığı tespit edilmiştir (Şarlıoğlu, 2024).

2. METODOLOJİK ÇERÇEVE

2.1. Araştırmanın Deseni

Yapılan bu araştırmada, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeline uygun olarak üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, psikolojik sermaye ve sosyal medya kullanım düzeylerinin yaşamın anlam ve amacını oluşturmadaki etkileri arasındaki incelenmiştir.

Sosyal ve beşerî bilimlerde nicel ve nitel araştırma yaklaşımlarının temelleri, 19. yüzyılda ortaya çıkan pozitivizm ve yorumlayıcı bilim tartışmalarına dayanmaktadır (Özdemir ve Tuti, 2023). Nicel araştırma desenlerinden biri olan İlişkisel Tarama Modeli, iki veya daha fazla değişkenin birlikte nasıl değiştiğini belirlemeyi amaçlar. Bu modelde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve eğer değişiyorsa, bu değişimin nasıl gerçekleştiği incelenir. İlişkisel tarama, değişkenler arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi anlamak için yaygın olarak kullanılan bir yaklaşımdır (Karasar, 2011). Nitel yöntemlerle kıyaslandığında, nicel yöntemler daha sınırlı bir derinlikte bilgi sunabilir. Ancak, nitel araştırma desenleri, incelenen olay veya olgu hakkında daha derinlemesine veri sağlar ve insanların seçim ve eylemlerindeki temel motivasyonların keşfedilmesine yönelik önemli ipuçları sunar (Karasar, 2011).

Yapılan bu araştırmada, gelecek kaygısı, psikolojik sermaye ve sosyal medya kullanım düzeylerinin yaşamın anlam ve amacını oluşturmadaki etkileri incelenmektedir. Bu nedenle, araştırma, nicel araştırma desenlerinden genel tarama modeli grubuna dâhil olup, ilişkisel tarama modelinin uygulanması temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

2.2. Örneklem Yöntemi ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Türkiye'deki üniversitelerde eğitim gören 18-25 yaş arasındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem ise bu evrenden "kolay örneklem" veya diğer adıyla uygunluk ve elverişlilik örneklem yöntemiyle seçilen 303 öğrenciden oluşmaktadır. Kolay örneklem, kolay erişilebilir katılımcılarla hızlı veri toplama imkânı sunar ve özellikle zaman ve kaynak kısıtlamalarının olduğu durumlarda ideal bir yöntemdir. Bu yöntem, evrenden tüm katılımcılardan veri toplamaktan daha hızlı ve maliyet açısından daha

uygundur. Elverişlilik örnekleme, olasılıksız bir veri toplama yöntemi olup, katılımcıların belirli bir kriterlere göre seçilmesini sağlar (Şimşek, 2018).

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, psikolojik sermaye ve sosyal medya kullanım düzeylerinin yaşamın anlam ve amacını oluşturmadaki etkileri incelenmiştir. Veri toplama süreci, Google Forms üzerinden yapılan anketlerle gerçekleştirilmiş ve üniversite öğrencilerine bu platform aracılığıyla ulaşılarak veri toplanmıştır.

2.3. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması sürecinde öncelikli olarak araştırmada kullanılacak olan ölçme araçlarının kullanımı için gerekli izinler alınmıştır. İzinlerin alınmasının ardından araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuştur. Araştırmada kullanılan ölçme araçları bir araya getirilerek etik kurul izni alınmıştır (Toplantı Tarihi: 22/11/2023-Toplantı Karar Sayısı: 2023/328).

Araştırmanın verileri Google Forms aracılığıyla ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin katılımıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere araştırmanın amacına ve araştırmada kullanılan ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağına yönelik gerekli bilgiler verilmiştir. Veri toplama araçları, araştırmaya katılan öğrenciler tarafından yaklaşık olarak 15 dakika sürede doldurulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği, Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği, Psikolojik Sermaye Algısı Ölçeği ve Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler, ilgili kavramların kapsamlı bir şekilde ölçülmesini sağlayacak şekilde seçilmiş ve veri toplama sürecinde katılımcılara uygulanmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu (Ek I), toplamda 13 maddeden oluşmakta olup, katılımcıların cinsiyeti, sosyal medya kullanım süresi, sınıf düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyleri, anne ve babanın çalışma durumları, aile tipi, gelir düzeyi, yaşadığı

yer, medeni durum, psikiyatrik hastalık tanısı ve psikiyatrik ilaç kullanımı gibi çeşitli demografik bilgilerin toplanmasını amaçlamaktadır.

2.3.2. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği

Ölçeğin geliştirilme amacı, yaşamın anlamı ve amacının, bireylerin hayatlarına nasıl yön verdiğini ve olaylara kendi bakış açılarıyla nasıl yanıt verdiklerini incelemektir. Araştırma, Malatya, Samsun, Trabzon ve İstanbul illerinde lisans eğitimi gören ve mezun olan toplam 516 kişi üzerinde Aralık 2012'de gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 17 maddeden oluşmakta olup, faktör analizleri sonucunda maddeler iki faktörde toplanmıştır. Ölçeğin güvenirliği, test-tekrar test, test-yarı test ve Cronbach Alpha yöntemleriyle kontrol edilmiştir. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0,74, test-yarı test güvenirlik katsayısı 0,81, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise 0,91 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır (Aydın vd., 2015).

2.3.3. Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği

Bu ölçeğin geliştirilme amacı, sosyal medya kullanımının hızla arttığı bir toplumda, farklı kuşakların sosyal medya kullanımına yönelik değişen değer ve davranışlarını anlamaktır. Sosyal medya kullanım ölçeği, bireylerin sosyal medya platformlarını kullanım düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş öz bildirim temelli bir ölçme aracıdır. Ölçek, her biri sosyal medya kullanımına ilişkin ifadelerden oluşan toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, “1=Bana hiç uygun değil” ile “5=Bana tamamen uygun” şeklinde derecelendirilen 5’li Likert tipi bir yapı ile puanlanmaktadır. Ölçeğin tüm maddelerinin $p < 0,01$ seviyesinde ayırt edicilik geçerliliğine sahip olduğu ve Süreklilik 0,721, Yetkinlik 0,734, Sosyal Medya Kullanımı (Toplam) 0,824 iç tutarlılık katsayılarıyla toplam ve alt ölçeklerinin iç tutarlılık güvenirliklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır (Deniz ve Tutgun-Ünal, 2019).

2.3.4. Psikolojik Sermaye Algısı Ölçeği

Bu ölçme aracı, üniversite öğrencilerinin psikolojik sermaye algılarını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak geliştirilmiştir. Araştırma,

İnönü Üniversitesi'nde 1278 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği (PSAÖ) geliştirilmiş olup, bu ölçek dört alt boyuttan (öz-yeterlilik, umut, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik) ve toplamda 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında yapılan analizler, ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) sonuçlarına göre ölçek, toplam varyansın %58,93'ünü açıklamaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise ölçeğin tümü için 0,88 olarak bulunmuştur (Atıla ve Dönmez, 2022). Bu bulgular, ölçeğin üniversite öğrencilerinin psikolojik sermaye algılarını ölçmek için uygun bir araç olduğunu göstermektedir.

2.3.5. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği

Bu ölçek, üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Araştırma, İstanbul'da bir vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 365 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplamak için 37 maddeden oluşan bir ölçek hazırlanmış ve geçerlilik ile güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. "Gelecek Korkusu" ve "Gelecekte Umutsuzluk" olmak üzere iki faktörden oluşan ve 19 maddeden oluşan "Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı" ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek, toplam varyansın %63,50'sini açıklamış ve iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test uygulamasıyla iki hafta arayla aynı gruba yapılan ölçeğin korelasyon katsayısının anlamlı bulunması, geliştirilen ölçeğin üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (Geylani ve Çiriş-Yıldız, 2022).

2.4. Veri Analiz Yöntemleri

Veri analizi sürecinde, araştırmanın amacı doğrultusunda çeşitli istatistiksel analizler yapılmıştır. Demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf, gelir düzeyi vb.) için frekans ve yüzde dağılımları verilmiştir. Bu dağılımlar, katılımcıların temel özelliklerinin anlaşılmasına yardımcı olmak amacıyla kullanılmıştır. Ayrıca, sürekli değişkenler olan ölçeklerin ve alt boyutlarının ortalama, standart sapma ile ilgili tanımlayıcı istatistiksel verileri sunulmuştur. Ölçeklerin ve alt boyutlarının normal dağılıma uygun olup olmadığı, Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Test

sonuçları, ölçekler ve alt boyutların normal dağılıma sahip olmadığını göstermiştir. Bu nedenle, analizlerde parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. Düzey sayısı iki olan gruplar arasındaki farkları değerlendirmek için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu test, iki bağımsız grubun dağılımlarının birbirinden farklı olup olmadığını belirlemek için uygulanmıştır. Düzey sayısı üç veya daha fazla olan gruplar arasındaki farkları incelemek için Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Bu test, gruplar arasında medyan farklarının anlamlı olup olmadığını test etmek için tercih edilmiştir. Ölçek ve alt boyutlar arasındaki ilişkiler, Spearman Korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Spearman korelasyonu, sıralı veriler arasındaki ilişkiyi incelemek için uygundur ve bu araştırmada normallik varsayımlarını karşılamayan veriler için doğru bir analiz yöntemi olarak seçilmiştir. Korelasyon analizinin amacı, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü (pozitif/negatif) ve gücünü belirlemektir (Karasar, 2011). Araştırma kapsamında, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenmiş olup, regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Tüm istatistiksel analizler IBM-SPSS 21 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Sosyodemografik Bulgular

Çalışmaya katılanların, cinsiyet değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %26,1'i (79 kişi) kadın iken, %73,9'u (224 kişi) erkektir. Sosyal medya değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %6,9'u (21 kişi) 1 saatten az, %38,4'ü (117 kişi) 1-3 saat, %34,4'ü (105 kişi) 3-5 saat, %13,4'ü (41 kişi) 5-7 saat ve %6,9'u (21 kişi) 7 saatin üzerinde sosyal medyada vakit geçirmektedir. Sınıf değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %9,7'si (29 kişi) hazırlık, %26,8'i (80 kişi) 1. sınıf, %28,5'i (85 kişi) 2. sınıf, %19,1'i (57 kişi) 3. sınıf, %8,4'ü (25 kişi) 4. sınıf, %2,3'ü (7 kişi) 5. sınıf ve %5'i (15 kişi) YL/Doktora yapmaktadır. Anne eğitim değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %48,2'si (146 kişi) ilkokul, %16,2'si (49 kişi) ortaokul, %18,8'i (57 kişi) lise ve %16,8'i (51 kişi) üniversite veya lisansüstü mezunudur. Baba eğitim değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %27,6'sı (84 kişi) ilkokul, %19,1'i (58 kişi) ortaokul, %29,6'sı (90 kişi) lise ve %23,7'si (72 kişi) üniversite veya lisansüstü mezunudur. Anne çalışma değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %22,6'sı (69 kişi) çalışıyor, %72,8'i (222 kişi) çalışmıyor ve %4,6'sı (14 kişi) emeklidir. Baba çalışma değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %50,2'si (152 kişi) çalışıyor, %9,9'u (30 kişi) çalışmıyor ve %39,9'u (121 kişi) emeklidir. Aile tipi değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %69,5'i (212 kişi) çekirdek aile, %23,6'sı (72 kişi) geniş aile ve %6,9'u (21 kişi) tek ebeveyn ile yaşamaktadır. Gelir değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %22,6'sı (69 kişi) düşük, %56,7'si (173 kişi) orta ve %20,7'si (63 kişi) yüksek gelire sahiptir. Yaşama değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %60,3'ü (184 kişi) evde ve %39,7'si (121 kişi) yurttan yaşamaktadır. Medeni durum değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %21,1'i (64 kişi)'nin ilişkisi var, %69,1'i (210 kişi)'nin ilişkisi yok ve %9,9'u (30 kişi) diğer medeni duruma sahiptir. Tanı değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %23,7'si (42 kişi)'nin belli bir tanısı varken %76,3'ü (135 kişi)'nin yoktur. İlaç değişkeninin dağılımı incelendiğinde, %7,3'ü (22 kişi) kullanıyorken, %92,7'si (278 kişi) kullanmamaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları

Değişken	Düzy	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	79	26,1
	Erkek	224	73,9
Sosyal Medya	1 saatten az	21	6,9
	1-3 saat	117	38,4
	3-5 saat	105	34,4
	5-7 saat	41	13,4
	7 saatin üzerinde	21	6,9
	Hazırlık	29	9,7
Sınıf	1	80	26,8
	2	85	28,5
	3	57	19,1
	4	25	8,4
	5	7	2,3
	YL/Doktora	15	5,0
Anne Eğitim	İlkokul	146	48,2
	Ortaokul	49	16,2
	Lise	57	18,8
	Üniversite ve Lisansüstü	51	16,8
Baba Eğitim	İlkokul	84	27,6
	Ortaokul	58	19,1
	Lise	90	29,6
	Üniversite ve Lisansüstü	72	23,7
Anne Çalışma	Çalışıyor	69	22,6
	Çalışmıyor	222	72,8
	Emekli	14	4,6
Baba Çalışma	Çalışıyor	152	50,2
	Çalışmıyor	30	9,9
	Emekli	121	39,9
Aile Tipi	Çekirdek Aile	212	69,5
	Geniş Aile	72	23,6
	Tek Ebeveynli Aile	21	6,9
Gelir	Düşük	69	22,6
	Orta	173	56,7
	Yüksek	63	20,7
Yaşama	Evde	184	60,3
	Yurtta	121	39,7
Medeni Durum	İlişkisi var	64	21,1
	İlişkisi yok	210	69,1
	Diğer	30	9,9
Tanı	Var	42	23,7
	Yok	135	76,3
İlaç	Evet	22	7,3
	Hayır	278	92,7

3.2. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri ve Normallik Varsayımları

Yapılan güvenilirlik analizleri sonucunda, kullanılan ölçeklerin genel olarak kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir. Psikolojik Sermaye Ölçeği'nin toplam Cronbach Alfa katsayısı 0,809 ile yüksek güvenilirlik düzeyinde bulunmuştur. Ancak alt boyutlardan özyeterlilik (0,517), umut (0,600), psikolojik dayanıklılık (0,640) ve iyimserlik (0,570) alt sınırlarda veya düşük düzeyde güvenilirlik göstermektedir. Gelecek Kaygısı Ölçeği alt boyutları olan gelecek korkusu (0,716) ve gelecekte umutsuzluk (0,671) ile toplam ölçek (0,684) ise orta düzeyde güvenilir bulunmuştur. Sosyal Medya Kullanımı Ölçeğinin süreklilik (0,552) ve yetkinlik (0,686) alt boyutları düşük ve orta düzeyde güvenilirlik sergilerken, toplam ölçek puanı (0,715) kabul edilebilir düzeydedir. Genel olarak, ölçeklerin toplam puanlarına ilişkin güvenilirlik düzeylerinin yeterli olduğu, ancak bazı alt boyutlarda iç tutarlılığın zayıf olduğu ve bu kısımlarda madde yapılarının yeniden gözden geçirilmesinin faydalı olabileceği değerlendirilmektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Ölçeklerin güvenilirlik, ortalama, standard sapma ve normallik testleri

Ölçek	Cronbach's Alfa	Ort	SS	Kolmogorov-Smirnov	P
Hayatın Anlamı	0,785	27,34	6,85	2,21	0,00
Anlamsızlık- Amaçsızlık	0,757	16,66	5,19	1,86	0,00
Hayatın Anlamı- Amaçsızlık	0,847	44,06	10,74	1,86	0,00
Toplam					
Özyeterlilik	0,517	14,15	3,43	2,07	0,00
Umut	0,600	13,83	3,44	2,72	0,00
Psikolojik	0,640	17,84	4,37	2,14	0,00
Dayanıklılık					
İyimserlik	0,570	14,13	3,62	1,75	0,00
Psikolojik	0,809	60,06	11,29	1,48	0,01
Sermaye Toplam					
Gelecek Korkusu	0,716	38,01	9,34	1,20	0,00
Gelecekte	0,671	20,11	5,87	1,37	0,00
Umutsuzluk					
Gelecek Kaygısı	0,684	58,13	11,28	0,92	0,01
Toplam					
Süreklilik	0,552	11,15	3,58	1,77	0,00
Yetkinlik	0,686	11,38	4,04	1,62	0,01
Sosyal Medya	0,715	22,51	6,42	1,65	0,01
Toplam					

Kolmogorov-Smirnov testi vasıtasıyla, ölçeklerin normallik varsayımlarına bakıldığında, dört ölçek ve alt boyutlarının tamamının normal dağılımdan gelmediği görülmüştür ($p<0,05$). Bu yüzden ölçekler ve alt boyutlarının demografik değişkenlerle analizinde parametrik olmayan testler kullanılacaktır. Düzey sayısı 2 olan değişkenler Mann-Whitney-U testi ile, 3 ve daha fazla düzeye sahip olan değişkenler ise Kruskal Wallis testi ile analiz edilecektir. Ayrıca korelasyon analizinde parametrik olmayan spearman korelasyon katsayısı dikkate alınacaktır.

Toplam ölçekler ve alt boyutları için Cronbach alfa değerlerine bakıldığında, hayatın anlamı ve Anlamsızlık-Amaçsızlık alt boyutlarının oldukça güvenilir, toplam ölçeğin ise yüksek güvenilir olduğu görülmektedir. Özyeterlilik ve İyimserlik alt boyutları düşük güvenilir, Umut ve Psikolojik Dayanıklılık alt boyutlarının oldukça güvenilir, toplam ölçeğin ise yüksek güvenilir olduğu görülmektedir. Süreklilik alt boyutunun düşük güvenilir, yetkinlik alt boyutu ve toplam ölçeğin oldukça güvenilir olduğu görülmektedir. (Uzunsakal ve Yıldız, 2018).

3.3. Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Verilere Göre İncelenmesi

Hayatın anlam ve amacı ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Mann-Whitney-U testi sonucunda, erkekler ve kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Psikolojik sermaye ve cinsiyet değişkeni arasında yapılan Mann-Whitney-U testi sonucunda, umut alt boyutunda erkekler ve kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuşken ($p<0,05$), diğer ölçekler ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında kadın ile erkek arasındaki farklılık erkek lehinedir. Gelecek kaygısının cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediğini ölçmek için yapılan Mann-Whitney-U testi sonucunda, toplam ve alt maddelerin istatistiksel olarak cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur ($p>0,05$). Sosyal medya kullanım ölçeği toplam ve alt puanlarının cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediğini görmek için yapılan Mann-Whitney-U testi sonucunda, ölçekler ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Cinsiyet ile ölçekler arasında yapılan Mann-Whitney-U test sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	Ortalama	Ss	MWU	p değeri	Fark
Hayatın Anlamı	Kadın	28,29	7,28	7590,0	0,129	-
	Erkek	27,04	6,70			
Anlamsızlık	Kadın	16,92	5,85	8545,5	0,864	-
Amaçsızlık	Erkek	16,58	4,96			
Anlam-Amaç	Kadın	45,38	11,62	7631,5	0,236	-
Toplam	Erkek	43,64	10,43			
Özyeterlilik	Kadın	14,24	3,12	8560,5	0,929	-
	Erkek	14,11	3,56			
Umut	Kadın	13,08	3,69	7335,5	0,034	2>1
	Erkek	14,10	3,32			
Psikolojik	Kadın	17,37	4,64	8049,0	0,302	-
Dayanıklılık	Erkek	18,02	4,25			
İyimserlik	Kadın	13,54	3,71	7597,5	0,086	-
	Erkek	14,33	3,56			
Psikolojik	Kadın	58,59	12,13	7750,5	0,186	-
Sermaye Toplam	Erkek	60,57	10,94			
Gelecek Korkusu	Kadın	36,72	8,17	7674,5	0,183	-
	Erkek	38,49	9,74			
Gelecekte	Kadın	19,65	6,00	8030,5	0,432	-
Umutsuzluk	Erkek	20,30	5,84			
Gelecek Kaygısı	Kadın	56,37	10,53	7599,0	0,148	-
	Erkek	58,79	11,52			
Süreklilik	Kadın	11,00	3,80	8245,5	0,607	-
	Erkek	11,18	3,51			
Yetkinlik	Kadın	12,15	4,19	7449,0	0,074	-
	Erkek	11,14	3,96			
Sosyal Medya	Kadın	23,15	7,08	7986,5	0,363	-
Kullanım Toplam	Erkek	22,30	6,19			
Süreklilik	Kadın	11,00	3,80	8245,5	0,607	-
	Erkek	11,18	3,51			
Yetkinlik	Kadın	12,15	4,19	7449,0	0,074	-
	Erkek	11,14	3,96			
Toplam Ölçek	Kadın	23,15	7,08	7986,5	0,363	-
	Erkek	22,30	6,19			

Hayatın anlam ve amacı ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonucunda, ölçekler ile sosyal medya değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, hayatın anlamı alt boyutu ve toplam ölçek için 1 saatten az, 1-3 saat, 3-5 saat, 7 saatin üzerinde ile 5-7 saat arasındaki farklılık 1 saatten az, 1-3

saat, 3-5 saat, 7 saatin üzerinde lehine, anlamsızlık amaçsızlık alt boyutu için ise 1 saatten az, 1-3 saat ile 5-7 saat arasındaki farklılık 1 saatten az, 1-3 saat lehinedir.

Psikolojik sermaye ve alt boyutları ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonucunda, iyimserlik alt boyutu ve toplam ölçek ile sosyal medya değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuşken ($p<0,05$), diğer ölçekler ile sosyal medya değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, iyimserlik alt boyutu ve toplam ölçek için 5-7 saat ile 7 saatin üzerinde arasındaki farklılık 5-7 saat lehinedir. Gelecek kaygısı ve alt boyutları ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonucunda, gelecek korkusu alt boyutu ile sosyal medya değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuşken ($p<0,05$), diğer ölçekler ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, gelecek korkusu alt boyutu için 1 saatten az, 1-3 saat ile 7 saatin üzerinde arasındaki farklılık, 7 saatin üzerinde lehinedir. Sosyal medya kullanım toplam ve alt boyutları ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonucunda, süreklilik alt boyutu ve toplam ölçek ile sosyal medya değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuşken ($p<0,05$), yetkinlik alt boyutu ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, süreklilik alt boyutu ve toplam ölçek için 1 saatten az, 1-3 saat, 3-5 saat, 5-7 saat ile 7 saatin üzerinde arasındaki farklılık, 7 saatin üzerinde lehinedir (Tablo 4).

Tablo 4. Sosyal medya kullanım sıklığı ile ölçekler arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonuçları

Ölçekler	Sosyal Medya	Ortalama	Ss	KWH	p değeri	Fark
Hayatın Anlamı	1 saatten az	29,53	8,42	24,079	0,000	1,2,3,5>4
	1-3 saat	28,48	6,85			
	3-5 saat	27,00	6,23			
	5-7 saat	23,20	5,29			
	7 saatin üzerinde	28,90	8,05			
Anlamsızlık Amaçsızlık	1 saatten az	18,29	7,20	12,071	0,017	1,2>4
	1-3 saat	17,47	5,63			
	3-5 saat	16,50	4,67			
	5-7 saat	14,25	3,12			
	7 saatin üzerinde	15,95	4,50			
Anlam-Amaç Toplam	1 saatten az	48,42	14,52	22,343	0,000	1,2,3,5>4
	1-3 saat	45,86	11,23			
	3-5 saat	43,56	9,37			
	5-7 saat	37,53	7,43			
	7 saatin üzerinde	45,05	11,01			
İyimserlik	1 saatten az	14,33	3,72	10,067	0,039	4>5
	1-3 saat	14,20	3,68			
	3-5 saat	13,73	3,29			
	5-7 saat	15,46	3,93			
	7 saatin üzerinde	12,90	3,77			
Psikolojik Sermaye Toplam	1 saatten az	59,33	12,14	10,052	0,040	4>5
	1-3 saat	60,37	11,29			
	3-5 saat	59,02	10,99			
	5-7 saat	64,00	11,60			
	7 saatin üzerinde	56,55	10,07			
Gelecek Korkusu	1 saatten az	36,57	8,77	11,273	0,024	5>1,2
	1-3 saat	36,93	8,87			
	3-5 saat	37,40	9,44			
	5-7 saat	41,15	9,96			
	7 saatin üzerinde	42,80	8,87			
Süreklilik	1 saatten az	10,43	3,03	14,530	0,006	5>1,2,3,4
	1-3 saat	10,61	3,49			
	3-5 saat	11,17	3,27			
	5-7 saat	11,26	3,69			
	7 saatin üzerinde	14,65	4,21			
Toplam Ölçek	1 saatten az	21,10	4,77	13,809	0,008	5>1,2,3,4
	1-3 saat	21,50	5,57			
	3-5 saat	22,71	6,56			
	5-7 saat	22,64	6,92			
	7 saatin üzerinde	28,55	7,72			

Kruskal-Wallis-H testi sonucunda, ölçekler ile anne çalışma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 5). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, hayatın anlamı, anlamsızlık-amaçsızlık alt boyutları ve toplam ölçek için çalışıyor, çalışmıyor ile emekli arasındaki farklılık emekli lehinedir. Hayatın anlamı ve toplam ölçek ile baba çalışma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuşken ($p<0,05$), anlamsızlık-amaçsızlık alt boyutu ile baba çalışma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, hayatın anlamı alt boyutu ve toplam ölçek için çalışıyor, emekli ile çalışmıyor arasındaki farklılık çalışmıyor lehinedir (Tablo 5).

Tablo 5. Anne-Baba çalışma durumu ile hayatın anlamı arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonuçları

Ölçekler	Anne Çalışma	Ortalama	Ss	KWH	P değeri	Fark
Hayatın Anlamı	Çalışıyor	26,12	5,87	6,230	0,034	3>1,2
	Çalışmıyor	27,45	6,98			
	Emekli	31,50	7,76			
Anlamsızlık Amaçsızlık	Çalışıyor	16,00	5,15	4,514	0,045	3>1,2
	Çalışmıyor	16,63	4,91			
	Emekli	20,62	8,06			
Toplam Ölçek	Çalışıyor	42,31	10,03	5,849	0,040	3>1,2
	Çalışmıyor	44,07	10,49			
	Emekli	52,62	14,61			
Ölçekler	Baba Çalışma	Ortalama	Ss	KWH	P değeri	Fark
Hayatın Anlamı	Çalışıyor	26,73	6,93	6,511	0,039	2>1,3
	Çalışmıyor	30,47	8,23			
	Emekli	27,44	6,17			
Anlamsızlık Amaçsızlık	Çalışıyor	16,46	4,92	5,462	0,065	-
	Çalışmıyor	18,70	5,06			
	Emekli	16,49	5,45			
Toplam Ölçek	Çalışıyor	43,21	10,49	6,761	0,034	2>1,3
	Çalışmıyor	49,17	11,54			
	Emekli	44,03	10,52			

Psikolojik sermaye toplam ve alt boyutları ile anne çalışma durumu arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonucunda (Tablo 6), iyimserlik alt boyutu ile anne çalışma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuşken ($p<0,05$), diğer ölçekler ile anne çalışma değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, iyimserlik için

çalışıyor ile emekli arasındaki farklılık çalışıyor lehinedir. Buna karşılık, baba çalışma durumu incelendiğinde, özyeterlilik, psikolojik dayanıklılık ve toplam ölçek ile babanın çalışma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuşken ($p<0,05$), diğer ölçekler ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, öz yeterlilik, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve toplam ölçek için çalışıyor, emekli ile çalışmıyor arasındaki farklılık çalışıyor, emekli lehinedir (Tablo 6).

Tablo 6. Anne-Baba çalışma durumu ile psikolojik sermaye arasında yapılan Kruskal-Wallis-H Testi Sonuçları

Ölçekler	Anne Çalışma	Ortalama	Ss	KWH	p değeri	Fark
Özyeterlilik	Çalışıyor	14,71	3,20	1,965	0,374	-
	Çalışmıyor	14,02	3,47			
	Emekli	13,50	3,86			
Umut	Çalışıyor	14,01	3,29	0,117	0,943	-
	Çalışmıyor	13,79	3,44			
	Emekli	13,50	4,31			
Psikolojik Dayanıklılık	Çalışıyor	18,17	4,12	0,319	0,853	-
	Çalışmıyor	17,74	4,46			
	Emekli	17,71	4,29			
İyimserlik	Çalışıyor	15,01	3,57	6,238	0,044	1>3
	Çalışmıyor	13,92	3,61			
	Emekli	13,07	3,58			
Psikolojik Sermaye	Çalışıyor	62,37	10,13	2,667	0,264	-
	Çalışmıyor	59,48	11,49			
	Emekli	57,79	12,53			
Toplam						
Ölçekler	Baba Çalışma	Ortalama	Ss	KWH	p değeri	Fark
Özyeterlilik	Çalışıyor	14,29	3,60	9,828	0,007	1,3>2
	Çalışmıyor	12,38	3,08			
	Emekli	14,36	3,21			
Umut	Çalışıyor	14,01	3,33	2,695	0,260	-
	Çalışmıyor	12,86	3,72			
	Emekli	13,83	3,50			
Psikolojik Dayanıklılık	Çalışıyor	18,13	4,32	6,296	0,043	1,3>2
	Çalışmıyor	15,86	4,41			
	Emekli	17,89	4,33			
İyimserlik	Çalışıyor	14,26	3,59	4,537	0,103	-
	Çalışmıyor	12,86	3,44			
	Emekli	14,23	3,69			
Toplam Ölçek	Çalışıyor	60,69	11,32	9,697	0,008	1,3>2
	Çalışmıyor	53,97	11,39			
	Emekli	60,56	10,87			

Hayatın anlamı, gelecek kaygısı, sosyal medya kullanımı ile sınıf düzeyi arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonucunda, ölçekler ile sınıf değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Buna karşılık psikolojik sermaye ve alt boyutları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, özyeterlilik için 5 ile hazırlık arasındaki farklılık 5 lehine, umut için 2,3,5 ile 1 arasındaki farklılık 2,3,5 lehine, psikolojik dayanıklılık için hazırlık ile 1 arasındaki farklılık hazırlık lehine, iyimserlik için 3,5, YL/Doktora ile 1 arasındaki farklılık 3,5, YL/Doktora ve toplam ölçek için 3, 5 ile 1 arasındaki farklılık 3, 5 lehinedir.

Hayatın anlamı, psikolojik sermaye, gelecek kaygısı, sosyal medya kullanımı ile anne-baba eğitim düzeyi değişkeni arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonucunda, ölçekler ile anne eğitim değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Ölçekler ile aile tipi değişkeni arasında yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonucunda, anlamsızlık-amaçsızlık alt boyutu ile aile tipi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuşken ($p<0,05$), hayatın anlamı ve toplam ölçek ile aile tipi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, çekirdek aile ile tek ebeveynli aile arasındaki farklılık tek ebeveynli aile lehinedir. Psikolojik sermaye, gelecek kaygısı, sosyal medya kullanımı açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Hayatın anlamı, psikolojik sermaye, gelecek kaygısı, sosyal medya kullanımının gelir, yaşanılan yer, medeni durum değişkenleri açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

3.4. Spearman Korelasyon Sonuçları

Bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 7'de sunulmuş ve bu bölümde ayrıntılı olarak yorumlanmıştır. Spearman korelasyon katsayıları (ρ), değişkenler arasında ilişkileri ortaya koymakta olup, katsayıların pozitif ya da negatif yönü ilişkinin yönünü; büyüklüğü ise ilişkinin gücünü yansıtmaktadır.

Hayatın Anlamı değişkeni ile psikolojik sermaye toplam ve alt boyutları arasında anlamlı, negatif yönlü ilişkiler gözlenmiştir. Özellikle umut ($\rho = -.422$, $p < .01$), psikolojik dayanıklılık ($\rho = -.355$, $p < .01$), iyimserlik ($\rho = -.418$, $p < .01$) ve psikolojik sermaye toplam puanları ($\rho = -.514$, $p < .01$) ile orta düzeyde negatif korelasyonlar saptanmıştır. Bu bulgular, bireylerin hayatın anlamını sorguladıkça psikolojik kaynaklarının azaldığını ya da tersinin geçerli olabileceğini göstermektedir.

Özyeterlilik, psikolojik değişkenler arasında merkezi bir yer tutmakta olup, umut ($\rho = .462$, $p < .01$), psikolojik dayanıklılık ($\rho = .453$, $p < .01$), iyimserlik ($\rho = .355$, $p < .01$) ve psikolojik sermaye toplam puanı ($\rho = .730$, $p < .01$) ile pozitif ve anlamlı ilişkiler göstermektedir. Özellikle psikolojik toplam ölçekle olan ilişki oldukça güçlüdür. Bu bulgu, öz yeterliği yüksek bireylerin psikolojik sermayelerinin daha yüksek olduğunu desteklemektedir.

Gelecek kaygısı, genel olarak psikolojik sermaye ve hayatın anlamı ile zayıf düzeyde ve genellikle negatif ilişkiler göstermektedir. Hayatın anlamı ile negatif ve anlamlı ($\rho = -.167$, $p < .01$), anlamsızlık/amaçsızlık ile ($\rho = -.189$, $p < .01$), ve hayatın anlamı toplam puanı ile ($\rho = -.206$, $p < .01$) düşük düzeyde korelasyonlar bulunmuştur.

Gelecekte umutsuzluk, psikolojik sermaye toplam puanı ($\rho = .329$, $p < .01$), umut ($\rho = .297$, $p < .01$), psikolojik dayanıklılık ($\rho = .289$, $p < .01$) ve iyimserlik ($\rho = .266$, $p < .01$) ile orta düzeyde pozitif ilişkiler göstermektedir. Bu sonuçlar, geleceğe dair umutsuzluk düzeyi yükseldikçe psikolojik kaynakların da arttığını göstermekte olup beklenenin tersine bir ilişki gözlemlenmiştir.

Sosyal medya kullanımı alt boyutlarından süreklilik, çoğu değişkenle anlamlı bir korelasyon göstermemektedir. Ancak yetkinlik alt boyutu psikolojik dayanıklılık ile negatif anlamlı ($\rho = -.212$, $p < .01$) ilişki göstermektedir. Sosyal medya kullanımı toplam puanı ile gelecekte umutsuzluk puanları arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki ($\rho = -.122$, $p < .05$) bulunmuş; gelecek kaygısı toplam puanı ile de yine düşük düzeyde ancak anlamlı bir negatif ilişki ($\rho = -.132$, $p < .05$) elde edilmiştir. Ayrıca, Sosyal medya kullanımı toplam puanı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($\rho = -.158$, $p < .01$). Bu sonuçlar, sosyal kaynakların bireylerin geleceğe yönelik algıları ve psikolojik sağlamlıkları ile karmaşık bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 7. Ölçekler arasında yapılan Sperman Korelasyon Analizi

Ölçek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1,00													
2	,538**	1,00												
3	,909**	,820**	1,00											
4	-,408**	-,272**	-,408**	1,00										
5	-,422**	-,242**	-,405**	,462**	1,00									
6	-,355**	-,225**	-,351**	,453**	,485**	1,00								
7	-,418**	-,315**	-,444**	,355**	,430**	,409**	1,00							
8	-,514**	-,327**	-,504**	,730**	,768**	,787**	,708**	1,00						
9	-,167**	-,189**	-,206**	,020	,099	,031	,076	,077	1,00					
10	-,092	-,022	-,066	,169**	,297**	,289**	,266**	,329**	,038	1,00				
11	-,207**	-,197**	-,233**	,123*	,265**	,202**	,218**	,264**	,838**	,544**	1,00			
12	-,045	-,060	-,045	-,086	-,047	-,053	-,026	-,059	-,065	-,165**	-,132*	1,00		
13	,044	-,031	,018	-,007	-,087	-,212**	-,019	-,109	-,113	-,060	-,110	,390**	1,00	
14	,001	-,055	-,013	-,055	-,079	-,158**	-,021	-,099	-,101	-,122*	-,132*	,801**	,845**	1,00

Not. **= $p < 0,01$, *= $p < 0,05$, 1=Hayatın Anlamı, 2= Anlamsızlık Amaçsızlık, 3=Hayatın Anlamı Toplam Ölçek, 4=Özyeterlilik, 5=Umut, 6= Psikolojik Dayanıklılık, 7=İyimserlik, 8= Psikolojik Toplam Ölçek, 9=Gelecek Korkusu, 10= Gelecekte Umutsuzluk, 11=Gelecek Toplam Ölçek, 12=Süreklilik, 13= Yetkinlik, 14=Sosyal Toplam Ölçek

3.5. Regresyon Analizi Sonuçları

Gelecek kaygısının psikolojik sermaye (ve alt boyutları), hayatın anlamı ve sosyal medya kullanımı toplam puanları tarafından ne ölçüde yordandığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde bağımlı değişken gelecek kaygısı; bağımsız değişkenler ise psikolojik sermaye, hayatın anlamı ve sosyal medya kullanımı toplam ölçek puanlarıdır. Tablo 8’de görüldüğü üzere, Adımsal (Stepwise) Regresyon Analizi yöntemiyle regresyon modellerinin istatistiksel açıdan anlamlılığını kontrol etmek için ANOVA tablosu incelendiğinde, ortaya çıkan 3 model de %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 8. Modellerin ANOVA Sonuçları

	Model	Kare Toplamı	S.d.	Kare Ortalaması	F	p-değeri
	Regresyon	2478,916	1	2478,916		
1	Artık	34607,421	289	119,749	20,701	0,000
	Toplam	37086,337	290			
	Regresyon	3153,997	2	1576,999		
2	Artık	33932,340	288	117,821	13,385	0,000
	Toplam	37086,337	290			
	Regresyon	3807,948	3	1269,316		
3	Artık	33278,389	287	115,953	10,947	0,000
	Toplam	37086,337	290			

Model 1 – Psikolojik Sermayenin Yordayıcı Rolü

Model 1’de gelecek kaygısını yordayan tek değişken psikolojik sermaye toplam puanıdır. Bu modelde elde edilen regresyon katsayısı anlamlı bulunmuş ($\beta = ,259$, $t(289) = 4.55$, $p < ,001$) ve modelin belirleme katsayısı $R^2 = ,26$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, psikolojik sermaye düzeyinin, bireylerin gelecek kaygısındaki toplam varyansın %26’sını açıkladığını göstermektedir (Tablo 9).

Model 2 – Sosyal Medya Kullanımının Eklenmesiyle Değişen Yapı

Model 2’de, psikolojik sermayeye ek olarak sosyal medya kullanım toplam puanı da modele dahil edilmiştir. Bu modelde psikolojik sermayenin pozitif etkisi sürerken ($\beta = ,241$, $t = 4,24$, $p < ,001$), sosyal medya kullanımı ise negatif ve anlamlı bir yordayıcı olarak modele katkı sağlamıştır ($\beta = -,237$, $t = -2,39$, $p = ,017$). Belirleme katsayısı $R^2 = ,29$ ’a yükselmiştir; bu da ikinci modelin açıklayıcılığını artırmış, varyansın %29’unun açıklandığını göstermiştir (Tablo 9).

Model 3 – Hayatın Anlamı Değişkeninin Eklenmesiyle Oluşan Nihai Model

Model 3’te, psikolojik sermaye ve sosyal medya kullanımına ek olarak hayatın anlamı toplam puanı da modele dahil edilmiştir. Üç değişken de istatistiksel olarak anlamlı yordayıcılar olarak modele katkı sunmuştur: psikolojik sermaye ($\beta = ,152$, $t = 2,24$, $p = ,026$), sosyal medya kullanımı ($\beta = -,257$, $t = -2,60$, $p = ,010$) ve hayatın anlamı ($\beta = -,169$, $t = -2,38$, $p = ,018$). Modelin belirleme katsayısı $R^2 = ,32$ olup, üçlü yapı gelecek kaygısındaki varyansın %32’sini açıklamaktadır (Tablo 9).

Tablo 9. Modellerin Regresyon Analiz Sonuçları

Modeller	Tahmin	β	Standart Hata	t	p-değeri	R^2
1	Sabit	42,573	3,467	12,279	,000	0,26
	Psikolojik Top.	,259	,057	4,550	,000	
2	Sabit	48,967	4,355	11,245	,000	0,29
	Psikolojik Top.	,241	,057	4,239	,000	
	Sosyal Top.	-,237	,099	-2,394	,017	
3	Sabit	62,216	7,056	8,818	,000	0,32
	Psikolojik Top.	,152	,068	2,236	,026	
	Sosyal Top.	-,257	,099	-2,603	,010	
	Hayat Top.	-,169	,071	-2,375	,018	

4. TARTIŞMA

Bu bölümde, çalışma kapsamında elde edilmiş olan anlamlı bulunan veriler sunulmuş ve yorumlanmıştır. Çalışmanın hedefine yönelik elde edilen bulgular, ilgili literatür çerçevesi ve alan yazındaki çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Öncelikle demografik verilere dayalı sonuçlar sonra hipotezlere dayalı çıkan sonuçlar tartışılacaktır.

4.1. Demografik Verilere Dayalı Olguların Değerlendirilmesi

Hipotez 1'deki *“Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları, psikolojik sermayeleri ve sosyal medya kullanım düzeyleri, yaşamın anlamı ve amacı algılarının sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterir.”* görüşü demografik değişkenlere göre incelenecektir.

4.1.1. Hayatın anlamı ve amacı ölçeği ile demografik değişkenlerden sosyal medya kullanım arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Hayatın anlamı açısından, günde 5-7 saat sosyal medyada vakit geçirenler, daha az süre geçirenlere göre hayatın anlamını daha az hissettiği görülürken amaçsızlık ve anlamsızlık hissi açısından, günde 5-7 saat sosyal medya kullananlar, 1-3 saat kullananlara göre daha fazla amaçsızlık hissettiği sonucuna varılmıştır.

Sosyal medyada geçirilen zaman arttıkça insanın hayatı daha az anlamlı görmesi ve kendini daha amaçsız hissetmesi gibi durumlara sebebiyet verebilir. Ertan (2024) ve Koçak (2024)'ın da benzer şekilde sosyal medya bağımlılığıyla hayatın anlamının negatif ilişkili olduğu ortaya koydukları araştırmaları da mevcut olup araştırmamızdaki sonucu desteklemektedir.

Özellikle interneti ve sosyal medyayı dijital okuryazarlıktan uzak olarak sadece boş zaman değerlendirme ve eğlence için kullanan genç bireylerde bağımlılık riskinin arttığı bulgularına ulaşılmıştır (Çömlekçi ve Başol, 2019; Punyanunt-Carter vd., 2017). Günün büyük kısmını boş zaman olarak nitelemek ve eğlence arayışında olmak da anlamsızlık ve amaçsızlığı arttırabilir.

Sosyal medyada uzun vakitler boyunca kendini tanımak, ihtiyaçlarını bilmek, harekete geçmek gibi eylemlerde bulunmak yerine birçok kişiyle ya da durumla

kurulan iletişim sebebiyle varlığını anlamlandırma gibi derin düşünme gerektiren eylemlere vakit ayıramıyor olabilirler.

4.1.2. Hayatın anlamı ve amacı ölçeği ile demografik değişkenlerden anne çalışma ile ölçekler arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Hayatın anlamı ve toplam ölçek açısından, annesi emekli olan bireyler, annesi çalışan veya çalışmayan bireylere göre hayatı daha anlamlı görüyorken amaçsızlık ve anlamsızlık hissi açısından, annesi emekli olan bireyler, annesi çalışan veya çalışmayan bireylere göre daha az amaçsızlık hissettiği durumu ortaya çıkarılmıştır.

Ebeveynlikle alakalı yapılan bir çalışmada annelerin yaşı daha küçük olanlarının çocuk yetiştirmeye ait bakış açılarının daha olumsuz olduğu, yaşı daha küçük olan babaların ise aşırı hoşgörülü tutumlarının da anneye artan sorumluluk olarak geri döndüğü gözlemlenmiştir (Özyürek vd., 2019). Bununla birlikte evlilik yaşı ile ilgili olarak daha geç evlenen bireylerin çocuklarına karşı izin verici tutum sergilemesi ve eğitim düzeyi arttıkça da demokratik tutumla yaklaşmasında hayatı anlamlı ve amaçlı bulmada annenin emekliliğine denk gelecek yaşta olmasının rolü olabilir (Akatlı ve Tunçay, 2022).

Erken evlenen ve anne olan Suriyeli mülteci kadınlarla yapılan bir araştırmada erken annelikte yaşanan sıkıntıları fazla sorumluluğu yerine getiremediklerinde gördükleri aile içi şiddet, gebelik çocuk bakımı ve cinsellik hakkında bilgi sahibi olmadıklarından yaşadıkları travmalar olduğu görülmüştür. Bunca olumsuz deneyime rağmen bu yaşantılara katlanabilmelerindeki güç olaraksa maneviyatı gördüklerini dile getirmişlerdir (Martins ve Gall, 2021; Tak vd., 2023). Bu da hayatına anlam ve amaç oluşturulduğunda erken yaşta anne olan kadınlar için bir tür güç olduğu anlaşılmaktadır

Annelik yaşı arttıkça çocuk yetiştirmeye dair olumlu bir bakış açısına sahip olan annelerin çocukların hayatı daha anlamlı bulup kendilerini daha az amaçsız hissettiği düşünülebilir. Bu duruma da annenin olgunlaşma çağına olması sayesinde pozitif bakış açısıyla birlikte çocukla ilgilenmesinde ve ona destek olmasına zaman ayırabilmesi etki etmiş olabilir.

4.1.3. Hayatın anlamı ve amacı ölçeği ile demografik değişkenlerden babanın çalışma durumu ile ölçekler arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Hayatın anlamı ve toplam ölçek açısından, babası çalışmayan bireyler, babası çalışan veya emekli olan bireylere göre hayatı daha anlamlı bulurken, amaçsızlık ve anlamsızlık hissi açısından, babanın çalışma durumu ile anlamlı bir fark bulunmamış, başka bir ifadeyle bu durumun etkisi olmadığı görülmüştür.

İlköğretime giden öğrencilerle yapılan bir çalışmada ana-baba tutumlarını nasıl algıladıkları bakıldığında gelir düzeyi arttıkça çocukların tutumları demokratik algıladıkları ve gelir düzeyi azaldıkça otoriter olarak algıladıkları saptanmıştır (Alpoğuz, 2014). Bu bulgudan babanın çalışmamasından doğacak olan maddi sıkıntılardan, öğrencilerin duygusal anlamda da otoriter bir tutuma maruz kaldıklarını algılamalarına sebep olmuş olabilir.

Babanın çalışmamasıyla yaşanan işsizlik ve maddi zorluklarla mücadele etmesi kişinin maneviyatla ilgilenmesine ve hayatın anlamı hakkında düşünmesine sebep olmuş olabilir. Viktor Frankl (2024) insanın anlama yeniden yönelmesinde bir miktar gerilimin yararlı olabileceğini söylemiştir. Yoksulluk yaşayan bireylerde görülen utanç, mahcupluk, mutsuzluk, huzursuz, değersiz, çaresiz, güvensizlik (Yüksel Şahin ve Yılmaz, 2023) gibi duygularla çocukluktan itibaren baş edebilmeyi öğrenen bireylerin hayatı anlamlandırmada daha güçlendikleri düşünülebilir.

4.1.4. Hayatın anlamı ve amacı ölçeği ile demografik değişkenlerden aile tipi ile arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Aile tipi bireylerin amaçsızlık ve anlamsızlık hissini etkileyebilirken hayatın anlamı algısı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmüştür. Kruskal-Wallis-H test sonuçlarına göre amaçsızlık ve anlamsızlık hissi açısından, tek ebeveynli ailede büyüyen bireylerin, çekirdek ailede büyüyenlere göre daha az amaçsızlık hissettiği görülmüştür. Hayatın anlamı ve toplam ölçek açısından, aile tipi ile anlamlı bir fark bulunmamış, başka bir ifadeyle bireylerin hayatın anlamını algılama düzeyi aile yapısından etkilenmemiş olup tek ebeveynli ailede büyüyen bireyler, çekirdek ailede büyüyenlere göre kendilerini daha az amaçsız hissediyor olabilir.

Özellikle annelerin hayattaki tek “sorumlu” ebeveyn rolünü üstlenerek “hem annesi hem de babası” tabiriyle betimlenen daha çok denetleyici ve kontrolcü bir

otorite olmak zorunda kaldıkları görülmüştür (Öngider, 2006).

Bu sonuçtan yola çıkarak ebeveynin olmamasıyla kalan ebeveynin tüm sorumlulukları tek başına yüklenmesinden kaynaklı doğan meşguliyetten ve yastan çocuk, her iki ebeveynini birden kaybetmiş sayabileceğinden (Uluğ, 2008) tek ebeveynle büyüyen çocukların mecburen daha güçlü olmak, ayakta kalmak ve ebeveynine destek olmak dürtüleri gelişmiş olabilir bu da onda amaçlılık oluşturduğu düşünülebilir. Çocuklar açısından boşanma aynı zamanda yaşamdan ders alınmasını sağlayan öğretici bir deneyim olduğu görülmektedir (Yanar ve İlhan, 2022). Boşanma ya da ölümün ortaya çıkardığı güvensizlik belirsizlik, korku ve kaygılarla baş etmeyi (Öngider, 2013) öğrenen bir çocuk ise tüm bu olumsuzluklara rağmen hayat hakkında çok daha tecrübelenmiş travma sonrası büyüme gerçekleşmiş olacaktır.

4.1.5. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden cinsiyet ile ölçekler arasındaki ilişkiye yönelik bulgular

Cinsiyet sadece umut düzeyi üzerinde etkili olmuş, ancak diğer ölçeklerde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Umut açısından, erkekler kadınlara göre daha yüksek bir umut düzeyine sahiptir. Diğer ölçekler açısından, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, yani hayatın anlamı veya amaçsızlık gibi konular cinsiyete göre değişmemiştir

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise erkek ve kadınların benzer umut düzeyinde olmalarına ek olarak belirli konularda erkeklere göre daha kadınların yüksek umut durumuna sahip oldukları görülmüştür (Zafer, 2019). Bazı çalışmada ise umut düzeyinin cinsiyetle değişmediği ortaya çıkmıştır (Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018; Kemer ve Atik, 2005; Uzun Özer ve Tezer, 2008; Şahin vd., 2012).

Umutla ilgili olarak kızların umut oranının erkeklere göre daha düşük çıkmasında özellikle kadınları daha çok etkilediği bilinen duygusal bakış açısı, hormonlar, kendine ve çevreye olan güvensizlik, geçmiş yaşamdaki hayal kırıklıkları sebep olmuş olabilir.

4.1.6. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden sınıf düzeyi arasında ilişkiye yönelik bulgular

Sınıf düzeyi, özyeterlilik, umut, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve toplam ölçek üzerinde etkili olmuştur. Özyeterlilik açısından, 5. sınıf öğrencileri, hazırlık sınıfı öğrencilerine göre daha yüksek özyeterliliğe sahiptir. Umut açısından, 2., 3. ve 5. sınıf öğrencileri, 1. sınıf öğrencilerine göre daha umutludur. Psikolojik dayanıklılık açısından, hazırlık sınıfı öğrencileri, 1. sınıf öğrencilerine göre daha dayanıklıdır. İyimserlik açısından, 3., 5. sınıf ve yüksek lisans/doktora öğrencileri, 1. sınıf öğrencilerine göre daha iyimserdir. Genel olarak (toplam ölçek açısından), 3. ve 5. sınıf öğrencileri, 1. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek puan almıştır.

Literatürdeki bazı çalışmalarda psikolojik sağlamlığın sınıf düzeyiyle değişmediği görülmüştür (Cantez, 2018; Şen ve Köse, 2024; Erkoç ve Lofti, 2021; Özkebabçı, 2019). İyilik halini yordaması açısından psikolojik sağlamlık incelendiğindeyse sınıf seviyelerinin sınıf değişkeninin, hayatı anlamlandırma/hedef odaklı yaşama, genel iyilik hali ile bilişsel alt boyutlarını yordadığı görülmüştür (Korkut-Owen vd., 2017).

Genel bir bakış açısıyla sınıf seviyesi arttıkça umut, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve özyeterlilik gibi olumlu özellikler genellikle yükselirken özellikle 1. sınıf öğrencilerinin üst sınıflara kıyasla daha düşük seviyelere sahip olduğu dikkat çekicidir. Buna sebep olarak üniversiteye alışma döneminin öğrenciler için zorlayıcı olması kaynaklı gösterilebilir. Lise döneminin sonlarından başlayarak geçen zorlu bir mücadele ile yerleşilen üniversite hayatında amaçlarına ulaşamamak (Franzoi vd., 2022) ve birçok psikososyal yönden beklentilerini karşılayamamak gerçeğiyle yüzleşen ilk sınıfların zaman geçtikçe var olan yeni duruma uyum sağlamayı başardıkları görülmüştür.

4.1.7. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden annenin çalışma durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular

Annenin çalışma durumu, sadece iyimserlik düzeyini etkilerken, diğer ölçekler üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. İyimserlik açısından, annesi çalışan bireyler, annesi emekli olanlara göre daha iyimserdir. Diğer ölçekler açısından, annenin çalışma durumu ile anlamlı bir fark bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle, annesinin çalışıyor

olması bireyin daha iyimser olmasını sağlayabilir, ancak hayatın anlamı, umut veya psikolojik dayanıklılık gibi diğer faktörler üzerinde belirgin bir etkisi yoktur. Burada annenin çalışması maddi gelirinin artmasıyla bağlantılı olabilir.

Çalışan annelerin yaşam doyumlarının çalışmayanlara göre daha fazla olduğu, öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin ise düşük olduğu bulgusunun çocukların annenin pozitif duygu ve davranışlarından, iyimserlik olarak etkilenebilecekleri fikrini oluşturabilir (Deniz, 2019). Çalışan annelerle yapılan bir araştırmada da iş yaşamında yer aldıklarında kadınların yaşam doyumları da yükselmekte olduğu görülmüştür (Babahanoğlu, 2020).

Farklı bir bakış açısıyla da kadınların çalışmaya başlamasıyla üstlendikleri, annelik rolünü yerine getirmek zorlayıcı olmakla birlikte iş-aile çatışması yaşayabilmektedir (Akyol, 2023). Bu çatışmalarla baş edebilmeyi öğrenmiş bir çalışan anne çocuğuna da zorluklar ve çatışmalarla mücadele edip hayata karşı daha iyi bir beklenti durumu oluşturabilir.

4.1.8. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden babanın çalışma durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular

Babanın çalışma durumu, bireylerin öz yeterlilik, psikolojik dayanıklılık ve genel ölçekteki puanlarını etkileyebilir. Öz yeterlilik, psikolojik dayanıklılık ve toplam ölçek açısından, babası çalışan veya emekli olan bireyler, babası çalışmayan bireylere göre daha yüksek puan almıştır. Diğer ölçekler açısından, babanın çalışma durumu ile anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu duruma göre babası çalışan veya emekli olan bireyler kendilerini daha yeterli hissedebilir, daha dayanıklı olabilir ve genel olarak daha yüksek bir psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olabilir. Buna karşın, babası çalışmayan bireylerde bu özellikler daha düşük olabilir.

Babanın çalışması kişinin dış dünya karşı maddi anlamda daha güçlü olmasına, rol modelinin güvenilirlik ve fonksiyonelliğini sağladığından dolayı da kendini güvende hissetmesine sebep olabilir.

Daha genç bir ebeveynle, daha az eğitilmiş bir ebeveynle ya da işsiz bir ebeveynle yaşayan çocukların yoksul olma ihtimalinin daha yüksektir. Sadece bir ebeveyn ile yaşayan bir çocuğun yoksul olma olasılığı, iki ebeveynle yaşayan bir

ebeveyninden yüzde 20 daha fazladır (Kıroğlu Bayat, 2023). Yüksek düzeyde yoksulluk yaşayan bireylerle görüşme yoluyla yapılan bir çalışmada duygusal olarak: utanç, mahcupluk, kaygı, korku, öfke, mutsuzluk, huzursuz, değersiz, çaresiz, güvensiz hissettiklerini kayıt altına alınmıştır. Bu bilgilerden yola çıkarak babanın çalışmadığı gelir seviyesinin düştüğü durumlarda psikolojik sermayeyi de negatif etkileneceği varsayılabilir (Yüksel Şahin ve Yılmaz, 2023).

4.1.9. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden gelir durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular

Aile tipi, bireylerin psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik düzeylerini etkileyebilir, ancak diğer ölçekler üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik açısından, orta düzey gelire sahip bireyler, düşük düzey gelire sahip bireylere göre daha yüksek puana sahiptir. Diğer ölçekler açısından, aile tipi ile anlamlı bir fark bulunmamıştır. Başka bir ifadeyle, orta düzey aile yapısına sahip bireyler daha iyimser ve psikolojik olarak daha dayanıklı olabilirken, düşük düzey aile yapısına sahip bireylerde bu özellikler daha düşük olabilir. Yine Yüksel ve Yılmaz (2023) 'ın yaptıkları çalışmada yoksul bireylerde çökkün ve kötümser hissettiklerini adeta dibi gördüklerini belirtmeleriyle gelir durumunun azalmasıyla, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılığın azaldığı sonucu çıkarılabilir. Maddi kaynaklar düştükçe iyimserlik ve dayanıklılık düşmekte olduğu izlenmiştir.

Literatürde psikolojik sermaye ile gelir düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptayan çalışmalar mevcuttur (Capote, 2023; Liu vd., 2017; Tozoğlu vd., 2024). Gelirin artmasıyla kişinin maddi ve manevi olanaklara erişim imkanının artması olarak düşünülebilir.

4.1.10. Psikolojik sermaye ölçeği ile demografik değişkenlerden tanı durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular

Tanı değişkeni, bireylerin umut, iyimserlik ve genel ölçek puanlarını etkileyebilirken diğer ölçekler üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Umut, iyimserlik ve toplam ölçek açısından, “Tanısı olmayan bireyler”, “tanısı olan” bireylere göre daha yüksek puana sahiptir. Diğer ölçekler açısından, tanı değişkeni ile anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu duruma göre tanısı olmayan bireyler daha umutlu, daha iyimser ve genel olarak daha yüksek bir psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olabilirken, Tanısı olan bireyler bu özellikler açısından daha düşük puana sahip olabilir. Çoğu adli psikiyatrik hastalarda tedaviye uyum gösterme davranışıyla, şiddet davranışı ve umut düzeyleri arasında negatif bir korelasyon olduğu izlenmiştir (Polat ve Uğur, 2021).

Üniversite öğrencilerinin %67,2 sinde psikotik belirtilerin gözlemlendiği bulunmuştur. Bu oranın yüksek olmasıyla (Cengiz ve Topuzoğlu, 2022) üniversite öğrencilerinde görülen umut, iyimserlik düzeylerinde düşme görülmüş olması, ruh sağlığının umut ve iyimserlik üzerindeki etkisini göstermektedir.

Psikolojik sermayenin anksiyeteye, depresyon semptomlarıyla ve stresle negatif ilişkili (Chun-Ni vd., 2025; Luo vd., 2023; Shen vd., 2014) olduğunun görülmesi, tanı alan bireylerdeki umutsuzluk ve kötümserliği açıklayabilir.

4.1.11. Gelecek kaygısı ölçeği ile demografik değişkenlerden sosyal medyada geçirilen süre durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular

Sosyal medyada geçirilen süre, sadece gelecek korkusu üzerinde etkili olmuş, ancak diğer ölçekler üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Gelecek korkusu açısından, günde 7 saatten fazla sosyal medya kullanan bireyler, 1 saatten az veya 1-3 saat kullanan bireylere göre daha fazla gelecek kaygısı yaşamaktadır. Diğer ölçekler açısından, sosyal medyada geçirilen sürenin anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu bağlamda, çok uzun süre sosyal medya kullanan bireyler, gelecekle ilgili daha fazla kaygı duyabilir.

Chen vd. (2022) tarafından yapılan araştırma da benzer bir sonucu desteklemekte olup, pandemi döneminde artan gelecek kaygısının mobil telefon bağımlılığına yol açtığını göstermektedir. Kişilerin belirsizlikle mücadele etmek ve kaygıyı yönetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanmaya yönelmiş olabileceğini düşündürmektedir.

Sosyal medyada vakit geçirmesi çocukluk çağında yaşanan kötü muameleler, nevrotiklik, düşük benlik saygısı, utangaçlık ve düşük öz kontrol gibi kişilik özellikleriyle birlikte akran zorbalığına uğramış olması bireyin anksiyetesi ile birlikte internet bağımlılığının yordayıcısı olabilir (Gu vd., 2024).

4.1.12. Gelecek kaygısı ölçeği ile demografik değişkenlerden babanın çalışma durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular

Babanın çalışma durumu, bireylerin gelecekte umutsuzluk düzeyine etki olduğu tespit edilirken diğer ölçekler üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Gelecekte umutsuzluk açısından, babası çalışan veya emekli olan bireyler, babası çalışmayan bireylere göre daha az umutsuzluk hissetmektedir. Diğer ölçekler açısından, babanın çalışma durumu ile anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Buradan yola çıkarak, babası çalışmayan bireyler, geleceğe dair daha fazla umutsuzluk hissedebilirken, babası çalışan veya emekli olan bireylerde bu duygunun daha düşük düzeyde hissedilmesinin sebebi olarak çocuğun maddi açıdan güçlü ve güvende hissetmesiyle ilgisi olabilir. Öğrencilerle yapılan bir çalışmada düşük gelir durumunun üniversite öğrencilerinin umutsuzluğu arasında kuvvetli bir yordayıcı olduğu görülmüştür, aile desteğiyle geçinen üniversite öğrencilerinde ailenin gelir düzeyinin düşmesiyle yaşanabilecek problemleri öngörmektedir (Akgül vd., 2025).

Çoğunluğu yoksul olan çocuk bakım kurumlarında kalan ergenlerle yapılan çalışmada hepsinin hafif ya da ağır depresyon yaşadıkları, yarısı kadarının anksiyete yaşadığı görülmüştür (Zilva ve De Zoysa, 2025). Yoksulluğun geleceğe dair korku ve kaygılar, umutsuzluk duygularına yol açtığı görülmektedir.

4.1.13. Gelecek kaygısı ölçeği ile demografik değişkenlerden gelir seviyesi ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular

Gelir düzeyi, bireylerin gelecekte umutsuzluk hissetme düzeyini etkilese de diğer ölçekler üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Gelecekte umutsuzluk açısından, orta gelir grubundaki bireyler, düşük gelir grubundaki bireylere göre daha az umutsuzluk hissetmekteyken, diğer ölçekler açısından, gelir düzeyi ile anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu bağlamda gelir seviyesi arttıkça bireylerin gelecekte duyduğu umutsuzluğun azaldığı düşünülebilir. Özellikle düşük gelir grubundaki bireyler, orta gelir grubuna kıyasla daha fazla umutsuzluk hissedebilir.

Ekonomik düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarında ekonomik stresle birlikte yıkıcı davranım bozuklukları, bilişsel ve akademik yetersizlikler daha fazla gözükürken bu çocuklarda psikiyatrik bozukluklara sahip olma oranının, ekonomik

durumu iyi olan ailelerinin çocuklarından 3 katı daha fazla olduğu görülmektedir (Murali ve Oyebody, 2004). Gelecek kaygısına sahip olma, tanıya sahip olma ve gelirin arasındaki negatif korelasyon bize öğrencilerdeki sosyo ekonomik durumdan etkilenmeyi açıklamaktadır.

4.1.14. Gelecek kaygısı ölçeği ile demografik değişkenlerden tanı durumu ile ilgili ilişkiye yönelik bulgular

Tanı değişkeni, bireylerin gelecekte umutsuzluk hissetme düzeyini etkileyebilirken diğer ölçekler üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Gelecekte umutsuzluk ele alındığında tanı almayan bireyler, tanı alan bireylere göre daha az umutsuzluk hissetmektedir. Diğer ölçekler açısından, tanı değişkeni ile anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Gelecek ile alakalı olarak Umut tutumunun hastalık sırasında geçmiş, şimdi ve gelecek ile ilgili hasta bireyin yeniden anlam kazanmasında rol oynamakta olduğu görülmüştür (Schrack vd., 2011). Bu bağlamda bir tanıya sahip olmak, bireylerin geleceğe dair daha fazla umutsuzluk hissetmesine neden olabilir. Buna karşın, tanı almayan bireyler gelecek konusunda daha umutlu olabilir.

Umutun genel kaygı ve depresyonla negatif ilişkili bulunduğu araştırmalar (Liu, 2017; McNeil, 2020; Rajandram vd., 2011) geleceğe yönelik beklenti düşüncelerinde umudun önemini ortaya çıkarmaktadır.

4.2. Hipoteze Dayalı Olguların Değerlendirilmesi

Hipotez 2: Üniversite öğrencilerinin hayatın anlamı ve amacı algıları ile psikolojik sermaye düzeyleri arasında pozitif bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle, hayatın anlamı ve amacı algısı arttıkça, psikolojik sermaye düzeylerinin de artması beklenmektedir.

Araştırmada hayatın anlamı ve amacı ile psikolojik sermaye arasındaki negatif ilişkileri ortaya koyulmuştur. Özellikle umut, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik gibi alt boyutlarla orta düzeyde negatif korelasyonlar bulunması, bireylerin hayatın anlamını sorguladıkça psikolojik kaynaklarının azalabileceğini veya tam tersine psikolojik sermayesi yüksek bireylerin anlam arayışına daha az ihtiyaç duyabileceğini düşündürmektedir.

Üniversite öğrencilerinin hayatın anlamı ve amacını bulma süreçlerinde psikolojik sermayenin alt boyutlarından umut ve iyimserlikle orta düzeyde negatif korelasyon çıkmış olması, literatürdeki bazı çalışmalarla (Dursun, 2021; Demir vd., 2023; Ağ ve Balcı, 2019) tezat oluşturmaktadır. Bu gibi çalışmalardan araştırmamızda çıkan sonucun negatif korelasyonlu olmasındaki fark psikolojik sermaye ile ilgili çalışmaların iş hayatında yetişkinlik döneminde yapılmış olmasından kaynaklı olabileceği gibi, mesleki belirliliğin ve iş bulma şansının değişkenliği ile de etkisi olabileceği düşünülebilir. Üniversite öğrencilerinde var olan gelecek kaygısı psikolojik sermayenin kullanılmasını engellemekte olabilir.

Üniversite yıllarında öğrencilerin stresle başa çıkmada psikolojik sermaye kapasitelerinin varlığı önemliken (Nathawat ve Dadarwal, 2014; Kaur ve Amin, 2017; Adam vd., 2023; Yang vd., 2024) hayat için yapılan bu zamandaki seçimlerin, varmak istediği konum ve meyillerinin yaşamın anlamını ve amacını belirlemesi sürecinin oluşturduğu yoğun duygu geçişleri umut, iyimserlik ve psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkilemiş olabilir. Hayatın anlamı ve amacını bulmaya çalışırken yaşanan zihinsel bocalama bu duyguları ketlenmiş olabilir.

Baltacı (2020) yaptığı araştırmada iyimserlik ve mutluluk düzeylerinin orta seviye olduğu, bunun tersi olarak da yaşamın anlamı ve yaşam doyumu düzeylerininse düşük olduğu sonucunu bulması, hayatın anlamı ve amacı hakkında düşünmenin birçok derin, felsefi soruları da ardından getirdiğinden bir tür varoluşsal kriz de olabileceğinden iyimserlik ve dayanıklılık gücünün azalması gerçekleşmiş olabilir.

Hipotez 3: Üniversite öğrencilerinin hayatın anlamı ve amacı algıları ile geleceğe dair kaygıları arasında negatif bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle, hayatın anlamı ve amacı algısı arttıkça, geleceğe dair kaygılarının azalması beklenmektedir.

Araştırma bulgularında gelecek kaygısının hayatın anlamı ile genellikle negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Hayatın anlamı hakkında düşünme arttıkça gelecek kaygısının azalabileceği, bunun aksine anlamsızlık ve amaçsızlık duygularının ise kaygıyı artırabileceği ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, bireyin anlam arayışının ve geleceğe dair kaygılarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemlidir.

Kontrol hissini kaybetmek, stres bozukluğunun önemli göstergelerinden biri olan gelecek korkusunu arttırmasına karşılık (Holman vd., 2008) kontrolcülük yerine

anlam ve amaç ile gelen kabulleniş duygusu kişiyi geleceğe dair endişelerini azaltmasında etkili olabilir.

Gelecek kaygısı ile yaşam amaçları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada özellikle içsel amaçlarla negatif bir korelasyon görülmesi (Aygün, 2014) kaygının sebeplerinden olan belirsizlikle ilgili olabilir. Kişi kendine ait bir yol ve hayat standardı belirlediğinde geleceğe yönelik belirsizliğin bir kısmını içsel dünyasında halletmiş olabilir. Hayatı anlamlı ve amaçlı hisseden öğrencilerin, zihinsel sorgulama süreçlerinden geçtikten sonra gelecekle ilgili daha iyimser düşünme ve teslimiyet duygusunun arttığı söylenebilir.

COVID-19 kaygısının akademik motivasyon, anlam varlığı ve yaşam yönelimi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ortaya konması ve COVID-19 kaygısı ile yaşamdaki anlam arayışı arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu da sağlığın gelecekte bozulabileceği ihtimaline karşı olan kaygı duygularının yaşama anlam verme konusunda teşvik edici bir faktör olduğu görülmektedir (Cayubit, 2024). Kalp krizi geçiren hastalar 5-10 yıllık dilimlerde ölçülerek yapılan bir çalışmada depresyon ve anksiyetenin 10 yıl sonra daha düşük yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkili olduğunu doğrularken anksiyetenin sağlık davranışlarıyla pozitifken depresyonda ise sağlık davranışlarıyla negatif yönlü aracılığıyla bağlantısı kısmen göstermiştir (Benyamini vd., 2013). Sağlık kaygıları kişinin daha anlamlı bir hayat geçirmesi için kendini geliştirmeye yöneltiyor olabilir.

Uğuz Arsu (2022) yaptığı çalışmada iş piyasasına ilişkin bilgi düzeyi yüksek olan öğrencilerde gelecek kaygısının yüksek, bilgi düzeyi düşük olan öğrencilerde ise gelecek kaygısının düşük olduğunu tespit etmiştir. Bu bilgi de bireyin gelecek kaygısının farkındalığının ve hassasiyetlerinin artmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Hipotez 4: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım sıklığı ile psikolojik sermaye düzeyleri arasında negatif bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle, sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça, psikolojik sermaye düzeylerinin azalması beklenmektedir.

Araştırmada sosyal medya kullanımının süreklilik alt boyutu çoğu değişkenle anlamlı bir ilişkide olmaması sosyal medya kullanımının her zaman belirleyici bir rolü olmadığını gösterebilir. Ancak, üniversite öğrencilerinin yetkinlik alt boyutuna göre

sosyal medyada kendilerini yeterli hissetme seviyelerinin psikolojik dayanıklılıklarıyla negatif korelasyonlu bir bağlantı içinde olabileceğini işaret etmektedir. Buradan yola çıkarak sosyal kaynakların bireylerin geleceğe yönelik algıları ve psikolojik sağlamlıkları ile karmaşık bir ilişki içinde olduğu düşünülebilir.

Psikolojik dayanıklılık ile sosyal medya kullanımı arasındaki negatif ilişkiden, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin daha az sosyal medyada vakit geçirdikleri, daha çok gerçek hayatta aktif oldukları anlaşılabılır.

Umut düzeyi yüksek bireyler, amaçlar oluşturur, bu amaçlara ulaşmak için gerçekçi planlar yapar ve yeteneklerine güvenirlir (Moulden ve Marshall, 2005). Sosyal medyada zaman geçirdikçe gerçeklik algısının düşme ve bağımlılığa yatkınlığın oluşmasından olumsuz bir durum oluşabilir. Gültekin (2022) tarafından gerçekleştirilen sosyal medya kullanımının psikolojik sermayeye etkisi hakkındaki çalışmanın sonucunda psikolojik sermaye, umut, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik düzeylerinin ortalamaları yükselmesi sosyal medyada geçirilen zaman ile negatif korelasyonlu olduğu görülmüştür.

Sosyal medyada uzun süre geçirmenin bir tür internet bağımlılığı olduğunu düşündüğümüzde yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olan bireylerde negatif olaylardan daha az etkilendikleri için internete olan bağımlılık duygularının da az olduğu, psikolojik sağlamlılık ile internet bağımlılığının negatif yönlü bir ilişkide olduğu görülmektedir (Arslankoç, 2023). Özellikle facebook kullanımı ile kendini kontrol etme mekanizmasının negatif korelasyonlu olmasına (Vivian, 2011) ek olarak psikolojik sağlamlığı yordayan öz kontrol duygusunun da bağımlılığın negatif korelasyonlu olduğu görülmüş olması (Ekşi vd., 2019) sosyal medya kullanımının süresinin artmasında kişinin öz kontrol mekanizmalarının yetersizliğinin sebep olabileceğini düşündürmektedir.

Kullanım amaçlarına bakıldığında yeni çevreye sahip olmak, yalnızlık duygusunu gidermek ve sosyal ilişki geliştirmek isteyip gerçek hayatta bunu sağlayamayan bireyler sosyal medyada daha fazla vakit geçirmeleri (Ünlü, 2018) kullanım amacının bireylerin psikolojik dayanıklılıkları farklarından kaynaklı bazılarında bağımlılığa dönüşmüş olabilir. Buna destek olarak Öğüt ve Karakoç (2024)'un çalışmalarında ulaşılan bulgulara göre dijital bağımlılık düzeyi ile

psikolojik sağamlılık arasında negatif bir ilişki varken dijital cihaz kullanım süresi ile pozitif bir ilişkinin olması da araştırmamızı desteklemektedir.

Hipotez 5: Üniversite öğrencilerinin geleceğe dair kaygıları ile sosyal medya kullanım sıklığı arasında pozitif bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle, sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça, geleceğe dair kaygı düzeylerinin de artması beklenmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımının gelecek kaygısı ve umutsuzlukla düşük düzeyde de olsa negatif bir ilişkide olmasının açıklaması olarak sosyal medyayı bazen var olan ya da olacak olan gerçeklerden kaçınmak ve kaygıyı azaltmak için bir araç olarak kullandıkları düşünülebilir. Buna destek olarak Öğüt ve Karakoç (2024) ‘un çalışmalarında ulaşılan bulgulara göre dijital bağımlılık düzeyi ile psikolojik sağamlılık arasında negatif bir ilişki varken dijital cihaz kullanım süresi ile pozitif bir ilişkinin olması gerçek dünyada vakit geçirmekten çok, sanal dünyada vakit geçirmeyi tercih ettiklerini gösteriyor olabilir.

Kaygılı bireyler ilişkilerinde aşırı hassas davranarak yüzeysel bağlar kurarlar, incitmekten ve incinmekten kaçınmaktadırlar. Karar verme süreçlerinde de zorlanarak alternatifler arasında seçim yaparken tereddüt ederler ve seçmedikleri seçenek hakkında tedirginlik yaşamaktadırlar (Şahin, 2019). Kaygının alt boyutlarından olan sosyal kaygı ve sosyal medya bağımlılığı ile arasında pozitif ilişkileri ortaya koyan çalışmalarla (Ağırtaş ve Güler, 2020; Arslan vd., 2023; Aslan, 2020; Çetinkaya, 2021) kaygılı bireylerin sosyal medyayı ilişkileri için bir tampon görevi gördürüp sanal mesafe ile kendilerini korumakta olabilirler. Böylece gelecekte olabilecek ilişkisel problemleri önlemeye çalışmakta oldukları yargısına ulaşılabilir. Ayrıca sosyal medyadaki bilgi akışından ve popüler olan ürün v hizmetleri görmek sayesinde kararsızlık duygularıyla baş ettikleri görülebilir.

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı sebepleri ve çözümleriyle ilgili bir araştırmada ise gelecek kaygısı taşıdıkları faktörlerin ekonomik problemler, sınav stresi ve hayatın zorluğu olduğunu belirtirlerken sınavlara, kendilerine ve eğitimlerini arttırmaya yönelik planlarının kaygılarını azaltabileceğini belirtmişlerdir (Aşantuğrul, 2024).

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım amaçlarının sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde bağımlılıkla bağlantılı olan amaçlar şöyledir; mesaj atmak, fikir alışverişinde bulunmak, boş zaman aktiviteleri, diğerlerine ulaşmak, insanları

öğrenmeye çalışmak, eğlenmek, kişisel tanıtım, var olan bilgilerini başkalarıyla paylaşmak gibi eylemlerdir. Sosyal medya bağımlılığıyla bağlantısı olmayan sanal eylemler ise iletişim, müzik, gündem takibi ve yeni bilgiler edinmektir (Çömlekçi ve Başol, 2019).

Bu bilgilerden yola çıkarak özellikle sosyal medyayı kendi gelişimleri için kullanabilecek alanları yeterli ve doğru kullandıklarında, sosyal medya kullanım amaçlarını kendilerini geliştirme ve kariyerlerine yönelik iş fırsatları yakalamak için kullanmaları da düşünülebilir.

Hipotez 6: Üniversite öğrencilerinin hayatın anlam ve amacı algıları, sosyal medya kullanım davranışları ve psikolojik sermaye düzeyleri, öğrencilerin gelecek kaygı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordar. Bu üç değişken birlikte, geleceğe dair kaygı düzeylerini önemli ölçüde açıklar.

Psikolojik sermaye, sosyal medya kullanımı ve hayatın anlamı toplam puanı birlikte incelenmiş ve üç değişkenin de gelecek kaygısını anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir.

Psikolojik sermayenin gelecek kaygısıyla olan ilişkisine bakıldığında bu kaygı türüyle baş etmede kişinin umut, dayanıklılık, psikolojik sağlamlılık ve öz yeterlik gibi özelliklerinin önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Kişinin kendisine olan pozitif bakışı ve güveni geleceğe dair endişelerinin üstesinden gelmesine, baş edebilme kapasitesinin varlığıyla geleceğe dair kaygılarını kontrol edebilirliğine işaret ediyor olabilir.

Psikolojik sermaye, umut, dayanıklılık ve iyimserlik ile gelecekte umutsuzluk arasında orta düzeyde pozitif ilişkilerin bulunmasıyla psikolojik kaynakları yüksek bireylerin gelecekle ilgili daha fazla düşünceleri gelecekle ilgili öngörü ve çevresel verilere hakimiyetten dolayı gerçeklerle yüzleşme becerilerinin bir dezavantajı olarak kaygı ve umutsuzluk hissinin artmasına yol açabileceği düşünülebilir. Bu kavrama literatürde ‘Anticipatory anxiety’ olarak karşılaşılabılır. Beklenti kaygısı da denilen bu kavram özellikle aşırı otoriter aileler tarafından özyeterlilik ve kontrol duyguları bastırılmış, kaygılı ve reddedici tutumlarda yetiştirilmiş çocuklarda görüldüğü, gözlenmiştir (Chorpita ve Barlow 1998; Buhr ve Dugas 2006; Zlomke ve Young 2009). Bu da psikolojik sermayenin özyeterlilik haricindeki umut dayanıklılık ve iyimserliğin dışındaki özyeterliliğin az olduğu grupta görülmüş olabilir.

Bu bulgulardan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin geleceğe dair kaygı yaşayanlarında psikolojik sermayesi yüksek olmasına rağmen yoğun düşünsel faaliyetlerin kaygıdaki etkisini göstermiş olabilir.

Sosyal medya kullanım süresinin artmasının da bireylerin özellikle geleceğe yönelik kaygılarını artırabileceğini düşündürmesinde üniversite öğrencilerinin iş ve mesleğe dair olumsuz haberler, ekonomik sıkıntı haberleri ve hayatın zorluğuna dair paylaşımlar (Aşantıg r l, 2024) gibi konularda sosyal medyada gördükleri ve okudukları kar şısında gelecek kaygısı duymaları ve buna maruz kaldıkça da geleceğe dair kaygı düzeylerinin artması söz konusu olabilmektedir.

Hayatın anlamı ve amacı konusunda ise d    k algıya sahip katılımcıların, daha yüksek kaygı düzeyleri yaşadıkları şeklinde yorumlanmasıyla, anlam ve amacın hayatta kişiye katkılarından olan gelecek kaygısı ile ba  edebilmeyi sağladığı d    n lebilir. Kişilerin davranışlarına yansıyan ilgi, değer, ihtiyaçları, karakter özellikleri ve dünyaya dair g r   lerinin (Adler, 2021) de içinde barındıran bir mozaik in oluşmasını sağlayan bağlayıcı bir unsur olarak g r  lmesi anlam ve amacın varlığının bireyi g    l  kıldığını gösterebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle mevcut araştırmadan elde edilen bulgular ışığında ulaşılan sonuçlara yer verilip sonrasında ise bu sonuçlara bağlı olarak araştırmacılara ve uygulayıcılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuçlar

Araştırmadan elde edilen bulgular ile ulaşılan sonuçlar şu şekildedir.

1. Psikolojik sermaye ve cinsiyet değişkeni arasında yapılan umut alt boyutunda erkekler ve kadınlar arasında erkeklerin lehine bir durumun varlığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre erkeklerin daha yüksek umut sahibi olmalarının gelecek hakkında daha pozitif bakış açısına sahip oldukları düşünülebilir.

2. Hayatın anlam ve amacı ile sosyal medya kullanım sıklığı ile ilişkisine bakıldığında; Hayatın anlamı alt boyutunda 5-7 saat sosyal medyada vakit geçirenlerin en az hayatın anlamlı bulma puanına sahip oldukları görülürken, anlamsızlık ve amaçsızlık boyutunda ise anlamsızlık ve amaçsızlıktan en uzak grubun sosyal medyayı 1 saatten az ve 1-3 saat arasında kullanan öğrenciler olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, sosyal medyayı genel dünya ortalamasının altında kullanan öğrencilerin derin düşünme, içsel sorgulamalarda ve keşiflerde bulunma ihtimalini arttırdığı görülmektedir.

3. Psikolojik sermayenin iyimserlik alt boyutunda 7 saatin üzerinde sosyal medya kullanan öğrencilerin, 5-7 saat kullananlara göre daha az iyimser oldukları bulunmuştur. Sosyal medya kullanım süresi uzadıkça maruz kalınan günlük bilgi akışının kişiyi daha kötümser yapabileceği bilgisine ulaşılabilir.

4. Gelecek kaygısının gelecek korkusu alt boyutunda sosyal medyayı 7 saatin üzerinde kullanan öğrencilerin gelecek korkularının 1 saatin altında ve 1-3 saat arasında kullananlara göre daha az olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medyayı az kullanan grubun gerçek hayatla daha yakın oldukları bu sebeple sanal alemin zihin dağıtıcı etkisinden uzak kaldıkları için, gelecek hakkında daha çok düşünme ve öngörme geliştirdikleri bunun dezavantajı olaraksa gelecek kaygısının geliştiği ortaya konabilir.

5. Anne çalışma durumu ile hayatın anlamı, anlamsızlık-amaçsızlık ve toplam ölçek arasında emekli olan anneler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Baba çalışma durumu ile hayatın anlamı ve toplam ölçek arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, çalışmayan babaya sahip olanlarda daha güçlü bir hayatın anlamı algısı olduğu açığa çıkmıştır. Annenin yaşının olgun olması, maddi açıdan güçlü olması çocuklarıyla daha çok ilgilenebilmelerini sağlamış olabilir. Babanın çalışmaması durumundaysa çocukların erken yaşta güçlü ve kendi ayakları üzerinde durmayı öğrenmesiyle üniversiteye kadar ilerleyebilmesi hayatta anlam ve amaç geliştirmesi açısından itici bir güç oluşturmuş olabilir.

6. Anne çalışma durumu ile psikolojik sermayenin iyimserlik alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunurken, çalışan annelere sahip öğrencilerin iyimserlik puanları daha yüksek çıkmıştır. Baba çalışma durumunda ise psikolojik sermayenin öz yeterlilik, psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve toplam ölçek arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup sonuç çalışan ve emekli olan babalar lehinedir. Annenin çalışması çocuklarına karşı güçlü bir anne figürü oluşturup hayata karşı daha iyimser bir bakış açısı geliştirmiş olabilirken, babanın çalışması durumu kendine ve güçlü bir maddiyata sahip olmanın verdiği güvenlik duygusuna sahip olmanın özyeterliliği ve dayanıklılığı arttırdığı sonucuna varılabilir.

7. Sınıf düzeyleri arttıkça öğrencilerin psikolojik dayanıklılık hariç psikolojik sermayenin diğer boyutlarında daha yüksek puanlar alabildiği görülmüştür. Zamanla yaşantı ve deneyimlerle psikolojik dayanıklılığın da arttığı tahmininde bulunulabilir.

8. Hayatın anlamı ve amacı ölçeğinin anlamsızlık -amaçsızlık alt boyutunda Tek ebeveynli ailelerin çocuklarının çekirdek aileye sahip çocuklara göre daha anlamlı ve amaçlı hissettiği saptanmıştır. Tek ebeveyne sahip olmanın çocuğun zorlu yaşam koşullarında ailesindeki sorumlulukların bir kısmını üstüne almaya itmesinden kaynaklı olabilir.

9. Hayatın anlamı, psikolojik sermaye toplam puanı ve alt boyutları ile negatif yönlü orta düzeyde ilişkiler göstermektedir. Hayata anlam verme zihinsel sürecinde olan kişilerin daha hassas ve içedönük bir dönemden geçtikleri bu sebeple dış dünyayla daha bağlantılı olan psikolojik sermayede düşüklük gözlemlenmesi mümkün olabilir.

10. Özyeterlilik, psikolojik değişkenler arasında merkezi bir rol oynamakta olup Özellikle psikolojik sermaye toplam ölçeğiyle olan ilişki oldukça güçlüdür. Özyeterliliği bebeklikten itibaren desteklenen bir kişinin beceri ve yetenekleri geliştiğinden umut, iyimserlik dayanıklılık gibi özelliklerinin de daha güçlü bir şekilde geliştiği görüşü uygun olabilir.

11. Gelecek kaygısı, genel olarak hayatın anlamı ve psikolojik sermaye ile zayıf düzeyde negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kişinin psikolojik sermayesi arttıkça ve hayatın anlamına dair gelişmiş bir düşünce yapısına sahip olması geleceğe yönelik kaygısının azaldığı düşünülebilir.

12. Gelecek kaygısının alt boyutu olan gelecekte umutsuzluk, psikolojik sermaye toplam puanı ve alt boyutları ile orta düzeyde pozitif ilişkide olduğu ortaya çıkarılmıştır. Psikolojik sermayesi yüksek olan bireylerde geleceğin getirebileceği tehlikeleri fark etmek, öngörülere sahip olmak gibi özelliklerin gelişmesi geleceğe dair umutsuzluğun da artmasına sebep olmuş olabilir.

13. Sosyal medya kullanımı toplam puanı ile yetkinlik alt boyutunda psikolojik dayanıklılık arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki göstermektedir. Sosyal medya kullanımının artmasıyla gerçek hayattan kopmalar, sürekli bilgi akışından kaynaklı duygusal hassasiyetlere bunun neticesiyle de psikolojik dayanıklılığın düşmesine sebebiyet vermiş olabilir.

14. Sosyal medya kullanımı toplam puanı ile gelecekte umutsuzluk ve gelecek kaygısı arasında düşük düzeyde negatif ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya kullanımı yüksek olan kişilerde geleceğe değil de o andaki paylaşım ve bilgilere odaklanma, eğlence için kullanım sonucundaysa geleceğe dair derin düşünme, kaygılanma gibi duyguların oluşmasını engelleme gibi etkiler görülüyor olabilir.

15. Bağımlı değişken olarak gelecek kaygısı alınmıştır; bağımsız değişkenler ise psikolojik sermaye, hayatın anlamı ve sosyal medya kullanımı toplam ölçek puanlarıdır. Psikolojik sermaye toplam puanı, gelecek kaygısını pozitif ve anlamlı şekilde yordayan tek değişken olarak tespit edilmiş olup psikolojik sermaye %26'sını, negatif yordayıcılar olarak sosyal medya kullanımında eklenmesiyle %29'u ve hayatın anlamı ve amacı değişkeni de eklendiğinde varyansın %32'sini açıklayabilmekte olduğu belirlenmiştir. Gelecek kaygısını en yüksek düzeyde yordayan psikolojik sermayenin sonucuna bakılacak olursa bunun daha çok öngörüye

sahip olma ve gelecek hakkında okunan kitaplar, izlenen dizi, film ve belgeseller, gündemi takip gibi dış dünya ile ilgili aktif düşünsel süreçlerle ilgilenme kaynaklı olduğu yorumu yapılabilir. Bradley (2014)'in 'pozitif stres' terimi ile bağlantılı olabilir. Kişinin koşullara uyum sağlamasını sağlayan ve harekete geçiren bir itici güç olarak gelecek kaygısı pozitif bir stres türü olarak düşünülebilir.

16. Psikiyatrik tanısı olan bireylerde, tanısı olmayanlara göre iyimserlik, umut ve toplam ölçek puanı daha düşük çıkmıştır. Psikiyatri ilaçlarının etkisi ya da sahip oldukları tanılarının bir göstergesi olabilir.

5.2. Öneriler

Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak uygulayıcılara ve araştırmacılara sunulan öneriler aşağıdaki gibidir.

5.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut çalışma üniversite öğrencilerinde gelecek kaygılarına sahip oldukları sonucu görülebilir Özellikle psikolojik sermayenin gelecek kaygısı üzerindeki etkisi ile iş hayatına atılmadan önce yapılacak desteklerden birinin psikolojik sermayeyi arttıracak faaliyetlerde bulunmaları geleceğe iyi bir yatırım olacaktır. Üniversitelerin Psikolojik danışmanlık ve Rehberlik birimlerince etkinlikler düzenlenebilir.

2. Geleceğe dair kaygıların azaltılabilmesi için özellikle üniversitelerin meslek tanıtım, meslek edindirme ve mesleki iletişim ağı sağlamayla ilgili olan birimlerince gerekli önlemlerin alınması gerektiği düşünülmektedir. Kariyer planlama, uygulama ve araştırma birimlerine başvurular teşvik edilebilir ve bireysel danışmanlıklarla desteklenebilir.

3. Üniversiteden mezun olunduktan sonraki yaşam planları ile ilgili destekleyici mentörler eşliğinde grup faaliyetleri düzenlenebilir. Mezun günleri, son sınıf öğrencilerinin iş dünyasıyla tanışma fırsatlarının olduğu staj, fuar, gibi uygulamaya yönelik aktivitelerde yer almaları sağlanabilir.

4. Üniversitelerde psikoeğitim faaliyetleri her bölümde ders kapsamında sunulabilir.

5. Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için oryantasyonların bireysel alanda yazılı ya da internet aracılığıyla ilk yıl devam etmesi uygun olabilir.
6. Eğitim yılı başında üniversitelerce belli envanter ve ölçeklerle öğrencilerin durumu analiz edilip, gönüllülük esasıyla rehberlik ve yönlendirme yapılabilir.
7. Sosyal medya kullanımının yüksek düzeyde olmasından kaynaklanan gerçeklerden kaçma-uzaklaşma halinin aldatıcı etkisini fark ettirmek için sanal dünyanın dışındaki dünyayla bağlarını güçlendirmek için faaliyetler, iş ve hobi edindirmeler etkili olabilir.
8. Anne baba çalışma durumlarının etkisi maddi gelirle ve sosyal çevreyle bağlantısının öğrencilerin psikolojik durumlarında etkisini azaltabilmek için, aile yardımları ve yönlendirmeler, burs, meslek edindirme ve iş bulma gibi destekler ailelere verilebilir.
9. Öğrenciler hayatın anlamının ve amacının haz odaklı olmasını arttıran sosyal medya yerine, hayır kuruluşları, yardım dernekleri ve faaliyetlerine yönlendirilebilir.
10. Ailelere üniversite adaylarına üniversiteye başlamadan önceki süreçlerde Milli Eğitim Bakanlığı tarafından üniversitedeki öğrencilerin gelişim dönemleri ihtiyaçları ve özellikleri hakkında bilgilendirici video, sunum seminerler yapılabilir.
11. Hayatın anlamı ve amacını sorgularken ya da bu başka duygusal süreçlerin bir sonucu olduğunda derin bir sorgulama döneminde olan üniversite öğrencilerinin destek alması için psikolojik danışmanlık ve manevi danışmanlık birimlerinin daha aktif rol oynamaları gerekebilir.

5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Psikolojik sermayeyle ilgili çalışmalar genelde iş dünyasında yapılmıştır. Ancak üniversite öğrencilerinin iş dünyasına geçişi sürecindeki psikolojik sermayelerinin geliştirilmesi için üniversitedeyken bu alanla ilgili çalışma ve araştırmaların yapılması gerekebilir.

2. Öğrencilerin lise sonundan başlayarak üniversite son sınıfa kadarki psikolojik sermaye birikimi ile mesleki başarı ve hayat doyumu boylamsal olarak araştırılabilir.

3. Üniversiteden süreci boyunca ihtiyaç duyulan sosyal, psikolojik, mental ve maddi imkanları geliştirmekle alakalı ders saatlerinin dışında ancak gönüllülüğün desteklendiği bir program niteliğinde bir proje geliştirilebilir.

4. Sosyal medya kullanımının gelecek kaygısıyla olan, hayatın anlamı ve amacının psikolojik sermayeyle olan karmaşık ilişkisi hakkında farklı çalışmalar da yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (2021). *Yaşamın anlam ve amacı* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Aderibigbe, J. K., Nwokolo, E. E., & Oluwale, O. J. (2019). Effect of psychosocial factors on organizational citizenship behavior among graduate employees in Nigeria. *Journal of Scientific Papers Economics & Sociology*, 12(1), 155-176. DOI: 10.14254/2071-789X.2019/12-1/9
- Ağ, C., & Balci, O. (2019). Yaşamda anlam varlığının örgütsel psikolojik sermaye ile ilişkisi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 14(4), 1601-1614. DOI: 10.29228/TurkishStudies.23330
- Ağırtaş, A. & Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi”. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1), 76-89.
- Akatlı, R., & Tunçay, G. Y. (2022). Ebeveynlerin bağlanma biçimlerinin çocuk yetiştirme tutumları üzerindeki yordayıcı rolü. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 175-203. DOI: 10.24130/eccdjecs.1967202261360
- Akbalık, E. (2013). Türk atasözlerinde cinsiyet algısı. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (36), 81-90
- Akgül, Ö., Gürlük, Y. O., & Çağırkan, B. (2025). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluğunu etkileyen faktörlerin incelenmesi: İzmir Demokrasi Üniversitesi Örneği. *Journal of University Research*, 8(1), 54-64. DOI: 10.32329/uad.1556984
- Akkoyunlu, B., Orhan, F., & Umay, A. (2005). Bilgisayar öğretmenliği özyeterlilik ölçeği geliştirme çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29), 1-8.
- Akyazı, T. E. (2022). Maslow 2.0 dijital ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında dijital okuryazarlık ve pozitif psikolojik sermaye ilişkisi: imalat sektöründe bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 49, 345-363. DOI: 10.52642/susbed.1160850
- Akyol, A. (2023). Çalışan anneler araştırmaları üzerine bir inceleme. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 27(3), 491-508.
- Al Boukhary, R., Hallit, R., Postigo, A., Malaeb, D., Dabbous, M., Sakr, F., El Khatib, S., Fekih-Romdhane, F., Hallit, S., & Obeid, S. (2024). The effect of gratitude on death anxiety is fully mediated by optimism in Lebanese adults following the 2023 earthquake. *BMC Psychology*, 12(2). DOI: 10.1186/s40359-023-01509-4

- Al Hwayan O. (2020). Predictive ability of future anxiety in professional decision-making skill among a Syrian refugee adolescent in Jordan. *Occupational Therapy International*, 4959785. DOI: 10.1155/2020/4959785
- Alimujiang, A. (2022). A comprehensive evaluation of life purpose, psychosocial wellbeing, and mortality. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 29730376. DOI: 10.7302/6202
- Al-Kreimeen, R., & Murad, O. (2022). Using Moodle in university courses and its impact on future anxiety and psychological happiness. *Electronic Journal of E-Learning*, 20(2), 171-179. DOI: 10.34190/ejel.20.2.2077
- Al-Mahrouqi, T., Al-Obeidani, R., Elsherif, M., Shehi, M. A., Al-Mukhaini, M., Al-Huseini, S., & Al Alawi, M. (2024). Predictors of presence of and search for meaning in life among Omani students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Scientific Reports*, 14(1), 29685. DOI: 10.1038/s41598-024-80999-7
- Alpoğuz, D. U. (2014). Algılanan ana-baba tutumlarının ilköğretim öğrencilerinin okumaya yönelik tutumlarına ve Türkçe dersi akademik başarılarına etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir.
- Alsultan, A., Alharbi, A., Mahmoud, S., & Elsharkasy, A. (2023). The mediating role of psychological capital between academic stress and well-being among university students. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 13(2), 335-344. DOI: 10.47750/pegegog.13.02.37
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work: A specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906-921. DOI: 10.1111/jcc4.12085
- Arıbaş, A. N., & Esmer, Y. (2022). Pozitif psikolojik sermayenin tükenmişlik üzerindeki etkisinde duygusal zekânın aracılık rolü: çalışanlar üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(33), 204-220. DOI: 10.21076/vizyoner.953408
- Arslan, K., Abra, D., Erbaş, D., Yüceloğlu, S., Erdugan, S. (2023). Sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 315-323. DOI: 10.37989/gumussagbil.1224362
- Arslankoç, S., Salduz Doruk, Ç., & Koçak, O. (2023). Genç yetişkinlerde dijital bağımlılık ve öz-kontrol ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (34), 467-495. DOI: 10.15182/diclesosbed.1300592
- Aslan, T. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kaygılarının sosyal medya bağımlılıklarını yordayıcı rolünün incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çag Üniversitesi, Mersin.

- Aşantuğrul, N. (2024). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları üzerine nitel bir araştırma. *Ases Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 62-68. DOI: 10.5281/zenodo.12532649
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227. DOI: 10.18863/pgy.238184
- Atila, F., & Dönmez, B. (2022). Psychological capital perception scale: A scale development study. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 23(1), 515-538. DOI: 10.17679/inuefd.1004336
- Avey, J.B., Luthans, F. and Jensen, S.M. (2009), Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48: 677-693. DOI: 10.1002/hrm.20294
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152. DOI: 10.1002/hrdq.20070
- Avey, J. B. (2014). The left side of psychological capital: New evidence on the antecedents of psycap. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 141-149. DOI: 10.1177/1548051813515516
- Awad, E., Malaeb, D., Fekih-Romdhane, F., Hallit, S., & Obeid, S. (2024). The moderating effect of psychological distress in the association between temperaments and dark future among young adults. *BMC Psychiatry*, 24(18), 1-7. DOI: 10.1186/s12888-023-05486-1
- Aydın, C., Kaya, M. V., & Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55. DOI: 10.17120/omuifd.80248
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 373-386.
- Aygün, M. (2014). Öğrencilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Babahanoğlu, R. (2020). Çalışan annelerin yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 518-530. DOI: 10.46442/intjcss.793186
- Bacanlı, H. (2012). Eğitim psikolojisi (18. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Bahadır, A. (1999). Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din. (*Yayımlanmamış Doktora Tezi*). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Balcı, Ş., Bekiroğlu, O., & Yeles Karaman, S. (2019). Sosyal medya bağımlılığının bir belirleyicisi olarak öz saygı: Konya örneğinde bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 48, 35-64.
- Baltacı, A. & Yağlı-Soykan, S. N. (2020). Optimism, happiness, life meaning and life satisfaction levels of the faculty of divinity students: A multi-sample correlational study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 167-184. DOI: 10.37898/spc.2020.5.2.91
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. DOI: 10.1037/0003-066X.37.2.122
- Bandura, A. (1991). Self-efficacy conception of anxiety. In R. Schwarzer & R. A. Wicklund (Eds.), *Anxiety and self-focused attention* (pp. 89-110). Harwood Academic Publishers.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman (Ed.)
- Baş, V., & Hamarta, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Baykal, E. (2017). Otantik liderlik ve pozitif çıktılar: Pozitif örgütsel davranış bakış açısı. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 3(3), 42-64. DOI: 10.29131/uiibd.344724
- Bayramoğlu, G., & Gültekin, F. (2023). Z kuşağının sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkisi. *Turkuaz Uluslararası Sosyo-Ekonomik Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 27-53
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295. DOI: 10.26466/opus.470118
- Bekaroğlu, E. (2019). Ölüm ve hayatın anlamı üzerine psikolojik bir inceleme: İvan İlyiç'in ölümü. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 33-37.
- Bektaş, Ç. (2018). Çalışan kadınların internet ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Benyamini, Y., Roziner, I., Goldbourt, U., Drory, Y., & Gerber, Y. (2013). Depression and anxiety following myocardial infarction and their inverse associations with

- future health behaviors and quality of life. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(3), 310-321. DOI: 10.1007/s12160-013-9509-3
- Boyacı, M., & Özhan, M. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği: psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1178-1198. DOI: 10.37217/tebd.896692
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Bozkurt, S., Gligor, D., Locander, J., & Rather, R. A. (2023). How social media self-efficacy and social anxiety affect customer purchasing from agile brands on social media. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 17(6), 813-830. DOI: 10.1108/JRIM-08-2022-0242
- Bradley, K. (2014). Educator's positive stress responses: Eustress and psychological capital. (Unpublished doctoral dissertation). DePaul University, Chicago, United States.
- Brdar, I., Rijavec, M., & Miljković, D. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psychological Topics*, 18(2), 317-334.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236. DOI: 10.1016/j.janxdis.2004.12.004
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1909-1912). ACM. DOI: 10.1145/1753326.1753613
- Bülbüloğlu, E. (2019). Umut, Algılanan Stres ve Baş Etme Tutumlarının Psikolojik Belirtilerdeki Yordayıcı Rolünün İncelemesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Büyükçorak, M., & Dinç, M. (2020). Sosyal medyanın aşırı kullanımının psikolojik etkileri ve Türk gençlerinin sosyal medyayı kullanım özellikleri. *Psikoloji Araştırmaları*, 1(1), 30-33.
- Caba, S. (2002). Deprem bölgesinde prefabriklerde kalan üniversite öğrencilerinin sorunları ve beklentileri (Bolu örneği). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cabral, J. (2011). Is generation y addicted to social media. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*. 2(1). 5-14.
- Camus, A. (1997). *Sisifos söyleni* (5. baskı). İstanbul: Can Yayınları.

- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Capote, M. A. (2023). The role of socioeconomic status in individual's psychological capital and employee engagement. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 30312716.
- Cayubit, R. F. O. (2024). The impact of COVID-19 anxiety on the academic motivation, life-orientation, and meaning in life of university students. *Discover Psychology*, 4(1), 176. DOI: 10.1007/s44202-024-00298-0
- Caz, Ç., & Bardakçı, M. (2019). Sosyal medya bozukluğu: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 1100-1124. DOI: 10.26466/opus.521522
- Cengiz, C.E., Topuzoğlu, A. (2022). Evaluation of Common Mental Disorders and Affecting Factors in University Students. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 29(3), 137-145. DOI: 10.4274/tjcamh.galenos.2021.78941
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Gürcan, A., (2007). Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Chen, L., Li, J., & Huang, J. (2022). COVID-19 victimization experience and college students' mobile phone addiction: a moderated mediation effect of future anxiety and mindfulness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7578. DOI: 10.3390/ijerph19137578
- Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: the role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3-21. Doi: 10.1037/0033-2909.124.1.3
- Cihangir Çankaya, Z., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. DOI: 10.17755/esosder.316977
- Clayton, M. A. (2023). The link between anxiety, fear of missing out and social media usage amongst minority recent high school graduates who are 18 years old and older. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 30524590.
- Coleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam Books, New York.

- Correa, T., Hinsley, A. W., & de Zúñiga, H. G. (2010). Who interacts on the web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253. DOI: 10.1016/j.chb.2009.09.003
- Coyne, P. (2023). Living in the digital world: Investigating smartphone and social media use among young adults and their influence on smartphone addiction, social media addiction, and health and wellness outcomes. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 30638353.
- Cömert, Y., & Yürür, S. (2017). Pozitif psikolojik sermayenin bir belirleyicisi olarak algılanan örgütsel desteğin rolü. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 5(3), 17-34
- Çakmak, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Çalışır, H. (2022). Okul öncesi öğretmenlerinin kariyer uyumlulukları ile umut ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Çam, E. (2024). The relationship between university students' use of social media, psychological well-being, and self-esteem. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik, M. (2018). The effect of psychological capital level of employees on workplace stress and employee turnover intention. *Innovar*, 28(68), 67-75. DOI: 10.15446/innovar.v28n68.70472
- Çetin, F., & Basım, H. N. (2012). Örgütsel psikolojik sermaye: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Amme İdare Dergisi*, 45(1), 121-137.
- Çiftçi, A. (2023). Lisans düzeyinde turizm öğrenimi gören öğrencilerin mesleki beklenti, gelecek kaygısı ve sektörde çalışma isteklerine COVID-19 pandemisinin etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Çizel, R., & Aşkun, V. (2023). Psikolojik sermayenin incelenmesi ve sentezi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 13, 91-122.
- Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Çömlekçi, M. F. & Basol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 17. 173-188. DOI: 10.18026/cbayarsos.525652

- Dağcı, A. (2014). Pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisi. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Dağtekin, G., Dalkılıç, M., Çakıcı, F., Çakır, A., Ekin, A. E., Öztünç, D., & Işıklı, B. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde gelecek kaygısı, depresyon ve stres ilişkisinin değerlendirilmesi. *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi*, 2(3), 135-142.
- Demir, S., Isgor, I.Y., & Yilmaz, Y. (2023). Predictive effect of meaning of life on psychological well-being and happiness among university students. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 18(2), 27-48. DOI: 10.29329/epasr.2023.548.2
- Deniz, F. (2019). Çalışan ve çalışmayan kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Deniz, L., & Tutgun-Ünal, A. (2019). Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımı ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1025-1057. DOI: 10.26466/opus.557240
- De Zilva, L., De Zoysa, E. Nutritional status, psychological status and quality of life of adolescents in selected childcare institutions in the Galle district of Sri Lanka. *BMC Public Health*, 25, 1474 (2025). DOI: 10.1186/s12889-025-22573-y
- Ding, Q., Bid, Z., Zhou, Y., & Li, X. (2023). Genetic and environmental of familial resemblance in anxiety: A nuclear twin family design. *Psychological Medicine*, 53(1), 103-111. DOI: 10.1017/S0033291721001197
- Dlelengana, S., Adebayo, R., & Chikukwa, T. (2024). Influence of social media on organizational communication and organizational culture at the South African Social Security Agency in South Africa. *Problems and Perspectives in Management*, 22(2), 433-442. DOI: 10.21511/ppm.22(2).2024.33
- Du, J., Wu, C., Zheng, W-K., Cui, S-N., Li, L., Liu, Z., Gao, L., Heng, C-N., & Lang, H-J. (2024). Insomnia and anxiety among COVID-19 patients in China: The chain mediating effect of psychological capital and self-esteem. *BMC Nursing*, 23, 1-12. DOI: 10.1186/S12912-023-01563-8
- Dursun, P. (2012). Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü. *(Yayımlanmamış Doktora Tezi)*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Türkiye.
- Dursun, P. (2021). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş: yaşamda anlam, iyimserlik ve umudun rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 387-404. DOI: 10.17336/igusbd.704651

- Dursun, S., & Aytac, S. S. (2012). Üniversite öğrencilerinin işgücü piyasasına yönelik beklentileri ve iş deneyimleri ile umutsuzluk ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 373-388.
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 717-745. DOI: 10.15805/addicta.2019.6.3.0069
- Eren, B., & Engür, D. (2019). Özel eğitim öğretmeni adaylarının müzik öğretimine yönelik özyeterlik inançlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 2000-2018. DOI: 10.17755/esosder.460703
- Erkmen, T., & Esen, E. (2013). Psikolojik sermaye ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Öneri*, 10(39), 23-30.
- Erkoç, B., & Lotfi, S. (2021). Sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin etik ikilem karşısında tutumlarına etkisinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 11(2), 411-416.
- Ertan, B. (2024). Belirsizliğe tahammülsüzlük, sosyal medya bağımlılığı ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Favela, I. (2024). The impact of social media usage on male body satisfaction and motivation for exercise. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 31489772.
- Fekih-Romdhane, F., Kerbage, G., Hachem, N., El Murr, M., Haddad, G., Loch, A. A., Abou Khalil, R., El Hayek, E., & Hallit, S. (2024). The moderating role of COMT gene rs4680 polymorphism between maladaptive metacognitive beliefs and negative symptoms in patients with schizophrenia. *BMC Psychiatry*, 24(1), 831. DOI: 10.1186/s12888-024-06275-0
- Frankl, V. E. (2024). İnsanın anlam arayışı (S. Budak, Çev.). 158. basım. Okuyan Us Yayınları.
- Franzoi, I. G., Sauta, M. D., Carnevale, G., Granieri, A. (2022). Student counseling centers in Europe: A retrospective analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 894423. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.894423
- French, C. R. (2024). Resilience as a moderator between anxiety sensitivity and health anxiety during the COVID-19 pandemic. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 29998862.
- Gebremariam, H. T., Tassew, M. D., & Woldemariam, F. S. (2024). Insights into psychosocial problems and associated factors among higher education students

- in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 2784. DOI: 10.1186/s12889-024-20262-w
- Geylani, M., & Çiriş Yıldız, C. (2022). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, 10(1), 284-300. DOI: 10.33715/inonusaglik.1011330
- Gu, J., Zhan, P., Huang, Z., Cheng, S., Liu, J., Xu, W., Huang, L., Xu, Y., & Wang, J. (2024). Anxiety/Depression and internet addiction: Directions, antecedents, and outcomes. *Current Addiction Reports*, 11(3), 588-597. DOI: 10.1007/s40429-024-00565-z
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153. DOI: 10.30703/cije.457977
- Göka, E. (1997). Varoluşun psikiyatrisi. Vadi Yayınları, Konya.
- Gökçe, N. Ö., & Dilmaç, B. (2020). Ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlamlıklarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 752-763. DOI: 10.33206/mjss.557529
- Güçlü, M. (2000). Kulüplerde aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin problemleri ve beklentilerinin belirlenmesi (Ankara İli Örneği). (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güler, B. K. (2009). Çalışma yaşamında davranış. Kocaeli: Umut Tepe Yayıncılık.
- Gültekin, Z. (2022). Çalışan bireylerin sosyal medya kullanımının psikolojik sermaye düzeylerine etkisi: ampirik bir çalışma. *Kapanaltı Dergisi*, (2): 24-36
- Gündoğar, D., Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Güney, Z. (2020). Çocukların sosyal medya kullanımı üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 188-199.
- Güngör, M. (2024). Ergenlerde çocukluk yaşantıları, psikolojik sağlamlık ve gelecek vizyonları arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Halaj, A., Konstantakopoulos, G., Ghaemi, N. S., & David, A. S. (2024). Anxiety disorders: The relationship between insight and metacognition. *Psychopathology*, 57(5), 434-443. DOI: 10.1159/000538096
- Heng, C.N., Du, J., Li, L., Zhang, N., & Jiang, W. (2025). Effect of insomnia on anxiety about COVID-19 patients: The mediating role of psychological capital. *BMC Psychiatry*, 25, 1-9. DOI: 10.1186/s12888-025-06767-7

- Holman, E. A., Silver, R. C., Poulin, M., Andersen, J., Gil-Rivas, V., & McIntosh, D. N. (2008). Terrorism, acute stress, and cardiovascular health: A 3-year national study following the September 11th attacks. *Archives of General Psychiatry*, 65(1), 73-80. DOI: 10.1001/archgenpsychiatry.2007.6
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2019). The associations between problematic social networking site use and sleep quality, attention-deficit hyperactivity disorder, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 686-700. DOI: 10.1007/s11469-019-00175-1
- Işık, U., & Topbaş, H., (2015). Facebook ve bağımlılık medya bağımlılığı araştırması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 38, 319-336. DOI: 10.9761/JASSS2930
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. DOI: 10.17755/esosder.859555
- İşgör, İ. Y., Demir, S., & Gürtepe, A. (2023). Üniversite öğrencilerinde umut ve kişilik özelliklerinin azim üzerindeki yordayıcı etkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 12(1), 346-361. DOI: 10.7884/teke.5618
- James, J. A. (2014). Self-efficacy, hopefulness, optimism, and attitudes toward God as predictors of depression and anxiety. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 10185026.
- Jebam, L., & Harendza, S. (2024). Relationships between self-efficacy beliefs and personal factors in final-year medical students. *BMC Medical Education*, 24, 1-9. DOI: 10.1186/S12909-024-06087-6
- Kaplan, E. (2023). Kamu personeli seçme sınavına hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygıları ile geleceğe yönelik umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Karacaoğlu, K., & İnce, F. (2013). Pozitif örgütsel davranışın örgütsel sinizm üzerindeki etkileri: Kayseri ilindeki imalat sanayi işletmelerinde bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 181-202.
- Karadağ, A., Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*. 20(3):154-166.
- Karahan, F., & Kamalova, Z. (2024). Okul öncesi kurumunda görev alan öğretmenlerin oyun öğretimine ilişkin öz- yeterliklerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi (APJEC)*, 7(1), 109-131. DOI: 10.55150/apjec.1273979
- Karaörs, G. (2019). Çalışan üniversite öğrencilerinin sorunları: Isparta ili örneği. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaur, J., & Amin, S. (2017). Psychological capital and stress among school students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 495-499.
- Keleş, H. N. (2011). Pozitif psikolojik sermaye: Tanımı, bileşenleri ve örgüt yönetimine etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 343-350.
- Kemer, G., & Atik, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 161-168.
- Kemp, S. (2024). Digital 2024: 5 billion social media users <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- Kendir, B. (2024). Ciddi ve kayıtsız serbest zaman aktivitelerinin psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve iyi oluşa etkisi: Emniyet mensupları üzerine bir araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Keskin, O., & Toprakçı, E. (2024). Okul yöneticilerinin genel öz yeterlik algılarının çeşitli değişkenlere göre meta-analizi / Meta-analysis of school managers' self-efficacy perceptions according to various variables. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 81-107. DOI: 10.19160/e-ijer.1485986
- Key, A. (2022). Relationship of social media usage with body image, self-esteem, and social comparison among women over 30. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 30247148.
- Kıraç, F. (2007). Dindarlık eğilimi, varoluşsal kaygı ve psikolojik sağlık. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kırık, A., Arslan, A., Çetinkaya, A., & Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), 108-122. DOI: 10.14486/IntJSCS444
- Kıroğlu Bayat, İ. (2023). Güney Avrupa refah rejimi ülkelerinde çocuk yoksulluğunun belirleyicileri üzerine bir panel veri analizi. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi*, 58(3), 2635-2653. DOI: 10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.23.09.2227
- Kızıllırmak, Ö. (2015). Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Kocabıyık, O. O., & Bacıoğlu, D. S. (2022). Predictive roles of psychological resilience and coping skills on social media addiction. *Current Approaches in Psychiatry*, 14(Suppl 1):137-146. DOI: 10.18863/pgy.1137812

- Koçak, M. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Konuk, N. (2019). Bir sosyal medya aracı olarak Instagram kullanımı ve kişisel iletişim kaygısı üzerine üniversite öğrencileri ile araştırma. *European Journal of Managerial Research (EUJMR)*, 3(4), 1-26.
- Korkut-owen, F., Demirbaş-çelik, N., & Doğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek Sayı), 1461-1479. DOI: 10.17755/esosder.300405
- Köksal, B., & Topkaya, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar ve sorun alanlarının depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 926-949. DOI: 10.37217/tebd.933931
- Koroğlu, M., Abanoz, H. A., Yentürk, B., Öztürk Çelik, G. (2023). Spor lisesinde okuyan öğrencilerin mutluluk ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 70-92.
- Kunzler, A. M., Röthke, N., Günthner, L., Stoffers-Winterling, J., Tüscher, O., Coenen, M., Rehfuess, E., Schwarzer, G., Binder, H., Schmucker, C., Meerpohl, J. J., & Lieb, K. (2021). Mental burden and its risk and protective factors during the early phase of the SARS-CoV-2 pandemic: systematic review and meta-analyses. *Globalization and Health*, 17(1), 34. DOI: 10.1186/s12992-021-00670-y
- Kümbülgüler, B. (2015). Pozitif psikolojik sermaye: Tanımı, bileşenleri ve yönetimi. In A. Keser, G. Yılmaz, & S. Yürür (Eds.), *Çalışma yaşamında davranış: Güncel yaklaşımlar* (s. 137-166). Kocaeli: Umut Tepe Yayınları.
- Laçın, D.G.B. (2015). Üniversite öğrencilerinde özyeterlik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lehmann, M., Plieger, T., Reuter, M., & Ettinger, U. (2023). Insights into the molecular genetic basis of individual differences in metacognition. *Physiology & Behavior*, 264, 114139. DOI: 10.1016/j.physbeh.2023.114139
- Liu, C., Li, S., Zhou, J., Zhang, M., & Chen, H. (2024). Relationship between fear of COVID-19 and mental health of Chinese nurses: The mediating effects of psychological capital and burnout. *Nursing Open*, 11(3). DOI: 10.1002/nop2.2136
- Liu, C. L., Liu, L., Zhang, Y., Dai, X. Z., & Wu, H. (2017). Prevalence and its associated psychological variables of symptoms of depression and anxiety

- among ovarian cancer patients in China: a cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(1), 161. DOI: 10.1186/s12955-017-0738-1
- Liu, L., Pang, R., Sun, W., Wu, M., Qu, P., Lu, C., & Wang, L. (2013). Functional social support, psychological capital, and depressive and anxiety symptoms among people living with HIV/AIDS employed full-time. *BMC Psychiatry*, 13, 324. DOI: 10.1186/1471-244X-13-324
- Liu, X., Wang, Z., Zhang, C., Zhang, C., Peng, L., & Xu, H. (2024). Effects of income on subjective well-being in the elderly: Complete mediation roles of self-rated health and psychological capital: *Inquiry*, 61 DOI: 10.1177/00469580241284967
- Luo, X., Liu, H., Sun, Z., Wei, Q., Zhang, J., Zhang, T., & Liu, Y. (2025). Gender mediates the mediating effect of psychological capital between physical activity and depressive symptoms among adolescents. *Scientific Reports*, 15(1). DOI: 10.1038/s41598-025-95186-5
- Luo, Y., Deng, Y., Ma, T., & Jiang, Y. (2023). The influence of gratitude on depressive symptoms among Chinese college students during the COVID-19 pandemic: The moderating effect of psychological capital. *Psychology in the Schools*, 60, 2447-2459. <https://doi.org/10.1002/pits.22867>
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706. DOI: 10.1002/job.165
- Luthans, F. & Youssef, C. M. (2004). Human, social and now positive psychological capital management: investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*. 33(2):143-160. DOI: 10.1016/j.orgdyn.2004.01.003
- Luthans, K. W., & Jensen, S. M. (2005). The linkage between psychological capital and commitment to organizational mission: A study of nurses. *The Journal of Nursing Administration*, 35(6), 304-310. DOI: 10.1097/00005110-200506000-00007
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387-393. DOI: 10.1002/job.373
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007a). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572. DOI: 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007b). Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior. *Positive Organizational Behavior*, 1(2), 9-24. DOI: 10.4135/9781446212752.n2

- Luvira, V., Nonjui, P., Butsathon, N., Deenok, P., & Aunruean, W. (2023). Family background issues as predictors of mental health problems for university students. *Healthcare*, 11(3), 316. DOI: 10.3390/healthcare11030316
- Madeira, G. V. (2023). Generalized anxiety, optimism, and pessimism in higher education students. (M.Sc. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 30648874.
- Mahamid, F. A., & Berte, D. Z. (2018). Social media addiction in geopolitically at-risk youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 102-111. DOI: 10.1007/s11469-017-9870-8
- Mahdavi-Harsini, S. (1981). Perceived adjustment problems of a selected sample of international students and the sources of help sought for solutions. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 8200853.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). London: Oxford University Press.
- Materneh, A. A., & Altrawneh, A. (2014). Constructing a scale of future anxiety for the students at public Jordanian universities. *International Journal Of Academic Research*, 6(5), 180-188. DOI: 10.7813/2075-4124.2014/6-5/B.27
- McLean, P. D., & Hudson, F. M. (2011). *LifeLaunch: A passionate guide to the rest of your life* (5th ed.). Hudson Institute Press.
- McNeil, S. B. (2020). The effect of hope on the relationship between personal and disease characteristics and anxiety and depression in adolescents and young adults with cancer. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 28155049.
- Mednick, L. (2005). Stress, hope, and anxiety in parents of very young children with type 1 diabetes. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 3183148.
- Mednick, L., Cogen, F., Henderson, C., Rohrbeck, C. A., Kitessa, D., & Streisand, R. (2007). Hope more, worry less: hope as a potential resilience factor in mothers of very young children with type 1 diabetes. *Children's Health Care*, 36(4), 385-396. DOI: 10.1080/02739610701601403
- Mellão, N., & Mónico, L. (2013). The Relation Between Emotional Intelligence and Psychological Capital of Employees. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 545-550.
- Merdan, E. (2024). Psikolojik sermaye, örgütsel davranışta modern psikolojik yaklaşımlar (ölçekler, öncüller ve ardıllar). In E. Kara (Ed.), Ankara: Gazi Kitabevi.

- Mollaoğlu, M., Hastaoğlu, F., Başer, E., & Mollaoğlu, S. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya kullanım özellikleri ve tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 4(2), 157-166. DOI: 10.21733/ibad.528372
- Moulden, H. M., & Marshall, W. L. (2005). Hope in the treatment of sexual offenders: The potential application of hope theory. *Psychology, Crime & Law*, 11(3), 329- 342. DOI: 10.1080/10683160512331316361
- Mukherjee, A., Saravanan, A., Kamaraj, A., & Radhakrishnan, V. (2024). A correlational study on professional identity and self-efficacy among nursing students. *Cureus*, 16(8), e67508 DOI: 10.7759/cureus.67508
- Murali, V., & Oyeboode, F. (2004). Poverty, social inequality and mental health. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10(3), 216–224. DOI: 10.1192/apt.10.3.216
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). Future anxiety in students of communication and Islamic broadcasting program: The correlation with resilience. *Journal of Public Health Research*, 10(Suppl. 1).DOI: 10.4081/jphr.2021.2401
- Nathawat, S. S., & Dadarwal, M. (2014). A study of job stress and psychological capital in rajasthan police officers. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(1), 66-68.
- Niyazibeyoğlu, T. (2023). Ergenlerin umut duygularını artırması açısından biyografilerin önemine dair bir değerlendirme. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(240), 3221-3238. DOI: 10.37669/milliegitim.1175457
- Okudur Sabuncu, B., Kocabaş, D., & Şenyurt, A. Y. (2023). Umudun psikolojik iyi oluşa etkisinde iyimserliğin aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 1420-1431.
- Otacıoğlu, S. (2024). Anxiety level of the music teacher candidates studying music teaching in Türkiye. *International Journal of Education & Literacy Studies*, 12(2), 125-129.
- Öğüt, N., & Karakoç, E. (2024). Dijital bağımlılık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi (46-Yapay Zekâ ve İletişim)*, 1-18. DOI: 10.31123/akil.1537615
- Öngider N. (2006). Evli ve boşanmış ailelerde algılanan ebeveyn kabul veya reddinin çocuğun psikolojik uyumu üzerindeki etkileri (*Yayımlanmamış Doktora tezi*). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Öngider N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2):140-161. DOI: 10.5455/cap.20130510
- Özben, A., & Kilicoglu, E. (2021). The development process of classroom teacher candidates for teaching mathematics: self-efficacy, anxiety and professional

belief. *Participatory Educational Research*, 8(2), 129-146. DOI: 10.17275/per.21.33.8.2

- Özer, A. (2023). Tıp fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile sosyal görünüş kaygısı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (*Tıpta Uzmanlık Tezi*). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı. Samsun.
- Özdemir, E. (2017). Sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Özdemir, M., & Tuti, G. (2023). Nitel araştırma desenleri: Metodolojik bir temellendirme. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Karatekin Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 11(2), 217-235. DOI: 10.57115/karefad.1331759
- Özkalp, E. (2009). Örgütsel davranışta yeni bir boyut: Pozitif (olumlu) örgütsel davranış yaklaşımı ve konuları. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı. 17, 491-498.
- Özkan, M. S. (2021). Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi. (*Yayımlanmamış Doktora Tezi*). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Özkan, O. S., Omay, T., & Akyüz, G. A. (2019). Psikolojik sermaye, bireysel performans ve birey-örgüt uyumu: Bir literatür taraması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 41, 113-126.
- Özkebağcı, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları duygusal istismar ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), Doğu Akdeniz Üniversitesi, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs.
- Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, E. O., & Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Öztürk, A. H. (2018). Varoluşçu bakışa göre hayatın anlamı ve amacının depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, E. R. (2024). Ergenlerin sosyal dışlanma ve iyimserlik-kötümserlik düzeylerinin okula bağlanma durumuna etkisinin incelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Özyürek, A., Özkan, İ., Yavuz, N.F., Begde Z. (2019). Çocuğu ilkökula devam eden ebeveynlerin çocuk yetiştirme görüş ve tutumları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(1), 323-340. DOI: 10.17152/gefad.418978

- Paat, Y.-F., Hope, T. L., Ferreira-Pinto, J. B., & Olvera Alvarez, H. (2024). A bio-psycho-social approach to understanding optimism and pessimism in response to stress. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(10), 2671-2685. DOI: 10.3390/ejihpe14100176
- Palacios-Delgado, J., Acosta-Beltrán, D. B., & Acevedo-Ibarra, J. N. (2024). How important are optimism and coping strategies for mental health? Effect in reducing depression in young people. *Psychiatry International*, 5(3), 532-543. DOI: 10.3390/psychiatryint5030038
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.44
- Polat, H., Uğur, K. (2021). Adli psikiyatri hastalarının şiddet davranışlarının tedaviye uyum ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 491- 498. DOI: 10.5505/kpd.2021.84704
- Punyanunt-Carter, N. M., De La Cruz, J. J., & Wrench, J. S. (2017). Investigating the relationships among college students' satisfaction, addiction, needs, communication apprehension, motives, and uses & gratifications with Snapchat. *Computers in Human Behavior*, 75, 870-875. DOI: 10.1016/j.chb.2017.06.034
- Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1). DOI: 10.1186/S43045-020-00049-6
- Rajandram, R. K., Ho, S. M. Y., Samman, N., Chan, N., McGrath, C., & Zwahlen, R. A. (2011). Interaction of hope and optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: A preliminary study. *BMC Research Notes*, 4, 519. DOI: 10.1186/1756-0500-4-519
- Ramlall, S. J., Al-Kahtani, A., & Damanhour, H. (2014). Positive organizational behavior in the workplace: A cross-cultural perspective. *International Journal of Management & Information Systems (IJMIS)*, 18(3), 149-154. DOI: 10.19030/Ijmis.v18i3.8700
- Regnoli, G. M., Tiano, G., & De Rosa, B. (2024). Serial mediation models of future anxiety and Italian young adults psychological distress: The role of intolerance of uncertainty and non-pathological worry. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(6), 1834-1852. DOI: 10.3390/Ejihpe14060121
- Richardson, S., & McCabe, M. P. (2001). Parental divorce during adolescence and adjustment in early adulthood. *Adolescence*, 36(143), 467–489.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. DOI: 10.5172/jamh.4.3.218

- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S., & Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35, 364–375. DOI: 10.1016/j.chb.2014.01.036
- Sağır, M. (2020). Psikolojik sermaye. In M. Ş. Şimşek, A. Çelik, T. Akgemci, & A. Diken (Eds.), *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi* (ss. 563-574). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(7), 380-385. DOI: 10.1089/cyber.2015.0055
- Sargın, N. (2013). Üniversite öğrencilerinin internete yönelik tutumları ve problemleri internet kullanımları. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 44-53. DOI: 10.19128/turje.181059
- Sarıtaş, Y. (2023). Sporcularda psikolojik sermaye ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. DOI: 10.1037/0278-6133.4.3.219
- Schrank, B., Hayward, M., Stanghellini, G., & Davidson, L. (2011). Hope in psychiatry. *Advances in Psychiatric Treatment*, 17(3), 227- 235. DOI: 10.1192/apt.bp.109.007286.
- Seligman, M. E. (1972). Learned Helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23, 407-412. DOI: 10.1146/annurev.me.23.020172.002203
- Seligman, M. E. (1998). The prediction and prevention of depression. In D. K. Routh & R. J. DeRubeis (Eds.), *The science of clinical psychology: Accomplishments and future directions* (pp. 201-214). American Psychological Association. DOI: 10.1037/10280-008
- Sert Ağır, M. (2018). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-28.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusunda kuramsal ve psikometrik çalışmalara açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209-227. DOI: 10.1501/Egifak_0000001242
- Shahrbabaki, P. M., Zeidabadinejad, S., Abolghaseminejad, P., Dehghan, M., Asadilari, M., Zakeri, M. A., Shahrour, G., & Lari, L. A. (2024). The relationship between COVID-19 anxiety and self-efficacy among adolescent

- students: A cross-sectional study. *Plos One*, 19(12), e0310434. DOI: 10.1371/journal.pone.0310434
- Shen, X., Yang, Y., Wang, Y., Liu, L., Wang, S., & Wang, L. (2014). The association between occupational stress and depressive symptoms and the mediating role of psychological capital among chinese university teachers: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 14,329. DOI: 10.1186/s12888-014-0329-1
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240-261. DOI: 10.1037/0033-2909.124.2.240
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. DOI: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Su, R. R. (2011). Research on the effect of improving the experience of meaning in life for college students by using the existential positive psychology. (M.Sc. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 10513950.
- Szota, M., Rogowska, A. M., Kwaśnicka, A., & Chilicka-Hebel, K. (2024). The indirect effect of future anxiety on the relationship between self-efficacy and depression in a convenience sample of adults: Revisiting social cognitive theory. *Journal of Clinical Medicine*, 13(16), 4897. DOI: 10.3390/jcm13164897
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., & Pala H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şanlı Kula, K., & Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Şarlıoğlu, Ö. (2024). The relationship between university students' digital game addiction, attachment style, and emotion regulation levels. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

- Şen, R., & Köse, A. (2024). Okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(21), 80-101. DOI: 10.29129/inujse.1404131
- Şengönül, M., & Aydın, B. N. (2023). Genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımına dair özellikler ile sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları ilişkisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 113-134. DOI: 10.56206/husbd.1196068
- Şentürk, E. (2017). Sosyal medya bağımlılığının depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması. (*Tıpta Uzmanlık Tezi*). Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- Şentürk, H., & Yakut, S. (2014). Hayatın anlamı ve din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 33(2), 45-60
- Şimşek, A. (2018). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Şimşek, A. (Ed.). (Açıköğretim Fakültesi Yayın No: 1619, Anadolu Üniversitesi Yayın No: 2653).
- Tang, S., Xu, J., Mao, X., Jiao, H., Qian, Y., & Wang, G. (2024). Effects of falls on self-rated health and anxiety in Chinese older persons with chronic multimorbidity: Moderating role of psychological resilience. *BMC Geriatrics*, 24, 1-13. DOI: 10.1186/s12877-024-05338-x
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112.
- Taşdelen, V. (2013). Varoluşun anlamı sorunu. *Muhafazakar Düşünce Dergisi*, 9(36), 131-144.
- Tekeli, T. (2022). Gelecek kaygısının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve romantik ilişkilere etkisinin incelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Tekke, M. (2019). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin En Son Düzeyleri: Kendini Gerçekleştirme ve Kendini Aşmışlık. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 1704-1712.
- Tolstoy, L. (2013). İvan İlyiç'in ölümü (N. Yalaza Taluy, Çev.). Can Yayınları, İstanbul.
- Tokat, L. (2014). Anlam sorunu. Elis Yayınları.
- Tongar, H. K. (2020). Pandemi sürecinde annelerin iyimserlik-kötümserlik düzeyleri ile çocuklarının kaygı seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye COVID-19 örneği. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1).
- Tozoğlu, E., Gülbahçe, A., Kasil, Ç., Dursun, M., & Bağaçlı, U. H., (2024). Öğretmen adaylarının psikolojik sermaye algı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 38-53. DOI: 10.33468/sbsebd.366
- Trung, C. T. T., Dat, N. T., Teh, C. J., & Tee, P. K. (2025). Psychological capital and mental health problems among the unemployed in the post-COVID-19 era: Self- esteem as a moderator. *PloS One*, 20(3), e0319555. DOI: 10.1371/journal.pone.0319555
- Türkiye İstatistik Kurumu. (TÜİK) (2023). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, 49407.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (TÜİK) (2024). Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2024-53492)
- Türköz, O., Bektaş, M., & Çiçek, H. (2021). Lisansüstü eğitim alan öğrencilerde gelecek kaygısı. *Bucak İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(2), 132-152. DOI: 10.38057/bifd.936821
- Türesin Tetik, H., Oral Ataç, L., & Köse, S. (2018). Psikolojik sermaye ile iş doyumu ve performans ilişkisi: Türkiye’de yapılan araştırmalar üzerinden bir meta-analizi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 32(2), 289-314.
- Uğuz Arsu, Ş. (2022). COVID-19 pandemisinde öğrencilerin gelecek kaygılarının kariyer geleceği algısı ile ilişkisi. *İşletme*, 3(2), 95-114.
- Uluğ, Ö. Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyine ebeveyn kaybının ve anne-baba ayrılığının etkisi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kocaeli
- Uyanık, H. (2023). Büyük şehirde yaşayan üniversite öğrencilerinde güncel ekonomik durumdan endişelenme, gelecek kaygısı, anksiyete ve depresyon ilişkisinin değerlendirilmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Antalya Bilim Üniversitesi, Antalya.
- Uzun Özer B., & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (23).
- Uzunsakal, E., & Yıldız, D. (2018). Alan araştırmalarında güvenilirlik testlerinin karşılaştırılması ve tarımsal veriler üzerine bir uygulama. *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 14-28.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.

- Vivian, R. (2011). University students informal learning practices using Facebook: Help or hindrance? New York, NY: Springer Berlin Heidelberg.
- Wang, Y.-Y., Huang, X.-C., Yuan, J., & Wu, Y.-B. (2023). Exploring the link between family health and health literacy among college students: The mediating role of psychological resilience. *Healthcare*, 11(13), 1859. DOI: 10.3390/healthcare11131859
- Waseem, K. (2024). A metaphorological approach to the concepts, principles, and conditions of hope. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 31141192.
- Wittmus, A. S. (2024). Examination of self-efficacy among educators during adverse conditions: A quasi-experimental study. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 31332624.
- Wright, T. A. (2003). Positive organizational behavior: An idea whose time has truly come. *Journal of Organizational Behavior*, 24(4), 437-442. DOI: 10.1002/job.197
- Wang, G., Yi, X., Fan, H., & Cheng, H. (2024). Anxiety and sleep quality in patients receiving maintenance hemodialysis: Multiple mediating roles of hope and family function. *Scientific Reports*, 14(1), 15073. DOI: 10.1038/s41598-024-65901-9
- Wang, H., Gai, X., & Li, S. (2023). A person-centered analysis of meaning in life, purpose orientations, and attitudes toward life among Chinese youth. *Behavioral Sciences*, 13(9), 748. DOI:10.3390/bs13090748
- Wang, L., Zhang, X., & Xie, A. (2024). Exploring the link between social media engagement, social anxiety, and environmental preferences in university students. *Buildings*, 14(10), 3284. DOI: 10.3390/buildings14103284
- Wong, W. L., & Cheung, S. (2024). Hope and its associations with academic-related outcomes and general wellbeing among college students: The importance of measurement specificity. *BMC Psychology*, 12, 1-15. DOI: 10.1186/s40359-024-01859-7
- Xuan, D. (2020). Relationship between self-regulated learning, social media usage, and motivation among Arabic learners in Malaysian public universities. (Ph.D. Thesis). ProQuest Dissertations & Theses Order No. 30643134.
- Yang, D., Zheng, W., Li, N., Wang, X., Chen, W., Liu, Z., Fang, J., Wen, H., Feng, X., Heng, C., Zhang, Q., Wang, M., & Yan, Y. (2024). The mediating role of psychological capital on the relationship between perceived stress and self-directed learning ability in nursing students. *BMC Nursing*, 23(1), 404. DOI: 10.1186/s12912-024-02094-6

- Yaşar, R. N. (2024). Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanlarında dini başa çıkma ile umut ve iyimserlik ilişkisi (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yıldırım, M., Kaynar, Ö., Arslan, G., & Chirico, F. (2023). Fear of COVID-19, resilience, and future anxiety: Psychometric properties of the Turkish version of the Dark Future Scale. *Journal of Personalized Medicine*, 13(4), 597. DOI: 10.3390/jpm13040597
- Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480. DOI: 10.17343/sdutfd.380640
- Ying, H., & Han, Y. (2024). How childhood psychological abuse affects adolescent cyberbullying: The chain mediating role of self-efficacy and psychological resilience. *Plos One*, 19(9), e0309959. DOI: 10.1371/journal.pone.0309959
- Young, K. (2010). Internet addiction over the decade: a personal look back. *World Psychiatry*, 9(2), 91. DOI:10.1002/j.2051-5545.2010.tb00279.x
- Yüksel, R. (2013). Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yüksel Şahin, F., & Yılmaz, E. (2023). Derin yoksulluk ve psikolojik etkileri: yetişkin görüşleri üzerine karma yöntem çalışması. *The Journal of Academic Social Sciences*. 136. 1-25. DOI: 10.29228/ASOS.63629.
- Zafer, C. (2019a). Cinsiyet ve ekonomik gelir düzeyine göre üniversite öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin tespiti. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 307-324. DOI: 10.26468/trakyasobed.492232
- Zafer, C. (2019b). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk nedenleri. *Adam Academy Journal of Social Sciences*, 9(2), 549-572. DOI: 10.31679/adamakademi.492973
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174. DOI: 10.1016/0191-8869(96)00070-0
- Zhang, Y., Hu, Y., & Yang, M. (2024). The relationship between family communication and family resilience in Chinese parents of depressed adolescents: A serial multiple mediation of social support and psychological resilience. *BMC Psychology*, 12, 1-11. DOI: 10.1186/S40359-023-01514-7
- Zhang, F., Su, L., & Geng, X. (2023). The mediating effect of basic psychological needs satisfaction between future socio-economic status and undergraduates' sense of meaning in life. *Social Sciences*, 12(4), 229. DOI: 10.3390/socsci12040229

Zhu, W., Gao, J., Guo, J., Wang, L., & Li, W. (2023). Anxiety, depression, and sleep quality among breast cancer patients in north china: Mediating roles of hope and medical social support. *Supportive Care in Cancer*, 31(9), 514. DOI: 10.1007/s00520-023-07972-4

Zlomke, K.R., & Young, J.N. (2009). A retrospective examination of the role of parental anxious rearing behaviors in contributing to intolerance of uncertainty. *Journal of Child and Family Studies*, 18: 670-679. DOI: 10.1007/s10826-009-9269-7



EKLER

Ek-1. Demografik bilgi formu

Cinsiyetiniz.....

Günlük sosyal medya kullanım süreniz..... Sınıfınız.....

Annenizin eğitim durumu.....

Babanızın eğitim durumu.....

Annenizin çalışma durumu.....

Babanızın çalışma durumu.....

Aile tipiniz.....

Gelir Düzeyiniz.....

Yaşadığınız yer.....

Medeni durumunuz.....

Kronik hastalık tanınız.....

Kullandığınız ilaçlar.....

Ek-2. Hayatın anlam-amacı ölçeği ve kullanım izni

1. Hayatın mutlaka bir anlam ve amacı vardır.
2. Faydalı bir şeyler üretmekten çok hoşlanırım.
3. Hayatı arkadaşlarımla paylaşmaktan çok hoşlanırım.
4. Çoğu zaman anlamsız ve boş bir hayata sahip olduğumu düşünürüm.
5. Yapmaktan zevk aldığım pek çok uğraşım vardır.
6. Hayatta arzuladığım amaçlarıma ulaşmada başarılıyım
7. Değerlerim ve inançlarım doğrultusunda hareket etmeye çalışırım.
8.



BÜŞRA ARSLAN

Ölçek İzni Hk.

1 mesaj

Cüneyd AYDIN

4 Ekim 2023 23:1

Alıcı: BÜŞRA ARSLAN

Büşra Hanım merhaba;
Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Benim açımdan herhangi bir sakıncası yoktur.
Ölçeğin psikometrik özelliklerini içeren word dosyası ile makale metni ekte olduğu gibidir. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

DR. ÖĞR. ÜYESİ CÜNEYD AYDIN
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
İLAHİYAT FAKÜLTESİ

2 eklenti



HAYATIN ANLAM VE AMACI ÖLÇEĞİ-GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI.pdf
407K



Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği-Parametrik Bilgiler.docx
15K

Ek-3. Sosyal medya kullanım ölçeği ve kullanım izni

1. Akıllı telefonumdan uzak kaldığımda kendimi eksik, huzursuz hissederim.
2. Uyumadan önce ve uyandıktan hemen sonra mutlaka sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim.
3. Mobil cihazlarımla (tablet, telefon vs.) devamlı çevrimiçi/aktif bulunurum.
4. Bir şey okuyup çalışırken sosyal medya bağlantımı da kesmem.
5. Sosyal medya ve internet kullanarak her işimi yapabilirim.
- 6.....

Sn. Büşra ARSLAN,

Tarafımızca geliştirilen Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği'ni yapmayı planladığınız çalışmanız kapsamında kullanabilirsiniz.

Çalışmanızda başarılar dilerim.

--

Prof. Dr. Levent DENİZ

M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Eğitim Programları ve Öğretim Ana Bilim Dalı



<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=d94aed929c&view=pt&search=all&permthid=thread-a:r-5593905891098966561&simpl=msg-a:r3446882948...> 1/2

27.10.2023 00:03

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Posta - Sosyal Medya Kullanım Ölçeği

3 eklenti



SMK Ölçeği.docx
32K



SMK.pdf
1144K



SMK_SMK_Seviyeleri_Tercihleri.pdf
1198K

Ek-4. Psikolojik sermaye algısı ölçeği ve kullanım izni

1. Kendine güvenen bir insan olduğumu düşünürüm.
2. Bir görevin üstesinden gelmek için gerekirse daha fazla çalışırım.
3. Bir topluluk karşısında konuşurken kendimden emin olurum
4. Beni zorlayan işlerde kimden yardım alacağımı bilirim.
5. Amacıma ulaşmak için bir yol seçerim.
6. Belirlediğim yolda ilerleyecek yeteneğim vardır.
7. Yaşadığım problemlerin beni olgunlaştıracasına inanırım.
8. Geleceğimin ümit verici olduğunu hissederim.
9.



BÜŞRA ARSLAN

Psikolojik Sermaye Algısı Ölçeği

2 ilet

BÜŞRA ARSLAN

4 Ekim 2023 20:09

Değerli hocam , İsmim Büşra Arslan .RTE Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık alanında yüksek lisans yapmaktayım.Sizin izninizle Araştırmamda geliştirmiş olduğunuz "Psikolojik Sermaye Algısı Ölçeği " ni kullanmak istiyorum.Bu konuda yardımcı olabilirsiniz sevinirim.Teşekkür eder , iyi günler dilerim.

Fulya ATILA

4 Ekim 2023 23:08

Alıcı: BÜŞRA ARSLAN

Merhabalar. Kaynak göstererek elbette kullanabilirsiniz. Ölçekle ilgili tüm bilgiler tezimde mevcuttur. Kolaylıklar dilerim. İyi çalışmalar.

Ek-5. Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeği ve kullanım izni

1. Yaşadığım sorunların uzun süre devam edecek olma ihtimalinden korkuyorum
2. Gelecekte başarısız olmaktan korkuyorum
3. Hayatımda işlerin kötüye doğru gitmesinden korkuyorum
4. Gelecekte zorlukların üstesinden gelememekten korkuyorum
5. Her şey yolunda giderken bile, bir aksilik yaşama ihtimalinden korkuyorum
6. İşler iyi gittiğinde bile kötü bir şey olacak düşüncesine kapılıyorum
7.



BÜŞRA ARSLAN

Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı

2 ileti

BÜŞRA ARSLAN

4 Ekim 2023 20:17

Alıcı:

Değerli hocam , İsmim Büşra Arslan .RTE Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık alanında yüksek lisans yapmaktayım.Sizin izninizle Araştırmamda geliştirmiş olduğunuz "Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeği" ni kullanmak istiyorum.Bu konuda yardımcı olabilirsiniz sevinirim.Teşekkür eder , iyi günler dilerim.

Merve GEYLANI

19 Ekim 2023 13:38

Alıcı: BÜŞRA ARSLAN

Merhaba Büşra Hanım,

Ölçeği ekte gönderiyorum. yönergesi içinde yer almaktadır. Çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim

ETİK KURUL KARARI



RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 22/11/2023
Toplantı K. Sayısı : 2023/328

Büşra ARSLAN'ın "Gelecek Kaygısı, Psikolojik Sermaye ve Sosyal Medya Kullanım Düzeylerinin Yaşamın Anlam ve Amacını Oluşturmadaki Etkilerinin İncelenmesi" isimli projesi kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

- ☒ Etik açıdan uygun bulunmuştur.
- ☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.
- ☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.



Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Başkan



Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 RİZE
Tel: 0464 223 81 00 Faks: 0464 223 63 28
www.erdogan.edu.tr