



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı

Sağlık Yönetimi Bilim Dalı

**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK
KAYGISI VE ALGILANAN ESENLİKLERİ (WELLNESS) ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Edanur GÜNDÜZ ALAN

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISI
VE ALGILANAN ESENLİKLERİ (WELLNESS) ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Edanur GÜNDÜZ ALAN

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı

Sağlık Yönetimi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

KABUL VE ONAY

Edanur GÜNDÜZ ALAN tarafından hazırlanan “Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Algılanan Esenlikleri (Wellness) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, [Savunma Sınavı Tarihi] tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Yeter USLU (Başkan)

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Işıl KIROĞLU ARSLAN

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Ardahan Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan *“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”* kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / Ardahan Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

29/05/2025

Edanur GÜNDÜZ ALAN

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* **Tez danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının **Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Edanur GÜNDÜZ ALAN

ÖN SÖZ

Bu tez, yalnızca bir akademik çalışmanın ürünü değil; aynı zamanda umutla, sabırla ve zaman zaman yorgunlukla örülmüş bir emeğin sessiz tanığıdır. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (perceived wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürüttüğüm bu çalışma, yalnızca bilimsel bir ihtiyacın değil, aynı zamanda bir insanlık hâlinin izini sürme arzusunun da sonucudur.

Bu sürecin başından sonuna kadar bilgi birikimi, yönlendirmeleri ve sabrıyla bana yol arkadaşlığı eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN'e gönülden teşekkür ederim. Sadece akademik değil, insani olarak da yanımda olduğunu hissettirdiğiniz her an benim için çok kıymetliydi. Ayrıca tez sürecim boyunca doğrudan ya da dolaylı katkılarıyla desteklerini esirgemeyen, bilgi ve birikimlerinden yararlanmaktan onur duyduğum Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı'nın kıymetli öğretim elemanlarına en içten teşekkürlerimi sunarım. Akademik yolculuğumda sizlerin rehberliği ve teşviki çok değerliydi. Bununla birlikte, bu tez 2024-2)ÖNP-Lisa-005 numaralı proje kapsamında Ardahan Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü (BAP) tarafından desteklenmiş olup, sağlanan katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Tez sürecindeki yorgunluğumu unutturan, bana nefes aldırın Bi'nefes Tiyatro Topluluğu'na ve tez sürecinde arka planda sunduğu destekle katkı sağlayan Dilruba ALAN'a özel bir teşekkürü borç bilirim. Hayatımın her anında olduğu gibi bu süreçte de bana inanan, destek olan aileme minnettarım. Sevgili annem Neşenur GÜNDÜZ ve babam Ayhan GÜNDÜZ, sizin dualarınız ve varlığınız olmasaydı bu yol bu kadar sağlam yürünemezdi. Hayat arkadaşım Metin ALAN, sabrın, anlayışın ve yanımda duruşun bu sürecin görünmeyen kahramanıdır. Kızım Ela Nur Efsu ALAN ve oğlum Göktürk Ulu Han ALAN, sizlerin gülüşü, kalemime ilham, yüreğime güç oldu. Bu satırlarda sizin de iziniz var. Bu çalışmanın, kaygı yaşayan ve esenliği etkilenen gençlerin sesi olmasını; onların duygularına ve beklentilerine bir parça olsun tercüman olmasını dilerim. Çünkü bazen en çok ihtiyacımız olan şey, sadece anlaşıldığımızı hissetmektir.

Edanur GÜNDÜZ ALAN

Ardahan, 2025

ÖZET

GÜNDÜZ ALAN, Edanur, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Algılanan Esenlikleri (Wellness) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2025.

Bu araştırmada Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (perceived wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın teorik kısmında, gelecek kaygısı ve algılanan esenlik kavramları hakkında literatür taraması yapılmış; kavramların tanımları, boyutları ve modelleri hakkında bilgiler verilerek geçmiş ve güncel çalışmalardan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırma, nicel bir araştırma olup ilişkisel tarama modeli kullanılmak suretiyle kolayda örnekleme yöntemi ile Ardahan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 197 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya ait verilerin toplanmasında anket yöntemi uygulanmıştır. Ankette sosyo-demografik veri formu, Adams ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen ve Memnun (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan “Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)” ile Geylani ve Çiriş Yıldız (2021) tarafından geliştirilen “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ)” kullanılmıştır. Anket verilerinin değerlendirilmesinde frekans analizleri, betimsel istatistikler, normallik analizi, geçerlik ve güvenirlik analizleri, fark analizleri, korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Sosyo-demografik verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma kullanılarak yapılmıştır.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre katılımcıların gelecek kaygısı algı düzeyleri orta; algılanan esenlik algı düzeyleri ise orta fakat yüksek sınıra yakındır. Katılımcıların gelecek kaygısı algı düzeylerinin yalnızca sınıf değişkenine göre (Gelecekte Umutsuzluk ve GKÖ) gruplar arasında istatistiki anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Algılanan esenlik algı düzeylerinde ise yaş (psikolojik esenlik, entelektüel esenlik, AEÖ), eğitim görülen bölüm (spiritüel esenlik, entelektüel esenlik, AEÖ), sınıf (psikolojik, spiritüel, entelektüel esenlik, AEÖ) ve gelir durumu (sosyal esenlik ve AEÖ) değişkenlerine göre gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Pearson korelasyon testi sonucunda gelecek kaygısı ile algılanan

esenlik arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.607$). Regresyon analizi sonucuna göre, gelecek kaygısı arttıkça algılanan esenlik azalmaktadır.

Anahtar Sözcükler:

Algılanan esenlik, esenlik, wellness, gelecek kaygısı.



ABSTRACT

GÜNDÜZ ALAN, Edanur, *An Investigation of the Relationship Between Future Anxiety and Perceived Wellness Among Health Sciences Faculty Students*, Master's Thesis, Ardahan, 2025.

This study aimed to examine the relationship between future anxiety and perceived well-being among students at the Faculty of Health Sciences. In the theoretical part of the research, a literature review was conducted on the concepts of future anxiety and perceived wellness. Information was provided on the definitions, dimensions, and models of these concepts, and the findings obtained from past and current studies were included.

This quantitative study was carried out with 197 students at Ardahan University's Faculty of Health Sciences using a relational survey model and a convenience sampling method. A questionnaire was used to collect the research data. The questionnaire included a socio-demographic data form and the “Perceived Wellness Scale (PWS)”, which was developed by Adams et al. (1997) and adapted into Turkish by Memnun (2006), as well as the “Future Anxiety Scale in University Students (FAS)”, which was developed by Geylani and Çiriş Yıldız (2021). The survey data were evaluated using frequency analyses, descriptive statistics, normality analysis, validity and reliability analyses, difference analyses, and correlation and regression analyses. Descriptive statistics were performed using frequency, percentage, arithmetic mean and standard deviation to evaluate the socio-demographic data.

According to the findings of this study, participants' perceptions of future anxiety and perceived well-being were both moderate, with the latter close to the upper limit. It was determined that the participants' perception levels of future anxiety differed significantly between groups according to the class variable only (Hopelessness about the Future and FAS). In terms of perceived wellness, statistically significant differences were found between the groups according to the following variables: age (psychological wellness, intellectual wellness, PWS); department of education (spiritual wellness, intellectual wellness, PWS); class (psychological wellness, spiritual wellness, intellectual wellness, AES); and income status (social wellness, PWS). The Pearson correlation test revealed a moderate negative relationship between future anxiety and perceived well-

being ($r = -0.607$). According to the regression analysis result, as future anxiety increases, perceived well-being decreases.

Keywords:

Perceived wellnes, wellness, future anxiety.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....	ii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
TABLolar DİZİNİ	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiv
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM.....	3
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
1.1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
1.1.1. Gelecek Kaygısı.....	3
1.1.1.1. Kaygı.....	3
1.1.1.2. Kaygının Türleri	6
1.1.1.3. Kaygının Nedenleri.....	8
1.1.1.4. Kaygıyı Etkileyen Etmenler.....	9
1.1.1.5. Kaygının Etkileri	13
1.1.1.6. Gelecek Kaygısı.....	13
1.1.2. Algılanan Esenlik (Perceived Wellness)	15
1.1.2.1. Esenlik (Wellness)	15
1.1.2.2. Algılanan Esenlik.....	27
2. BÖLÜM.....	30
GELECEK KAYGISI VE ALGILANAN ESENLIK (WELLNESS) İLE İLGİLİ LİTERATÜR ÇALIŞMALARI	30
3. BÖLÜM.....	42
MATERYAL VE METOT	42
3.1. MATERYAL VE METOT	42

3.1.1. Araştırmanın Amacı	42
3.1.2. Araştırmanın Önemi	42
3.1.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	43
3.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	43
3.1.5. Araştırma Soruları	43
3.1.6. Veri Toplama Araçları.....	44
3.1.7. Verilerin Değerlendirilmesi.....	45
3.1.8. Etik Boyut.....	45
4. BÖLÜM.....	46
BULGULAR.....	46
4.1. BULGULAR	46
4.1.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	46
4.1.2. Faktör Analizi	47
4.1.3. Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ) Faktör Analizi	48
4.1.4. Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) Faktör Analizi.....	51
4.1.5. Normallik ve Güvenirlik Analizleri ile Algı Ortalamaları	54
4.1.6. Korelasyon (İlişki) Analizi	57
4.1.7. Regresyon Analizi	61
4.1.8. Demografik Değişkenlere İlişkin Fark Analizleri	62
5. BÖLÜM.....	78
TARTIŞMA	78
SONUÇ.....	96
KAYNAKÇA	102
EKLER.....	125
EK 1. BİLİMSEL YAYIN VE ETİK KURUL KARARI	125
EK 2. SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ İZİN YAZISI	126
EK 3. ANKET FORMU	127
EK 4. YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU ...	131
ÖZ GEÇMİŞ.....	132

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AEÖ	Algılanan Esenlik Ölçeği
ANOVA	Analysis of Variance
AYAY	Acil Yardım ve Afet Yönetimi
Dyg	Duygusal Esenlik
Entl	Entelektüel Esenlik
EWB	Existential Wellbeing
Fiziks	Fiziksek Esenlik
GKÖ	Gelecek Kaygısı Ölçeği
GKrk	Gelecek Korkusu
GU	Gelecekte Umutsuzluk
HMSR	Hemşirelik
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin testi
Psk	Psikolojik Esenlik
Sosy	Sosyal Esenlik
Sprtl	Spiritüel Esenlik
SWB	Spiritual Wellbeing
SS	Standart Sapma
SY	Sağlık Yönetimi
TDK	Türk Dil Kurumu
$\bar{X}$	Aritmetik Ortalama

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özellikler.....	46
Tablo 2. Gelecek Kayısı Ölçeği (GKÖ) faktör analizi.....	48
Tablo 3. GKÖ faktör analizi ve varyans yüzdeleri	49
Tablo 4. Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) faktör analizi	51
Tablo 5. Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) faktör analizi ve varyans yüzdeleri.....	53
Tablo 6. Normallik ve güvenirlik analizleri ile algı ortalamaları.....	55
Tablo 7. Korelasyon analizi	57
Tablo 8. Ölçek ve alt boyutlarına ait korelasyon sonuçları.....	60
Tablo 9. Gelecek kaygısının algılanan esenlik üzerine etkisine ait regresyon analizi	61
Tablo 10. GKÖ VE AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının cinsiyete göre fark analizleri	63
Tablo 11. GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının yaşa göre fark analizleri	63
Tablo 12. GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının katılımcıların ailelerinin yaşadığı yer durumuna göre fark analizleri	65
Tablo 13. GKÖ VE AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre fark analizleri	66
Tablo 14. GKÖ VE AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre fark analizleri	68
Tablo 15. GKÖ ve AEÖ ölçek ve alt boyutlarının bölüme göre fark analizleri	70
Tablo 16. GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının sınıfa göre fark analizleri	71
Tablo 17. GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının katılımcıların sosyal güvence durumuna göre fark analizleri	75
Tablo 18. GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının katılımcıların gelir durumuna göre fark analizleri	76

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Adams ve arkadaşlarının esenlik modeli	17
Şekil 2. Esenlik çarkı.....	26
Şekil 3. Algılanan esenliğin yapısı.....	28



GİRİŞ

Türk Dil Kurumuna (TDK) göre kaygı, “üzücü veya kötü bir şey olacak korkusundan doğan tedirgin edici duygu; düşünce, tasa, küşüm, endişe, gam” şeklinde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2024, *Erişim tarihi: 16 Mayıs 2024*). Kaygı kişiden kişiye fark gösterebilmektedir. Bireyde kaygı, günlük ve anlık bir olayın etkisiyle sınırlı kalabileceği gibi, yaşanan olayın etkisinin süreklilik kazandığı bir durum hâlinde de ortaya çıkabilmektedir. Kaygı türleri ise durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki başlıkta incelenebilir. Durumluk kaygı, bireyin karşı karşıya kaldığı koşullara bağlı olarak ortaya çıkar ve kaygı oluşturan durumun sona ermesiyle ortadan kalkar. Sürekli kaygı ise yaşanan olaydan kaynaklanan kaygı duygusunun tetiklenmesi ve bireyin yaşamını kalıcı şekilde etkilemesi durumudur (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Kaygıyı etkileyen etmenler Öcal’ın (2019) çalışmasında 5 ayrı grupta incelenmiş olup bunlar cinsiyet, yaş, ebeveyn tutumları, sosyo-ekonomik durum ve kardeş sayısıdır. Alisinanoğlu ve Ulutaş’ın (2014) yaptığı çalışmada ise kaygıyı etkileyen etmenler arasında Öcal’ın çalışmasından farklı olarak, anne-baba eğitim durumu, anne-baba mesleği ve çocuğun başarı durumu bulunmaktadır. Bu kapsamda, gelecek kaygısı bireyin geleceğe dair plan yapamaması ve oluşabilecek bilinmezliklere karşı hissettiği kaygı durumunu ifade etmektedir. Birey, olası tehlikeleri öngöremediği durumlarda daha yoğun kaygı yaşamakta, bu tehlikelerle baş etme becerisi azaldıkça kaygı düzeyi de artmaktadır. Ancak kişinin geleceğine dair belirlediği hedefler kişinin kontrolü altında oldukça, motivasyonunu da koruyarak endişe düzeyini azaltmaktadır. Ayrıca birey, geleceğe yönelik planlarını çevresi ile paylaştıkça da geleceğe dair endişesi azalmaktadır (Zaleski, 1996).

Öte yandan, Türk Dil Kurumu’na göre esenlik, “esen olma durumu, selamet, hastalık karşıtı” şeklinde tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2024, *Erişim tarihi: 16 Mayıs 2024*). Dunn, 1961 yılında yaptığı çalışmada esenliğin çok boyutlu yapısını vurgulamıştır. Bu çerçevede çeşitli teorisyenler, esenlik kavramını farklı boyutlar altında ele alarak; fiziksel, psikolojik, duygusal, manevi, sosyal, mesleki, entelektüel ve çevresel olmak üzere sınıflandırmışlardır (Adams, 1995’den akt. Urgun, 2023). Ayrıca, literatürde esenlik kavramına yönelik olarak günümüze dek çeşitli modeller geliştirilmiş olup, bu

modellerden bazıları şu şekildedir: Hettler'in (1984) "çok boyutlu modeli", Crose ve arkadaşlarının (1992) "entegre sistemler modeli", Greenberg'in (1985) "beş boyutlu esenlik modeli", Chandler ve arkadaşlarının (1992) "tinsel esenlik modeli", Eberst'in (1984) "sağlık küpü modeli", Whitmer ve Sweeney'nin (1992) "genel esenlik ve korunma için bütünsel model" ve Adams ve arkadaşlarının "algılanan esenlik modeli" (Aktaran Memnun, 2006).

Algılanan esenlik kavramı ise, kişilerin sağlıkları hakkında düşündükleri pozitif düşünce olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tanım bireyin sağlığında gerçeği tanımlayan betimleme durumundan çok bireyin kendini nasıl gördüğü ile ilişkilidir (Schlutz ve Schlutz, 2002). Algılanan esenlik kavramsallaştırması, esenlik ölçeğinin geliştirilmesi ve yorumlanması süreçlerinde temel bir referans noktası oluşturmuştur (Adams, 1995'den akt. Urgun, 2023). Algılanan esenlik kavramı, esenliğin kuramsal yapısının literatüre dayalı beş ana bileşen temeline dayanmaktadır. Bu bileşenlerden ilki esenliğin algısal doğası olmakla beraber entegre sistemler, çok boyutluluk, salutojenik oryantasyon, eğilim odaklılık şeklinde sıralanmaktadır (Memnun, 2006).

Bu teorik çerçeve doğrultusunda, bu çalışmada Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygıları ve algılanan esenlikleri (Wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma, Ardahan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup tanımlayıcı, ilişkisel ve kesitsel niteliktedir. Araştırmada veriler anket formuyla toplanmıştır. Anket, sosyo-demografik (yaş, cinsiyet, vb.) veri formu, Adams ve arkadaşları tarafından 1997 yılında geliştirilen ve Memnun (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan "Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)" ile Geylani ve Çiriş Yıldız (2021) tarafından geliştirilen "Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ)"nden oluşmaktadır. Bu çalışma ile Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygıları ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılarak çalışmanın literatürdeki boşluğa katkı sağlaması ve gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalar için veri sunulması hedeflenmektedir.

1. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1.1. Gelecek Kaygısı

Bu bölümde kaygı kavramı açıklanıp kaygı türleri, kaygının nedenleri, kaygıyı etkileyen etmenler, kaygının etkileri ve gelecek kaygısı hakkında bilgi verilecektir.

1.1.1.1. Kaygı

Kaygı kavramı etimolojik açıdan ele alındığında, Latince kökenli olduğu ve 1520’li yıllardan itibaren kullanılmaya başlandığı görülmektedir. Latince "anxietatem" kelimesinden türeyen kaygı; tehlike, talihsizlik veya hataların sebep olduğu endişe ve bazı belirsizliklere karşı zihinsel huzursuzluk anlamına gelmektedir (Etymology Dictionary, 2023). Farklı kaynaklar incelendiğinde ise, kaygı kavramının kökeninin Yunanca "anxietas" kelimesine dayandığı ve bu kelimenin korku, endişe ve merak anlamlarını taşıdığı belirtilmektedir (Köknel, 1989’dan akt. Öcal, 2019). Günümüzde Türk Dil Kurumu (TDK) kaygıyı; “üzücü veya kötü bir şey olacak korkusundan doğan tedirgin edici duygu; düşünce, tasa, küşüm, endişe, gam” olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2024, *Erişim tarihi: 16 Mayıs 2024*). Fransızca’da "angoisse" olarak bilinen kaygı, zihinsel ve bedensel olarak duyulan acı şeklinde tanımlanırken, İngilizce’de "anxiety" kelimesiyle ifade edilmekte ve Türkçeye “kaygı” olarak çevrilmektedir (Hekimoğlu ve Bilik, 2020).

Kierkegaard’a göre kaygı; doğumdan ölüme doğru sürekli şekilde görülen hastalık ve bireyin benliğini kaybetmesi olarak tanımlanmıştır. Ayrıca bu kavram yaşam ile bir tutulmuş, nevrotik anksiyete kuramcılarının temelinde yer edinmiştir (Çakır, 2010). Cannon ise kaygıyı, bireyin bedenindeki homeostasi (iç dengesini) ihmal edecek tehlikelere karşı göstermiş olduğu tepki olarak ifade etmiştir. Harry Stack Sullivan kaygının bireyin insan ilişkilerini tehdit eden olaylardan meydana geldiğini öne sürerek, insan kültürünün tamamlayıcısı olduğunu ifade ederken (Koç, 2004), Liebert ve Morris

(1967) bireyin sahip olduğu beceri ve yeteneklerini sergileyerek başarılı olabilme arzusu, performansına dair duyduğu olumsuz duygu hissi olarak açıklamışlardır (Liebert ve Morris, 1967’den akt. Kara, Akın ve Alp, 2020).

Bir başka bakış açısıyla, varoluşçu psikolog Rollo May’a göre kaygı “gerçekte olmayan şeylerin olabileceğine dair endişe duyulması” şeklinde ifade edilmiş ve kaygının iki yönlü olduğundan bahsedilmiştir. Bu iki yön, sübjektif ve objektif şekildedir. Sübjektif yönde bireyin bakış açısı söz konusu iken objektif yönde ise dışarıdan gözlemlenebilen kişisel davranış değişiklikleri ve belirtileri ele alınmıştır (May, Angel ve Ellenberger, 1959’dan akt. Feyzioğlu, 2023). Amerika Psikoloji Derneği, 2020 yılında kaygıyı, sonradan meydana gelebilecek korkunun daha öncesinde hissedilmesi nedeniyle kasların gerginleşmesi ve beraberinde uzaklaşma fiilini gerçekleştirmek olarak tanımlamıştır (Amerika Psikoloji Derneği, 2020).

Kaygı kavramı her ne kadar çok kişi tarafından yorumlanmış, açıklanmış ve tanımlanmış olsa da kavramsal olarak kaygı ilk defa psikanaliz biliminin kurucusu olan Freud tarafından ele alınmış olup, kaygı kavramı Almanca “angst” kelimesi ile tehlikeli bir durumda etkili bir davranış ve yeterli biçimde karşı durma gücünü belli edememeye neden olan bilinçli durum dışında oluşan ruh hali şeklinde yorumlanmıştır (Karagüven, 1999; Hekimoğlu, 2020). Freud çalışmalarında gerçekçi, nevrotik ve ahlaki olarak üç ayrı kaygı türünü ele almıştır. Freud’a göre gerçekçi kaygı dış dünya ile paralel olarak çakışmaktadır. Nevrotik kaygı id (bireyin ilkel benliği) ile birlikte çalışmaktadır. Ahlaksal kaygıya bakıldığında ise bu kaygı türü süper ego (üstbenlik) ile paralel çakışmaktadır (Meşe, 2016).

Kaygının olumlu ve olumsuz olmak üzere iki yönü bulunmaktadır. Olumsuz yönü, bireyin kendi düşüncelerinde kurduğu ve gerçeği yansıtmayan algılarından dolayı kendi davranışlarının sınırlandırılması, yaşamının zorlanması ve zorluklarla karşılaşılması durumlarıyla karşılaşılabilir. Fakat bunun yanı sıra tehdit oluşturduğu için ortaya çıkan sorunlara çözüm üretebilmeyi destekleyip bireyin performansını olumlu yönde etkiler. Fakat karşılaşılan bu iki durum da bireyin kaygıyı algılayabilme ve kaygıyla başa çıkabilme yeteneği ile doğru orantılıdır (Spielberger, 1966’den akt. Kaya, 2023; Ersevimi, 2005’den akt. Feyzioğlu, 2023). Karşılaşılan kaygı durumu, ileriye yönelik meydana gelebilecek yeni olayla ilgili işlevsel planların oluşmasını destekleyeceğinden uyum sağlayıcı olmaktadır. Tehlike durumunda alınması gereken önlemler, meydana gelecek

sorunların tahmin edilebilmesi ve bu sorunlara çözümler getirilebilmesi adına bireyin motive olmasına yardımcı olur. Bu durumda kaygının, bireyin performansında artışa neden olabileceği söylenebilmektedir. Fakat buna karşılık yoğun kaygının ise bireyin performansında düşüşü beraberinde getireceği kaçınılmaz bir olgudur (Şahin, 2019). Kaygının olumsuz yönlerine karşın belirli seviyedeki kaygı organizmayı uyarıp, korur ve motive eder. Kişinin yaralanma, acı duyma, cezalanma, ayrılık yaşama, hayal kırıklığına uğrama gibi olumsuz duyguların karşısında birey kendini hazırlayıp kaygının uyarıcı özelliğini aktif eder. Önlem alarak karşılaşılan olumsuz durumları daha kolay atlatmasını sağlayarak koruyucu özelliğini uygular. Böylelikle başarısız olma korkusundan dolayı daha çok çalışma arzusu ile motive edici özelliğini de kullanır. Bundan dolayı olumlu kaygı kişiyi toplum içinde önemli konumlara dahil eder ve öğrenme açısından arzusunu tetikler. Kişiler olumlu kaygıyı doğru yönetemediklerinde de çabalasalar dahi başarılı olamazlar ve kaygının etkisindedir ve potansiyelinden daha az başarı göstermelerine neden olur (Akgün, Gönen ve Aydın, 2007).

Kaygı kavramı çoğunlukla endişe ve korku gibi kavramlarla karıştırılmaktadır. Ancak kaygı, bireyin tehdit olarak algıladığı durumlara karşı geliştirdiği duygusal bir tepkidir (Işık ve Taner, 2006). Korku ve kaygı arasında üç fark bulunmaktadır. Bunlardan ilki kaynaktır. Çünkü korkunun kaynağı ortadadır fakat kaygının kaynağı gizlidir, belli değildir. İkincisi ise şiddettir. Korku, kaygı durumuna göre daha şiddetli görülür. Üçüncü de farklılık süresidir. Kaygı durumu, korkuya göre daha uzun sürdüğü görülmektedir. Bu farklar ile kaygının ortaya çıkmasında dört ayrı etken bulunur. Bunlar alışlagelmiş ortamın yok edilmesi, olumsuz neticelerin meydana getirdiği sonuçlar, kişinin inandığı düşünceye karşı sergilediği davranışın meydana getirdiği çelişki durumu, ileride karşılaşılabilecek belirsizliktir (Cüceloğlu, 1992'den akt. Bolat, 2023).

Kaygı, bireyin hem iç hem de dış dünyasından kaynaklanan olaylara karşı geliştirdiği bir duygudur. Bununla birlikte kaygı duyduğu olay kendi kontrolünün dışında geliştiği için korku ve endişeye de sebep olabilmektedir (Zengin ve Boran, 2019). Bireylerde kaygının ortaya çıkış şekilleri ise durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki kategoride ele alınmaktadır. Durumluk kaygı bireyin içinde bulunduğu stresli olaydan itibaren kişide oluşturduğu geçici öznel bir korkudur. Sürekli kaygı ise bireylerin bu olaya yatkınlığı, stres algısı veya bireyin böyle hissetmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Şanlı Kula ve Saraç, 2016).

1.1.1.2. Kaygının Türleri

Kaygı durumundan bahseden kuramcılar, kaygının iki boyutu olduğundan bahsetmişlerdir. Bunlar durumluk kaygı ile sürekli kaygıdır. Kaygının sınıflandırılmasında, bireyin kaygı şeklinin veya düzeyinin sürekliliği ya da çeşitli sebeplere bağlı bir şekilde belli bir zaman zarfında yaşanmasının dikkate alındığı ifade edilebilir (Yılmaz, Dursun, Güngör Güzeler ve Pektaş, 2014). Kaygı durumu kişiler arasında farklı şekillerde ortaya çıkabilir; bazen günlük yaşamda anlık olarak yaşanırken, bazen de bireyler, yaşadıkları olayların etkisi sürdüğü sürece kaygı hissedebilirler. Öte yandan, bazı bireyler yaşamları boyunca benliklerinde sürekli bir kaygı durumu hissedebilirler. Durumluk kaygı, sahip olunan şartlara bağlı olarak gerçekleşip bireye kaygı durumunu yaşatan durumun sona ermesiyle birlikte yok olur. Kişiyle birlikte var olan bir özellik olarak bilinen sürekli kaygı ise, çeşitli durum ve olgularda daha sık ortaya çıkarak kaygı durumunu tetikler ve bireyin yaşamını tümüyle etkiler (Baltaş ve Baltaş, 2008).

1.1.1.2.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı türü, bireyin belli bir duruma tutunduğu kalıcı olmayan duygusal tepkidir. Rahatsız edici bir olay karşısında bireyde anlık bir tepki gelişir; ancak bu tepki, olayın etkisinin geçmesiyle birlikte kaybolur. Bu tür kaygının kaynağı bireyin içinde olduğu olayı tehlikeli şekilde anlaması ve yorumlamasıdır. Bundan dolayı bireyde istenmeyen duygular oluşur. Tüm bu süreç içerisinde kişi bilinçlidir fakat sinir sisteminde bazı belirtiler meydana gelmektedir (Spielberger, 1972). Bu kaygı türü ile ilgili birden çok tanım yapılmıştır. Konter (1996), kaygıyı endişe, korku ve gerginlik duygularıyla ortaya çıkan acil bir durum olarak tanımlamıştır. Öner (1983) ise durumluk kaygıyı, bireyin yaşadığı zorluklardan dolayı hissettiği kişisel bir duygu olarak açıklamıştır. Stresin yoğun olduğu zamanlarda durumluk kaygı artarken, stres azaldığında kaygı seviyesi de düşmektedir (Spielberger, 1972; Konter, 1996; Öner, 1983'den akt. Öcal, 2019).

Bireyin çevresindeki stres kaynaklarını tehdit olarak algılamasıyla ortaya çıkan ve kalıcı olmayan bir duygu durumu olan durumluk kaygı, stresli dönemlerde artar, stresin düşük olduğu dönemlerde ise azalır (Eren Bana ve Rozant Reisyan, 2023). Çevresindekilerin normal gördüğü olayları tehlikeli algılayan bireylerde anlık endişe hali yaşanır. Bu durum, bireyin algıladığı tehlike düzeyine bağlıdır ve geçmiş yaşantılardan

etkilenebilir. Durumluk kaygı, belirli bir zamanda ortaya çıkan ve kalıcı olmayan bir tepkidir (Şahin, 2019; Büyükbaş, 2021).

1.1.1.2.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, bireyin yaşadığı olayları stresli olarak algılaması, çevresi tarafından normal kabul edilen durum ve olayları tehlike arz eden unsurlar olarak değerlendirmesi ve kişilik ile benlik duygularının tehdit altında olduğu düşüncesine kapılmasıyla ortaya çıkan kaygı türüdür (Ehtiyar, 2008). Bir anlamda birey, yaşadığı her olayı olumsuz ve stresli olarak algılamakta, önemsiz görülebilecek olayları dahi stresli, kötü ve rahatsız edici olarak hissetmektedir. Sürekli kaygı doğrudan gözlemlenemez; ancak farklı zamanlarda ve farklı koşullarda ortaya çıkan durumluk kaygı tepkileri ve bu tepkilerin şiddeti aracılığıyla dolaylı olarak belirlenebilmektedir (Öztürk, 2008).

Başka bir ifadeyle sürekli kaygı, bireyin sübjektif tehdit algısına veya belirsizlik durumuna karşı yoğun ve kısa süreli olmayan bir endişe hali geliştirmesi ve buna tepki vermesi şeklinde tanımlanmaktadır (Şahin, 2019; Büyükbaş, 2021). Stresli olayların birey tarafından tehdit olarak algılanması ve bu durumun yoğun biçimde hissedilmesi, kaygının sürekli bir biçimde yaşanmasına yol açmaktadır. Bu durumda bireyler, içinde bulundukları ortamı ya gerçek anlamda kaygı ve stres barındıran bir çevre olarak algılamakta ya da nesnel olarak tehdit içermeyen ortamlarda bile bu tür duyguları deneyimlemektedirler (Öner ve Le Compte, 1983'den akt. Kaya, 2023).

Sürekli kaygı, bireyin hayatındaki kaygı düzeyinin, yaşadığı stresli olayları tehlike olarak kavraması ve buna bağlı olarak durumluk kaygı düzeyinin artması sonucunda kalıcı bir nitelik kazanmasıdır. Birey, tehdit içermeyen olayları tehdit edici olarak değerlendirdiğinde mutsuzluk ve hoşnutsuzluk duyguları yaşar. Kaygıya yatkınlığı yüksek olan bireylerin, olumsuz düşüncelere kapılmaya daha eğilimli olduğu ve bu düşüncelerden yoğun şekilde etkilendikleri görülmektedir (Ünal, 2008).

Belli bir zaman diliminde ortaya çıkan ve sorunun çözülmesiyle sonlanan kaygı türü durumluk kaygı olarak tanımlanırken; sürekli kaygı, bireyin yaşadığı belirsizlikler ve uzun süreli çözülemeyen sorunlar nedeniyle ortaya çıkmakta ve kalıcı bir nitelik göstermektedir. Sürekli kaygı, bireyin kişiliğini ve genel yaşamını etkileyerek uyumsuz davranışlar geliştirmesine yol açmaktadır. Bu bireyler, kaygı durumlarına eşlik eden sübjektif ve objektif yakınmalar da yaşamaktadırlar (Başaran, 1982'den akt. Öcal, 2019).

Kaygı durumu temelde olaylardan ziyade bireyin olayları algılama biçimiyle ilişkilidir. Olayların birey için ne anlam taşıdığı, kaygının düzeyini belirlemekte; bireyin subjektif algısı, yaşanan durumları nasıl yorumladığı endişe ve korku duygularının oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu süreç, bireyin zihinsel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyerek performansında düşüşe sebep olabilmektedir (Kutlu ve Bozkurt, 2004).

Sürekli kaygı genellikle kuşkucu ya da halk arasında "kuruntulu" olarak betimlenen kişilik yapılarında daha yaygın olarak görülmektedir. Bu bireyler, yaşam süreçlerinde doğal olarak meydana gelen olayları dahi tehlike olarak algılayabilmektedirler (Kolayış, Sarı ve Köle, 2015). Sürekli kaygı halindeki bireylerde olumsuz sonuçlarla karşılaşmakta olup, bu durumlar algı ve dikkat bozuklukları, asosyalleşme, akademik başarısızlık ve içe kapanıklık gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Yılmaz ve diğerleri, 2014).

Öte yandan, sürekli kaygı yalnızca çevresel tehdit algısına bağlı gelişmemekte; bireyin içsel süreçlerinden de kaynaklanabilmektedir. Gerçekte tehlike arz etmeyen olaylarda dahi bireyler, kendilerini tehdit altında hissederek kaygı yaşayabilmektedirler. Eğer bir birey, tehlike ortadan kalkmasına rağmen kendisini hâlâ tehlike altında hissediyor ve kaygılanıyorsa, bu durum bireyin sürekli kaygı içinde olduğunu göstermektedir (Cüceloğlu, 1998'den akt. Bolat, 2023).

1.1.1.3. Kaygının Nedenleri

Duyguların oluşum nedenleri, kişinin çevresini algılama biçimi ile bağlantılıdır. Bir ortamda kişi güvenli ve huzurluysa o kişide korku veya kaygı oluşmaz. Fakat kişinin çevresinde tehlike olarak gördüğü biri ya da bir tehlike bulunuyor ve kişi bunu hissediyorsa kaygı ve heyecan gibi çeşitli duygular yaşayabilir. Sosyal ortamın ve olayların birey tarafından algılanış biçimi, bireyin içinde yetiştiği kültürel yapı ile de ilişkilidir. Bundan dolayı, ortam ve kaygı olayının algılanma şekli kültürler arasında farklılık gösterebilir. Kültürel farklılıkların yanı sıra, bazı ortak genellemeler de yapılabilmektedir (Kaya ve Varol, 2004). Bu genellemeler desteğin çekilmesi, olumsuz bir sonucu beklemek, iç çelişki ve belirsizlik olarak sıralanabilmektedir. Alışılmış bir ortamda desteğin ortadan kalkması bireyde kaygıya yol açabilirken, olumsuz sonuçların meydana gelmesi beklentisi de kaygı düzeyini artırabilmektedir. İç çelişki ise, bireyin

değer verdiği inançlar ile sergilediği tutumlar arasında bir uyumsuzluk yaşaması durumunda ortaya çıkan kaygı ve gerginlik hali olarak tanımlanmaktadır. Belirsizlik ise, gelecekte neler yaşanacağını bilinmemesi nedeniyle bireyde kaygı oluşturabilmektedir (Cüceloğlu, 1998'den akt. Bolat, 2023). Bununla beraber kişinin genetik eğilimi ve yetiştirilme biçimi, bilinçaltında yatan iç çatışmalar, koşullar neticesinde oluşmuş korkular ve fiziksel hastalıklar da kişide kaygı oluşturabilmektedir (Sheehan, 1996'den akt. Aydın ve Tiryaki, 2017). Kaygının ana nedeninin net biçimde açıklanmasının zor olduğu ve kişinin psikolojik, biyolojik ve çevresel unsurlar ile kaygı oluşabileceğinden bahsedilmiştir (Papas, 1997'den akt. Bolat, 2023).

Bazı çalışmalarda ise bireyin kendine güveni ve benlik duygusundaki zayıflığın, kaygının gelişiminde etkili olduğu vurgulanmıştır. Diğer bazı çalışmalarda ise kaygının, bireyin çocukluk dönemindeki duygu durumu ile ilişkilendirildiği ve çocuklukta yaşanan deneyimlerin ilerleyen yaşlarda kaygı oluşumuna zemin hazırladığı ileri sürülmüştür (Sargın, 1990; Başaran, 1992'ten akt. Bolat, 2023). Palti ise 2012'de gerçekleştirdiği çalışmada kaygının sebeplerini dört gruba ayırmış ve bunları kalıtsal, savunma mekanizmaları, bireylerin karşı karşıya geldikleri olaylara yükledikleri anlamlar ile teknoloji ve öğrenme olarak sıralamıştır.

1.1.1.4. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Kaygı, kişiden kişiye farklı anlamlar taşıyabilmekte ve belirtilerinin şiddeti ve süresi yine kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir (Altıparmak, 2023). Bundan dolayı kaygıyı etkileyen etmenler çok önemlidir. Kaygıyı etkileyen etmenler Öcal'ın (2019) yaptığı çalışmada 5 ayrı grupta incelenmiş olup cinsiyet, yaş, ebeveyn tutumları, sosyo-ekonomik durum ve kardeş olarak ayrılmıştır. Alisinanoğlu ve Ulutaş (2014), anne-baba eğitim durumu, anne-baba mesleği ve çocuğun başarı durumunu da kaygıyı etkileyen etmenler arasında saymışlardır.

1.1.1.4.1. Yaş

Kaygıya etki eden etmenler arasında yaş değişkeni önemli bir yer tutmaktadır. Çocuk gelişimi süreci incelendiğinde, her yaş grubunda farklı gelişim dönemlerinin bulunduğu ve buna bağlı olarak kaygının yoğunluğu ile sürekliliğinin dönemden döneme değişiklik gösterdiği belirtilmiştir. Kişi doğduğu ilk yıllarda anne sevgisine ve ilgisine muhtaç olup anneden kopma ya da ayrılma gibi durumlar kaygıyı etkilemektedir. Daha

sonraki yaşlarda, özellikle küçük yaşlardaki kız çocuklarında gözlemlenen babaya bağlılık, ilerleyen dönemlerde kaygı düzeyini etkileyen bir diğer önemli faktör olarak ortaya çıkmaktadır.

İzleyen gelişim dönemlerinde ise çocuklar, çevrelerindeki bireylerden sevgi ve kabul görme arzusu ile kaygı yaşayabilmektedirler. Okul çağındaki çocuklarda kaygı kaynakları daha çeşitlenmekte olup; akademik başarı beklentileri, arkadaş edinme güçlükleri, beğenilmeme ve karşı cins tarafından ilgi duyulmama etkenler ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda her gelişim döneminde kaygının hem içeriği hem de düzeyi farklılık gösterebilmektedir.

Yapılan araştırmalar, ergenlik döneminin kaygı düzeyinin en yüksek olduğu dönem olarak belirlendiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, yaş ilerledikçe kaygı düzeyinin arttığı ve büyük yaştaki çocukların, küçük yaştaki çocuklara kıyasla daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları saptanmıştır (Ök, 1990; Özusta, 1993'den akt. Öcal, 2019; Dong, Yang ve Ollendig, 1994; Ronan, Kendall ve Rowe, 1994'den akt. Bolat, 2023). Yapılan araştırmalar, yaş değişkeninin kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan bulgular içermektedir (Şanlı Kula ve Saraç, 2016; Öcal, 2019; Debowska, Horeczy, Boduszek ve Dolinski, 2020; Gedikli ve Akdoğan, 2023; Pür, 2023; Karaman ve Kuşçu Karatepe, 2024; Okyay, 2024; Szota, Rogowska, Kwa'snicka ve Chilicka-Hebel, 2024).

1.1.1.4.2. Cinsiyet

Kaygıya en az yaş kadar etki eden önemli faktörlerden biri de cinsiyet etmenidir. Kaygının yoğunluğu cinsiyetler arasında farklılık gösterebilmektedir. Yapılan bazı araştırmalara göre kızların kaygıyı düzeyi erkeklere oranla daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiş olup nedeni olarak kızların erkeklere nazaran daha duygusal yapıya sahip olması öngörülmüştür (Girgin, 1990; Varol, 1990; Özusta, 1993; Dong ve diğerleri, 1994; Ronan ve diğerleri, 1994'den akt. Bolat, 2023; Ekici, Tavuz ve Koçyiğit, 2004; Yılmaz ve diğerleri, 2014; Şanlı Kula ve Saraç, 2016; Öcal, 2019; Dağtekin ve diğerleri, 2020; Debowska ve diğerleri, 2020; Duplaga ve Grysztar, 2021; Bolat, 2023; Feyzioğlu, 2023; Gedikli ve Akdoğan, 2023; Guszowska ve Bodasińska, 2023; Parlak, 2023; Uyanık, 2023; Regnoli, Tiano ve De Rosa., 2024; Szota ve diğerleri, 2024; Tapkan, 2024). Bununla karşın erkeklerin kadınlardan daha çok gelecek kaygısı yaşadığı belirlenen çalışmalarda mevcuttur (Al Qaisy ve Thawabieh, 2017; Karaman ve Kuşçu Karatepe, 2024; Usta, 2024).

1.1.1.4.3. Anne-Baba (Ebeveyn) Tutumları

Kaygı, çocukluk döneminde başlayan bir duygu durumudur ve bu süreçte anne-baba tutumları oldukça etkili olmaktadır. Çocuğun davranışlarında ve yaşamında, aile içi tutumlar, ebeveyn yaklaşımları ve dış çevreden gelen küçük düşürücü, reddedici, baskıcı davranışlar ile ihmal, fiziksel ve psikolojik istismar gibi etmenler kaygının oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Bu olumsuz etmenlere karşı ailenin sergilediği tutum da çocuğun kaygı düzeyinde belirleyici bir faktör olabilmektedir. Ailenin aşırı korumacı ya da tam tersi ihmalkâr tutumları, ebeveynlerin birbirlerine karşı olumsuz yaklaşımları ve çelişkili istekleri, ebeveynler arasındaki tutarsız davranışlar ve boşanmış anne-baba arasındaki çatışmalar, çocukta kaygı durumunun gelişmesine neden olarak bireyin gelecekteki yaşamının tamamını etkileyebilmektedir (Gelder, Gath ve Mayou, 1994; Gençtan, 1995'den akt. Bolat, 2023; Erözkan, 2012; Yalçın ve Açıkgöz, 2014; Çoban ve Kısa, 2020; Teke, Yılmaz ve Sürücü., 2020; Yalçın ve Özdemir, 2021; Dalgıç, 2024).

1.1.1.4.4. Anne-Baba (Ebeveyn) Eğitim Durumu

Eğitimin amacı bireylere toplum içinde istendik davranışlar edindirmektir. Bundan dolayı eğitimin her kademesi kişiyi amaca ulaştırır. En yüksek kademedeki kişinin çevre ile uyumu daha yüksek düzeyde olup ebeveynlerin eğitim durumu çocuklarına karşı tutumlarının belirlenmesinde etkilidir (Saraç, 2015). Yapılan çalışmalarda ilkokul ve yüksekokul mezunu anne-babanın çocuklarında kaygı düzeylerinde farklılıklar görüldüğü belirlenmiştir (Bozkurt, 2012). Konuya ilişkin gerçekleştirilen çalışmalarda, ebeveynlerin eğitim düzeyinin çocukların kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan bulgulara rastlanmaktadır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003; Li, Fei ve Ruan-he, 2013; Bora ve Ünüvar, 2020).

1.1.1.4.5. Sosyo-Ekonomik Durum

Ebeveynlerin sosyo-ekonomik durumunun yeterli olmaması ailenin temel ihtiyaçlarının giderilmemesine yol açmaktadır. Ailenin bazı temel ihtiyaçları bulunmaktadır. Bunlar yeme, içme, giyinme ve barınma, eğitim ve sağlık olarak sıralanabilmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanmaması sonucu aile içi gerginlikler, tedirginlikler ve sinirli olma durumu yaşanabilmektedir. Bunun sonucunda da çocuğun geleceği ve yaşamı hakkında kaygı oluşmakta olup çocuğun arkadaş çevresiyle ilişkiler etkilenmektedir (Saraç, 2015; Zhu, Chen, X., Zhao, H., Chen, M., Tian, Y., Liu ve diğerleri, 2019; Kanık, Solak ve Uluğ, 2020).

1.1.1.4.6. Anne-Baba (Ebeveyn) Mesleği

Bireyler günlerinin büyük bir bölümünü çalışmakla geçirmektedirler. Bundan dolayı kişilikleri ve davranışları çalışma hayatından dolayı etkilenmektedir. İşgücü yoğunluğu ve ortamı çalışan bireye etki edeceğinden ebeveyn eve geldiğinde bunu çocuğuna da yansıtabilmekte ve çocuk için kaygıya yol açabilmektedir (Akhtar, 2012; Saraç, 2015).

1.1.1.4.7. Kardeş Sayısı

Ailenin ekonomik durumu ve aile içi davranış biçimlerine bağlı olarak kardeş sayısı da çocukta kaygıyı etkileyebilmektedir. Çocuğun yeni doğacak kardeşine hazırlanma süreci, ebeveynlerin kardeşler arasında ayırım yapıp yapmaması, anne-babanın eşit olmayan davranışlar sergilemesi, kardeşler arasında kıskançlık yaşanması ve paylaşım gerekliliğinin ortaya çıkması gibi durumlar, ailenin ekonomik durumu doğrultusunda ihtiyaçların karşılanıp karşılanmamasıyla birlikte, çocuk için önemli bir hale gelmekte ve kaygı oluşumuna neden olabilmektedir. Çocuk, ebeveynlerinden yeterli ilgi görmediği takdirde sevilme kaygısı yaşayabilmektedir. Odasını, eşyalarını (oyuncak, giysi, kitap gibi) ve anne-baba sevgisini kardeşleriyle paylaşmak zorunda kalan çocuklarda stres, sinirlilik ve gerginlik gibi duygular gelişebilmekte ve bu durum kaygı oluşumunu tetikleyebilmektedir. Ancak buna karşın, çocuğun tek olması da her zaman olumlu sonuçlar doğurmamaktadır. Çocuk, çevresindeki arkadaşlarının kardeşleriyle olan ilişkilerini gözlemleyerek kendini yalnız hissedebilmekte ve bu durum da kaygı oluşumuna yol açabilmektedir (Yavuzer, 1994'den akt. Öcal, 2019; Akandere, 1999; Kutluca, Alpay ve Kutluca, 2015; Saraç, 2015).

1.1.1.4.8. Çocuğun Başarı Durumu

Anne ve babalar, çocuklarının derslerinde başarılı olmaları noktasında hem zorlama yapabilmekte hem de destekleyici tutumlar sergileyebilmektedirler. Ebeveynlerin, çocukların başarı durumuna yönelik sergiledikleri davranışlar, çocuklarda kaygı oluşumuna neden olabilmektedir. Derslerinde başarı gösteremediklerinde ceza alma korkusu yaşayan çocuklar, başarısızlık karşısında yoğun bir hassasiyet geliştirebilmektedirler. Başarılı öğrencilerin geleceğe daha umutla baktıkları görülürken, başarısız öğrencilerin derslerindeki olumsuzlukların onları mutsuz ettiği, özgüven eksikliğine yol açtığı ve geleceğe karşı umutsuzluk geliştirdikleri dikkat çekmektedir. Ebeveynlerin gerçekleştirdiği tüm bu zorlama davranışlarının çocukta kaygı oluşumuna

ve kaygı düzeyinin artmasına neden olduğu ifade edilebilmektedir (Dilbaz ve Seber, 1993; Yavuzer, 1994'den akt. Öcal, 2019). Literatürde, başarı durumunun kaygıyı etkileyen çalışmalara yer verildiği görülmektedir. Bu çalışmalar, akademik başarı ile kaygı arasındaki ilişkiyi incelemekte ve başarı durumunun kaygı düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmaktadır (Tugan, 2015; Lv, Zhou, Guo, Liu, C., Liu ve Luo, 2016; Erzen, 2017; Castagna, Calamia ve Davis Iii, 2021; Brumariu, 2023).

1.1.1.5. Kaygının Etkileri

Bireyin geleceği ile ilgili olumsuz düşünceleri ve korkuları olabilmektedir. Bu düşünceler ve korkular, kişinin psikolojik ve fiziksel sağlığını etkileyebilmektedir. Kişinin geleceğe ilişkin düşünceleri ister olumlu ister olumsuz olsun, mevcut yaşamında keyifsizlik oluşturmakta, endişeye yol açmakta ve beraberinde mutsuzluğu getirebilmektedir (Holman ve diğerleri, 2008).

Kaygının çeşitli etkileri bulunmaktadır. Bunlar fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak ayrılabilir. Kaygı halinde bireyin vücudunda bazı değişiklikler oluşabilmekle beraber kaygı sonucunda görülen fiziksel etkiler görülebilmektedir. Bu fiziksel etkiler, bireyde görülen kalp atımında ve nefes alışverişinde hızlanma, terleme, bulantı, sersemleme, kasılma, göğüs bölgesinde acı, uyuşma ve karıncalanma, boğazda kuruluk ve boğulma şeklinde sıralanabilir. Fiziksel etkiler haricinde birey kaygı durumunda gergin, üzgün, yetersiz ve çaresiz hissetme, korku ve heyecan gibi duygusal etkiler ile de karşılaşabilir. Zihinsel etkiler ise şu şekilde sıralanabilir: tekrar eden düşünceler, zihnin boşalması, unutmak, odaklanamamak, kötümser düşünceler, başarısızlık korkusu... (Esmaeili, 2020).

1.1.1.6. Gelecek Kaygısı

Gelecek kaygısı, Alvin Toffler'in 1970'de ortaya attığı "future shock" terimiyle literatürde yer bulmuştur (Mouloud ve Abd El-kadder, 2018). Bu dönemin başlarında Alvin Toffler "future shock" isimli kitabında zaman kullanımı ve algısındaki değişimlerin, gelecek araştırmaları açısından önemli bir odak noktası haline geldiğini vurgulamıştır (Pantzar, 2010). Bu doğrultuda yapılan bir çalışmada gelecek kaygısının bireylerin yaşadıkları zamana kök salarak, geleceğe yönelik genel bir kaygının önemli bir bileşeni olarak ele alındığı görülmektedir (Saud, 2005). Gelecek kaygısı terimi,

Almomani ve Naeem'e (2013) göre gelecek ile olumsuz değişikliklere karşı endişe, korku ve belirsizlik durumu olarak tanımlanırken Good (1973'den akt. Bolat, 2023) gelecek kaygısını, kaynağı çoğunlukla belirtilmeyen stres, ıstırap ve beklenen kötölük duygusu olarak tanımlamıştır.

Gelecek kaygısı, yalnızca insanlarda görülen bir olgu olup, insanı diğer canlılardan ayıran temel farklılık, "metakognisyon" (üstbiliş) olarak adlandırılan zihin ötesi yetilere sahip olmasıdır. Metakognisyon kavramı ilk olarak Flavell (1979'den akt. Bolat, 2023) tarafından tanımlanmış ve bireyin kendi bilişsel süreçlerinin farkında olması, bu süreçleri değerlendirme, düzenleme ve kontrol edebilmesini sağlayan yüksek düzeyde bir bilişsel sistem olarak ifade edilmiştir. İnsanın zaman ve mekân kavramlarının bilincinde olması, bu metakognitif beceriler sayesinde mümkün olmaktadır. Bu zihinsel yetiler aracılığıyla birey sorgulama, araştırma, değişim gösterme, yönelme ve farklı davranışlarda bulunma gereksinimi hisseder. Birey, geçmişinin, şimdiki zamanın ve geleceğinin varlığının bilincindedir. Ancak kişi, geleceğini yönetemediği veya kontrol edemediği durumlarda, kaçınılmaz olarak gelecek kaygısı yaşamaktadır (Flavell, 1979'den akt. Bolat, 2023; Tarhan, 2012; Mert, 2017).

Gelecek hakkında kesin bilgiye sahip olunamaması ve geleceğin doğası gereği belirsizlik içermesi, bireylerin geleceğe yönelik çeşitli beklentiler geliştirmelerine neden olmaktadır. Ancak bu beklentiler, büyük ölçüde olasılıklarla sınırlıdır. Yaşanılan süre zarfında karşılaşılan sorunlar yalnızca seçimlerin neticelerinden oluşmaz. İnsanın kendisinin haricinde farklı unsurlar da yaşanacak olayları etkiler. Bu olaylar çevresel koşullar, bireyin çevresindeki kişiler gibi dış etkenler de olabilir. Birey beklentilerinin farklı zamanlarda gerçekleştiğini gördüğünde hayal kırıklığına uğrayabilir ve gelecek kaygısında artış görülebilir (Özer, 2004).

Gelecek kaygısı, bireyin geleceğe yönelik plan yapamadığı, karşılaştığı belirsizlikler karşısında hissettiği yoğun kaygı hali olarak tanımlanmaktadır. Kişi, gelecekte oluşabilecek tehlikeleri öngöremediği durumlarda kaygı düzeyinde artış yaşayabilir; bu artış, bireyin söz konusu tehditlerle başa çıkma kapasitesine olan güveninin azalmasıyla doğru orantılıdır. Ancak birey, geleceğe dair hedeflerini belirleyip bu hedefler üzerinde kontrol sağladıkça, motivasyonunu koruyarak endişe düzeyinde azalma yaşayabilir. Ayrıca, geleceğe yönelik planlarını sosyal çevresiyle paylaştıkça,

gelecek kaygısında da belirgin bir azalma gözlemlenmektedir (Zaleski, 1996'den akt. Esmaeili, 2020).

Geleceğe dair herhangi bir tehdidin belirsizliğini yönetememek, bireyin bu tehlikelerden kaçınmasını ya da olumsuz etkilerini önlemesini zorlaştırmakta ve böylece kaygı düzeyinin yükselmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda, gelecek kaygısı bir tür bilişsel kaygı olarak değerlendirilmektedir; bireyin yaşanabilecek tehditlere karşı ilk doğru tepkileri verebilmesini sağlayarak uyarıcı veya alarm işlevi görebilmektedir (Zaleski, 1996'den akt. Esmaeili, 2020; Grupe ve Nitschke, 2013).

Gelecek kaygısı, özellikle büyük bir zamansal mesafeye sahip olan uzak geleceğe ilişkin endişe, belirsizlik, korku ve olumsuz değişikliklere yönelik kaygı olarak ele alınmaktadır. Gelecek kaygısının yoğun şekilde yaşanması, bireyde panik düzeyinde bir kaygı hali oluşturabilir. Bu yoğun kaygıyı deneyimleyen bireylerde, gelecekte karşılaşılabilecek olası tehlikelere yönelik çözüm üretme kapasitesinde azalma görülmektedir. Öte yandan, düşük düzeyde gelecek kaygısı yaşayan bireyler, gelecekte olumsuz olayların yaşanmayacağına dair daha fazla neden üretebilmekte ve bu nedenle geleceğe yönelik daha olumlu beklentilere sahip olabilmektedir (Macleod, 1991'den akt. Parlak, 2023; Arzu, 2022).

1.1.2. Algılanan Esenlik (Perceived Wellness)

Bu bölümde esenlik kavramı açıklanarak esenliğin boyutları, modelleri, algılanan esenlik kavramı ve algılanan esenliğin genel yapısı hakkında bilgilere yer verilmiştir.

1.1.2.1. Esenlik (Wellness)

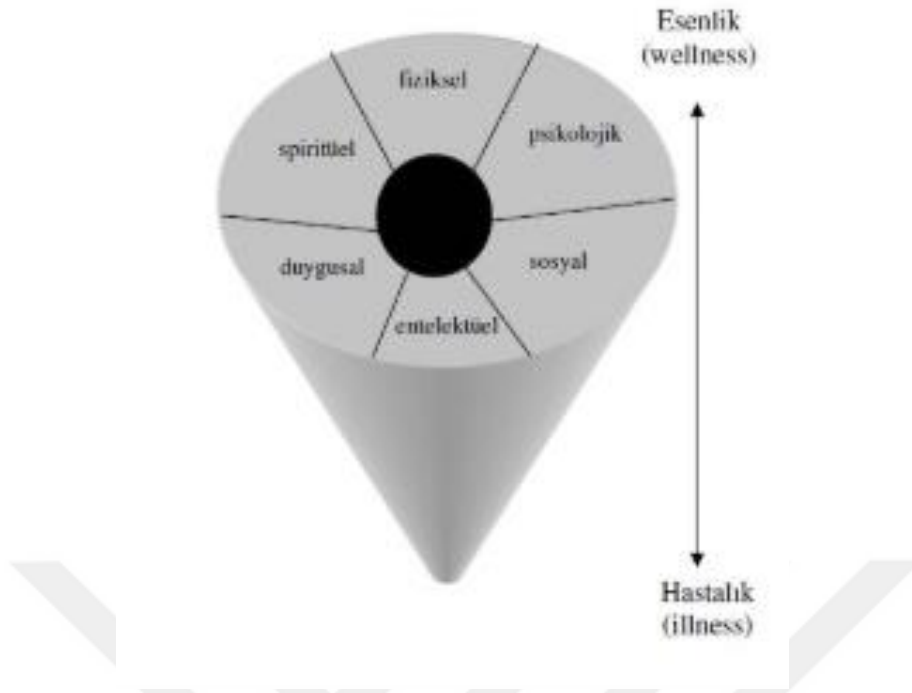
Türk Dil Kurumu'na (Türk Dil Kurumu [TDK], 2024, *Erişim tarihi: 16 Mayıs 2024*) göre "esenlik" kavramı, "esen olma durumu, selamet ve hastalık karşıtı olma hali" olarak tanımlanmaktadır. İngilizcede ise "wellness" ve "well-being" kavramları esenlik, iyi olma hali, zindelik ve fiziksel uygunluk anlamlarını taşımaktadır. Wellness kavramı literatürde ilk kez 1959 yılında Halbert L. Dunn tarafından yayımlanan High Level Wellness adlı eserinde kullanılmıştır (Karagözoğlu, 2005). Dunn (1961'den akt. Memnun, 2006), esenliği yalnızca hastalık olmama durumu olarak değil, bireyin optimal sağlığa ulaşması, yaşam kalitesi ve refah düzeyini artırmak amacıyla mevcut

potansiyelini en iyi şekilde kullanması ve esenlik düzeyini en üst seviyeye çıkarması yönünde bütüncül bir işleyiş olarak tanımlamaktadır.

Adams ve arkadaşları (1997) ise esenliği, bireyin sağlığını oluşturan fiziksel, psikolojik, duygusal, manevi, sosyal ve entelektüel boyutların dengeli bir biçimde bütünleşerek yaşam tarzına yansımaları olarak açıklamaktadır. Bu bakış açısına göre esenlik, çok boyutlu bir kavram olup bireyin yaşamının farklı alanlarında denge kurabilmesiyle doğrudan ilişkilidir.

1.1.2.1.1. Esenliğin Boyutları

Dunn (1961'den akt. Memnun, 2006), esenlik kavramını "entegre bir metot" olarak tanımlamış ve esenliğin çok boyutlu yapısına dikkat çekmiştir. Bu yaklaşım temel alınarak, sonraki teorik çalışmalarda esenliğin farklı boyutları tanımlanmıştır. Söz konusu boyutlar; fiziksel, psikolojik, duygusal, manevi, sosyal, mesleki, entelektüel ve çevresel alanlar olarak sıralanmaktadır (Adams, 1995'den akt. Urgun, 2023). Adams ve arkadaşları (1997) ise esenlik kavramını, "insan varlığının fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının tutarlı ve dengeli bir şekilde gelişimine olanak sağlayan bir yaşam biçimi" olarak tanımlamıştır. Bu tanım doğrultusunda geliştirilen Algılanan Esenlik Modeli, çok boyutlu ve entegre sistemler çerçevesinde yapılandırılmıştır. Model, Adams ve arkadaşlarının geliştirdiği Algılanan Esenlik Ölçeği'ne dayalı olarak altı farklı boyutta ele alınmıştır. Söz konusu boyutlar, deneysel bulgular temelinde belirlenmiş olup fiziksel esenlik, manevi esenlik, psikolojik esenlik, sosyal esenlik, duygusal esenlik ve entelektüel esenlik şeklinde sınıflandırılmaktadır (Adams ve diğerleri, 1997).



Şekil 1. Adams ve arkadaşlarının esanlık modeli (Kaynak: Adams ve diğerkleri, 1997, s. 210)

1.1.2.1.1. Fiziksel Esanlık

Fiziksel esanlık, bireyin bedensel açıdan sağlıklı olmasının yanı sıra, zindelik düzeyini artırmayı da amaçlayan bir kavramdır. Bu bağlamda, fiziksel sağlığın çeşitli boyutları bulunmakta olup; sağlıklı beslenme, düzenli uyku, zararlı alışkanlıklardan kaçınma ve düzenli egzersiz yapma gibi davranışlar, fiziksel esanlığın korunması ve geliştirilmesi için temel unsurlar arasında yer almaktadır (Deniz, 2017). Ayrıca, bireyin beden sağlığına yönelik olumlu düşünceler geliştirmesi ve bu doğrultuda istekler oluşturması da fiziksel esanlık kapsamında değerlendirilmektedir. Stresin fiziksel esanlık düzeyi üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiş olup, bireyin dinlenmeye ve gevşemeye yeterli zaman ayırmasının önemi vurgulanmaktadır (Çakır, 2010).

Fiziksel esanlığın bireyin genel sağlık algısı ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, esanlık algısı kapsamında yapılan ilk çalışmalardan biri, Mossey ve Shapiro'nun (1982'den akt. Memnun, 2006) gerçekleştirdiği araştırmadır. Araştırmada, 3128 Kanadalı yetişkin bireyin sağlıklarına ilişkin öznel algıları ile objektif sağlık göstergeleri değerlendirilmiş ve bu göstergelerin ölüm oranları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma bulguları, ileri yaş, olumsuz sağlık algısı, kötü nesnel sağlık durumu ve düşük yaşam tatmininin mortalite oranlarında

artış ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur (Mossey ve Shapiro, 1982'den akt. Memnun, 2006).

Fiziksel esenlik algısının yüksek olması ise bireyin günlük yaşamındaki davranışlarına da olumlu yansımaktadır. Fiziksel esenlik algısı yüksek olan bireylerin, günlük fiziksel aktiviteleri daha etkin şekilde gerçekleştirebildikleri, sigara kullanımı ve egzersiz alışkanlıkları konusunda daha sağlıklı kararlar alabildikleri ve fiziksel sağlıklarına yönelik daha olumlu bir öz-imaja sahip oldukları belirtilmektedir (Carter, 2004). Tüm bu bulgular, fiziksel esenliğin yalnızca bedensel sağlıkla sınırlı olmadığını, bireyin genel yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir.

1.1.2.1.1.2. Spritüel (Manevi) Esenlik

Adams (1995'den akt. Urgan, 2023), manevi esenlik kavramını "birleştirici bir güce duyulan inanç", "zihin ve bedeni besleyen kuvvet" ve "yaşamın amacı ve anlamı konusunda farkındalık hali" şeklinde tanımlamaktadır (Erkmen, 2013). Maneviyat kavramı ise bireyin inançlarını ve değerlerini temsil eden; yaşama yönelik anlam arayışı, bütünleşme, inançlı olma ve kader anlayışı gibi unsurları kapsamaktadır (Kinney, Dodgers, Nash ve Bray, 2003). Bu doğrultuda, Hettler de ruhsal esenliği, "anlam arayışı süreci, var olma amacı ve bireyin evrendeki yerinin anlaşılması kadar, düşünce ve eylemlere bütünlük ve amaç kazandıran bir dünya görüşü" olarak tanımlamaktadır. Bireyin sahip oldukları için minnettarlık duyması ve şükretmesi de manevi esenliğin önemli bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Deniz, 2017).

Manevi iyi oluşu değerlendirmek amacıyla Ellison ve Paloutzian (1982'den akt. Memnun, 2006) tarafından "Spritüel İyi Oluş Ölçeği" (Spiritual Well-Being Scale - SWB) geliştirilmiştir. Bu ölçek, iki alt boyuttan oluşmaktadır; bunlardan biri "Varoluşçu İyi Oluş" (Existential Well-Being - EWB) boyutudur. Varoluşçu İyi Oluş, bireyin hayatın anlamını sorgulama ve oluşturma sürecine odaklanmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda, EWB ile "yaşamın anlamının inşası", "yalnızlık hissi" ve "depresyon" arasında negatif yönde; "özsaygı", "aile ile birliktelik" ve "sosyal beceriler" gibi faktörlerle ise pozitif yönde korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Adams, 1995'den akt. Urgan, 2023).

Öte yandan, Koenig (1995) tarafından yapılan bir literatür taramasında, fiziksel sağlık, maneviyat ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler incelenmiş; manevi yönü güçlü bireylerin daha iyimser oldukları, daha az depresif belirtiler gösterdikleri ve intihar

eğilimlerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Koenig, 2004). Maneviyat, yalnızca nesnel ve rasyonel kuralları kapsamakla kalmayıp, hastalık sonrası alternatif iyileşme süreçlerinde "evrenin birliğine güvenme" ve "acı verici deneyimlere rağmen iyi hissetme" gibi yaklaşımları da içermektedir.

Manevi esenliğe sahip bireyler; hayatı anlamlı bir amaçla ilişkilendirir, etik davranışlara karşı duyarlılık gösterir, yaşamın anlamını ve değerini kavrar ve uyum içinde bir yaşam sürdürmeyi benimserler (Bockrath, 1999'den akt. Söyler, 2021).

1.1.2.1.1.3. Psikolojik Esenlik

Psikolojik esenlik, bireyin yaşadığı olaylar sonrasında hayata bakış açısını ve yaşamla kurduğu ilişkiyi kapsamaktadır. İyimser bir bakış açısına sahip bireylerde psikolojik esenliğin yüksek düzeyde olduğu gözlemlenirken, kötümser bir bakış açısına sahip bireylerde ise olaylara olumlu ya da olumsuz anlamlar yükleme eğilimi zamanla kalıplaşarak bireyin genel yaşam tutumunu belirlemektedir. Bu durum, bireyin gelecekte yaşamdan alacağı zevki doğrudan etkilemektedir. Araştırmalar, iyimserliğin endişe hali ve stres belirtileriyle negatif yönde; zorluklara karşı dayanıklılık, genel iyi oluş hali ve mutluluk duygusuyla ise pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Adams, 1995'den akt. Urgun, 2023). Bu doğrultuda, psikolojik esenlik algısı yüksek bireylerde tutarlılık, esneklik, güçlü bir kontrol duygusuna sahip olma, iyimserlik ve hem fiziksel hem de zihinsel sağlık göstergelerinin olumlu yönde olması beklenmektedir (Memnun, 2006). Pozitif yaşam algısı yüksek bireylerin daha fazla tutarlılık, esneklik, iyimserlik ve yaşamlarında otokontrol duygusuna sahip oldukları belirlenmiştir (Carter, 2004).

1.1.2.1.1.4. Sosyal Esenlik

Sosyal esenlik, bireyin ihtiyaç duyduğu zaman ailesinden, yakın çevresinden ve arkadaşlarından destek alabileceğine dair hissettiği güven duygusu olarak tanımlanmaktadır (Memnun, 2006). Sosyal destek ise, "bireyin çevresindeki kişilerin sevgisini, ilgisini, saygısını hissedeceğine, karşılıklı iletişim kurabileceğine ve sosyal yükümlülüklerin düzeni içinde aidiyet duygusu yaşayacağına inanması" şeklinde açıklanmaktadır (Harari, 2002).

Yapılan araştırmalarda fiziksel sağlık ile sosyal ilişkiler arasındaki bağlantı incelenmiş ve sosyal desteğin mutluluk düzeyinde önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Türküm, 2005). Sosyal esenliğin sağlanabilmesi için bireyin yakın ve kaliteli ilişkilere sahip olması gerekmektedir. Bu ilişkinin kalitesi, bireyin genel sağlık ve esenlik

seviyesinin belirlenmesinde önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Harvard Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir araştırmada, mutlu bireylerin arkadaşlarının mutluluk olasılığını %9 oranında artırdığı; buna karşılık mutsuz bireylerin arkadaşlarının mutluluk olasılığını %7 oranında azalttığı bulunmuştur (Harter, 2013).

Bu bulgular, sosyal ilişkilerin bireyin esenlik düzeyi üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Geçmişte hatırlanmaya değer anılar incelendiğinde, çoğu zaman bu anıların bir başka kişiyle paylaşıldığı görülmektedir. Yaşamın hem iyi hem de kötü anılarının çoğunlukla başkalarıyla birlikte yaşandığı ve bu nedenle esenlik düzeyimizin yalnızca kendimizi değil, çevremizdeki insanları, dostlarımızı ve hatta onların çevresini de etkilediği ifade edilmektedir (Ekman, 2013).

1.1.2.1.1.5. Duygusal Esenlik

Duygusal esenlik, bireyin karşısındaki kişinin hislerini ve duygularını anlama yetisi ile ilişkilendirilmektedir (Deniz, 2017). Esenlik algısının yüksek olduğu bireylerde, başkalarının onayı veya güvenine ihtiyaç duymaksızın hareket edebilme, öz kimliğini kavrayabilme, kişisel yeterlilik hissi, kendinden memnun olma ve özgüven sahibi olma gibi özellikler gözlemlenmektedir (Memnun, 2006).

Greenberg ve Dintiman (2004), duygusal mutluluğu, bireyin yaşam sürecinde karşılaştığı çeşitli durumlar karşısında duygularını kontrol edebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Duygusal mutluluk; insani duyguların hissedilmesi ve uygun şekilde ifade edilebilmesi yetisini kapsar. Duygusal iyilik halinin en belirgin göstergesi ve genel iyilik halinin önemli bir belirleyicisi ise bireyin kendine olan güvenidir (Harari, 2002).

Öz kimliğinin farkında olan bireylerde özgüven düzeyinin yüksek olduğu bilinmektedir. Ayrıca, benlik saygısının yüksek olduğu bireyler, kimliklerini korumak ve geliştirmek amacıyla karşılaştıkları olayları ve durumları daha etkin bir şekilde analiz etme becerisine sahiptirler (Adams, 1995'den akt. Urgan, 2023).

1.1.2.1.1.6. Entelektüel Esenlik

Entelektüel esenlik, bireyin yaşamındaki zihinsel uyarılmışlık algısını ifade etmekte olup, bu esenliğin yüksek düzeyde olduğu bireylerde kendi zihinleriyle mücadele etme eğilimi gözlemlenmektedir. Entelektüel esenlik aynı zamanda merak duygusunu da kapsamaktadır. Birey, merak duygusu sayesinde düşünür, öğrenir ve bilgi edinir; bu süreç, bireyin potansiyelinin üst düzeye ulaşmasıyla son bulur. Böylelikle entelektüel esenlik, bireyin genel sağlık durumuna da olumlu katkı sağlamaktadır (Milroy ve

diğerleri, 2013; Deniz, 2017). Entelektüel esenlik düzeyinin yüksek olduğu bireylerde, yeni şeyler öğrenme ve sürekli gelişim arzusu öne çıkmaktadır. Bu bireyler, kendilerini geliştirmek amacıyla sosyal ve kültürel etkinliklere katılarak yaşam boyu öğrenmeye yönelik bir tutum sergilemektedirler (Memnun, 2006). Adams ve arkadaşlarına göre entelektüel esenlik, “entelektüel olarak kişiyi uyaran ve hareket için gereken içsel enerji” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, yoğun entelektüel faaliyetlerin bireyde sorun oluşturabileceği, öte yandan yetersiz entelektüel faaliyetlerin ise bireyin gelişimini desteklemeyeceği ifade edilmektedir. Dolayısıyla, entelektüel esenlik düzeyinin yüksek olabilmesi için bireyin elverişli entelektüel uyaranlara ihtiyaç duyduğu vurgulanmaktadır (Harari, 2002).

1.1.2.1.2. Esenlik Modelleri

Esenlikle alakalı çeşitli modeller geliştirilmiştir. Bu modeller şu şekilde sıralanmaktadır: Hettler’in (1984) “çok boyutlu modeli”, Crose ve arkadaşlarının (1992) “entegre sistemler modeli”, Greenberg’in (1985) “beş boyutlu esenlik modeli”, Chandler ve arkadaşlarının (1992) “tinsel esenlik modeli”, Eberst’in (1984) “sağlık küpü modeli”, Whitmer ve Sweeney’nin (1992) “genel esenlik ve korunma için bütünsel model” ve Adams ve arkadaşlarının “algılanan esenlik modeli”. Bu modeller birlikte incelendiğinde hepsinin içinde benzer kavramlar ve boyutların olduğu görülmektedir (Aktaran Memnun, 2006).

1.1.2.1.2.1. Hettler’in Çok Boyutlu Modeli

Hettler tarafından 1984 yılında geliştirilen Çok Boyutlu Model, esenlik modelleri arasında en çok bilinen ve kullanılan model olarak öne çıkmaktadır. Bu model ile bireylerin yaşam biçimi seçimlerini iyileştirmek ve planlanan davranışsal müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olmak amaçlanmaktadır (Hutchinson, 1996’dan akt. Urgun, 2023). Model, yaşamın altı temel davranışsal boyutunu kapsamaktadır: duygusal, entelektüel, mesleki, fiziksel, sosyal ve ruhsal yaşam alanları (Harari, 2002). Duygusal boyut; bireyin duygularının farkında olması, onları kabul edebilmesi ve yönetebilmesi, iyimserlik geliştirmesi, iyi hissetme hali yaşaması ve sağlıklı ilişkiler kurarak bu ilişkileri sürdürebilmesi durumunu ifade etmektedir. Entelektüel boyut; bireyin bilgi dağarcığını genişletmesi, kültürel düzeyini artırması ve becerilerini geliştirmesi süreçlerini kapsamaktadır. Mesleki boyut; bireyin değerleri ve ilgi alanları doğrultusunda kişisel tatmin sağlaması, işe yönelik olumlu davranışlar sergilemesi ve toplumun refahına

katkıda bulunması ile ilişkilidir. Fiziksel boyut ise fiziksel aktivite, kuvvet, esneklik, kişisel bakım ve sağlık hizmetlerinden doğru şekilde yararlanmayı içermektedir. Sosyal boyut; aile, arkadaş çevresi ve daha geniş topluluklarla kurulan ilişkilerin işleyişi ve kalitesi ile ilgilenmektedir. Ruhsal boyut ise yaşamın anlamı ve amacı üzerine düşünmeyi, doğayı takdir edebilmeyi ve kişisel inançlara uygun yaşamayı kapsamaktadır (Harari, 2002). Sağlıklı bir yaşam biçimi, söz konusu boyutlardaki pozitif davranışları kapsamakta ve her bir boyutun bireyler için eşit derecede önemli olduğu kabul edilmektedir. Her ne kadar her boyutun kendine özgü özellikleri bulursa da bu altı boyutun birbirleriyle bağlantılı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bu boyutlar arasında dengenin sağlanması, optimal düzeyde esenlik için kritik bir öneme sahiptir (Lauzon, 2001).

1.1.2.1.2.2. Entegre Sistemler Modeli

Croze ve arkadaşları tarafından 1992 yılında geliştirilen Entegre Sistemler Modeli, Hettler'in Çok Boyutlu Modeli temel alınarak oluşturulmuştur. Bu model, danışmanların kendi bilgi dağarcıklarını artırmaları amacıyla müşterileriyle birlikte hareket etmelerini ve onlardan öğrenmelerini teşvik etmektedir. Entegre Sistemler Modeli de tıpkı Çok Boyutlu Model gibi altı temel boyutu kapsamaktadır. Model, bireyleri en yüksek düzeyde esenliğe ulaştırabilecek unsurları anlamak amacıyla dört ana ilke çerçevesinde yapılandırılmıştır.

İlk ilke, sağlığı zihinsel, bedensel ve ruhsal bütünlüğü ifade eden bir kavram olarak ele almaktadır. İkinci ilke, sağlığı dinamik bir süreç olarak tanımlamakta ve her boyuttaki alt ve üst sınırların biyolojik ve kültürel unsurlar tarafından şekillendirildiğini vurgulamaktadır. Üçüncü ilke, esenliğin yaşamın her anında birey tarafından kendi kendini düzenleyebilme yetisiyle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Dördüncü ve son ilke ise, her boyutta dengeyi yeniden kurabilmeye yönelik sürekli bir çabanın gerekli olduğunu ortaya koymaktadır (Harari, 2002).

Modelde esenlik için iki temel bileşen öne çıkmaktadır. İlk bileşen, bireylerin esenlik algı düzeylerini belirlemektedir; bu bileşen yalnızca kişisel boyutları dikkate almakta, boyutlar arasındaki etkileşimi göz önünde bulundurmamaktadır. İkinci bileşen ise, bireylerin Hettler'in modelinde yer alan altı boyutu bütüncül bir şekilde ele almakla birlikte, faaliyetlerin her bir boyutu ayrı ayrı etkileyebileceğini savunmaktadır. Denge durumu, hayatın farklı boyutlarının birbirinden bağımsız olmasına rağmen aralarındaki

etkileşimin genel düzeni belirlediği anlayışına dayanmaktadır. Bu doğrultuda, bireyler herhangi bir boyutta faaliyetlerini artırdıklarında, diğer boyutlarda da olumlu etkiler yaratabileceklerdir. Bu bağlamda model, altı boyutun dengede tutulması durumunda bireylerin yüksek düzeyde esenlik duygusuna ulaşabileceklerini öne sürmektedir (John, 2006; Memnun, 2006).

Bununla birlikte, Entegre Sistemler Modeli bazı sınırlılıklara sahiptir. Model, altı boyutun her biri için eşit önemde olduğunu varsayarak kişisel ve kültürel farklılıkları göz ardı etmektedir. Bu yaklaşım, kişiselleştirilmiş esenlik süreçleriyle çelişmekte ve esenlik düzeyinin ölçülmesi ile değerlendirilmesini güçleştirmektedir (Tsai, 2004; Memnun, 2006).

1.1.2.1.2.3. Beş Boyutlu Esenlik Modeli

Greenberg, sağlık eğitimcilerinin öğrencilerle birlikte kullanabilmeleri amacıyla beş sağlık boyutundan oluşan bir model tasarlamıştır. Beş Boyutlu Esenlik Modeli'nin en belirgin özelliği, esenlik ve sağlık kavramlarının birbirinden farklı olarak ele alınmasıdır. Greenberg'e göre sağlık, beş ayrı boyutta değerlendirilmektedir: fiziksel, duygusal, sosyal, ruhsal ve tinsel boyutlar. Her bir boyut, sağlık kavramını kendi özelinde tanımlamakta olup, boyutlar arası etkileşim doğrudan dikkate alınmamaktadır. Bununla birlikte, sağlık, farklı boyutlar arasında kurulan bir denge biçimi olarak görülmektedir. Bu nedenle, en yüksek düzeyde esenliğe ulaşabilmek için beş boyut arasında karşılıklı denge ve etkileşim sağlanması gerekmektedir (Stewart, 1998'den akt. Gürsoy, 2021; Harari, 2002).

Model ayrıca "simetri" kavramını da merkezine almaktadır. Sağlık ve hastalık aynı düzlem üzerinde konumlandırılmakta ve bireyin sağlık düzeyi, beş boyutun simetrisiyle ilişkilendirilmektedir. Bu yaklaşım, optimal sağlık seviyesine ulaşmayı hedeflemektedir. Ancak, bu boyutlardan herhangi birinde dengesizlik meydana geldiğinde, bu durum "asimetri" olarak tanımlanmaktadır (Memnun, 2006).

1.1.2.1.2.4. Tinsel Esenlik Modeli

Chandler ve arkadaşları (1992) tarafından geliştirilen Tinsel Esenlik Modeli, genel sağlık duygusunun oluşumunda önemli bir unsur olarak maneviyat kavramını merkeze almaktadır. Model, Hettler'in çok boyutlu modelinde olduğu gibi altı boyutu içermekle birlikte, manevi boyutu ön plana çıkararak diğer beş boyutun bu manevi boyutun kapsamı içinde eşit şekilde dağıldığını savunmaktadır. Tinsel Esenlik Modeli'ne göre bireyin

manevi dengesinin sağlanması, optimal esenlik düzeyine ulaşmada kritik bir rol oynamaktadır. Model, bireyin maneviyatına aşırı ya da yetersiz odaklanması arasında bir denge kurulmasının önemini vurgulamakta ve diğer beş boyutun da manevi boyut ön planda tutulduğunda bireyin esenliğini etkilediğini ileri sürmektedir.

Bu modele yönelik eleştiriler, manevi dengenin düzeyini ölçebilecek bir aracın bulunmaması ve manevi dengeye öncelik verilirken diğer beş boyutun da dengelenmesi gerektiği iddiasının teorik ve deneysel olarak yeterince desteklenmediği yönündedir (Chandler, Holden ve Kolander, 1992'den akt. Gürsoy, 2021). Model, bireyin manevi boyutta dengeye ulaşmasının, optimal esenlik düzeyinin oluşumunda belirleyici olduğunu savunmaktadır. Ayrıca, tinsel esenlik modeli manevi dengenin sağlanması yoluyla sağlığın sürekliliğinin desteklenmesini amaçlamaktadır (Harari, 2002).

1.1.2.1.2.5. Sağlık Küpü Modeli

Eberst'in geliştirdiği Sağlık Küpü Modeli, sağlık eğitimcilerinin öğrencilerin genel sağlık anlayışını geliştirmelerine rehberlik etmek amacıyla tasarlanmıştır. Model, altı boyutun birbirini karşılıklı olarak etkilediği ve değiştirdiği karmaşık bir etkileşim yapısına sahiptir. Sağlık Küpü Modeli'ne göre, esenlik durumuna ve optimal sağlığa ulaşabilmek için bireylerin zihinsel, duygusal, ruhsal, fiziksel, sosyal ve mesleki boyutlarda yaşamlarını dengelemeleri gerekmektedir. Bu etkili dengeleme süreci, Eberst tarafından "sinerjik etki" olarak adlandırılmaktadır (Eberst, 1984; Harari, 2002'den akt. Söyler, 2021).

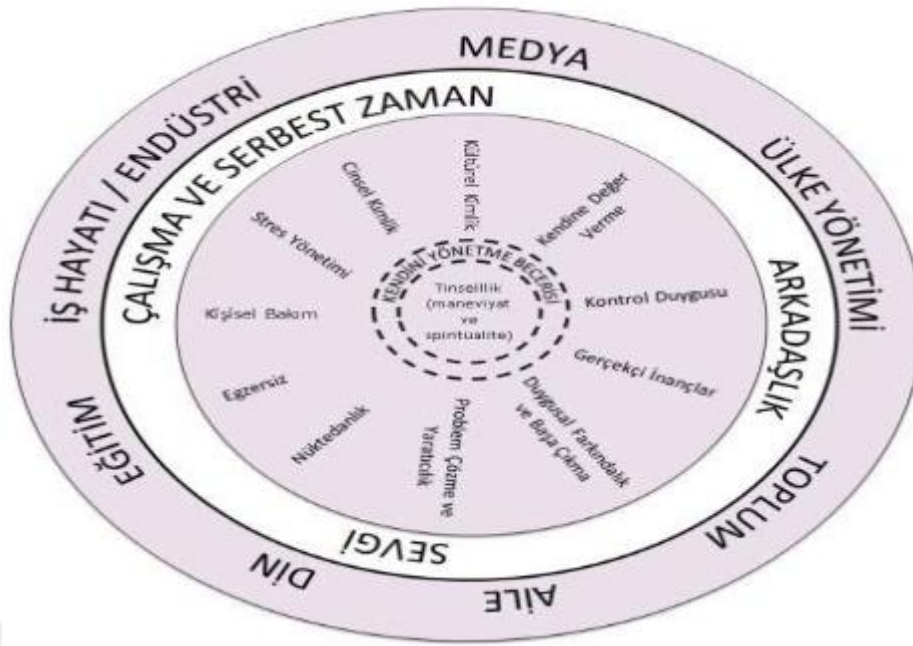
Modelde, duygusal boyut benlik saygısı, kendini tanıma, empati, öz-bilgi ve öz-saygı gibi kavramlarla ilişkilendirilmekte ve beynin sağ yarım küresi ile bağlantılı görülmektedir. Zihinsel boyut ise entelektüel gelişim, cinsellik, karar verme becerisi ve direnç geliştirme kapasitesi gibi unsurları kapsamaktadır. Fiziksel boyutta, fitness aktiviteleri, beslenme biçimi ve biyolojik özellikler ön plana çıkarken; sosyal boyut, bireyin ilişkilerini, sosyal bağlantılarını ve arkadaş çevresini içermektedir. Tinsel boyut güven duygusu, yaşam enerjisi, ahlaki ilkeler ve hayatta kalma içgüdüğü gibi kavramları kapsamaktadır. Mesleki boyut ise bireyin mesleki tatmini, maddi gücü ve profesyonel vizyonu ile ilgilidir (Armstrong, 1995'ten akt. Gürsoy, 2021).

Sağlık Küpü Modeli, bireylerin yaşamlarına ilişkin kararlar alırken dikkate almaları gereken bir bütüncül sağlık perspektifi sunmaktadır. Chandler ve arkadaşlarının modelinde olduğu gibi, bu modelde de tinsel boyut merkezi bir konuma sahiptir. Tinsel

boyut, sağlık küpünün odak noktasını oluşturmaktadır. Optimal işlevsellik, bireyin altı boyut arasında kendi tercihleri doğrultusunda denge kurabilmesine bağlı olarak gelişmektedir. Ayrıca, modelin sağlığa yönelik yaklaşımı, boyutlar arası ilişkilerin karmaşıklığını vurgulaması açısından dikkat çekicidir (Harari, 2002)

1.1.2.1.2.6. Genel Esenlik ve Korunma İçin Bütünsel Model

Whitmer ve Sweeney'nin esenlik ve korunma için bütünsel modeli Adlerin felsefesine dayanmaktadır. Bu modelde kişilik birbirinden ayrı parçalar halinde görülmemekte olup esenlik ve korunma için bütünsel modeli birlik ve bütünlük temeline kurulmuştur (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000; Schlutz ve Schultz, 2002). Esenlik ve korunma için bütünsel model bütünsel sağlık açısından sağlıklı kişilerin özelliklerini ele almaktadır. Bu model daha önce bahsi geçen diğer modeller ile benzerlik gösterse de farklılıklarının olduğu da görülmektedir (Bockrath, 1999'dan akt. Urgun, 2023). Modelin temelinde beş yaşam boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; maneviyat, öz denetim, aile, arkadaşlar ve sevgidir. Bu modele farklı isimlerde konulmuştur. Bunlar “sağlık tekerleği” veya “esenlik çarkı”dır. Çark, yaşamdaki önem seviyesine göre değişen üç bölüme ayrılmıştır. İlki ve en önemlisi çarkın merkezindeki maneviyat olarak tanımlanmakta olup ana yaşam amacını ifade etmektedir. Maneviyatın unsurlarına bakıldığında içsel yaşam, amaç, iyimser olma hali ve değerler bulunmaktadır. İkinci kısım ise çemberin çevresindeki ikinci bölüm olup bireyin kendini yönlendirmesi ya da öz denetim olarak tanımlanmaktadır. Bu hususta iki farklı bileşen bulunmaktadır. Bunlar duygusal ve entelektüel bileşenlerdir. Üçüncü kısımda ve çarkın en dışındaki çemberde ise hayati görevler arasındaki aile, kariyer, sevgi, arkadaşlar bulunmaktadır (Harari, 2002). Esenlik ve korunma için bütünsel modelinin bir diğer önemli niteliği de merkezden dışarı doğru hareketlenme olması ve beraberinde beş yaşam boyutunun ana yaşam görevleriyle ilişkisini betimleme özelliğidir. Çemberin en iç merkezinde bulunan maneviyat unsuru diğer boyutlara göre daha önemlidir (Chandler ve diğerleri, 1992'den akt. Gürsoy, 2021). Bundan ayrı olarak bahsi geçen bu model beş yaşam boyutu ile din, aile, eğitim, medya, toplum, hükümet ve iş hayatının temel canlılığı arasındaki bağlantının açıklamaktadır (Harari, 2002).



Şekil 2. Esenlik çarkı (Kaynak: Witmer ve Sweeney, 1992'den akt. Memnun, 2006, s.23)

1.1.2.1.2.7. Algılanan Esenlik Modeli

Adams ve arkadaşlarının (1997) tasarladığı algılanan esenlik modeli, kişilerin optimal esenliğe ulaşabilme yoluna dair bütünsel kavramsallaştırmayı sağlamaktadır. Adams ve arkadaşlarına göre esenlik, kişinin varlığının fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel boyutlarının doğru ve dengeli şekilde gelişimi için yol gösteren yaşam şekli olarak açıklamakta olup algılanan esenlik modeli bedensel, zihinsel ve ruhsal yapıyı ilgilendirmektedir. Algılanan esenlik modelinde optimal esenlik, duygusal, sosyal, entelektüel, fiziksel, psikolojik, ruhsal yaşam boyutlarının eşit ve dengeli şekilde yapılan faaliyetleri ile meydana gelmektedir (Adams ve diğerleri, 1997; Memnun, 2006). Modelin boyutlarına bakıldığında; fiziksel boyut, bireyin fiziksel sağlığına ilişkin olumlu düşüncelerini ve motivasyonlarını kapsarken, duygusal boyut bireyin özgüven düzeyine odaklanmaktadır. Psikolojik boyut kişinin iyimserliği ve yaşamla alakalı olumlu beklentilerini kapsarken sosyal boyutta bireyin sosyal hizmet sağlayıcısı ile beraber sosyal destek alabilmesi ile ifade edilir. Ruhsal boyutta yaşamın anlamıyla alakalı olumlu düşünceler ve amacı olan bireylerin yaşama gayesini ele alınmaktadır. Son boyut olan entelektüel boyut ise zihinsel aktiviteyi uyaracak seviyede optimal entelektüel faaliyetlere sahip olmayı kapsamaktadır. Bu model de yer alan altı boyut, bedeni, zihni ve ruhu bir bütün olarak ele almakta olup ayrı ayrı her boyut için yaşamsal faaliyetlere “büyüklük” adı verilirken boyutlar arası etkileşimlere “denge” ismi

verilmektedir. Kişinin esenlik algısına bu büyüklük ve denge kavramları katkı sağlamaktadır (Adams ve diğerleri, 1997). Bu model, sağlığın bütün yönlerinde eşit şekilde bulunan bireyin daha da sağlıklı yaşam enerjisinin bulunacağı düşüncesini temel almaktadır (Carter, 2004). Algılanan esenlik modeli bireyin davranışından ziyade sağlık ve esenlik algısına odaklanmaktadır. Adams ve arkadaşları, geliştirdiği modelin nedenlerine vurgu yapmış ve bireysel algılarının önemine dikkat çekmişlerdir. Bunun nedeni olarak hastalık ya da sağlıklı olma durumunun bulgularının tahmin edilebilir olması ve bundan dolayı zamanında müdahalede bulunması ya da sağlıklı olabilme hali için kanıt niteliğinde olabilmeleridir (Karagözoğlu, 2005).

1.1.2.2. Algılanan Esenlik

Bilim insanları ve uygulayıcılar, insan sağlığını tanımlayıp öngörebildikleri ölçüde, sağlık ve esenlik algısında anlamlı düzeyde artış gözlemlemektedirler (Bezner ve Hunter, 2001). Algılanan esenlik, kişilerin, sağlıkları hakkında düşündükleri pozitif düşüncedir. Bu düşünce bireyin sağlığı hususunda gerçeği tanımlayan betimleme durumundan çok bireyin kendini nasıl gördüğü ile ilişkilidir (Schlutz ve Schlutz, 2002). Bu yaklaşım, pek çok araştırmacı tarafından desteklenmekte olup, algılanan esenlik ölçeğinin geliştirilmesi ve yorumlanması açısından temel bir kavramsal çerçeve sunmaktadır (Adams, 1995'den akt. Urgun, 2023).

1.1.2.2.1. Algılanan Esenliğin Genel Yapısı

Algılanan esenlik kavramı, esenliğin kuramsal yapısının literatüre dayalı beş ana bileşen temeline dayanmaktadır. Bu bileşenlerden ilki esenliğin algısal doğası olmakla beraber tüm bileşenler entegre sistemler, çok boyutluluk, salutojenik oryantasyon, eğilim odaklılık şeklinde sıralanmaktadır.



Şekil 3. Algılanan esenliğin yapısı (Kaynak: Memnun, 2006, s.26)

1.1.2.2.1.1. Algısal Temel

Dunn'un 1961 yılında ortaya koyduğu wellness/esenlik tanımına göre, bireylerin belirli bir çevrede yaşadıkları esenlik deneyimleri birbirine benzerlik göstermemektedir. Bu yaklaşıma göre, bireyin kişisel çevresi ile bu çevredeki etkileşim ve algı süreçleri bireysel farklılıklar taşımakta ve bu kişisellik önemli bir rol oynamaktadır. Bunun nedeni, bireylerin iç ve dış kaynaklardan edindikleri bilgileri işleme ve yorumlama biçimlerinin farklılık göstermesidir (Adams, 1995'den akt. Urgan, 2023). Bu doğrultuda, sağlık ve esenlik düzeyinin ölçümünde yalnızca klinik, fizyolojik ve davranışsal unsurlar değil, aynı zamanda algısal faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir (Dierksen, 2005). Sağlık ve esenliğe ilişkin sosyal destek çalışmalarında da bireyin aldığı destekten ziyade, algıladığı destek düzeyinin sağlık üzerinde daha belirleyici olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, stres araştırmaları da bireyin bir uyarana verdiği tepkinin, söz konusu uyarıyı bir tehdit olarak algılamasıyla ortaya çıkan gerilim düzeyiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca epidemiyolojik çalışmalar, bireysel sağlık algılarının, objektif sağlık sonuçlarının en güçlü habercilerinden biri olduğunu ortaya koymuştur (Adams, 1995'den akt. Urgan, 2023; Memnun, 2006).

1.1.2.2.1.2. Entegre Sistemler Bakış Açısı ve Çok Boyutluluk

Esenlik ölçümü, karşılıklı olarak beden zihin birleşimini sistemler kuramı çerçevesinde önerilen biçimiyle tutarlı biçimde bulunmalıdır. Esenlik tanımı Dunn'a göre (1961) entegre bir metot olarak ele alınır ve boyutlarının karşılıklı bağlantısının önemine vurgu yapmıştır (Harari, 2002). Kişisel esenlikteki karşılıklı bütünleşme, fiziksel, manevi, psikolojik, sosyal, duygusal, entelektüel ve diğer esenlik boyutlarında farklı düzlemlerde

eş zamanlı işleyiş önceden sezmektedir. Algılanan esenlik modeli kapsamında ve model kapsamında yapılan ölçümlerde farklı boyutlar ifade edilmekte ve her boyutun büyüklük ve denge durumu eş zamanlı ele alınmaktadır. Bundan ayrı olarak geçerli esenlik modeli çevresel ve kültürel unsurları kapsamlı veya bağlantı halinde bulunmalıdır (Adams, 1995'den akt. Urgan, 2023).

1.1.2.2.1.3. Salütojenik (Sağlık Sağlayan) Oryantasyon

Salütojenik kavramı sağlık sağlayan anlamını taşıyarak bu anlamın yayılmasına Antonovsky yardımcı olmuştur. Salütojenesis terimi, iyi olma haline ve daha sağlıklı olma unsurlarını kapsamaktadır (Harari, 2002). Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlığın tanımı “eksiksiz bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluşturun ve sadece hastalık ya da sakatlığın yokluğu değildir” biçimindeyken salütojenesis kavramını da içermektedir. Dunn'un tanımına göre ise “bireyin erişebileceği potansiyeli maksimize etmeye yönelik eylem” söylemiyle salütojenesis vurgu yapılmaktadır. (Dunn, 1961'den akt. Memnun, 2006). Salütojenik terimi ve uygulaması, esenlik sürecinde anlaşılır durumdadır. Salütojenik felsefe, esenlik sürecinin esen kutbuna yakın konumda yer alırken patojenik felsefe ise sürecin esensizlik kutbunu kapsamaktadır. Esensizlik kavramı, esenliğin zıt anlamında bulunan bütün durumları ele almaktadır. Kişinin bedensel ve ruhsal işlevselliğini sekteye uğratan durumlar esensizliğe örnek olarak verilebilmektedir (Adams, 1995'den akt. Urgan, 2023).

1.1.2.2.1.4. Eğilim Odaklılık

Bireysel eğilimler, bilgilerin işlenip yorumlandığı süzgeç görevindedir. Çoğu sağlık teorisi ve modelinde bu eğilimler ya örtük ya da açık şekildedir. İyi ya da kötü olma, dayanıklı olma hali, kontrol odakları gibi özellikler kapsamında yapılan çalışmalarda bu görüşü destekleyen ifadeler bulunmakla beraber kişisel tedaviye odaklanma durumunun dezavantajları da bulunmaktadır. Algılanan refah modeli, çevresel ve kültürel şartları örtülü şekilde içermektedir. Esenlik için bu unsurları önemseyerek açıklama yapılabilmektedir. Bundan dolayı, eğilimler kişisel sağlığı tam açıklamaya yetmez. Fakat sadece kişilerin yaşam ortamını daha iyi algılaması yardımcı olabilmektedir (Adams ve diğerleri, 1997).

2. BÖLÜM

GELECEK KAYGISI VE ALGILANAN ESENLIK (WELLNESS) İLE İLGİLİ LİTERATÜR ÇALIŞMALARI

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (Wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan literatür taramasında geçmişte iki değişkeni/konuyu birlikte ele alınarak inceleyen henüz bir araştırma yapılmamıştır. Ancak literatürde gelecek kaygısı ve algılanan esenlik kavramlarına yönelik çok sayıda çalışma mevcuttur. Ancak değişkenlere ait temel kaynaklara da aşağıdaki bölümde yer verilmiştir.

Debowska ve arkadaşlarının (2020) COVID-19 pandemisinin erken süreçlerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, farklı bölümlerde (tıp, psikoloji ve diğerleri) öğrenim gören üniversite öğrencileri arasında kaygı, stres, depresyon ve intihar eğilimleri değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda pandemi ilerledikçe depresyon seviyesinin arttığı; kadınların depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu, psikoloji öğrencilerinin ise depresyon ve kaygı puanlarının en düşük seviyede bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca, 18-24 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin 25 yaş ve üzeri bireylere kıyasla daha fazla depresyon, kaygı ve intihar eğiliminde olduğu tespit edilmiştir.

Khoshaim ve arkadaşlarının (2020) Suudi Arabistan'daki COVID-19 salgınında üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin yaklaşık %35'inin orta ile aşırı düzeyde kaygı yaşadığı belirlenmiştir.

Pshtiwan ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencileri arasında gelecek kaygısı düzeylerinin belirlenmesi, bu düzeylerdeki farklılıkların incelenmesi ve gelecek kaygısıyla ilişkili değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, gelecek kaygısı ile karamsarlık arasında pozitif yönlü, gelecek kaygısı ile iyimserlik arasında ise negatif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

Rabei ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Helwan Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasında öz yeterlilik düzeyi, gelecek kaygısı düzeyi ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın

bulgularına göre, gelecek kaygısının öz yeterlilikle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Öz yeterlilik düzeyinin, hemşirelik fakültesi öğrencileri arasında anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülürken, birinci sınıf öğrencilerinde öz yeterlilikte önemli bir artış olduğu, buna karşılık dördüncü sınıf öğrencilerinde ise gelecek kaygısında anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Ayrıca, yaş ile gelecek kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

Duplaga ve Grysztar (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Polonya toplumunda COVID-19 pandemisinin başlangıcından üç ay sonra gelecek kaygısı düzeyi ve bu kaygının belirleyicilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, gelecek kaygısının cinsiyet, mesleki durum, sağlık okuryazarlığı, algılanan sağlık tehdidi ve komplo inancı gibi değişkenlerle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, gelecek kaygısının kadın bireylerde daha yüksek düzeyde görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Geylani ve Çiriş Yıldız'ın (2021) “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği”nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” isimli çalışmasında üniversite öğrencilerinin gelecek kaygılarını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, İstanbul'da bir vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 365 öğrenci oluşturmuştur. Literatür taraması doğrultusunda oluşturulan 37 maddelik madde havuzu, geçerlik ve güvenilirlik analizleriyle değerlendirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda yapı, “Gelecek Korkusu” ve “Gelecekte Umutsuzluk” başlıkları altında iki alt boyutta toplanmış ve doğrulayıcı faktör analizi aracılığıyla istatistiksel olarak doğrulanmıştır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans %63,50, iç tutarlık katsayısı ise ,91 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test analizinde elde edilen korelasyon katsayısı anlamlı bulunmuştur. Elde edilen bulgular neticesinde, geliştirilen ölçeğin üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını ölçmede geçerli ve güvenilir bir yapı sergilediğini ortaya koymuştur.

Türk ve arkadaşlarının (2022) gerçekleştirdiği çalışmanın amacı genç yetişkinlerin ruh sağlığı göstergeleri (depresyon, anksiyete ve stres) ile geleceğe yönelik olumsuz algılar, motivasyon düzeyleri ve umutsuzluk arasındaki ilişkilerin araştırılmasıdır. Çalışma sonucunda, genç yetişkinlerin ruh sağlığı göstergeleri arasında depresyon ve anksiyetenin yüksek; stres ve gelecek kaygısının ise orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca depresyon, anksiyete ve stres düzeylerindeki azalmaya paralel olarak, bireylerin geleceğe yönelik olumsuz duyguları, düşük beklentileri, motivasyon kaybı ve umutsuzluk düzeylerinde de anlamlı bir düşüş gözlemlenmiştir.

Akgül'ün (2023) üniversite sınavına hazırlanan dersane öğrencilerinin gelecek kaygısı konulu yüksek lisans tezinde elde edilen bulgulara göre, ölçek genelinde ve alt boyutlarında, il merkezlerinde yaşayan öğrencilerin puan ortalamalarının köy, kasaba veya ilçelerde yaşayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Demirok ve arkadaşlarının (2023) gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin geleceğe dair kaygıları incelenmiştir. Araştırma bulguları, gelecek kaygısı yaşayan öğrencilerin sayısının fazla olduğunu ve bu kaygının genellikle iş sahibi olma endişesiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, meslek seçiminde ailenin büyük bir rol oynadığı, öğrencilerin meslek tercihlerinde genellikle sevdiği işleri yapmayı tercih ettikleri ve meslek seçiminde maddi rahatlık sağlamanın önemli bir unsur olarak görüldüğü belirlenmiştir.

Feyzioğlu'nun (2023) tıpta uzmanlık tezinde gelecek kaygısı ve kariyer seçimleri değişkenleri ele alınmıştır. Çalışmada, tıp fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygıları ve kariyer seçimleri üzerine bir değerlendirme yapılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların yaklaşık 1/3'ü, eğer tekrar tercih yapma şansları olsaydı tıp fakültesini tercih etmeyeceklerini belirtmiştir. Tıp fakültesi tercihinin en önemli nedeni ise iş garantisi/güvencesi olarak belirlenmiştir. Uzmanlık dalları arasında seçim yapmanın en önemli nedeni ise yüksek maddi gelir elde etme beklentisi olarak ortaya çıkmıştır. Çalışmada ayrıca, erkek, bekar, maddi açıdan zorluk yaşayan öğrenciler ile gelecek kaygısı yaşayanların, daha fazla yurt dışında kariyer yapmayı düşündükleri ifade edilmiştir.

Gedikli ve Akdoğan'ın (2023) gelecek kaygısı ile mutluluk düzeyleri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada, Sağlık Yönetimi Bölümü öğrencilerinin gelecek kaygısı düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Gerçekleştirilen farklılık testleri sonucunda, öğrencilerin yaş, cinsiyet, ikamet edilen yer ve bölümlerini isteyerek seçme durumlarının gelecek kaygısı düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı ortaya konmuştur. Ancak, sınıf düzeyi ve genel not

ortalaması değişkenlerinin gelecek kaygısı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Guszkowska ve Bodasińska'nın (2023) çalışmasında, Polonya'daki üniversite öğrencilerinin COVID-19 korkusu ile pandemide yaşadıkları gelecek kaygısı arasındaki ilişkiler incelemiştir. Çalışmanın amacı, bu ilişkilerin cinsiyet, öğrenim alanı, öğrenim yeri ve ücretli çalışma durumu gibi değişkenlere göre nasıl farklılaştığını ve bunun psikolojik iyi oluşla nasıl ilişkili olduğunu belirlemektir. Çalışma sonucunda, kadınların COVID-19 korkusu ve gelecek kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, çalışan öğrencilerin ise daha fazla gelecek kaygısı yaşadığı tespit edilmiştir. Ayrıca COVID-19 korkusu ve gelecek kaygısı arasında pozitif ancak zayıf korelasyon bulunduğu, psikolojik iyilik halinin COVID-19 korkusuyla zayıf, gelecek kaygısıyla orta seviyede korelasyon gösterdiği saptanmıştır.

Lorini ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik refah, gelecek kaygısı ve sağlık şikayetleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, öğrencilerin gelecek kaygılarının yüksek seviyede olduğu ve istedikleri gelecek hedeflerine ulaşamadıkları için rahatsızlık duydukları belirlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin %40'ının düşük ya da çok düşük seviyede psikolojik sağlığa sahip olduğu; %19,1'inin ise haftada birden fazla iki ya da daha fazla öznel sağlık şikayeti yaşadığı tespit edilmiştir. Çalışmada, öznel sosyal statünün, öğrencilerin gelecek kaygısını yordayıcı bir faktör olduğu da belirlenmiştir.

Parlak'ın (2023) tıpta uzmanlık tezinde, gelecek kaygısı ile sigara kullanımı arasındaki ilişki araştırmıştır. Çalışmaya 149 öğrenci katılmış olup kadınların gelecek kaygısının erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların kaldıkları yer ve ekonomik durumları ile gelecek kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Çalışmaya katılanların %87,2'sinde gelecek kaygısının olduğu belirlenmiştir. En çok kaygı nedeni olarak malpraktis saptanmıştır. Katılımcıların %43,6'sı mesleğini değiştirmek istediğini belirtmiş olup, bu kişilerde kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yıldırım ve arkadaşlarının (2023) gerçekleştirdiği çalışmada, Karanlık Gelecek Ölçeği'nin (DFS) Türkçe versiyonunun doğrulanması, güvenilirliği ve geçerliliği incelenmiştir. Ayrıca COVID-19 korkusu, karanlık gelecek kaygısı ile Türkiye'deki COVID-19 salgını sırasında dayanıklılık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma bulguları, COVID-19 korkusunun dayanıklılık ve gelecek kaygısını önemli ölçüde

etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca, dayanıklılığın kaygıyı önemli ölçüde etkilediği ve COVID-19 korkusunun gelecek kaygısı üzerindeki etkisinde de önemli bir rol oynadığı sonucuna varılmıştır.

Biltekin ve Duman (2024) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışma sonucunda, gelecek kaygısı ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, gelecek kaygısının ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordadığı, gelecek kaygısı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiş ve gelecek kaygısının, psikolojik sağlamlığa oranla yaşam doyumunu daha güçlü bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Demir (2024) makalesinde, ebelik bölümünü tercih eden öğrencilerinin gelecekle ilgili kariyer planları ve kaygıları incelenmiştir. Çalışma sonucunda, öğrencilerin sınıf seviyeleri ilerledikçe kariyer planlarına ilişkin kaygılarının ve genel gelecek kaygılarının arttığı, aynı zamanda gelecek korkusu ve umutsuzluk duygularının daha belirgin hale geldiği gözlemlenmiştir.

Karaman ve Kuşcu Karatepe (2024), gelecek kaygısının kariyer iyimserliği üzerine etkisini incelediği araştırmalarında, hemşirelik öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf ve mezun olunan lise ile gelecek kaygısı ve kariyer iyimserliği arasında anlamlı ilişkiler olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmanın sonucuna göre, gelecek kaygısı, gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk gibi faktörlerin, kariyer iyimserliği üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, hemşirelik öğrencilerinin kariyer iyimserliğini artırmada, gelecek kaygısını azaltmanın önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Son olarak, cinsiyet, yaş, sınıf ve mezun olunan lisenin, gelecek kaygısı ve kariyer iyimserliği üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı belirlenmiştir.

Koçeroğlu ve arkadaşlarının (2024) çalışmalarında, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik başarılarının, umutsuzluk düzeyleri ve gelecek kaygıları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, bölüm değişkenine bağlı olarak umutsuzluk ölçeğinin Motivasyon Kaybı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmış; buna karşın yaş ile umutsuzluk ve gelecek kaygısı ölçeklerinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Öztürk Altınayak ve Yılar Erkek'in (2024) çalışmasında, deprem sonrası ebelik öğrencilerinin e-öğrenmeye yönelik tutumları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda, e-öğrenmeye yönelik olumlu tutumların düşük; buna karşın, gelecek kaygısının ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, e-öğrenmeye yönelik tutumların pozitif şekilde arttığı durumlarda gelecek kaygı düzeylerinde azalma görüldüğü belirlenmiştir.

Pan ve arkadaşlarının (2024) gelecek kaygısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmaları, COVID-19'un internet bağımlılığı ile gelecek kaygısı arasında önemli ölçüde pozitif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, gelecek kaygısının internet bağımlılığı ile de önemli ölçüde pozitif korelasyona sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışma, COVID-19'un internet bağımlılığı üzerinde önemli bir pozitif etkisi olduğu ve gelecek kaygısının, COVID-19, internet bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide tamamlayıcı bir kısmi aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir.

Szota ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında, Polonyalı yetişkinlerde depresyon semptomları, gelecek kaygısı ve öz yeterlilik arasındaki karmaşık ilişkiler incelenmiş ve yaş ile cinsiyete göre bu faktörlerdeki farklılıklar araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, yeni yetişkinler ve kadınların depresyon semptomları ile gelecekteki kaygı konusunda, orta yaşlı yetişkinlere ve erkeklere kıyasla önemli ölçüde daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Ayrıca, depresyon ve gelecek kaygısı arasında pozitif bir korelasyon olduğu; öz yeterliliğin depresyon ve gelecek kaygısı ile negatif korelasyona sahip olduğu; gelecek kaygısının ise öz yeterlilik ile depresyon arasındaki ilişkide kısmi bir aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Tapkan'ın (2024) üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi konu edindiği yüksek lisans tez çalışması sonucuna göre gelecek kaygısı ve akademik başarı arasında orta seviyede negatif bir ilişki ve demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, aileden maddi destek alma, ekonomik durum ve yaşanan yer) ile gelecek kaygısı ve akademik başarı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu saptanmıştır.

Usta (2024) çalışmasında, üniversite son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygıları ile umut ve azim seviyelerinin ilişkisini incelemeyi amaçlanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda, üniversite son sınıf öğrencilerinin umut ve azim düzeyleri arasında yüksek

seviyede ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin umut ve azim düzeylerinin gelecek kaygısı düzeylerini açıklama oranının %63 olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bulgularına ışığında, kadın öğrenciler ile akademik ve sosyoekonomik düzeyini yüksek algılayan, mesleki deneyime sahip ve bölüm memnuniyeti olan öğrencilerde, düşük gelecek kaygısı ve yüksek umut/azim düzeyleri belirlenmiştir.

Bingöl ve Sukut (2025) araştırmalarında sağlık meslek lisesindeki hemşire yardımcılarının gelecek kaygısı, aidiyet ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda, BECK Umutsuzluk Ölçeği ile Çocuk ve Gençlik Dayanıklılık Ölçeği arasında anlamlı ve negatif bir ilişki, BECK Umutsuzluk Ölçeği ile Aidiyet Ölçeği arasında anlamlı negatif ilişki gözlemlenmiş ve Çocuk-Genç Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile Aidiyet Ölçeği arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur.

Dalmış ve arkadaşları (2025) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile gelecek kaygısı arasındaki ilişkiye öznel iyi oluşun aracılık edip etmediğini analiz etmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, psikolojik dayanıklılığın gelecekte kaygısı üzerinde önemli bir olumsuz etkisi, öznel iyi oluşun ise gelecek kaygısı üzerinde önemli bir olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öznel iyi oluşun psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu ve kaygıyı olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Adams ve arkadaşlarının (1997) “The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions” adlı çalışması, Algılanan Esenlik Ölçeği’nin (AEÖ/Perceived Wellness Scale - PWS) geliştirilmesi ve ilk geçerlilik-güvenirlilik analizlerini kapsamaktadır. Kolayda örnekleme yöntemiyle 3M Inc., MuRata Electronics Incorporated çalışanları ve üniversite öğrencilerinden oluşan toplam 558 katılımcıdan veri toplanmıştır. Ölçek; fiziksel, ruhsal, entelektüel, psikolojik, sosyal ve duygusal boyutları kapsayan alt ölçeklerden oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, tüm alt boyutların hem ölçeğin toplam puanıyla hem de birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; iç tutarlılık katsayılarının yüksek olduğu ($\alpha = ,88- ,93$) ve ölçeğin ayırt edici, yüzeysel ve faktör geçerliğini sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca, PWS’nin (AEÖ) tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve esenlik boyutlarının duygusal temelde birbirleriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada, PWS’nin (AEÖ) geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu gösterilmiş; ancak bu ölçeğin kullanımıyla ilgili ileri düzeyde araştırmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmıştır.

Memnun'un (2006) "Algılanan Esenlik Ölçeğinin (AEÖ- Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları" adlı çalışmasının iki alt amacı bulunmaktadır. Bu amaçlardan ilki, Adams, Bezner ve Steinhardt (1997) tarafından geliştirilen "Algılanan Esenlik Ölçeği" nin geçerliliğini ve güvenilirliğini belirlemektir. İkinci amaç ise, Algılanan Esenlik Ölçeği'nin beden eğitimi öğretmenleri üzerinde uygulanarak öğretmenlerin algıladıkları esenlik düzeylerini saptamaktır. Bu kapsamda, çeşitli branşlardan ilköğretim ve liselerde çalışan 370 öğretmen üzerinde Algılanan Esenlik Ölçeği uygulanmıştır. İlk uygulamada standartlaştırılmış alfa değeri 0,8284 olarak bulunmuş, ikinci uygulamada ise 0,8339'a yükselmiştir. Bu değerler genel olarak ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Ön test ve son test için maddeler, duygusal, fiziksel, spiritüel, sosyal, entelektüel ve psikolojik olmak üzere altı alt boyuta ayrılmıştır. Tüm madde eşleştirmelerinin anlamlılık derecesi $p < ,001$ olarak bulunmuştur. Memnun'un elde ettiği yeni ölçek formu, çalışmanın ikinci bölümünü oluşturarak İstanbul'da 144 beden eğitimi öğretmeni üzerinde uygulanmış ve öğretmenlerin esenlik durumlarını nasıl algıladıkları ortaya konmuştur. 21-55 yaş aralığındaki öğretmenlerin %68'i erkek, %32'si kadındır. Toplam esenlik puan ortalamaları 14,3 olarak bulunmuş ve bu ortalamanın, geçerlilik çalışmasındaki medyan değerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çağır'ın (2010) "Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki" adlı tez çalışmasında, lise ve üniversite öğrencileri arasındaki artış gösteren problemlı internet kullanımının; yalnızlık ve esenlik durumlarıyla ilişkisel yapısı ele alınmıştır. Çalışma sonucunda, öğrencilerin problemlı internet kullanım eğiliminde oldukları; yalnızlık düzeylerinin orta seviyede, esenlik düzeylerinin ise düşük olduğu belirlenmiştir. Problemlı internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna karşılık, problemlı internet kullanımı ile algılanan esenlik halleri arasında negatif yönlü anlamlı bir etki olduğu görülmüştür.

D'Abundo ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında, algılanan esenliğin egzersiz için göreceli özerkliği öngörüp öngörmediği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, algılanan refahın egzersiz özerkliği üzerinde etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, özerkliği teşvik eden refah temelli müfredatların, üniversite öğrencileri arasında egzersiz motivasyonunu artırabileceği öne sürülmüştür.

Özen ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında, tekerlekli sandalye basketbolcularının algılanan esenlik düzeyleri ile yaşam doyum düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada, tekerlekli sandalye basketbolcularının genel esenlik algılarının yüksek olduğu ve yaşam doyum düzeylerinin de yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda, algılanan esenlik ve yaşam doyum düzeyleri açısından cinsiyet, yaş ve lisanslı spor yapma süresi bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca, katılımcıların fiziksel esenlik seviyesinin diğer esenlik boyutlarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Narseyitov'un (2017) yüksek lisans tezinde, uluslararası öğrencilerin algılanan esenlik düzeyleri, karşılaştıkları güçlükler ve eğitim düzenlemeleri ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, örnekleme alınan öğrencilerin algılanan esenlik düzeylerinin yüksek olduğu; ancak yaşam, eğitim, öğrenci hizmetleri, sosyo-kültürel, psikolojik ve akademik alanlarda çeşitli sorunlarla karşılaştıkları belirlenmiştir.

Deniz'in (2017) yüksek lisans tezinde, ergenlik dönemindeki futbolcuların esenlik algıları ve özsaygılarının performanslarına etki eden değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların esenlik algıları ile özsaygı düzeylerinin yaşa bağlı olarak değişmediği; ancak okul türünün özsaygı ve esenlik algılarını etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca, 2. Lig ve 3. Lig'de mücadele eden takım oyuncularının duygusal esenlik algılarının, Süper Lig oyuncularına kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. 3. Lig'de mücadele eden takım oyuncularının fiziksel esenlik düzeyleri ise, Süper Lig ve 2. Lig takım oyuncularına oranla daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, U-16 oyuncularının toplam esenlik algılarının U-17 oyuncularına göre daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca, antrenörün olumlu etkileri arttıkça, oyuncuların duygusal ve psikolojik esenlik algılarında da artış olduğu gözlemlenmiştir.

Kargın 2017 yılında yaptığı doktora tezinde "Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylere Uygulanan Relaps Önleme Psikoeğitim Programının Relaps Oranı, Sosyal İşlevsellik, Algılanan Esenlik ve Stresle Baş Etme Biçimlerine Etkisi" ni araştırmıştır. Yapılan analizler ışığında müdahale grubunda sosyal boyut hariç olmak üzere Algılanan Esenlik Ölçeği'nin tüm alt boyutları ile toplam puanında, kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde artış olduğunu göstermiştir.

Madan ve Karagözoğlu'nun (2019) çalışmasında, futbol antrenörlerinde tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve esenlik arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu

değişkenlerin çeşitli faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda, futbol antrenörlerinin tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve esenlik puanlarının; yaş, medeni durum, eğitim durumu, antrenörlük yılı, antrenörlük lisans düzeyi ve çalıştıkları lig türüne göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, içe yönelik mükemmeliyetçiliğin esenliğin tüm alt boyutlarını anlamlı biçimde yordadığı; diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise yalnızca manevi ve sosyal esenliği yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, duygusal, manevi, sosyal ve psikolojik esenliği anlamlı şekilde yordarken; uyumlu tutkunluk ise duygusal, manevi, sosyal, entelektüel ve fiziksel esenliği anlamlı biçimde yordayıcı bulunmuştur. Takıntılı tutkunluk ise esenliğin tüm alt boyutlarını anlamlı şekilde yordayan bir değişken olarak saptanmıştır.

Yurcu'nun (2019) çalışmasında, turizm öğrencilerinin sportif rekreatif faaliyetlere katılım düzeyleri ile wellness algıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda, katılımcıların esenlik algılarının orta seviyede olduğu saptanmış; ayrıca, demografik özellikler ile esenlik algıları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Oliver ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında, sağlıklı yaşam algılarının fiziksel uygunluk düzeyi tarafından tahmin edilip edilemeyeceğini belirlemek amacıyla, fiziksel uygunluk ile sağlıklı yaşam arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Katılımcılara, anketlerin yanı sıra vücut kompozisyonu, kardiyorespiratuar uygunluk, esneklik ve kas uygunluğunu ölçmeye yönelik bir dizi test uygulanmıştır. Bu veriler, fiziksel uygunluk ve sağlıklı yaşam ölçümleri arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, kas kondisyonu ve bileşik fiziksel kondisyonun algılanan iyilik halini önemli ölçüde yordadığı ve kalp hızı değişkenliğinin fiziksel uygunluk bileşenleri ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Gürsoy'un (2021) boş zaman aktivitelerine katılım ile algılanan esenlik konulu yüksek lisans tez çalışmasında, algılanan esenlik ve boş zaman katılımının bazı demografik faktörlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşanılan yer, öğrenim durumu, bireysel bütçe ve zaman kullanımı) bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur.

Phan ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında COVID-19 salgını esnasında eczane asistanlarının algılanan esenliklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda

COVID-19 esnasında algılanan eczane asistan sağılığı sosyal esenlik alanında en yüksek, fiziksel esenlik alanında ise en düşük seviyede olduğı saptanmıştır.

Söyler'in (2021) doktora tezinde, kadın basketbolcuların bedenlerini beğenme düzeyleri ile algılanan esenlik durumlarının belirlenmesi; demografik değişkenlerin bu düzeyler üzerindeki etkisi ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcı sporcular arasında; yüksek lisans eğitim düzeyine sahip olanların, 6-10 yıl ve 11 yıl ve üstü spor yılına sahip olanların; fiziksel görünümelerini ortalama düzeyde değerlendirenlerin, güzellik algılarına göre kendini çok güzel bulanların ve duygu durumuna göre kendini kötü hissedenlerin beden beğenisi ile algılanan esenlik düzeylerinin yüksek olduğı ve bu durumun istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğı belirlenmiştir. Ayrıca, algılanan esenlik ile beden beğenisi algılarının pozitif yönde birbirini etkilediğı saptanmıştır.

Al Awar ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında, Birleşik Arap Emirlikleri'nde (BAE) yaşayan kadınların algılanan esenlik düzeylerinin değerlendirilmesi ve sosyo-demografik faktörlerin esenlik üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma bulgularına göre, katılımcıların algıladıkları esenlik düzeylerinin alt boyut ortalamalarına bakıldığında, en yüksek ortalamanın spiritüel esenlik boyutunda olduğı görülmüştür. Bunu sırasıyla sosyal esenlik, psikolojik esenlik, duygusal esenlik, entelektüel esenlik ve fiziksel esenlik izlemiştir. Ayrıca, yaş ve medeni durumun duygusal esenlik boyutu ile; milliyet ve konut durumunun ise entelektüel esenlik boyutu ile anlamlı şekilde ilişkili olduğı tespit edilmiştir. Katılımcılara göre, en önemli esenlik boyutunun spiritüel esenlik olduğı belirlenmiş; bunu sırasıyla sosyal, psikolojik, duygusal, entelektüel ve fiziksel esenlik boyutları takip etmiştir.

Kaya'nın (2022) makalesinde, Türkiye'de çeşitli gruplardaki futbolcuların boş zamanlarını nasıl yönettikleri ve esenlik düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, boş zaman yönetimi ve esenlik düzeylerinin demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğı de araştırılmıştır. Elde edilen veriler ışığında, çalışmada kadın futbolcuların sosyal esenlik alt boyutlarında yüksek puanlar aldığı; futbolcuların deneyimlerinin artmasıyla manevi, entelektüel ve genel esenlik skorlarının yükseldiğı sonucuna ulaşılmıştır.

Li ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında, COVID-19 salgını esnasında Shaanxi Eyaleti'ndeki diş hekimlerinin psikolojik durumlarını ve bu durumları etkileyen faktörleri

araştırmak, ayrıca algılanan esenlik hallerini değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda, 256 dış hekiminin %33,2'sinin depresyonda, %37,1'inin kaygılı ve %34,4'ünün ise stresli olduğu tespit edilmiştir. Doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; “çalışma yılları”, “COVID-19’un yaşamları, işleri ve uykuları üzerindeki etkisi”, “mesleki maruziyet/virüs enfeksiyonu endişesi”, “önleme ve kontrol tedbirleri konusunda farkındalık eksikliği”, “salgın sırasında fazla mesai”, “destekleyici çalışmalara katılma endişesi” ve “işten sürekli yorgunluk” gibi faktörlerin depresyon, anksiyete ve stres durumuna önemli katkılarda bulunduğu belirlenmiştir.

Dilmaç’ın (2023) tez çalışmasında, ekstrem sporcularda rekreasyonel akış deneyiminin esenlik algısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada, aktivite sırasında yaşanan kaygı ve sıkılma alt boyutlarının, algılanan esenlik alt boyutlarıyla negatif; tanışma ve akış alt boyutlarının ise pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda, sıkılmanın esenlik alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı; tanışmanın ise psikolojik, duygusal, fiziksel ve entelektüel esenliği olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Kaygının tüm esenlik boyutları üzerinde olumsuz etkisi olduğu, akışın ise pozitif ve anlamlı bir etkisinin bulunduğu ortaya konulmuştur. Sonuç olarak, ekstrem spor esnasındaki kaygının esenlik algısını olumsuz; tanışma ve rekreasyonel akışın ise olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Urgun’un (2023) yüksek lisans tezinde, Fırat Üniversitesi öğrencilerinin algılanan esenlik düzeyleri ele alınmıştır. Çalışma sonucunda, diğer fakültelerde (Mühendislik, Veteriner, Eğitim, İnsani ve Sosyal Bilimler, İlahiyat, İletişim, Teknoloji, Tıp ve Mimarlık) eğitim gören öğrencilere oranla öğrencilerin esenlik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Aslanbaş’ın (2024) yüksek lisans tezinde, öğrencilerin boş zamanlarını geçirme biçimleri, boş zaman etkinliklerine katılım sıklığı ile esenlik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, boş zaman katılımı ile algılanan esenlik arasında karmaşık ve çok boyutlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Alt boyutların bazılarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş; ancak bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Ayrıca, rekreasyonel aktivite ile duygusal esenlik arasında pozitif ancak düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

3. BÖLÜM

MATERYAL VE METOD

3.1. MATERYAL VE METOD

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada uygulanan işlemler alt başlıklar halinde ele alınmıştır. Araştırmayı uygulamak için araştırmanın amacı, önemi, evren ve örnekleme, sınırlılıkları, soruları, veri toplama araçları, verilerin değerlendirilmesi ve etik boyutla ilgili tüm bilgiler materyal ve metod başlığı altında detaylı şekilde verilmiştir.

3.1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Elde edilen sonuçlarda gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişki incelenerek çeşitli sosyo-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermeyeceği araştırılmıştır.

3.1.2. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın konusu olan algılanan esenlik (wellness) ve gelecek kaygısı kavramlarının birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması çalışmanın özgün değerini oluşturmaktadır. Yapılacak çalışma ile bilimsel alanda var olan boşluk doldurularak, literatüre katkı sağlanacaktır. Bu araştırma ile algılanan esenlik (wellness) ve gelecek kaygısı kavramlarının Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri tarafından önemlerinin anlaşılması ve katılımcılarda farkındalık oluşturulması açısından oldukça önemli olacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin var olan sorunların çözümüne katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Bilimsel yönden de her çalışma gibi bu çalışma da bilgi birikimini arttırıp gelecek çalışmalara yardımcı olacaktır.

3.1.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Ardahan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde 113'ü erkek 173'ü kadın olmak üzere toplam 286 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme için ise %5 örneklem hatasına, %95 güven düzeyine, %20 tahmini yanıt oranına bağlı olarak hesaplanıp toplamda 164 kişiye ulaşılması hedeflenmiş olup toplam 197 katılımcıya ait veriler değerlendirilmiştir. Örneklem yöntemi olarak kolayda örneklem yöntemi uygulanmış olup araştırmaya gönüllü katılan Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerine anket uygulanarak tamamlanmıştır.

3.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma sadece Ardahan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerini kapsamakta olup sonuçların genellendirilme olanağı yoktur. Çalışma öz-raporlama (self-report) yöntemine dayandığı için araştırmaya katılan katılımcıların kişisel farkındalık seviyeleri ve cevaplarının doğruluk oranları kesin şekilde ölçülmesi mümkün değildir. Katılımcıların anket üzerindeki ifadeleri doğru anladığı ve anladığı şekilde cevapladıkları varsayımlar arasındadır. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ders yoğunluğu ve araştırma konusuna karşı kaygılarından dolayı çalışmaya katılmak istememe olasılığı araştırmanın sınırlılıklarındandır.

3.1.5. Araştırma Soruları

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hazırlanan araştırma soruları şu şekildedir:

1. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı düzeyleri nedir?
2. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan esenlik (wellness) düzeyleri nedir?
3. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişki nasıldır?

4. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişki sosyo-demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?

3.1.6. Veri Toplama Araçları

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesinde veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan esenlik (wellness) düzeylerini saptamak amacıyla Adams ve arkadaşları tarafından 1997 yılında geliştirilen ve Memnun (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan “Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)” kullanılmış olup ayrıca katılımcılardan sosyo-demografik (yaş, cinsiyet, vb.) bilgileri alınmıştır. Algılanan Esenlik Ölçeğinde altılı likert şeklinde 6 alt boyut ve 36 maddeden oluşan sorular bulunmaktadır. Bahsi geçen 6 alt boyut şu şekildedir: Fiziksel esenlik, Spiritüel esenlik, Psikolojik esenlik, Sosyal esenlik, Duygusal esenlik, Entelektüel esenlik. Ölçekte 6’lı likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 6= Kesinlikle Katılıyorum) kullanılarak değerlendirme yapılmıştır. Bununla beraber Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) Memnun’un (2006) çalışmasında Cronbach Alfa değeri 0,84 olarak bildirilmiş olup Algılanan Esenlik Ölçeği’nin güvenilir olduğu anlaşılmıştır.

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı düzeylerini tespit etmek amacıyla “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ)” uygulanmıştır. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği 2021 yılında Geylani ve Çiriş Yıldız tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 5’li likert yöntemi (1; Hiçbir zaman, 2; Nadiren, 3; Bazen, 4; Sıklıkla, 5; Her zaman) kullanılarak iki alt faktörlü toplamda 19 soru bulunmaktadır. Bahsi geçen iki alt faktör, gelecek korkusu (GKrk) ve gelecekte umutsuzluktur (GU). Ölçek puanları yükseldikçe gelecek kaygısı artmakta, puanlar düştükçe gelecek kaygısı azalmaktadır. Geylani ve Çiriş Yıldız’ın (2021) geliştirdiği Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği’nin Cronbach's α değerinin 0,91, birinci faktörün Cronbach's α değerinin 0,95 ve ikinci faktörün Cronbach's α değerinin 0,88 olduğu bildirilmiştir. Bahsi geçen bu katsayılar ölçeğin güvenilir olduğunu betimlemektedir.

3.1.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemi olarak anket yöntemi tercih edilmiştir. Veriler Excel formatında kaydedilmiş ve analizler SPSS 24.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sürekli değişkenler, tanımlayıcı istatistikler kapsamında ortalama ve standart sapma değerleri ile özetlenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu, Kolmogorov-Smirnov testi ile birlikte çarpıklık ve basıklık katsayıları göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek için çeşitli istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında, Bağımsız Örneklem t Testi kullanılmıştır. Üç veya daha fazla grup arasında farklılık analizleri Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile ancak gruplar arasında dört kat ve daha fazla olması durumunda Kruskal-Wallis H testi tercih edilerek gerçekleştirilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkinin yönü ve gücünü değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin etkisini belirlemek için regresyon analizi uygulanmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

3.1.8. Etik Boyut

Çalışmanın gerçekleştirilmesi için Ardahan Üniversitesi Bilimsel Yayın ve Etik Kurulu'nun 04.07.2024 tarih ve 2400021393 sayılı yazısı ile Etik Kurul Kararı alınmıştır. Bunun yanında Ardahan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığının 12.09.2024 tarih ve 2400030566 sayılı yazısı ile anket uygulama izni alınmıştır. Anket uygulaması öncesinde gönüllü katılımcılara bilgi verilerek yazılı ve sözlü onamları alınmıştır. Ayrıca araştırma 2024-2) ÖNP-Lisa-005 numaralı proje kapsamında Ardahan Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü (BAP) tarafından desteklenmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. BULGULAR

4.1.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Analize konu olan örnekleme yer alan katılımcıların sosyo-demografik özellikleri aşağıdaki Tablo 1. de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özellikler (n=197)

Değişkenler	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	141	71,6
	Erkek	56	28,4
Yaş	18 yaş ve altı	28	10,7
	19 yaş	52	26,4
	20 yaş	38	19,3
	21 yaş	49	24,9
	22 yaş ve üzeri	30	14,2
Yaşanılan yer	İl	85	43,1
	İlçe	63	32,0
	Köy	49	24,9
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	50	25,4
	Okuryazar	8	4,1
	İlkokul	60	30,5
	Ortaokul	49	24,9
	Lise	26	13,2
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	6	3,0
	Okuryazar	5	2,5
	İlkokul	47	23,9
	Ortaokul	74	37,6
	Lise	49	24,9
	Lisans	15	7,6

Bölüm	Sağlık Yönetimi	86	43,7
	Acil Yardım ve Afet Yönetimi	85	43,1
	Hemşirelik	26	13,2
Sınıf	1. Sınıf	93	47,2
	2. Sınıf	61	31,0
	3. Sınıf	43	21,8
Sosyal Güvence	SGK	107	54,3
	Diğer	30	15,2
	Yok	60	30,5
Gelir durumu	Gelir giderden az	77	39,1
	Gelir gidere eşit	103	52,3
	Gelir giderden çok	17	8,6

Tablo 1. de katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili çeşitli değişkenler incelenmiştir. Bu çalışmada katılımcıların çoğunluğu (%71,6) kadındır ve yaş dağılımında en büyük grup 19 yaşındakilerden (%26,4) oluşmaktadır. Katılımcıların %43,1'i şehir merkezlerinde yaşarken, köylerde yaşayanların oranı %24,9'dur. Anne eğitim durumu genel olarak ilkökul (%30,5) düzeyinde olup, baba eğitim durumu ise çoğunlukla ortaokul (%37,6) düzeyindedir. Sağlık Yönetimi (%43,7) ve Acil Yardım ve Afet Yönetimi (%43,1) bölümü öğrencilerinin araştırmaya katılımı yüksektir. Katılımcıların sosyal güvencesi genellikle SGK (%54,3) ile sağlanmaktadır ve gelir durumunda çoğunluk gelir-gider dengesinde (%52,3) iken, gelirin giderden az olduğu durumda olanlar %39,1 oranındadır.

4.1.2. Faktör Analizi

Faktör analizi, gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri anlamak ve bu ilişkileri açıklayabilecek daha az sayıda gizli faktör oluşturmak için kullanılan birçok değişkenli istatistik yöntemidir (Field, 2013). Özellikle ölçek geliştirme, yapı geçerliliği testi ve veri indirgeme çalışmalarında yaygın olarak kullanılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2019). Analiz öncesinde, verinin faktör analizi için uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ile değerlendirilir; KMO değerinin 0,60'ın üzerinde olması, analiz için uygunluğu gösterirken, Bartlett's Test of Sphericity'nin anlamlı çıkması veriler arasında yeterli korelasyonun bulunduğunu ifade eder (Pallant, 2020). Faktörlerin belirlenmesinde

genellikle özdeğer (eigenvalue) 1'in üzerinde olan faktörler dikkate alınır (Kaiser, 1960). Ayrıca, değişkenlerin faktörlere yüklenmesinde faktör yükünün 0,30 veya üzerinde olması anlamlı kabul edilir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013). Faktörlerin açıklanan toplam varyansı %50'nin üzerinde olduğunda, veri setinin faktör yapısı ile yeterince temsil edildiği düşünülür (Field, 2013).

Bu çalışma 197 katılımcı ile gerçekleştirilmiş olup kullanılan ölçeklere ait faktör analizi bulguları aşağıda verilmiştir.

4.1.3. Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ) Faktör Analizi

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı düzeylerini tespit etmek amacıyla “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ)” kullanılmıştır. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği 2021 yılında Geylani ve Çiriş Yıldız tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 5'li likert yöntemi (1; Hiçbir zaman, 2; Nadiren, 3; Bazen, 4; Sıklıkla, 5; Her zaman) kullanılarak iki alt faktörlü toplamda 19 soru bulunmaktadır. Bahsi geçen iki alt faktör, gelecek korkusu (GKrk) ve gelecekte umutsuzluktur (GU). Ölçekten elde edilen puan arttıkça gelecek kaygısı artmakta olup alınan puan azaldıkça gelecek kaygısı azalmaktadır. Geylani ve Çiriş Yıldız'ın (2021) geliştirdiği Gelecek Kaygısı Ölçeği'nin Cronbach's alpha (α) değerinin 0,91, birinci faktörün Cronbach's (α) değerinin 0,95 ve ikinci faktörün Cronbach's (α) değerinin 0,88 olduğu bildirilmiştir. Bahsi geçen bu katsayılar ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Son olarak ölçekte yer alan 6 ifade (G2, G4, G6, G8, G10 ve G12) tersten puanlanmaktadır.

GKÖ faktör analizi ilk sonucu Tablo 4. te gösterilmiştir.

Tablo 2. Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ) faktör analizi

Soru No	Faktör Yükleri			
	Rotated Component Matrix			
	1	2	3	4
GKÖ12	0,810			
GKÖ2	0,780			
GKÖ4	0,779			
GKÖ8	0,747			
GKÖ10	0,584	0,327		
GKÖ5		0,730	0,304	
GKÖ3		0,704		
GKÖ1		0,699		
GKÖ9		0,654	0,332	

GKÖ7	0,554		0,468
GKÖ18	0,422	0,409	0,304
GKÖ17		0,709	
GKÖ14		0,678	
GKÖ15	0,351	0,672	
GKÖ16	0,535	0,631	
GKÖ11	0,448	0,542	
GKÖ6	0,339		0,769
GKÖ19		0,452	0,520
GKÖ13	0,376	0,437	0,451
Toplam açıklanan varyans			59,298
Kaiser-Meyer-Olkin Ölçek Geçerliliği			0,902
Bartlett Küresellik Testi Ki kare			1516,851
Sd			171
p değeri			0,000
Extraction Method: Principal Component Analysis.			
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization			
Rotation converged in 6 iterations			

Tablo 2. de gerçekleştirilen GKÖ faktör analizinin ilk değerlendirmesinde ölçeğin aslında iki boyut olmasına karşın temel bileşenler analizi ve Varimax rotasyon yöntemi ile yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın %59,298'ini açıklayan dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği ölçümü 0,902 olarak bulunmuş olup, bu değer faktör analizinin yapılabirliğini desteklemektedir (Hair ve diğerleri, 2014). Bartlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur (Ki-kare = 1516,851, sd = 171, $p < 0,000$), bu da değişkenler arasındaki korelasyonların faktör analizine elverişli olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). GK6, GK13, GK16 ve GK18 ifadelerinin iki farklı bileşene yüklenmesi ve faktör yükleri arasındaki farkın 0,10'dan az olması nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Bahse konu beş ifadenin değerlendirmeden çıkarılmasının ardından tekrar faktör analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 5. te verilmiştir.

Tablo 3. GKÖ faktör analizi ve varyans yüzdeleri

Boyut	Soru No	Faktör Yükleri		Açıklanan Varyans %
		Rotated Matrix	Component	
		1	2	
Gelecek Korkusu (GKrk)	GKÖ5	0,729		36,582
	GKÖ9	0,721		
	GKÖ15	0,714		
	GKÖ11	0,706		

		GKÖ7	0,673	
		GKÖ17	0,669	
		GKÖ3	0,640	
		GKÖ14	0,632	
		GKÖ1	0,584	
		GKÖ19	0,511	
Gelecekte	Umutsuzluk	GKÖ2	0,817	14,724
(GU)		GKÖ12	0,817	
		GKÖ4	0,804	
		GKÖ8	0,759	
		GKÖ10	0,593	
Toplam açıklanan varyans				51,306
Kaiser-Meyer-Olkin Ölçek Geçerliliği				0,878
Bartlett Küresellik Testi Ki kare				1119,385
sd				105
p değeri				0,000
Extraction Method: Principal Component Analysis.				
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.				
Rotation converged in 3 iterations.				

Tablo 3. te temel bileşenler analizi ve Varimax rotasyon yöntemi ile yapılan GKÖ faktör analizi sonucunda toplam varyansın %51,306'sını açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği ölçümü 0,878 olarak bulunmuş olup, bu değer faktör analizinin uygulanabilirliği için oldukça uygun bir sonuç olarak değerlendirilmiştir (Hair ve diğerleri, 2014). Bartlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur (Ki-kare = 1119,385, sd = 105, p <0,001), bu da değişkenler arasındaki korelasyonların faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). İlk faktör Gelecek Korkusu (GKrk) %36,582 varyans açıklama oranına sahip olup, GKÖ1, GKÖ3, GKÖ5, GKÖ7, GKÖ9, GKÖ11, GKÖ14, GKÖ15, GKÖ17 ve GKÖ19 maddelerini içermektedir. İkinci faktör Gelecekte Umutsuzluk (GU) %14,724 varyans açıklama oranına sahip olup, GKÖ2, GKÖ4, GKÖ8, GKÖ10 ve GKÖ12 maddelerinden oluşmaktadır. Faktör analizi sonucunda her bir boyutta maddeler yüksek faktör yüklerine sahip olup, iki faktörlü bu yapı, teorik beklentilerle uyumlu olarak anlamlı bir şekilde yorumlanabilir. Analiz, 3 iterasyonda tamamlanmıştır ve elde edilen yapı, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.1.4. Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) Faktör Analizi

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Adams ve arkadaşları tarafından (1997) geliştirilen ve Memnun (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan “Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)” kullanılmıştır. Algılanan Esenlik Ölçeğinde (AEÖ) altılı likert şeklinde 6 alt boyut ve 36 maddeden oluşan soru grubundan oluşmaktadır. Bahsi geçen 6 alt boyut şu şekildedir: Fiziksel esenlik (Fiziks), Spiritüel esenlik (Sprtl), Psikolojik esenlik (Psk), Sosyal esenlik (Sosy), Duygusal esenlik (Dyg), Entelektüel esenlik (Entl). Ölçekte 6’lı likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 6= Kesinlikle Katılıyorum) kullanılarak değerlendirme yapılacaktır. Bununla beraber Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) Memnun’un (2006) çalışmasında Cronbach Alfa değeri 0,84 olarak belirtilmiş olup Algılanan Esenlik Ölçeği’nin güvenilir olduğu anlaşılmıştır. Ölçekte bulunan 36 maddeden 21 tanesi (1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15,16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 32, 33, 35) olumlu ifadelerdir. Bu maddeler “Tamamen Katılıyorum” dan (6), “Hiç Katılmıyorum” a (1) doğru değişen 6’dan 1’e kadar olan sayılarla puanlanmaktadır. 15 madde ise (2, 4,7, 9, 11, 12, 14, 17, 20, 25, 27, 29, 31, 34, 36) olumsuz ifadeler olup, olumsuz ifadeler ters çevrilerek “Tamamen Katılıyorum” dan (1), “Hiç Katılmıyorum” a (6) doğru değişen 1’den 6’ya kadar olan sayılarla puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36, en yüksek puan ise 216’dır. 144 puan ve altı esenliğin düşük olduğunu, 144 puan üstü ise esenlik halinin yüksek olduğunu göstermektedir. Puanların yüksek olması esenlik halinin de yükseldiğini göstermektedir.

Tablo 4. Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) faktör analizi

Soru No	Faktör Yükleri								
	Rotated Component Matrix								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
AEÖ20	0,756								
AEÖ8	0,746								
AEÖ2	0,695								-0,383
AEÖ26	0,686								
AEÖ14	0,664								
AEÖ32	0,613						-0,396		
AEÖ16		0,823							
AEÖ28		0,793							
AEÖ10		0,763							
AEÖ22		0,700							
AEÖ4		0,590							

AEÖ34	0,589			0,488
AEÖ3		0,837		
AEÖ21		0,820		
AEÖ33		0,741		
AEÖ15		0,680	0,313	
AEÖ13			0,800	
AEÖ1			0,734	
AEÖ19			0,659	
AEÖ31		0,560		0,378
AEÖ5		0,494	0,406	0,485
AEÖ24			0,813	
AEÖ30			0,778	
AEÖ6			0,695	
AEÖ18			0,665	
AEÖ36			0,513	0,447
AEÖ23			0,414	0,378
AEÖ17				0,839
AEÖ29				0,780
AEÖ11				0,658
AEÖ9		0,433		0,308
AEÖ12			0,391	0,463
AEÖ25				0,646
AEÖ7				0,807
AEÖ27		0,468		0,627
AEÖ35			0,338	-0,481
		0,441	0,311	0,330
Toplam açıklanan varyans				0,476
Kaiser-Meyer-Olkin Ölçek Geçerliliği				66,558
Bartlett Küresellik Testi Ki kare				0,790
Sd				3422,121
p değeri				630
Extraction Method: Principal Component Analysis.				0,000
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.				
a. Rotation converged in 8 iterations.				

Tablo 4. e göre, AEÖ faktör analizinin ilk değerlendirmesinde ölçeğin aslında altı boyut olmasına karşın temel bileşenler analizi ve Varimax rotasyon yöntemi ile yapılan ilk faktör analizi sonucunda toplam varyansın %66,558'ini açıklayan dokuz faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği ölçümü 0,790 olarak bulunmuş olup, bu değer faktör analizinin yapılabirliğini desteklemektedir (Hair ve diğerleri, 2014). Bartlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuştur (Ki-kare = 3422,121, sd = 630, p <0,001), bu da değişkenler arasındaki korelasyonların faktör analizine elverişli olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). AEÖ5, AEÖ7, AEÖ9,

AEÖ12, AEÖ23, AEÖ25, AEÖ27, AEÖ34 ve AEÖ35 ifadelerinin iki ya da üç farklı bileşene yüklenmesi, faktör yükleri arasındaki farkın 0,10'dan az olması ve faktör analizi için güvenilir bir yapı elde edebilmek adına, her bir faktörde en az üç değişkenin anlamlı yükleme yapması gerektiğinden ilgili ifadeler analizden çıkarılmıştır (Fabrigar ve Wegener, 2012). Bahse konu dokuz ifadenin çıkarılmasının ardından tekrar faktör analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 5. te verilmiştir.

Tablo 5. Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) faktör analizi ve varyans yüzdeleri

Boyut	Soru No	Faktör Yükleri						Açıklanan Varyans %
		Rotated Component Matrix						
		1	2	3	4	5	6	
Psikolojik (Psk) Esenlik	AEÖ1	0,721						9,114
	AEÖ13	0,734						
	AEÖ19	0,677						
	AEÖ31	0,695						
Duygusal (Dyg) Esenlik	AEÖ2		0,694					10,408
	AEÖ8		0,735					
	AEÖ14		0,685					
	AEÖ20		0,753					
	AEÖ26		0,682					
	AEÖ32		0,618					
Sosyal (Sosy) Esenlik	AEÖ3			0,833				7,544
	AEÖ15			0,723				
	AEÖ21			0,794				
	AEÖ33			0,772				
Fiziksel (Fiziks) Esenlik	AEÖ4				0,575			23,433
	AEÖ10				0,778			
	AEÖ16				0,826			
	AEÖ22				0,736			
	AEÖ28				0,776			
Spirituel (Sprtl) Esenlik	AEÖ11					0,648		6,640
	AEÖ17					0,839		
	AEÖ29					0,828		
Entelektuel (Entl) Esenlik	AEÖ6						0,734	5,555
	AEÖ18						0,641	
	AEÖ24						0,800	
	AEÖ30						0,805	
	AEÖ36						0,528	
Toplam								62,694
Kaiser-Meyer-Olkin Ölçek Geçerliliği								0,785
Bartlett Küresellik Testi Ki kare								2331,486
sd								351
p değeri								0,000

Extraction Method: Principal Component Analysis.
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.
a. Rotation converged in 8 iterations.

Tablo 5. te, Algılanan Esenlik Ölçeği'nin (AEÖ) genel ve alt boyutlarının değerlendirilmesi için temel bileşenler analizi ve Varimax rotasyon yöntemi kullanılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği ölçümünün 0,785 olarak bulunması, veri setinin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir (Hair ve diğerleri., 2014). Bartlett Küresellik Testi anlamlı bulunmuş ($\chi^2 = 2331,486$, sd = 351, p < 0,001) ve bu sonuç, değişkenler arasındaki korelasyonların faktör analizine elverişli olduğunu doğrulamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Analiz sonucunda toplam varyansın %62,694'ünü açıklayan altı faktör elde edilmiştir. Faktörler ve varyans oranları sırasıyla şu şekilde belirlenmiştir: Psikolojik (Psk) Esenlik boyutu (AEÖ1, AEÖ13, AEÖ19, AEÖ31) %9,114; Duygusal (Dyg) Esenlik boyutu (AEÖ2, AEÖ8, AEÖ14, AEÖ20, AEÖ26, AEÖ32) %10,408; Sosyal (Sosy) Esenlik boyutu (AEÖ3, AEÖ15, AEÖ21, AEÖ33) %7,544; Fiziksel (Fiziks) Esenlik boyutu (AEÖ4, AEÖ10, AEÖ16, AEÖ22, AEÖ28) %23,433; Spiritüel (Sprtl) Esenlik boyutu (AEÖ11, AEÖ17, AEÖ29) %6,640 ve Entelektüel (Entl) Esenlik boyutu (AEÖ6, AEÖ18, AEÖ24, AEÖ30, AEÖ36) %5,555 varyans açıklamaktadır. Bu bulgular, ölçeğin teorik olarak öngörülen boyutlarla tutarlı bir yapıya sahip olduğunu ve maddelerin ilgili alt boyutlar altında anlamlı bir şekilde gruplandığını göstermektedir.

4.1.5. Normallik ve Güvenirlik Analizleri ile Algı Ortalamaları

Normallik analizi, bir veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan istatistiksel test ve görsel incelemeleri kapsar. Normal dağılım, bir veri setinin ortalama etrafında simetrik olarak yayılması durumunu ifade eder ve bu dağılımın çan eğrisi (Gaussian dağılımı) ile karakterize edilir. Birçok istatistiksel yöntem, verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımına dayanır (Field, 2013). Bu nedenle, normallik analizinin sonuçları, hangi testlerin kullanılacağına doğrudan etki eder. Normallik dağılımda en fazla kullanılan istatistiki testler Kolmogorov Smirnov ve Shapiro Wilks testleridir. Kolmogorov-Smirnov testi, genellikle büyük örneklemelerde uygulanırken, Shapiro-Wilk testi küçük ve orta büyüklükteki örneklem için daha hassas sonuçlar verir. Her iki testte de p değeri 0,05'ten büyük olduğunda veri seti normal

dağılıma uygun kabul edilir; eğer p değeri 0,05'ten küçükse normallik varsayımı reddedilir ve veri setinin normal dağılıma uymadığı kabul edilir (Ghasemi ve Zahediasl, 2012). Bunların yanında çarpıklık ve basıklık değerlerinden de yararlanır. Çarpıklık değerinin -1 ile +1 arasında olması, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu gösterir (West, Finch ve Curran, 1995).

Güvenilirlik, bir ölçme aracının aynı şartlar altında yenilenen ölçümlerde elde edilen değerlerin kararlılığını ifade etmektedir. Güvenilir olmayan bir ölçek kullanışsızdır ve Cronbach (1951) tarafından geliştirilen Alfa Katsayısı Yöntemi ile değerlendirilmektedir. Cronbach Alpha Değeri doğru-yanlış seklinde puanlanamayan maddelerin 1-3, 1-4, 1-5 gibi puanlandığında kullanılan, iç tutarlılığı ölçen bir tahmin yöntemidir (Ercan ve Kan, 2004).

Tablo 6. Normallik ve güvenilirlik analizleri ile algı ortalamaları

Ölçek ve alt boyutları	N	Ort. ($\bar{X}$)	SS	Kolmogorov Smirnov (p)*	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa (α)
Gelecek Korkusu (GKrk)	197	2,982	0,817	0,062	0,153	-0,378	0,865
Gelecekte Umutsuzluk (GU)	197	2,338	0,879	0,000	0,485	-0,249	0,832
Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ)	197	2,768	0,713	0,200	0,199	-0,023	0,872
Psk	197	4,027	1,100	0,001	-0,379	-0,301	0,794
Dyg	197	4,360	0,992	0,003	-0,699	0,737	0,808
Sosy	197	4,951	1,076	0,000	-1,687	3,104	0,858
Fiziks	197	3,714	1,173	0,014	-0,153	-0,376	0,811
Sprtl	197	3,746	1,323	0,000	-0,130	-0,832	0,743
Entl	197	4,187	1,004	0,003	-0,603	0,406	0,791
Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)	197	4,178	0,663	0,200	-0,255	0,075	0,859

* p < 0,05

Tablo 6. ya göre, araştırmada kullanılan ölçek genel ve alt boyutlarının istatistiksel analizleri, ölçme araçlarının güvenilir ve geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Güvenirlik analizlerinde tüm ölçek alt ve genel boyutlarına ait Cronbach Alpha değerleri 0,743 ile 0,872 arasında olup yeterli düzeydedir.

Ölçeklere ait normallik analizleri Kolmogorov-Smirnov testi ile gerçekleştirilmiştir. GKrk (p = 0,062) ve GKÖ (p = 0,200) ve AEÖ (p = 0,200) boyutları normallik varsayımını karşılarken (p>0,05), diğer boyutlarda (Psk, Dyg, Sosy, Fiziks, Sprtl, Entl ve GU) normal dağılım varsayımı sağlanamamıştır (p<0,05). Ancak ölçek ve alt boyutlara ilişkin istatistiksel özellikler çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1

aralığında normal kabul edilerek yeniden değerlendirilmiştir. Sosyal esenlik (Sosy-çarpıklık:-1,687, basıklık:3,104) boyutu dışındaki tüm ölçek alt ve genel boyutlarında çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal sınırlar içinde olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların kullanılan ölçek genel ve alt boyutlarına ait algı ortalamaları ise şu şekildedir: Gelecek Korkusu (GKrk) ($\bar{X}$ =2,982, SS=0,817), Gelecekte Umutsuzluk (GU) ($\bar{X}$ =2,338, SS=0,879), Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ) ($\bar{X}$ =2,768, SS=0,713); Psikolojik esenlik (Psk) ($\bar{X}$ =4,028, SS=1,100), Duygusal esenlik (Dyg) ($\bar{X}$ =4,360, SS=0,992), Sosyal esenlik (Sosy) ($\bar{X}$ =4,951, SS=1,076), Fiziksel esenlik (Fiziks) ($\bar{X}$ =3,714, SS=1,173), Spiritüel esenlik (Sprtl) ($\bar{X}$ =3,746, SS=1,323), Entellektüel esenlik (Entl) ($\bar{X}$ =4,187, SS=1,004), Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) ($\bar{X}$ 4,178, SS=0,663).

Ayrıca likert ölçeklerinde düşük, orta ve yüksek seviyeleri belirlemek için ölçeğin toplam aralığı hesaplanarak bu aralık kategorilere bölünür. Örneğin, 1 ile 5 arasında derecelendirilen bir 5'li Likert ölçeğinde toplam aralık 4'tür (5- 1). Bu aralık üç kategoriye bölündüğünde, her bir kategori yaklaşık 1,33 birim genişliğe sahiptir. Bu doğrultuda, 1,00–2,33 aralığı düşük, 2,34–3,66 aralığı orta ve 3,67–5,00 aralığı yüksek düzey olarak yorumlanmaktadır. Benzer şekilde, 1 ile 6 arasında derecelendirilen 6'lı Likert ölçeğinde toplam aralık 5'tir (6- 1). Bu durumda, her kategori yaklaşık 1,67 birim genişliğindedir. 1,00-2,67 aralığı düşük, 2,68-4,33 aralığı orta ve 4,34-6,00 aralığı yüksek olarak kabul edilir (Daskalovska, 2023).

Buna göre, Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ) için ortalama 2,768; Gelecek Korkusu (GKrk) için 2,982 ortalama, Gelecekte Umutsuzluk (GU) için 2,338 ortalama ile orta seviyede olup, katılımcıların genel olarak umutlarını koruduklarını göstermektedir. Katılımcıların gelecek kaygılarının orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Psikolojik esenlik algısı (Psk) boyutunda 1,100 ortalama, düşük seviyede bir algıyı ifade ederek katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının sınırlı olduğunu göstermektedir. Duygusal esenlik algısı (Dyg) 4,360 ortalama ile yüksek seviyede yer almakta ve katılımcıların duygusal olarak olumlu bir durumda olduklarını göstermektedir. Sosyal esenlik algısı (Sosy) için 4,951'lik ortalama, sosyal destek ve bağların güçlü bir şekilde algılandığını işaret etmektedir. Fiziksel esenlik algısı (Fiziks) ve Spiritüel esenlik algısı (Sprtl) boyutları sırasıyla 3,714 ve 3,746 ile orta düzeyde yer almakta ve bu alanlarda ılımlı bir algı olduğunu göstermektedir. Entellektüel esenlik algısı (Entl) ve Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) ortalamaları sırasıyla 4,187 ve 4,178 olup, bu değerler orta

seviyede ancak yüksek sınıra yakın olarak değerlendirilmektedir, bu da katılımcıların entelektüel ve genel esenlik algılarının olumlu düzeyde olduğunu göstermektedir. Genel olarak, katılımcıların geleceğe yönelik kaygılarının orta düzeyde olduğu, ancak duygusal, sosyal ve entelektüel esenlik algılarının yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların genel esenlik algılarının orta düzeyde ancak yüksek sınıra yakın olduğu ifade edilebilir.

4.1.6. Korelasyon (İlişki) Analizi

Büyüköztürk'e (2011) göre korelasyon, iki değişken arasındaki ilişkinin yönü ve gücü hakkında bilgi veren istatistiksel bir yöntemdir. Korelasyon katsayısı, iki değişkenin birlikte nasıl değiştiğini ve bu değişimin doğrusal olup olmadığını gösterir. Korelasyon katsayısı r ile ifade edilir ve -1 ile +1 arasında bir değer alır. +1 değeri, iki değişken arasında mükemmel pozitif bir ilişki olduğunu, -1 değeri ise iki değişken arasında mükemmel negatif bir ilişki olduğunu gösterir. 0 değeri, iki değişken arasında bir ilişki olmadığını ifade eder.

Pearson korelasyon katsayısı, iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi değerlendirmek için sıklıkla kullanılan bir ölçüttür (Cohen, 1988). Bu yöntem, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği ve aralarındaki ilişkinin doğrusal olduğu varsayımlarına dayanır (Field, 2013). Katsayı, -1 ile +1 arasında bir değer alır; bu değerler sırasıyla güçlü negatif ve pozitif ilişkiyi ifade ederken, 0 bağımsızlığı gösterir (Dancey ve Reidy, 2007). Ancak, ilişki varlığı nedenselliği kanıtlamaz; bu nedenle sonuçların dikkatle yorumlanması gereklidir (Bollen ve Pearl, 2013).

Bu çalışmada korelasyonlar şu şekilde sınıflandırılmaktadır (Mukaka, 2012):

- 0,90 ve üzeri: Çok güçlü ilişki
- 0,70–0,89: Güçlü ilişki
- 0,50–0,69: Orta düzey ilişki
- 0,30–0,49: Zayıf ilişki
- 0,00–0,29: Çok zayıf ilişki

GKÖ ve AEÖ ölçeklerinden elde edilen puanlara ilişkin Pearson korelasyon katsayıları aşağıda Tablo 7. da gösterilmiştir.

Tablo 7. Korelasyon analizi

Correlations	GKrk	GU	GKÖ	Psk	Dyg	Sosy	Fiziks	Sprtl	Entl	AEÖ
--------------	------	----	------------	-----	-----	------	--------	-------	------	------------

GKrk	Pearson Correlation	1									
	Sig. (2-tailed)										
GU	Pearson Correlation	,393**	1								
	Sig. (2-tailed)	0,000									
GKÖ	Pearson Correlation	,926**	,711**	1							
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000								
Psk	Pearson Correlation	-,278**	-,561**	-,443**	1						
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000							
Dyg	Pearson Correlation	-,412**	-,283**	-,431**	,261**	1					
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000						
Sosy	Pearson Correlation	-,281**	-,442**	-,390**	,446**	,283**	1				
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
Fiziks	Pearson Correlation	-,245**	-,156*	-,252**	,227**	,282**	,271**	1			
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,028	0,000	0,001	0,000	0,000				
Sprtl	Pearson Correlation	-,306**	-,303**	-,358**	,185**	,171*	,156*	0,029	1		
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,009	0,016	0,028	0,686			
Entl	Pearson Correlation	-,307**	-,401**	-,399**	,403**	,154*	,317**	,165*	,238**	1	
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,031	0,000	0,021	0,001		
AEÖ	Pearson Correlation	-,498**	-,551**	-,607**	,676**	,634**	,660**	,595**	,438**	,614**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

** . Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed).

Tablo 7. ye göre;

GKrk ile GU arasında zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,393$, $p = 0,000$).

GKrk ile GKÖ arasında çok güçlü bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,926$, $p = 0,000$).

GKrk ile Psk arasında çok zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,278$, $p = 0,000$).

GKrk ile Dyg arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,412$, $p = 0,000$).

GKrk ile Sosy arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,281$, $p = 0,000$).

GKrk ile Fiziks arasında çok zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,245$, $p = 0,001$).

GKrk ile Sprtl arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,306$, $p = 0,000$).

GKrk ile Entl arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,307$, $p = 0,000$).

GKrk ile AEÖ arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,498$, $p = 0,000$).

GU ile GKÖ arasında güçlü bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,711$, $p = 0,000$).

GU ile Psk arasında orta düzeyde negatif bir ilişki vardır ($r = -0,561$, $p = 0,000$).

GU ile Dyg arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,283$, $p = 0,000$).

GU ile Sosy arasında orta düzeyde negatif bir ilişki vardır ($r = -0,442$, $p = 0,000$).

GU ile Fiziks arasında çok zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,156$, $p = 0,028$).

GU ile Sprtl arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,303$, $p = 0,000$).

GU ile Entl arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,401$, $p = 0,000$).

GU ile AEÖ arasında orta düzeyde negatif bir ilişki vardır ($r = -0,551$, $p = 0,000$).

GKÖ ile Psk arasında orta düzeyde negatif bir ilişki vardır ($r = -0,443$, $p = 0,000$).

GKÖ ile Dyg arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,431$, $p = 0,000$).

GKÖ ile Sosy arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,390$, $p = 0,000$).

GKÖ ile Fiziks arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,252$, $p = 0,000$).

GKÖ ile Sprtl arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,358$, $p = 0,000$).

GKÖ ile Entl arasında zayıf bir negatif ilişki vardır ($r = -0,399$, $p = 0,000$).

GKÖ ile AEÖ arasında orta düzeyde negatif bir ilişki vardır ($r = -0,607$, $p = 0,000$).

Psk ile Dyg arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,261$, $p = 0,000$).

Psk ile Sosy arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,446$, $p = 0,000$).

Psk ile Fiziks arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,227$, $p = 0,001$).

Psk ile Sprtl arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,185$, $p = 0,009$).

Psk ile Entl arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,403$, $p = 0,000$).

Psk ile AEÖ arasında güçlü bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,676$, $p = 0,000$).

Dyg ile Sosy arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,283$, $p = 0,000$).

Dyg ile Fiziks arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,282$, $p = 0,000$). Dyg ile Sprtl arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,171$, $p = 0,016$).

Dyg ile Entl arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,154$, $p = 0,031$).

Dyg ile AEÖ arasında güçlü bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,634$, $p = 0,000$).

Sosy ile Fiziks arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,271$, $p = 0,000$).

Sosy ile Sprtl arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,156$, $p = 0,028$).

Sosy ile Entl arasında zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,317$, $p = 0,000$).

Sosy ile AEÖ arasında güçlü bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,660$, $p = 0,000$).

Fiziks ile Sprtl arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,029$, $p = 0,686$).

Fiziks ile Entl arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,165$, $p = 0,021$).

Fiziks ile AEÖ arasında orta düzeyde bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,595$, $p = 0,000$).

Sprtl ile Entl arasında çok zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,238$, $p = 0,001$).

Sprtl ile AEÖ arasında zayıf bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,438$, $p = 0,000$).

Entl ile AEÖ arasında orta düzeyde bir pozitif ilişki vardır ($r = 0,614$, $p = 0,000$).

Tablo 8. Ölçek ve alt boyutlarına ait korelasyon sonuçları

Ana Boyut	Karşılaştırılan Boyut	Korelasyon Katsayısı (r)	p Değeri	Anlamlılık	Yön	Güç İlişkisi
GKrk	GU	0,393	0,000	Anlamlı	Pozitif	Zayıf
GKrk	GKÖ	0,926	0,000	Anlamlı	Pozitif	Çok Güçlü
GKrk	Psk	-0,278	0,000	Anlamlı	Negatif	Çok Zayıf
GKrk	Dyg	-0,412	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GKrk	Sosy	-0,281	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GKrk	Fiziks	-0,245	0,001	Anlamlı	Negatif	Çok Zayıf
GKrk	Sprtl	-0,306	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GKrk	Entl	-0,307	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GKrk	AEÖ	-0,498	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GU	GKÖ	0,711	0,000	Anlamlı	Pozitif	Güçlü
GU	Psk	-0,561	0,000	Anlamlı	Negatif	Orta
GU	Dyg	-0,283	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GU	Sosy	-0,442	0,000	Anlamlı	Negatif	Orta
GU	Fiziks	-0,156	0,028	Anlamlı	Negatif	Çok Zayıf
GU	Sprtl	-0,303	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GU	Entl	-0,401	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GU	AEÖ	-0,551	0,000	Anlamlı	Negatif	Orta
GKÖ	Psk	-0,443	0,000	Anlamlı	Negatif	Orta
GKÖ	Dyg	-0,431	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GKÖ	Sosy	-0,390	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GKÖ	Fiziks	-0,252	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GKÖ	Sprtl	-0,358	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GKÖ	Entl	-0,399	0,000	Anlamlı	Negatif	Zayıf
GKÖ	AEÖ	-0,607	0,000	Anlamlı	Negatif	Orta
Psk	Dyg	0,261	0,000	Anlamlı	Pozitif	Çok Zayıf
Psk	Sosy	0,446	0,000	Anlamlı	Pozitif	Orta
Psk	Fiziks	0,227	0,001	Anlamlı	Pozitif	Çok Zayıf
Psk	Sprtl	0,185	0,009	Anlamlı	Pozitif	Çok Zayıf
Psk	Entl	0,403	0,000	Anlamlı	Pozitif	Orta

Psk	AEÖ	0,676	0,000	Anlamlı	Pozitif	Güçlü
Dyg	Sosy	0,283	0,000	Anlamlı	Pozitif	Çok Zayıf
Dyg	Fiziks	0,282	0,000	Anlamlı	Pozitif	Çok Zayıf
Dyg	Sprtl	0,171	0,016	Anlamlı	Pozitif	Çok Zayıf
Dyg	Entl	0,154	0,031	Anlamlı	Pozitif	Çok Zayıf
Dyg	AEÖ	0,634	0,000	Anlamlı	Pozitif	Güçlü
Sosy	Fiziks	0,271	0,000	Anlamlı	Pozitif	Çok Zayıf
Sosy	Sprtl	0,156	0,028	Anlamlı	Pozitif	Çok Zayıf
Sosy	Entl	0,317	0,000	Anlamlı	Pozitif	Zayıf
Sosy	AEÖ	0,660	0,000	Anlamlı	Pozitif	Güçlü
Fiziks	Sprtl	0,029	0,686	Anlamlı Değil	Pozitif	Çok Zayıf
Fiziks	Entl	0,165	0,021	Anlamlı	Pozitif	Çok Zayıf
Fiziks	AEÖ	0,595	0,000	Anlamlı	Pozitif	Orta
Sprtl	Entl	0,238	0,001	Anlamlı	Pozitif	Çok Zayıf
Sprtl	AEÖ	0,438	0,000	Anlamlı	Pozitif	Zayıf
Entl	AEÖ	0,614	0,000	Anlamlı	Pozitif	Orta

4.1.7. Regresyon Analizi

Regresyon analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene etkilerini ve önem derecelerini tespit etmek amacı ile gerçekleştirilen analizlerdir (Durmuş, Yurtkoru ve Çinko, 2018). Araştırmamızda GKÖ ve AEÖ arasındaki etki belirlenmeye çalışılmaktadır. Bu nedenle Gerçekleştirilen regresyon analizi ve sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 9. Gelecek kaygısının algılanan esenlik üzerine etkisine ait regresyon analizi

Coefficients ^a									
Model	R	R2	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	df	F
			B	SH	Beta				
1	(Constant)	,607 ^a	0,369	5,741	0,151	37,963	0,000	1	113,829
	GKÖ			-0,565	0,053	-0,607	-10,669	0,000	195
Dependent Variable: AEÖ									

Tablo 9. da belirtilen regresyon analizine göre, modelin uyum ölçütleri $R=0,607$, $R^2=0,369$ olarak hesaplanmış olup gelecek kaygısı değişkeni, algılanan esenlik değişkenindeki varyansın %36,9'unu açıklamaktadır. ANOVA testi sonucunda, bağımsız değişken olan gelecek kaygısının bağımlı değişken olan algılanan esenlik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($F(1,195)=113,829$, $p=0,000$). Regresyon katsayıları incelendiğinde, gelecek kaygısının tahmini katsayısı $-0,565$, standart hatası $0,053$, t değeri $-10,669$ ve p değeri $0,000$ olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, gelecek kaygısının algılanan esenlik üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir; yani gelecek kaygısı arttıkça algılanan esenlik azalmaktadır.

4.1.8. Demografik Değişkenlere İlişkin Fark Analizleri

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ) ve Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) genel ve alt boyutlarında algı farklılıklarının olup olmadığı parametrik testler ve parametrik olmayan testler kullanılarak değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren ikili grupların karşılaştırması Bağımsız Örneklem t Testi ile üç ya da daha çok grubun istatistiki kıyaslanmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizlerde, gruplar arasındaki varyansın homojenliği, parametrik testlerin temel varsayımlarından biridir (Field, 2013). Ancak, gruplar arasında varyansların dört kat ya da daha fazla farklılık göstermesi durumunda, bu varsayım ciddi şekilde ihlal edilebilir (Leech, Barrett, ve Morgan, 2015). Bu tür durumlarda, parametrik testler yanlış sonuçlar üretebilir ve yanlış anlamalara yol açabilir. Bu nedenle, homojenlik varsayımının ihlal edildiği bu gibi senaryolarda, parametrik olmayan testler, özellikle de Kruskal-Wallis H testi gibi yöntemler, daha güvenilir sonuçlar sağlar (Pallant, 2020). Parametrik olmayan testler, veri dağılımından bağımsız olarak gruplar arası farklılıkları değerlendirebilme avantajına sahiptir ve bu nedenle varyans homojenliği sağlanamayan analizlerde tercih edilmelidir.

Bu nedenle her ne kadar normal dağılım göstermiş olsa da bazı gruplarda değişken frekanslarının dört kat ya da fazlası olması nedeniyle non-parametrik test olan Kruskal Wallis- H testinin kullanılmıştır.

Aşağıda sosyo-demografik veri formunda yer alan değişkenlere göre fark analizlerine ait bulgular verilmiştir.

Tablo 10. GKÖ VE AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının cinsiyete göre fark analizleri (n=197)

Boyut	Cinsiyet	N	Ort. ($\bar{X}$)	SS	t	p*
GKrk	Kadın	141	3,022	0,783	1,084	0,280
	Erkek	56	2,882	0,896		
GU	Kadın	141	2,302	0,877	-0,910	0,364
	Erkek	56	2,429	0,885		
GKÖ	Kadın	141	2,782	0,671	0,453	0,651
	Erkek	56	2,731	0,815		
Psk	Kadın	141	4,115	1,090	1,777	0,077
	Erkek	56	3,808	1,106		
Dyg	Kadın	141	4,312	1,021	-1,086	0,279
	Erkek	56	4,482	0,911		
Sosy	Kadın	141	5,041	1,077	1,881	0,061
	Erkek	56	4,723	1,048		
Fiziks	Kadın	141	3,620	1,199	-1,793	0,075
	Erkek	56	3,950	1,078		
Sprtl	Kadın	141	3,719	1,264	-0,462	0,645
	Erkek	56	3,815	1,472		
Entl	Kadın	141	4,250	0,962	1,397	0,164
	Erkek	56	4,029	1,097		
AEÖ	Kadın	141	4,185	0,648	0,227	0,821
	Erkek	56	4,161	0,705		

*p<0,05

Tablo 10.da yer alan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiki olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 11. GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının yaşa göre fark analizleri (n=197)

Boyut	Yaş	N	Ort. ($\bar{X}$)	SS	df	F	p*	Fark
GKrk	18 yaş ve altı (1)	28	2,911	0,903	4	1,128	0,344	
	19 yaş (2)	52	2,844	0,843				
	20 yaş (3)	38	3,100	0,741				
	21 yaş (4)	49	3,133	0,821				
	22 yaş ve üzeri (5)	30	2,893	0,763				
GU	18 yaş ve altı (1)	28	2,179	0,948	4	0,710	0,586	
	19 yaş (2)	52	2,300	0,853				
	20 yaş (3)	38	2,358	0,898				
	21 yaş (4)	49	2,498	0,828				
	22 yaş ve üzeri (5)	30	2,267	0,931				
GKÖ	18 yaş ve altı (1)	28	2,667	0,833	4	1,232	0,299	
	19 yaş (2)	52	2,663	0,741				

	20 yaş (3)	38	2,853	0,679				
	21 yaş (4)	49	2,921	0,625				
	22 yaş ve üzeri (5)	30	2,684	0,709				
Psk	18 yaş ve altı (1)	28	4,661	1,059	4	3,499	0,009*	(1-3)
	19 yaş (2)	52	3,995	1,024				(1-4)
	20 yaş (3)	38	3,849	1,214				
	21 yaş (4)	49	3,770	1,011				
	22 yaş ve üzeri (5)	30	4,142	1,080				
Dyg	18 yaş ve altı (1)	28	4,643	1,025	4	2,358	0,055	
	19 yaş (2)	52	4,490	0,976				
	20 yaş (3)	38	4,342	0,928				
	21 yaş (4)	49	4,020	0,993				
	22 yaş ve üzeri (5)	30	4,450	0,976				
Sosy	18 yaş ve altı (1)	28	5,107	1,015	4	0,432	0,786	
	19 yaş (2)	52	5,019	0,980				
	20 yaş (3)	38	4,803	1,304				
	21 yaş (4)	49	4,959	0,871				
	22 yaş ve üzeri (5)	30	4,858	1,296				
Fiziks	18 yaş ve altı (1)	28	3,950	1,052	4	0,455	0,768	
	19 yaş (2)	52	3,742	1,180				
	20 yaş (3)	38	3,600	1,134				
	21 yaş (4)	49	3,710	1,178				
	22 yaş ve üzeri (5)	30	3,593	1,336				
Sprtl	18 yaş ve altı (1)	28	3,702	1,252	4	0,780	0,539	
	19 yaş (2)	52	3,603	1,295				
	20 yaş (3)	38	3,816	1,212				
	21 yaş (4)	49	3,653	1,475				
	22 yaş ve üzeri (5)	30	4,100	1,328				
Entl	18 yaş ve altı (1)	28	4,571	1,006	4	2,708	0,032*	(1-4)
	19 yaş (2)	52	4,177	1,021				
	20 yaş (3)	38	4,037	1,072				
	21 yaş (4)	49	3,927	0,919				
	22 yaş ve üzeri (5)	30	4,460	0,902				
AEÖ	18 yaş ve altı (1)	28	4,468	0,646	4	2,583	0,039*	(1-4)
	19 yaş (2)	52	4,200	0,688				
	20 yaş (3)	38	4,085	0,643				
	21 yaş (4)	49	4,007	0,575				
	22 yaş ve üzeri (5)	30	4,269	0,723				

*p<0,05

Tablo 11. de, GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının yaş gruplarına göre farklılıklarını incelemek için yapılan ANOVA analiz sonuçları verilmiştir. Psikolojik esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutları ile Algılanan Esenlik Ölçeği genel boyutunda katılımcıların yaş gruplarına göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). 18 yaş ve altı grubunun psikolojik esenlik algısının ($\bar{X}=4,661$; $SS=1,059$), 20 yaş ($\bar{X}=3,849$; $SS=1,214$) ve 21 yaş ($\bar{X}=3,770$; $SS=1,011$) gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 18 yaş ve altı grubunun entelektüel esenlik algısı ($\bar{X}=4,571$; $SS=1,006$), 21 yaş grubundan ($\bar{X}=3,927$; $SS=0,919$) daha yüksektir. Ayrıca, 18 yaş ve altı grubunun algılanan esenlik ölçeği genel algıları ($\bar{X}=4,468$; $SS=0,646$), 21 yaş grubuna ($\bar{X}=4,007$; $SS=0,575$) kıyasla daha yüksektir. Bununla birlikte, Duygusal (Dyg) esenlik, Sosyal (Sosy) esenlik, Fiziksel (Fiziks) esenlik ve Spiritüel (Sprtl) esenlik boyutları ve GKÖ ölçeği genel ve tüm alt boyutlarında (GKrk, GU) yaş grupları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 12. GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının katılımcıların ailelerinin yaşadığı yer durumuna göre fark analizleri (n=197)

Boyut	Eğitim Düzeyi	N	Ort. ($\bar{X}$)	SS	df	F	p*
GKrk	İl (1)	85	3,074	0,876	2	0,949	0,389
	İlçe (2)	63	2,906	0,753			
	Köy (3)	49	2,920	0,791			
GU	İl (1)	85	2,306	0,931	2	0,116	0,891
	İlçe (2)	63	2,349	0,862			
	Köy (3)	49	2,380	0,822			
GKÖ	İl (1)	85	2,818	0,743	2	0,383	0,682
	İlçe (2)	63	2,721	0,688			
	Köy (3)	49	2,740	0,700			
Psk	İl (1)	85	3,982	1,152	2	0,128	0,880
	İlçe (2)	63	4,067	1,106			
	Köy (3)	49	4,056	1,017			
Dyg	İl (1)	85	4,335	0,973	2	0,622	0,538
	İlçe (2)	63	4,468	0,893			
	Köy (3)	49	4,265	1,143			
Sosy	İl (1)	85	4,953	1,146	2	0,657	0,519
	İlçe (2)	63	5,052	0,912			

	Köy (3)	49	4,816	1,150			
Fiziks	İl (1)	85	3,612	1,183	2	0,738	0,480
	İlçe (2)	63	3,733	1,162			
	Köy (3)	49	3,865	1,174			
Sprtl	İl (1)	85	3,808	1,287	2	0,187	0,829
	İlçe (2)	63	3,725	1,322			
	Köy (3)	49	3,667	1,408			
Entl	İl (1)	85	4,176	1,005	2	0,956	0,386
	İlçe (2)	63	4,079	1,049			
	Köy (3)	49	4,343	0,944			
AEÖ	İl (1)	85	4,153	0,673	2	0,12	0,887
	İlçe (2)	63	4,205	0,670			
	Köy (3)	49	4,190	0,648			

*p<0,05

Tablo 12. ye göre, katılımcıların GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve tüm alt boyutlarına ait algılarının katılımcıların ailelerinin yaşadıkları yere göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Tablo 13. GKÖ VE AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre fark analizleri (n=197)

Boyut	Anne Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	K-W H- χ^2	df	p*
GKrk	Okuryazar değil (1)	50	106,22	6,331	5	0,275
	Okuryazar (2)	8	91,44			
	İlkokul (3)	60	99,30			
	Ortaokul (4)	49	88,97			
	Lise (5)	26	112,46			
	Lisans (6)	4	54,75			
GU	Okuryazar değil (1)	50	113,53	10,108	5	0,072
	Okuryazar (2)	8	52,94			
	İlkokul (3)	60	95,31			
	Ortaokul (4)	49	96,13			
	Lise (5)	26	103,62			
	Lisans (6)	4	70,00			
GKÖ	Okuryazar değil (1)	50	110,06	7,692	5	0,174
	Okuryazar (2)	8	73,75			
	İlkokul (3)	60	97,91			
	Ortaokul (4)	49	89,09			

	Lise (5)	26	111,88			
	Lisans (6)	4	65,25			
Psk	Okuryazar değil (1)	50	91,45	1,999	5	0,849
	Okuryazar (2)	8	101,69			
	İlkokul (3)	60	103,28			
	Ortaokul (4)	49	104,44			
	Lise (5)	26	92,83			
	Lisans (6)	4	97,38			
Dyg	Okuryazar değil (1)	50	85,04	7,078	5	0,215
	Okuryazar (2)	8	131,56			
	İlkokul (3)	60	105,18			
	Ortaokul (4)	49	104,10			
	Lise (5)	26	92,62			
	Lisans (6)	4	94,75			
Sosy	Okuryazar değil (1)	50	85,17	4,966	5	0,420
	Okuryazar (2)	8	105,25			
	İlkokul (3)	60	103,74			
	Ortaokul (4)	49	101,59			
	Lise (5)	26	110,31			
	Lisans (6)	4	83,00			
Fiziks	Okuryazar değil (1)	50	89,85	5,554	5	0,352
	Okuryazar (2)	8	128,56			
	İlkokul (3)	60	96,30			
	Ortaokul (4)	49	106,61			
	Lise (5)	26	95,08			
	Lisans (6)	4	127,00			
Sprtl	Okuryazar değil (1)	50	99,09	1,983	5	0,851
	Okuryazar (2)	8	116,81			
	İlkokul (3)	60	92,38			
	Ortaokul (4)	49	103,89			
	Lise (5)	26	99,88			
	Lisans (6)	4	96,00			
Entl	Okuryazar değil (1)	50	92,30	7,377	5	0,194
	Okuryazar (2)	8	106,63			
	İlkokul (3)	60	113,46			
	Ortaokul (4)	49	95,69			
	Lise (5)	26	81,52			
	Lisans (6)	4	104,75			

AEÖ	Okuryazar değil (1)	50	84,71	7,852	5	0,165
	Okuryazar (2)	8	133,00			
	İlkokul (3)	60	103,34			
	Ortaokul (4)	49	106,72			
	Lise (5)	26	90,54			
	Lisans (6)	4	104,88			

*p<0,05

Tablo 13.deki analizlerde, GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve tüm alt boyutlarının katılımcılarının annelerinin eğitim durumuna göre farklılıklarını değerlendirmek için Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Katılımcıların GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve tüm alt boyutlarına ait algılarının katılımcıların annelerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (p>0,05).

Tablo 14. GKÖ VE AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre fark analizleri (n=197)

Boyut	Baba Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	K-W H- χ^2	df	p*
GKrk	Okuryazar değil (1)	6	116,92	2,113	6	0,909
	Okuryazar (2)	5	111,10			
	İlkokul (3)	47	94,53			
	Ortaokul (4)	74	97,85			
	Lise (5)	49	98,56			
	Lisans (6)	15	111,00			
	Yüksek Lisans (7)	1	67,50			
GU	Okuryazar değil (1)	6	118,08	7,729	6	0,259
	Okuryazar (2)	5	128,40			
	İlkokul (3)	47	99,56			
	Ortaokul (4)	74	100,21			
	Lise (5)	49	84,73			
	Lisans (6)	15	116,27			
	Yüksek Lisans (7)	1	161,50			
GKÖ	Okuryazar değil (1)	6	120,17	3,167	6	0,788
	Okuryazar (2)	5	120,40			
	İlkokul (3)	47	94,91			
	Ortaokul (4)	74	99,41			
	Lise (5)	49	93,21			

	Lisans (6)	15	112,77			
	Yüksek Lisans (7)	1	104,00			
Psk	Okuryazar değil (1)	6	123,17	4,494	6	0,610
	Okuryazar (2)	5	69,60			
	İlkokul (3)	47	95,31			
	Ortaokul (4)	74	98,67			
	Lise (5)	49	104,99			
	Lisans (6)	15	97,10			
	Yüksek Lisans (7)	1	34,00			
Dyg	Okuryazar değil (1)	6	111,17	5,071	6	0,535
	Okuryazar (2)	5	82,80			
	İlkokul (3)	47	90,69			
	Ortaokul (4)	74	101,16			
	Lise (5)	49	109,27			
	Lisans (6)	15	80,33			
	Yüksek Lisans (7)	1	114,50			
Sosy	Okuryazar değil (1)	6	140,00	8,600	6	0,197
	Okuryazar (2)	5	63,40			
	İlkokul (3)	47	90,01			
	Ortaokul (4)	74	97,02			
	Lise (5)	49	110,60			
	Lisans (6)	15	94,00			
	Yüksek Lisans (7)	1	106,50			
Fiziks	Okuryazar değil (1)	6	120,67	10,283	6	0,113
	Okuryazar (2)	5	93,00			
	İlkokul (3)	47	80,57			
	Ortaokul (4)	74	109,11			
	Lise (5)	49	99,45			
	Lisans (6)	15	93,43			
	Yüksek Lisans (7)	1	178,50			
Sprtl	Okuryazar değil (1)	6	118,42	6,55	6	0,364
	Okuryazar (2)	5	74,80			
	İlkokul (3)	47	109,85			
	Ortaokul (4)	74	96,39			
	Lise (5)	49	100,69			
	Lisans (6)	15	74,10			
	Yüksek Lisans (7)	1	77,50			
Entl	Okuryazar değil (1)	6	121,42	4,646	6	0,590

	Okuryazar (2)	5	109,40			
	İlkokul (3)	47	97,63			
	Ortaokul (4)	74	100,72			
	Lise (5)	49	99,01			
	Lisans (6)	15	77,90			
	Yüksek Lisans (7)	1	166,00			
AEÖ	Okuryazar değil (1)	6	127,58	7,132	6	0,309
	Okuryazar (2)	5	69,20			
	İlkokul (3)	47	90,81			
	Ortaokul (4)	74	100,97			
	Lise (5)	49	108,17			
	Lisans (6)	15	81,00			
	Yüksek Lisans (7)	1	136,50			

* $p < 0,05$

Tablo 14. e göre, yapılan ANOVA analizi sonucunda katılımcıların AEÖ ve GKÖ ölçek genel ve tüm alt boyutlarına ait algılarının katılımcıların babalarının eğitim durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$).

Tablo 15. GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının bölüme göre fark analizleri (n=197)

Boyut	Bölüm	N	Ort. ($\bar{X}$)	SS	df	F	p*	Fark (Post Hoc-Tukey)
GKrk	Sağlık Yönetimi (1)	86	2,890	0,848	2	2,319	0,101	
	AYAY (2)	85	2,985	0,766				
	Hemşirelik (3)	26	3,281	0,835				
GU	Sağlık Yönetimi (1)	86	2,253	0,811	2	1,779	0,172	
	AYAY (2)	85	2,336	0,906				
	Hemşirelik (3)	26	2,623	0,979				
GKÖ	Sağlık Yönetimi (1)	86	2,678	0,706	2	2,955	0,054	
	AYAY (2)	85	2,769	0,669				
	Hemşirelik (3)	26	3,062	0,818				
Psk	Sağlık Yönetimi (1)	86	4,206	1,070	2	2,839	0,061	
	AYAY (2)	85	3,962	1,106				
	Hemşirelik (3)	26	3,654	1,105				
Dyg	Sağlık Yönetimi (1)	86	4,450	1,021	2	0,913	0,403	
	AYAY (2)	85	4,331	1,051				
	Hemşirelik (3)	26	4,160	0,617				
Sosy	Sağlık Yönetimi (1)	86	5,026	1,066	2	1,507	0,224	
	AYAY (2)	85	4,976	1,105				

	Hemşirelik (3)	26	4,615	0,983				
Fiziks	Sağlık Yönetimi (1)	86	3,723	1,062	2	1,910	0,151	
	AYAY (2)	85	3,826	1,306				
	Hemşirelik (3)	26	3,315	1,001				
Sprtl	Sağlık Yönetimi (1)	86	3,523	1,216	2	7,581	0,001*	(1-2)
	AYAY (2)	85	4,137	1,341				(2-3)
	Hemşirelik (3)	26	3,205	1,293				
Entl	Sağlık Yönetimi (1)	86	4,465	0,866	2	7,130	0,001*	(1-2)
	AYAY (2)	85	4,040	1,056				(1-3)
	Hemşirelik (3)	26	3,746	1,035				
AEÖ	Sağlık Yönetimi (1)	86	4,264	0,630	2	4,911	0,008*	(1-3)
	AYAY (2)	85	4,203	0,641				(2-3)
	Hemşirelik (3)	26	3,813	0,742				

*p<0,05

Tablo 15. te, GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının bölümlere göre farklılıklarını değerlendirmek için yapılan ANOVA testi sonuçları sunulmaktadır. Analiz sonucunda Spritüel (Sprtl) esenlik ve Entelektüel (Entl) esenlik alt boyutları ile AEÖ genel boyutunda gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Spiritüel (Sprtl) esenlik boyutunda bölümler arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($F=7,581$; $p=0,001$). Post Hoc-Tukey testi sonuçlarına göre, AYAY ($\bar{X}=4,137$; $SS=1,341$) bölümü öğrencilerinin spiritüel esenlik algı düzeyleri, Sağlık Yönetimi ($\bar{X}=3,523$; $SS=1,216$) ve Hemşirelik ($\bar{X}=3,205$; $SS=1,293$) bölümü öğrencilerine kıyasla daha yüksektir. Entellektüel (Entl) esenlik boyutunda da bölümler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F=7,130$; $p=0,001$). Sağlık Yönetimi bölümü öğrencilerinin entelektüel esenlik algı düzeyleri ($\bar{X}=4,465$; $SS=0,866$), AYAY ($\bar{X}=4,040$; $SS=1,056$) ve Hemşirelik ($\bar{X}=3,746$; $SS=1,035$) bölümü öğrencilerine göre daha yüksektir. AEÖ genel boyutunda da gruplar arası fark tespit edilmiştir ($F=4,911$; $p=0,008$). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin AEÖ algı düzeylerinin ($\bar{X}=3,813$; $SS=0,742$), Sağlık Yönetimi ($\bar{X}=4,264$; $SS=0,630$) ve AYAY ($\bar{X}=4,203$; $SS=0,641$) bölümlerine göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Diğer alt boyutlarda (Psikolojik esenlik, Duygusal esenlik, Sosyal esenlik, Fiziksel esenlik, Gelecek Korkusu, Gelecekte Umutsuzluk) ve GKÖ genel ölçek boyutunda bölümler arasında algı düzeyi açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 16. GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının sınıfa göre fark analizleri ($n=197$)

Boyut	Sınıf	N	Ort. ($\bar{X}$)	SS	df	F	p*	Fark (Post Hoc-LSD)
GKrk	SY-1 (1)	42	2,750	0,926	6	1,954	0,074	
	SY-2 (2)	28	3,021	0,869				
	SY-3 (3)	16	3,025	0,513				
	AYAY-1 (4)	25	2,768	0,671				
	AYAY-2 (5)	33	2,942	0,723				
	AYAY-3 (6)	27	3,237	0,851				
	HMSR-1 (7)	26	3,281	0,835				
GU	SY-1 (1)	42	2,148	0,894	6	2,303	0,036	(1-6)
	SY-2 (2)	28	2,207	0,731				(1-7)
	SY-3 (3)	16	2,613	0,634				(3-4)
	AYAY-1 (4)	25	2,000	0,821				(4-6)
	AYAY-2 (5)	33	2,364	0,882				(4-7)
	AYAY-3 (6)	27	2,615	0,938				
	HMSR-1 (7)	26	2,623	0,979				
GKÖ	SY-1 (1)	42	2,549	0,822	6	2,76	0,014*	(1-6)
	SY-2 (2)	28	2,750	0,623				(1-7)
	SY-3 (3)	16	2,888	0,421				(4-6)
	AYAY-1 (4)	25	2,512	0,628				(4-7)
	AYAY-2 (5)	33	2,749	0,633				
	AYAY-3 (6)	27	3,030	0,672				
	HMSR-1 (7)	26	3,062	0,818				
Psk	SY-1 (1)	42	4,506	1,063	6	3,047	0,007*	(1-2)
	SY-2 (2)	28	3,902	0,859				(1-5)
	SY-3 (3)	16	3,953	1,256				(1-6)
	AYAY-1 (4)	25	4,360	1,123				(1-7)
	AYAY-2 (5)	33	3,917	1,078				
	AYAY-3 (6)	27	3,648	1,050				
	HMSR-1 (7)	26	3,654	1,105				
-					-	-	-	-
Dyg	SY-1 (1)	42	4,631	1,033	6	1,901	0,083	
	SY-2 (2)	28	4,214	1,065				
	SY-3 (3)	16	4,385	0,869				
	AYAY-1 (4)	25	4,607	0,932				
	AYAY-2 (5)	33	4,000	1,233				
	AYAY-3 (6)	27	4,481	0,814				
	HMSR-1 (7)	26	<u>4,160</u>	<u>0,617</u>				
-					-	-	-	-
Sosy	SY-1 (1)	42	5,185	0,966	6	1,255	0,280	
	SY-2 (2)	28	4,973	1,167				
	SY-3 (3)	16	4,703	1,119				

	AYAY-1 (4)	25	4,970	0,950				
	AYAY-2 (5)	33	5,159	1,199				
	AYAY-3 (6)	27	4,759	1,119				
-	HMSR-1 (7)	26	4,615	0,983	-	-	-	-
Fiziks	SY-1 (1)	42	3,843	1,048	6	0,968	0,448	
	SY-2 (2)	28	3,479	1,001				
	SY-3 (3)	16	3,838	1,192				
	AYAY-1 (4)	25	3,744	1,423				
	AYAY-2 (5)	33	3,830	1,433				
	AYAY-3 (6)	27	3,896	1,052				
-	HMSR-1 (7)	26	3,315	1,001	-	-	-	-
Sprtl	SY-1 (1)	42	3,516	1,332	6	5,407	0,000*	(1-5)
	SY-2 (2)	28	3,500	1,124				(2-5)
	SY-3 (3)	16	3,583	1,119				(3-5)
	AYAY-1 (4)	25	4,013	1,078				(4-5)
	AYAY-2 (5)	33	4,768	1,327				(4-7)
	AYAY-3 (6)	27	3,481	1,265				(5-6)
	HMSR-1 (7)	26	3,205	1,293				(5-7)
Entl	SY-1 (1)	42	4,633	0,945	6	4,254	0,000*	(1-3)
	SY-2 (2)	28	4,457	0,705				(1-5)
	SY-3 (3)	16	4,038	0,801				(1-6)
	AYAY-1 (4)	25	4,392	1,040				(1-7)
	AYAY-2 (5)	33	4,030	1,024				(2-6)
	AYAY-3 (6)	27	3,726	1,045				(2-7)
	HMSR-1 (7)	26	3,746	1,035				(4-6) (4-7)
AEÖ	SY-1 (1)	42	4,425	0,663	6	3,064	0,007*	(1-2)
	SY-2 (2)	28	4,110	0,586				(1-6)
	SY-3 (3)	16	4,113	0,539				(1-7)
	AYAY-1 (4)	25	4,359	0,695				(4-7)
	AYAY-2 (5)	33	4,219	0,617				(5-7)
	AYAY-3 (6)	27	4,040	0,601				
	HMSR-1 (7)	26	3,813	0,742				

*p<0,05

Tablo 16. da, GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının sınıf düzeylerine göre farklılıklarını değerlendirmek için ANOVA analizi kullanılmış ve gruplar arasındaki farklılık Post Hoc testlerinden LSD testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda Gelecekte Umutsuzluk (GU), Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ) genel boyutu ile Psikolojik (Psk) esenlik, Spritüel (Sprtl) esenlik, Entelektüel (Entl) esenlik ve Algılanan

Esenlik Ölçeği (AEÖ) ölçek genel boyutlarında katılımcıların sınıflarına göre algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

GU boyutunda gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F=2,303$; $p=0,036$; $p > 0,05$). Post Hoc-LSD testine göre Sağlık Yönetimi 1. (SY-1) sınıf öğrencilerinin GU algı düzeyleri ($\bar{X}=2,148$; $SS=0,894$), AYAY-3 ($\bar{X}=2,615$; $SS=0,938$) ve Hemşirelik-1 ($\bar{X}=2,623$; $SS=0,979$) gruplarına göre daha düşük bulunmuştur. AYAY-1 öğrencilerinin GU algı düzeyleri ($\bar{X}=2,000$; $SS=0,821$), SY-3 ($\bar{X}=2,613$; $SS=0,634$), AYAY-3 ($\bar{X}=2,615$; $SS=0,938$) ve Hemşirelik-1 ($\bar{X}=2,623$; $SS=0,979$) gruplarına göre daha düşük bulunmuştur.

GKÖ boyutunda ise ($F=2,76$; $p=0,014$; $p > 0,05$) Sağlık Yönetimi 1. (SY-1) sınıf öğrencilerinin GKÖ algı düzeyleri ($\bar{X}=2,549$; $SS=0,822$), AYAY-3 ($\bar{X}=3,030$; $SS=0,672$) ve Hemşirelik-1 ($\bar{X}=3,062$; $SS=0,818$) gruplarına göre daha düşüktür. AYAY-1 öğrencilerinin GKÖ algı düzeyleri ($\bar{X}=2,512$; $SS=0,628$), AYAY-3 ($\bar{X}=3,030$; $SS=0,672$) ve Hemşirelik-1 ($\bar{X}=3,062$; $SS=0,818$) gruplarına göre daha düşüktür. Diğer boyutlarda anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Psikolojik (Psk) esenlik alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=3,047$; $p=0,007$; $p > 0,05$). Post Hoc-LSD testine göre Sağlık Yönetimi 1. (SY-1) sınıf öğrencilerinin psikolojik esenlik algı düzeyleri ($\bar{X}=4,506$; $SS=1,063$), SY-2 ($\bar{X}=3,902$; $SS=0,859$), AYAY-2 ($\bar{X}=3,917$; $SS=1,078$), AYAY-3 ($\bar{X}=3,648$; $SS=1,050$) ve Hemşirelik-1 ($\bar{X}=3,654$; $SS=1,105$) gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Spiritüel (Sprtl) esenlik alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmuş ($F=5,407$; $p=0,000$; $p > 0,05$). Post Hoc-LSD testine göre AYAY-2 ($\bar{X}=4,768$; $SS=1,327$) grubunun spiritüel esenlik algı düzeyleri, SY-1 ($\bar{X}=3,516$; $SS=1,332$), SY-2 ($\bar{X}=3,500$; $SS=1,124$), SY-3 ($\bar{X}=3,583$; $SS=1,119$), AYAY-1 ($\bar{X}=4,013$; $SS=1,078$), AYAY-3 ($\bar{X}=3,481$; $SS=1,265$) ve Hemşirelik-1 ($\bar{X}=3,205$; $SS=1,293$) gruplarından; AYAY-2 ($\bar{X}=4,768$; $SS=1,327$) grubunun spiritüel esenlik algı düzeyi AYAY-3 ($\bar{X}=3,481$; $SS=1,265$) grubundan anlamlı şekilde daha yüksektir.

Entelektüel (Entl) esenlik boyutunda da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=4,254$; $p=0,000$; $p > 0,05$). Sağlık Yönetimi 1. (SY-1) sınıf öğrencilerinin entelektüel esenlik algı düzeyleri ($\bar{X}=4,633$; $SS=0,945$), SY-3 ($\bar{X}=4,038$; $SS=0,801$), AYAY-2 ($\bar{X}=4,030$; $SS=1,024$), AYAY-3 ($\bar{X}=3,726$; $SS=1,045$) ve Hemşirelik-1 ($\bar{X}=3,746$; $SS=1,035$) gruplarına göre daha yüksektir. Sağlık Yönetimi 2. (SY-2) sınıf

öğrencilerinin entelektüel esenlik algı düzeyleri ($\bar{X}$ =4,457; SS=0,705), AYAY-3 ($\bar{X}$ =3,726; SS=1,045) ve Hemşirelik-1 ($\bar{X}$ =3,746; SS=1,035) gruplarına göre daha yüksektir. AYAY 1. sınıf öğrencilerinin entelektüel algı düzeyleri ($\bar{X}$ =4,030; SS=1,024), AYAY-3 ($\bar{X}$ =3,726; SS=1,045) ve Hemşirelik-1 ($\bar{X}$ =3,746; SS=1,035) gruplarına göre daha yüksektir.

AEÖ de de gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F=3,064$; $p=0,007$; $p>0,05$). Sağlık Yönetimi 1. (SY-1) sınıf öğrencilerinin AÖE algı düzeyleri ($\bar{X}$ =4,425; SS=0,663), SY-2 ($\bar{X}$ =4,110; SS=0,586), AYAY-3 ($\bar{X}$ =4,040; SS=0,601) ve Hemşirelik-1 ($\bar{X}$ =3,813; SS=0,742) gruplarına göre daha yüksektir. AEÖ algıları AYAY-1 ($\bar{X}$ =4,425; SS=0,663) ve AYAY-2 ($\bar{X}$ =4,219; SS=0,617) öğrencilerinin Hemşirelik-1 ($\bar{X}$ =3,813; SS=0,742) gruplarına göre daha yüksektir.

Tablo 17. GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının katılımcıların sosyal güvence durumuna göre fark analizleri (n=197)

Boyut	Sosyal güvence	N	Ort ($\bar{X}$)	SS	F	p*
GKrk	SGK	107	2,991	0,816	0,020	0,980
	Diğer	30	2,957	0,888		
	Yok	60	2,980	0,796		
GU	SGK	107	2,275	0,881	2,220	0,111
	Diğer	30	2,180	0,873		
	Yok	60	2,530	0,860		
GKÖ	SGK	107	2,752	0,693	0,397	0,673
	Diğer	30	2,698	0,748		
	Yok	60	2,830	0,737		
Psk	SGK	107	4,084	1,105	1,371	0,256
	Diğer	30	4,200	1,074		
	Yok	60	3,842	1,099		
Dyg	SGK	107	4,369	0,972	0,600	0,550
	Diğer	30	4,511	1,130		
	Yok	60	4,269	0,961		
Sosy	SGK	107	4,991	1,138	0,234	0,792
	Diğer	30	4,842	1,164		
	Yok	60	4,933	0,918		
Fiziks	SGK	107	3,744	1,096	0,225	0,798
	Diğer	30	3,773	1,291		
	Yok	60	3,630	1,257		
Sprtl	SGK	107	3,707	1,304	1,505	0,225
	Diğer	30	4,122	1,303		
	Yok	60	3,628	1,357		
Entl	SGK	107	4,153	0,970	0,192	0,825
	Diğer	30	4,280	1,159		

	Yok	60	4,200	0,998		
AEÖ	SGK	107	4,190	0,618	0,849	0,429
	Diğer	30	4,291	0,851		
	Yok	60	4,102	0,637		

p<0,05

Tablo 17. ye göre; GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının katılımcıların sosyal güvence durumlarına göre farklılıklarını değerlendirmek için yapılan ANOVA analizi sonucunda, katılımcıların algı düzeylerinin sosyal güvence durumlarına göre gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 18. GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarının katılımcıların gelir durumuna göre fark analizleri (n=197)

Boyut	Gelir durumu	N	Sıra Ort.	K-W H- χ^2	df	p	Fark
GKrk	Gelir giderden az (1)	77	109,89	4,694	2	0,096	
	Gelir gidere eşit (2)	103	92,59				
	Gelir giderden çok (3)	17	88,53				
GU	Gelir giderden az (1)	77	108	4,138	2	0,126	
	Gelir gidere eşit (2)	103	95,3				
	Gelir giderden çok (3)	17	80,65				
GKÖ	Gelir giderden az (1)	77	110,92	5,717	2	0,057	
	Gelir gidere eşit (2)	103	92,25				
	Gelir giderden çok (3)	17	85,88				
Psk	Gelir giderden az (1)	77	92,53	1,697	2	0,428	
	Gelir gidere eşit (2)	103	102,66				
	Gelir giderden çok (3)	17	106,18				
Dyg	Gelir giderden az (1)	77	88,55	5,167	2	0,075	
	Gelir gidere eşit (2)	103	107,71				
	Gelir giderden çok (3)	17	93,53				
Sosy	Gelir giderden az (1)	77	81,99	11,480	2	0,003*	(1-2)
	Gelir gidere eşit (2)	103	110,4				
	Gelir giderden çok (3)	17	106,97				
Fiziks	Gelir giderden az (1)	77	94,98	0,772	2	0,68	
	Gelir gidere eşit (2)	103	100,79				
	Gelir giderden çok (3)	17	106,38				
Sprtl	Gelir giderden az (1)	77	93,26	1,426	2	0,49	
	Gelir gidere eşit (2)	103	103,46				
	Gelir giderden çok (3)	17	98				
Entl	Gelir giderden az (1)	77	96,56	1,201	2	0,548	

	Gelir gidere eşit (2)	103	98,49				
	Gelir giderden çok (3)	17	113,15				
AEÖ	Gelir giderden az (1)	77	85,79	6,796	2	0,033*	(1-2)
	Gelir gidere eşit (2)	103	107,37				
	Gelir giderden çok (3)	17	108,12				

***p<0,05**

Tablo 18. e göre, katılımcıların gelir durumuna göre GKÖ ve AEÖ ölçek genel ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olup olmadığı Kruskal-Wallis-H testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda Sosyal (Sosy) esenlik boyut ve AEÖ genel boyutunda gruplar arasında algı düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre Sosyal (Sosy) esenlik boyutunda "gelir giderden az" bireylerin sıra ortalaması 81,99, "gelir gidere eşit" olanlardan 110,40 ($K-W H=11,480$; AEÖ genel boyutunda ise "gelir giderden az" bireylerin sıra ortalaması 85,79, "gelir gidere eşit" olanlardan 107,37 daha düşüktür ($K-W H=6,796$, $p=0,033$).

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlik düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik değişkenlerin incelenmesi ele alınmıştır. Araştırmanın bu kısmında ilk olarak katılımcıların gelecek kaygı düzeyleri sosyo-demografik değişkenlerle ilişkilendirilip konu ile alakalı literatürlerle karşılaştırılacak olup ardından katılımcıların algılanan esenlik düzeyleri sosyo-demografik değişkenlerle ilişkilendirilerek konu ile alakalı literatürlerle karşılaştırılacaktır.

Araştırmaya katılanların çoğunluğunu kadınlar (%71) oluşturmakta olup, en yaygın yaş grubu %26,4 ile 19 yaşındakilerdir. Katılımcıların %43,1'i şehir merkezlerinde, %24,9'u ise köylerde yaşamaktadır. Baba eğitim düzeyi çoğunlukla ortaokul (%37,6), anne eğitim düzeyi ise ilkokul (%30,5) olarak belirlenmiştir. En fazla katılım Sağlık Yönetimi (%43,7) bölümünden olurken, bunu Acil Yardım ve Afet Yönetimi (%43,1) ve Hemşirelik (%13,2) bölümleri izlemiştir. Katılımcıların çoğunun sosyal güvencesi SGK (%54,3) kapsamındadır ve gelir durumları genel olarak gelir-gider dengesi (%52,3) düzeyindedir.

Yapılan araştırmada, katılımcıların gelecek kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ)” kullanılmış ve bu doğrultuda gelecek korkusu ile gelecekte umutsuzluk düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, katılımcıların gelecek kaygısının genel olarak orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, literatürdeki bazı çalışmalarla örtüşmektedir (Al Qaisy ve Thawabieh, 2017; Al-Lasasmeh, 2017; Khoshaim ve diğerleri, 2020; AlHarbi ve diğerleri, 2021; Türk diğerleri, 2022; Soylu, 2024). Ancak, bazı araştırmalarda katılımcıların gelecek kaygı düzeylerinin düşük olduğu rapor edilmiştir (Rabei ve diğerleri, 2020; Parlak, 2023). Buna karşın, bazı çalışmalar ise üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde gelecek kaygısı yaşadığını göstermektedir (Demirok ve diğerleri, 2023; Lorini ve diğerleri, 2023; Öztürk Altınayak ve Yılar Erkek, 2024). Bu durum, gelecek kaygısının bireysel, kültürel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Araştırmada, katılımcıların algılanan esenlik düzeylerini ölçmek amacıyla “Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ)” kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre katılımcıların genel esenlik algılarının orta düzeyde olmakla birlikte, yüksek sınıra yakın bir seviyede olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar özelinde ise; psikolojik esenlik algısının düşük, duygusal ve sosyal esenlik algılarının yüksek, fiziksel ve spiritüel esenlik algılarının orta, entelektüel esenlik algısının ise orta düzeyde ancak yüksek sınıra yakın olduğu saptanmıştır. Literatürde yapılan benzer çalışmalar, bu bulguları büyük ölçüde desteklemektedir. Memnun’un (2006) beden eğitimi öğretmenleriyle yaptığı çalışmada genel esenlik puan ortalaması 14,30 olarak belirlenmiş, bu da orta-yüksek düzeyde bir esenlik algısına işaret etmiştir. Yurcu (2019) da öğrencilerin genel esenlik düzeylerinin orta seviyede olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde Narseyitov (2021) ve Kaya (2021), öğrencilerin esenlik düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiş; bu sonuçlar özellikle sosyal ve duygusal esenlik boyutlarında elde ettiğimiz yüksek algı düzeyleriyle örtüşmektedir. Buna karşılık, Çağır (2010) öğrencilerin esenlik düzeylerinin düşük olduğunu vurgulamış, Çakıcı’nın (2010) akademisyenlerle yaptığı çalışmada genel esenlik puanı en yüksek, fiziksel esenlik düzeyi ise en düşük bulunmuştur. Bu durum, bu çalışmada psikolojik ve fiziksel esenliğin diğer boyutlara kıyasla daha düşük seviyede çıkmasıyla benzerlik göstermektedir. Pandemi sürecinde yapılan araştırmalar ise esenlik algısının farklı boyutlarında belirgin değişimlere işaret etmektedir. Phan ve arkadaşları (2021), COVID-19 döneminde öğrencilerin sosyal esenlik algılarının en yüksek, fiziksel esenlik algılarının ise en düşük düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, bu çalışmada sosyal esenliğin yüksek, fiziksel esenliğin ise orta düzeyde çıkmasıyla örtüşmektedir. Li ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında ise COVID-19’un yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri, mesleki maruziyet, bulaşma korkusu, farkındalık eksikliği ve iş yükü gibi faktörlerin esenlik düzeylerinde düşüşe yol açtığı belirtilmiştir.

Araştırmada, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile Gelecek Kaygısı Ölçeği ve alt boyutlarının ortalamaları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Katılımcıların cinsiyete göre Gelecek Kaygısı Ölçeği ve alt boyutları ortalamaları arasındaki fark, bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gelecek kaygısı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, cinsiyet değişkeni açısından benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar olduğu gibi (Yokuş, 2013; Tektaş, 2014; Aydın ve Tiryaki, 2017; Oral Kara ve diğerleri, 2020; AlHarbi ve

diğerleri, 2021; Narseyitov, 2021; Akgül, 2023; Alhalalmeh, 2023; Kaya, 2023; Saleh, 2023; Koçeroğlu ve diğerleri, 2024; Okyay, 2024) farklı sonuçlar elde edilen çalışmalar da bulunmaktadır. Bazı araştırmalarda, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde gelecek kaygısı yaşadığı belirlenmiştir (Yılmaz ve diğerleri, 2014; Şanlı Kula ve Saraç, 2016; Öcal, 2019; Dağtekin ve diğerleri, 2020; Debowska ve diğerleri, 2020; Duplaga ve Grysztar, 2021; Bolat, 2023; Feyzioğlu, 2023; Gedikli ve Akdoğan, 2023; Guszowska ve Bodasińska, 2023; Parlak, 2023; Uyanık, 2023; Regnoli ve diğerleri, 2024; Szota ve diğerleri, 2024; Tapkan, 2024). Öte yandan, bazı çalışmalar da ise erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek düzeyde gelecek kaygısı yaşadığını göstermektedir (Al Qaisy ve Thawabieh, 2017; Karaman ve Kuşçu Karatepe, 2024; Usta, 2024). Bolat'a (2023) göre, kadınların erkeklere oranla daha kaygılı olmasının nedenleri arasında toplumsal ve ailesel sorumluluklarının fazla olması, hayat beklentilerinin yüksek olması, kadın hormonlarının farklılık göstermesi ve kadınların daha duygusal ve anaç bir kişiliğe sahip olmaları yer almaktadır. Feyzioğlu (2023) ise, kadınların erkeklere göre daha yüksek kaygı düzeyi göstermesinin nedenini, anksiyete bozukluklarının toplumda kadınlarda daha yaygın olmasına bağlamaktadır. Karaman ve Kuşçu Karatepe'ye (2024) göre, erkeklerin kadınlara oranla daha kaygılı olmasının sebepleri arasında araştırmaların farklı ülkelerde yapılmış olması, toplumsal cinsiyet algısı ve rolleri, mesleğe bakış açısı, mesleki beklentiler, yürütülen mesleki politikalar ve çalışma koşulları yer almaktadır.

Bu araştırmada, AEÖ (Algılanan Esenlik Ölçeği) kapsamında genel puan ve alt boyutlar cinsiyet değişkenine göre incelenmiş; yapılan analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, benzer şekilde cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit etmeyen önceki araştırmalarla örtüşmektedir (Memnun, 2006; Çağır, 2010; Çakıcı, 2010; İnfal, 2016; Deniz, 2020; Kaya, 2021; Hakan, 2022; Urgan, 2023). Ancak literatürde, cinsiyete göre esenlik düzeylerinde farklılık bulunduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Dedeoğlu, 2015; Gürsoy, 2021; Aslanbaş, 2024). Örneğin, Dedeoğlu'nun (2015) çalışmasında erkek katılımcıların esenlik düzeyleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuş; bu durumun çalışmanın yürütüldüğü ortamla ilişkili olabileceği belirtilmiştir. Özellikle, araştırmanın İTÜ Ayazağa Kampüsü gibi erkek egemen bir ortamda gerçekleştirilmiş olması, erkeklerin esenlik düzeyinin daha yüksek çıkmasına neden olmuş olabilir. Benzer şekilde, Bağcıoğlu'nun (2018) çalışmasında da cinsiyet değişkenine bağlı olarak esenliğin entelektüel alt boyutunda anlamlı bir fark tespit

edilmiştir. Gürsoy'a (2021) göre erkeklerin duygusal, fiziksel ve manevi esenlik düzeyleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, Dilmaç'ın (2023) araştırmasında sosyal esenlik boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir fark saptanırken, diğer boyutlarda cinsiyet kaynaklı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu araştırmada, katılımcıların yaş gruplarına göre Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ) genel puanı ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, yaş grupları arasında belirgin bir farklılık olmamakla birlikte, 20 ve 21 yaş grubunun en yüksek gelecek kaygısına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde, benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu gibi (İnfal, 2016; Söyler, 2021; Akgül, 2023), farklı bulgulara sahip araştırmalar da mevcuttur (Çakıcı, 2010; Dedeoğlu, 2015; Şanlı Kula ve Saraç, 2016; Öcal, 2019; Gedikli ve Akdoğan, 2023; Pür, 2023; Karaman ve Kuşçu Karatepe, 2024; Koçeroğlu ve diğerleri, 2024; Okyay, 2024). Bu çalışmanın sonuçlarından farklı bulgulara sahip bazı araştırmalarda, katılımcıların yaşlarına bağlı olarak kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Örneğin, Şanlı Kula ve Saraç (2016), katılımcıların yaşa bağlı kaygı düzeylerinin farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Öcal (2019) ise 17 yaşındaki bireylerin, 14 ve 15 yaş gruplarına kıyasla daha yüksek kaygı seviyelerine sahip olduklarını vurgulamıştır. Debowska ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 18-24 yaş arası öğrencilerin 25 yaş ve üzeri bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde depresyon, kaygı ve intihar eğilimi belirttiği tespit edilmiştir. Gedikli ve Akdoğan (2023) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise, 18-19 yaş aralığındaki öğrencilerin gelecek kaygısının diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, bu çalışmanın bulgularıyla tutarsızlık göstermektedir. Pür (2023) tarafından yapılan çalışmada ise, 18-20 yaş arasındaki katılımcıların gelecek kaygı düzeylerinin, 27 yaş ve üzeri bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, bu farkı yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin daha olgunlaşarak daha sakin bir döneme girmeleri ve gelecekte beklentilerinin azalması ile açıklamaktadırlar. Karaman ve Kuşçu Karatepe (2024), 23 yaş ve üzeri bireylerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Okyay (2024) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla kaygı yaşadığı tespit edilmiştir. Son olarak, Szota ve arkadaşlarının (2024) araştırmasında, yeni yetişkinlerin orta yaşlı yetişkinlere kıyasla daha yüksek gelecek kaygısı taşıdığı bulunmuştur.

Bu araştırmada, Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) ve alt boyutları ile katılımcıların yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde, AEÖ toplam puanında gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, 18 yaş ve altı grubunun algılanan esenlik düzeyinin, 21 yaş grubuna kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Alt boyutlar açısından yapılan analizde ise, psikolojik esenlik ve entelektüel esenlik boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. 18 yaş ve altı grubunun psikolojik esenlik algısının, 20 ve 21 yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, entelektüel esenlik boyutunda da 18 yaş ve altı grubunun esenlik algısının, 21 yaş grubuna kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, Aslanbaş (2024) tarafından yapılan çalışmayla benzerlik göstermektedir. Ancak literatürde bu bulgularla örtüşmeyen çalışmalara da rastlanmaktadır. Memnun (2006), beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları üzerine yaptığı çalışmada, yaş arttıkça manevi esenlik boyutunun da arttığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Gürsoy ve Sevin (2021) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel ve entelektüel esenlik alt boyutlarında yaşa bağlı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu çalışmada, 27 yaş ve üzeri bireylerin puan ortalamalarının en yüksek olduğu, yaş azaldıkça ortalamaların düştüğü gözlemlenmiştir. Ancak, bu bulgu yapılan bu araştırma ile örtüşmemektedir. Bu çalışmayla kısmen benzer sonuçlar elde eden diğer çalışmalarda ise esenlik ile yaş arasındaki ilişki belirgin bir fark göstermemektedir. Çakıcı (2010) ve Özen ve ark. (2016) tarafından yapılan araştırmalarda, esenlik ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmamış ve bu sonuçlar bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Söyler (2021) tarafından yapılan çalışmada, kadın basketbol liginde oynayan sporcuların yaş gruplarına göre algılanan esenlik düzeyleri incelenmiş ve alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Urgun (2023) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin yaş gruplarına göre algılanan esenlik düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca esenlik alt boyutlarında yaşa bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Diğer taraftan, bazı araştırmalarda manevi esenlik ve entelektüel esenlik boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çağır (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, 18 yaş altı öğrencilerin esenlik düzeylerinin, 23 yaş üstü öğrencilere kıyasla anlamlı şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Abdulhayağlu ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, yaş arttıkça spiritüel esenlikte bir yükselme görülürken, fiziksel esenliğin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dedeoğlu (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, katılımcıların yaşları arttıkça esenlik düzeylerinin yükseldiği

belirlenmiştir. Deniz (2017) ve Madan ve Karagözoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmalarda ise katılımcıların esenlik algılarının yaşa bağlı olarak değişmediği sonucuna varılmıştır. Kaya (2021), duygusal esenlik alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunduğunu ve 30-35 yaş ile 36 yaş ve üzeri bireyler arasında farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Al Awar ve arkadaşları (2022), yaş faktörünün duygusal refahı etkilediğini belirtmişlerdir. Hakan (2022), psikolojik esenlik boyutunda anlamlı bir fark olduğunu ancak diğer AEÖ boyutlarında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmiştir. Ayrıca, 18-21 yaş ile 26-29 yaş aralığındaki bireyler arasında manevi ve entelektüel esenlik açısından anlamlı bir fark bulunmuş, algılanan esenlik genel düzeyinde ise 18-21 yaş ile 30 yaş ve üzeri bireyler arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir (Kaya, 2022). Bu durum, genç yaştaki bireylerin daha az kaygı taşıması ve yaş ilerledikçe artan sorumlulukların esenlik algısını azaltması ile açıklanabilir. Kal (2024) tarafından yapılan bir çalışmada da yaş ve esenlik arasında anlamlı bir fark bulunmuş, esenlik düzeyinin 45-54 yaş grubunda en yüksek, 25-34 yaş grubunda ise en düşük olduğu ifade edilmiştir.

Bu araştırmada, katılımcıların ailelerinin yaşadığı yer ile gelecek kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve ailelerin yaşadıkları yere göre katılımcıların gelecek kaygı düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışma ile örtüşen bazı araştırmalar mevcut olmakla birlikte (Turaç ve Donar, 2017; Tolun ve Aktay, 2020; Aksakal, 2022), bu sonuçlarla çelişen farklı bulgular da bulunmaktadır. Örneğin, Akgül (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, il merkezinde yaşayan katılımcıların, köy/kasaba veya ilçelerde yaşayanlara kıyasla gelecek kaygı düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Araştırmada, Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) genel puanı ve alt boyutları ile katılımcıların ailelerinin yaşadıkları yer arasındaki ilişki incelenmiş ve ailelerinin yaşadığı yere göre katılımcıların algıladıkları esenlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, literatürde bu konuyla ilgili farklı sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, Gürsoy (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, yaşamının büyük kısmını farklı yerlerde geçiren gruplar arasında duygusal esenlik (wellness) açısından anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Büyükşehirde yaşamış olan katılımcıların duygusal esenlik puan ortalamalarının en yüksek, köy ve kasabada yaşamış olanların ise en düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal esenlik açısından yapılan incelemede de büyükşehirde yaşayanların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu, köy-kasabada

yaşayanların ise daha düşük olduğu görülmüştür. Manevi esenlik ve entelektüel esenlik boyutlarında da benzer şekilde, büyükşehirde yaşamış katılımcıların puan ortalamalarının daha yüksek, köy ve kasabada yaşamış olanların ise daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların gelecek kaygısı ile algılanan esenlik düzeyleri ve anne- baba eğitim durumuna göre algı düzeyleri incelendiğinde hiçbir boyutta anne ve babanın eğitim durumu açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın konusu olan gelecek kaygısı ile algılanan esenlik ve ebeveyn eğitim durumu kapsamında kısıtlı çalışmalar mevcuttur. Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın (2003) çalışmasında anne öğrenim düzeyinin, baba eğitim düzeyinin, çocukların sürekli kaygı düzeyleri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Li ve arkadaşlarının (2013) yürüttükleri çalışmada, Çin'in Changzhi bölgesindeki ortaokul öğrencilerinin kaygı düzeylerinin belirgin olduğu ve bu kaygının, ebeveynlerin eğitim düzeyiyle ters orantılı biçimde seyrettiği saptanmıştır. Öte yandan, Bora ve Ünüvar'ın (2020) gerçekleştirdiği çalışmada ise, yüksek eğitim ve gelir düzeyine sahip ebeveynlerin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmaya, Sağlık Bilimleri Fakültesi'ne bağlı Sağlık Yönetimi, Hemşirelik ve Ağız ve Diş Sağlığı (AYAY) bölümü öğrencileri dahil edilmiştir. Bölümler arası gelecek kaygı düzeyleri incelendiğinde, bölümler arasında algı düzeylerinde anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bununla birlikte, AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına göre gelecek kaygısı algı düzeyleri daha düşük bulunurken, AYAY 1. sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı algı düzeyleri de AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Literatürde bu bulgularla benzer sonuçlar elde eden çalışmalar bulunmakla birlikte (Koçeroğlu ve diğerleri, 2024), farklı sonuçlar elde edilen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Debowska ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında psikoloji öğrencilerinin, tıp ve diğer bölümlere göre depresyon ve kaygı düzeylerinin en düşük olduğu belirlenmiştir. Başka bir çalışmada ise fakülteler arası gelecek kaygısı karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygı düzeylerinin İlahiyat Fakültesi öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Pür, 2023).

Bu çalışmada AEÖ boyutunda da istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuş olup Hemşirelik bölümünün AEÖ algı düzeylerinin Sağlık Yönetimi ve AYAY bölümlerine

göre daha düşük olduğu saptanmıştır. AEÖ alt boyutlarında ise Spiritüel ve Entellektüel esenlik boyutunda anlamlı fark görülmüştür. AYAY bölümü öğrencilerinin spiritüel esenlik algı düzeylerinin Sağlık Yönetimi ve Hemşirelik bölümü öğrencilerine oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber Sağlık Yönetimi bölümü öğrencilerinin entellektüel esenlik algı düzeyleri ise AYAY ve Hemşirelik bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Narseyitov (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, bölüm değişkeni ile psikolojik esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmuş, ancak diğer alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, Urgan (2023) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada da öğrencilerin eğitim gördüğü bölüm ile algılanan esenlik düzeyinin arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş olup, Spor Bilimleri öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine oranla esenlik algılarının yüksek ve Spor Bilimleri öğrencilerinin, esenlik alt boyutlarında diğer gruplara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı belirtilmiştir. Aslanbaş (2024) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise psikolojik esenlik ve duygusal esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, ancak diğer esenlik alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır.

Katılımcıların sosyal güvence durumu ile gelecek kaygısı ve algılanan esenlik düzeyleri ele alındığında bu araştırmanın sonucuna göre istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Geçmişte yapılan gelecek kaygısı ve algılanan esenlik konulu çalışmaların bulunduğu sınırlı kaynak bulunmaktadır. Zhu ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği çalışmada, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip çocukların, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip akranlarına kıyasla daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları ve bu durumun, artan ebeveyn kaygısı aracılığıyla dolaylı olarak ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Kanık ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında bireylerin kişisel ekonomik durumlarına ilişkin duydukları endişe düzeyi arttıkça, psikolojik iyi oluşlarının da anlamlı biçimde azaldığı belirlenmiştir.

Araştırmada, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınıf düzeyine göre gelecek kaygısı düzeyleri incelendiğinde, Sağlık Yönetimi 1. sınıf öğrencilerinin GKÖ algı düzeylerinin, AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, AYAY 1. sınıf öğrencilerinin GKÖ algı düzeylerinin de AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiş olup diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda,

çalışmamızla örtüşen (Rabei ve diğerleri, 2020; Demir, 2024; Karaman ve Kuşçu Karatepe, 2024; Okyay, 2024) ve örtüşmeyen (Tekneci, 2010; Şanlı Kula ve Saraç, 2016; Bolat, 2023; Gedikli ve Akdoğan, 2023) sonuçlarla karşılaşmıştır. Çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşan Karaman ve Kuşçu Karatepe (2016), son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu belirleyerek, bu durumu mezuniyetin yaklaşmasına bağlamıştır. Bolat (2023) ise gelecek kaygısının sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptamış olmakla birlikte, 3. sınıf öğrencilerinin 1., 2. ve 4. sınıf öğrencilerine kıyasla daha kaygılı olduklarını belirtmiştir. Bunun nedenini, geleceğe yönelik düşüncelerin şekillenmeye başladığı bu dönemde, öğrencilerin hangi meslekte ilerleyeceklerine karar vererek ona göre bir yol belirlemeleri gerektiği şeklinde açıklamıştır. Okyay'ın (2024) çalışmasında da 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin gelecek kaygılarının, 3. ve 4. sınıf öğrencilerine oranla yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun nedenini, gelecek ile ilgili plan yapma yetisinin gelişmemiş olması, üniversiteye uyum süreci içerisinde bulunmaları ve meslekleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmamaları şeklinde açıklamıştır. Bu çalışmadan farklı sonuçlara ulaşan Çakmak ve Hevedanlı (2005), öğrencilerin sınıf düzeyine göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu ve birinci sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyinin diğer sınıflara oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu durumu, birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye yeni başlamaları, ailelerinden uzaklaşmaları, yeni arkadaşlıklar kurmaları ve yeni bir düzen oluşturmaya çalışmaları nedeniyle zorlanmalarına ve kaygı yaşamalarına bağlamıştır.

Araştırmada, Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) ile katılımcıların sınıf düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Sağlık Yönetimi 1. sınıf öğrencilerinin AEÖ algı düzeylerinin, Sağlık Yönetimi 2. sınıf, AYAY-3 ve Hemşirelik-1 sınıf öğrencilerine kıyasla yüksek bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca, AYAY 1. sınıf öğrencilerinin AEÖ algı düzeylerinin, AYAY-2 ve Hemşirelik-1 gruplarına kıyasla yüksek bulunduğu saptanmıştır. AEÖ alt boyutları açısından da psikolojik (Psk) esenlik, spiritüel (Sprtl) esenlik ve entelektüel (Entl) esenlik boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yapılan diğer çalışmalarda da benzer ve farklı sonuçlar elde edilmiştir. Çağır'a (2010) göre üniversite 3. sınıf öğrencilerinin, üniversite 2. sınıf ve lise 1. sınıf öğrencilerine oranla yüksek esenlik düzeyi bulunduğu görülmüştür. Gürsoy ve Sevin (2021), öğrencilerin öğrenim durumları ile algılanan wellness düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve duygusal, sosyal ve entelektüel wellness alt boyutlarında anlamlı

farklılıklar saptanmıştır. Bir diğer çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre sosyal esenlik ve fiziksel esenlik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, ancak duygusal esenlik, manevi esenlik, psikolojik esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmediği tespit edilmiştir (Narseyitov, 2021). Aslanbaş'ın (2024) çalışmasında ise, duygusal esenlik, fiziksel esenlik ve entelektüel esenlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, diğer esenlik alt boyutlarında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Araştırmada gelir durumunun gelecek kaygısı üzerindeki etkisi incelendiğinde, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden elde edilen analiz sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Hakan, 2022). Ancak, alanyazında bu konuyla ilgili yapılan çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır (Gashi, 2011; İnfal, 2016; Şanlı Kula ve Saraç, 2016; Ülkü, 2017; Aynacı, 2018; Yorulmaz, 2019; Dağtekin ve diğerleri, 2020; Akgül, 2023; Parlak, 2023; Pür, 2023; Karaman ve Kuşçu Karatepe, 2024). Akgül'ün (2023) yürüttüğü araştırmada, öğrencilerin aylık gelir düzeyi ile gelecek kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiş; özellikle aylık geliri 10,001–15,000 TL olan öğrencilerin, 0–7,000 TL, 7,001–10,000 TL ve 15,001 TL üzeri gelir grubundaki öğrencilere kıyasla daha farklı düzeyde kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir. Dağtekin ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında ise gelir düzeyi düşük olan bireylerde gelecek kaygısının daha yaygın olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Gashi (2011) tarafından yapılan çalışmada da düşük gelir düzeyine sahip bireylerin gelecek kaygılarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte, Parlak (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, öğrencilerin gelir düzeyinin çoğunlukla orta seviyede olduğu ve ekonomik durum ile gelecek kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ifade edilmiştir. Pür (2023) ise düşük gelir düzeyine sahip bireylerin, orta ve yüksek gelir grubundaki bireylere göre daha yüksek düzeyde gelecek kaygısı yaşadığını belirtmiştir. Şanlı Kula ve Saraç (2016) çalışmasında, aile gelir düzeylerindeki farklılık ile bireylerin sürekli kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğunu vurgulamışlardır. Yorulmaz (2019) ise elde ettiği bulguları, öğrencilerin ekonomik özgürlük arzusu ve kendi ayakları üzerinde durma isteğiyle açıklamıştır.

Araştırmada, AEÖ genel boyutunda ise "gelir giderden az" bireylerin sıra ortalaması "gelir gidere eşit" olanlara oranla düşük olduğu saptanmıştır. AEÖ alt boyutlarında ise sadece sosyal esenlik boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark

görülmüş olup "gelir giderden az" bireylerin sıra ortalamasında "gelir gidere eşit" olanlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatür taraması yapıldığında Gürsoy'un yaptığı çalışmaya göre (2021) aylık toplam bütçesi farklı olan gruplar arasında psikolojik esenlik açısından anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilerek yapılan bu çalışma bizim sonuçlarımızla örtüşmemektedir.

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlik düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada GKÖ ve AEÖ ölçeklerinden elde edilen puanlara ilişkin Pearson korelasyon katsayıları şu şekildedir:

GKrk ve GU, Sosy ve Entl, Sprtl ve AEÖ arasında zayıf bir pozitif ilişki; Psk ve Dyg, Psk ve Fiziks, Psk ve Sprtl, Dyg ve Sosy, Dyg ve Fiziks, Dyg ve Sprtl, Dyg ve Entl, Sosy ve Fiziks, Sosy ve Sprtl, Fiziks ve Sprtl, Fiziks ve Entl, Sprtl ve Entl arasında çok zayıf bir pozitif; GU ve GKÖ, Psk ve AEÖ, Dyg ve AEÖ, Sosy ve AEÖ arasında güçlü bir pozitif; GKrk ve GKÖ arasında çok güçlü bir pozitif; Psk ve Sosy, Psk ve Entl, Fiziks ve AEÖ, Entl ve AEÖ arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

GKrk ve Psk, GKrk ve Dyg, GKrk ve Sosy, GKrk ve Sprtl, GKrk ve Entl, GKrk ve AEÖ, GU ve Dyg, GU ve Sprtl, GU ve Entl, GKÖ ve Dyg, GKÖ ve Sosy, GKÖ ve Fiziks, GKÖ ve Sprtl, GKÖ ve Entl arasında zayıf bir negatif; GKrk ve Fiziks, GU ve Fiziks arasında çok zayıf bir negatif; GU ve Psk, GU ve Sosy, GU ve AEÖ, GKÖ ve Psk, GKÖ ve AEÖ arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Yapılan literatür taramasında, esenlik boyutlarıyla çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan çok sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalar genel olarak esenliğin alt boyutları (duygusal, spiritüel/manevi, sosyal, fiziksel, psikolojik, entelektüel) arasında ve bu boyutlarla tükenmişlik, yaşam kalitesi, liderlik, sporculuk deneyimi, rekreasyonel katılım gibi değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Memnun'un (2006) çalışmasında, esenliğin tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çakıcı (2010), tükenmişlik boyutlarının duygusal, spiritüel, sosyal, psikolojik ve entelektüel esenlik ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu belirtmiş; ancak genel esenlik puanı ile bazı alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Güler (2010), yoga eğitiminin tüm esenlik alanlarıyla ilişkili olduğunu, özellikle duygusal, psikolojik ve entelektüel alanlarda güçlü ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Üçdağ (2011), duygusal esenlik ile ruhsal ve fiziksel esenlik arasında pozitif korelasyon tespit etmiş, toplam esenlik puanındaki artışın yaşam kalitesi üzerindeki

olumlu etkilerini vurgulamıştır. D'Abundo ve arkadaşlarının (2014) gerçekleştirdiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin Algılanan Esenlik Ölçeği'nin alt boyutlarının doğrusal birleşimi ile ersize yönelik göreceli özerklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gürğan (2014), üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri ile esenlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Deniz'in (2017) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada, takım ortamı ile esenlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, antrenör etkisinin duygusal esenlik üzerinde zayıf da olsa olumlu ve anlamlı bir etkisi saptanmıştır. Bağcıoğlu (2018), esenlik alt boyutlarının işe adanmışlık alt boyutlarıyla anlamlı ve doğrusal ilişkiler taşıdığını belirtmiştir. Güvendi ve arkadaşları (2019), fiziksel ve ruhsal wellness ile egzersiz güdülenmesi arasında zıt yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Gürsoy (2021), esenlik boyutları ile çeşitli sosyal ve kültürel aktiviteler arasında zayıf ama anlamlı pozitif ilişkiler olduğunu ifade etmiştir. Narseyitov (2021), esenlik alt boyutları arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif korelasyonlar saptamıştır. Söyler (2021), esenlik boyutlarının beden algısı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Üngür ve Karagözoğlu (2021), sporcuların antrenman yapamama sürelerinin esenlik düzeylerini negatif etkilediğini ortaya koymuştur. Günaydın ve İnal (2022), psikolojik esenliğin takım performansı ve dönüştürücü liderlikle pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Hakan (2022), psikolojik esenliğin diğer tüm alt boyutlarla pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Li ve arkadaşları (2022), esenlik alt boyutlarının anksiyete, depresyon ve stresle farklı düzeylerde ilişki gösterdiğini bulmuştur. Barragan-Jason ve arkadaşları (2023) çalışmasında, doğa ile kurulan psikolojik bağın zihinsel ve fiziksel esenlik ile pozitif yönde korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Dilmaç (2023), akış yaşantılarının esenlik düzeyleriyle genellikle pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Guszowska ve Bodasińska (2023), psikolojik esenliğin COVID-19 korkusuyla zayıf düzeyde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Aslanbaş (2024) ise boş zaman katılımı ile duygusal esenlik arasında düşük düzeyde ama anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kal (2024), iş yaşam dengesi, iş yaşam uyumu, kendine zaman ayırma ve çalışan deneyimi ile esenlik arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler tespit ederken; ailenin yaşamı ihmal etmesi ile esenlik arasında anlamlı olmayan, yaşamın işten ibaret olması ile esenlik arasında ise anlamlı ve negatif ilişkiler bulmuştur. Özel (2024), etkileşimci ve dönüşümcü liderlik tarzlarının kendini sabote etme ile negatif, algılanan esenlik ile ise zayıf pozitif ilişkili olduğunu; serbest bırakıcı liderliğin algılanan

esenlik ile zayıf düzeyde pozitif ilişkili olduğunu, çalışanın kendini sabote etmesinin ise esenlik ile orta düzeyde negatif ilişkili olduğunu belirtmiştir. Wong ve arkadaşları (2024) çalışmasında, öğrenci bağlılığının akademik başarı ve öznel iyi oluş ile yüksek düzeyde ortalama bir korelasyona sahip olduğu belirlenmiştir.

Karakaş (2013), paylaşma tutumunun gelecek kaygısını azaltmada etkili bir dini başa çıkma yöntemi olduğunu öne sürerken; Kocaman ve Kuybu Rol (2020), görev, ekonomik, iletişim ve iş ortamı kaygılarının çalışma isteği ile zayıf; gelecek kaygısının ise orta düzeyde negatif ilişkili olduğunu, bu bağlamda öğrencilerin gelecek kaygısı ile sektörde çalışma istekleri arasında ters yönlü bir ilişki bulunduğunu ifade etmiştir. Oral Kara ve arkadaşları (2020), umutsuzluk puanı ile sınav kaygısı arasında orta düzeye yakın pozitif; umutsuzluk ve sınav kaygısının alt boyutları arasında ise düşük düzeyde pozitif ilişkiler saptamıştır. Rabei ve arkadaşları (2020), üniversite öğrencilerinde yaş ile gelecek kaygısı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu belirtirken; Wang (2021) çalışmasında, Pearson korelasyon analizi akademik erteleme ve sınav kaygısı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Pshtiwan ve arkadaşları (2021), psikolojik, ekonomik, sağlık ve sosyal alanlarla gelecek kaygısı arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Tellioğlu (2021), katılımcıların gelecek kaygısı taşıdıklarını ve bu kaygının iş güvencesizliğiyle orta düzeyde pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tekeli (2022), yaşam doyumu ile gelecek kaygısı arasında negatif ilişki olduğunu, ilişki doyumu, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği ve içsel ilişki kontrolü gibi değişkenlerin yaşam doyumu ile pozitif; ilişki korkusu/kaygısı, dışsal ilişki kontrolü ve ilişki izlenimi ayarlama gibi değişkenlerin ise gelecek kaygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, öte yandan kendine güven ve girişkenliğin gelecek kaygısı ile olumsuz ilişkili olduğunu raporlamıştır. Bolat (2023), sporcuların gelecek korkusu ve kaygısı ile spor yılları arasında düşük düzeyde negatif ilişkiler tespit etmiş; odaklanma, dinç olma ve spora bağlılık gibi değişkenlerin hem gelecek korkusu hem de gelecekte umutsuzlukla negatif ilişkili olduğunu; özellikle gelecekte umutsuzluk ile gelecek kaygısı arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Çiftçi'nin (2023) çalışmasına göre mesleki beklenti ile gelecek kaygısı arasında zayıf düzeyde pozitif, sektörde çalışmaya istek ile zayıf düzeyde negatif ilişki bulunurken; pandeminin sektörel etkisiyle gelecek kaygısı arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. COVID-19 korkusu ile gelecek kaygısı arasında pozitif ancak zayıf korelasyon olduğu Guszkowska ve Bodasińska (2023) ile Yıldırım ve

arkadaşları (2023) tarafından; COVID-19 kaygısı ile gelecek kaygısı arasında düşük düzeyde pozitif ilişki ise Uruç (2023) tarafından belirlenmiştir. Alhalalmeh (2023) çalışmasında, aile benlik saygısı, kişisel benlik saygısı ve arkadaş benlik saygısı ile ifade edilen benlik saygısı boyutları ile ekonomik kaygı, iş kaygısı, sağlık kaygısı, sosyal kaygı ve aile kaygısı gibi gelecek kaygısı boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, çalışma, toplam benlik saygısı ile toplam gelecek kaygısı arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir negatif korelasyon olduğunu göstermiştir. Pan ve arkadaşları (2024), COVID-19 ve internet bağımlılığı ile gelecek kaygısı arasında anlamlı pozitif korelasyon bulmuştur. Özkan'ın (2023) bulgularına göre sosyal destek arttıkça gelecek kaygısı azalmakta, gelecek kaygısı arttıkça depresyon ve umutsuzluk da artmakta; benzer şekilde Uyanık (2023), gelecek kaygısı, anksiyete ve depresyon arasında karşılıklı pozitif ilişkiler tespit etmiştir. Szota ve arkadaşları (2024), depresyon ile gelecek kaygısı arasında pozitif, öz yeterlilik ile negatif korelasyon tespit ederken; Şeker (2024), deneyimsel kaçınma, gelecek korkusu ve algılanan yük olma arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptamıştır. Öztekin (2025), gelecek kaygısının karamsarlıkla pozitif, iyimserlikle negatif ilişkili olduğunu; Dalmış ve arkadaşları (2025) ise psikolojik dayanıklılık ve öznel refahın gelecek kaygısını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Usta'nın (2024) çalışmasında umut ve azim ile gelecek kaygısı arasında güçlü negatif ilişki, umut ve azim arasında ise pozitif ilişki görülmüştür. Bingül ve Sukut'a (2025) göre umutsuzluk hem dayanıklılık hem de aidiyetle negatif ilişkilidir. Alanzi (2024) çalışmasında, yeniden evlilik yapan eşlerde yüksek seviyede geleceğe yönelik kaygı ve düşük seviyede evlilik tatmini olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca, geleceğe yönelik kaygı ile evlilik tatmini arasında istatistiksel olarak anlamlı bir negatif korelasyon bulunmuştur. Tapkan'ın (2024) çalışmasında gelecek kaygısının akademik başarı, öğretmen etkinliği, içsel motivasyon gibi değişkenlerle düşük ve orta düzeyde negatif ilişkili olduğu görülmüşken; Öztürk Altınayak ve Yılar Erkek (2024), e-öğrenmeye yönelik olumlu tutumların artmasının gelecek kaygısını azalttığını ortaya koymuştur. Okyay (2024) ise kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkmanın alt boyutlarının (iyimserlik, kendine güven) gelecek kaygısı ile negatif ilişkili olduğunu saptamıştır. Pür'ün (2023) çalışmasında içten dini yönelim ile gelecek kaygısı alt boyutları arasında çok zayıf negatif bir ilişki bulunurken; Yemenici ve arkadaşları (2023), öz yeterlik ve

girişimcilik davranışlarının gelecek kaygısı ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın regresyon analizi sonucunda gelecek kaygısının algılanan esenlik üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiş olup gelecek kaygısı arttıkça algılanan esenliğin azaldığı sonucuna varılmıştır. Yapılan araştırmalar, gelecek kaygısının bireylerin psikolojik, mesleki, sosyal ve davranışsal çeşitli yönleriyle anlamlı ilişkiler içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Dursun ve Özkan (2019), ergenlerde gelecek kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasında yaşam doyumunun aracılık rolünü vurgulamış ve gelecek kaygısının yaşam doyumunu negatif etkilediğini belirtmiştir. Kocaman ve Kuybu Rol (2020) ise gelecek kaygısının, mesleki algı ve beklentiyle çalışma isteği arasında kısmi bir aracılık rolü oynadığını ortaya koymuştur. Duplaga ve Grysztar (2021), bu kaygının cinsiyet, mesleki durum, sağlık okuryazarlığı, algılanan sağlık tehdidi ve komplo inancı ile ilişkili olduğunu ifade ederken, Yılmaz ve Arslan (2021), gelecek kaygısının satın alma niyeti üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını; ancak sürdürülebilir tüketim bilinci ve marka tutumu aracılığıyla dolaylı bir etkisinin bulunduğunu saptamıştır. Li ve arkadaşlarının (2022) yürüttüğü çalışmada, doğrusal regresyon analizi bulguları doğrultusunda; bireylerin çalışma süresi, COVID-19'un günlük yaşam, mesleki faaliyetler ve uyku düzeni üzerindeki etkisi, mesleki maruziyet ve enfeksiyon riskine dair duyulan kaygı, korunma ve kontrol tedbirlerine yönelik bilgi eksikliği, salgın döneminde artan mesai yükü, destek hizmetlerinde görev alma endişesi ve sürekli yorgunluk gibi etkenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini anlamlı şekilde etkilediği ortaya konmuştur. Tekeli'nin (2022) çalışması, gelecek kaygısının yaşam ve ilişki doyumu, ilişkide kendine güven ve girişkenlik üzerinde negatif; ilişki korkusu ve kaygısı üzerinde ise pozitif etkiler oluşturduğunu, ancak ilişkiye odaklanma ve ilişki kontrolü gibi değişkenler üzerinde anlamlı etkisinin bulunmadığını göstermektedir. Aktürk ve arkadaşları (2023), gelecek kaygıları arttıkça göçmenlerin istihdama katkı sağlamadığına yönelik inançların da arttığını ve bunun olumsuz tutumları tetiklediğini belirtmiştir. Bolat (2023), spora bağlılık arttıkça gelecek kaygısının azaldığını; Çiftçi (2023), gelecek kaygısındaki artışın sektöre yönelik çalışma isteğini azalttığını; Pür (2023) ise dini yönelim düzeyinin artmasının gelecek kaygısını azalttığını ortaya koymuştur. Uruç (2023), sporcularda gelecek

kaygısının Covid-19'a yakalanma kaygısını anlamlı şekilde yordadığını ifade etmiş, Ahmad ve arkadaşları (2024) araştırmasında, geleceğe yönelik anksiyetenin, Makassar Devlet Üniversitesi öğrencilerinin uykusuzluk yaşama eğilimleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Biçer (2024) ise gelecek kaygısı ve dini tutumun yaşamda anlam varlığını etkilediğini, dini tutumun bu ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini vurgulamıştır. Biltekin ve Duman (2024), gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordadığını; ancak gelecek kaygısının daha güçlü bir yordayıcı olduğunu belirtmiştir. Okyay (2024), öğrencilerin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzlarının gelecek kaygısı üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ve bu değişkenlerin gelecek kaygısını orta düzeyde yordadığını ifade ederken; Urtnasan ve Namdag'ın (2024) yürüttükleri çalışmada, öğrencilerin doğal kaygı düzeyleri ile kaygıyı etkileyen faktörler arasındaki ilişki incelenmiş; elde edilen bulgular, doğal kaygı ile durumsal kaygı arasında orta düzeyde doğrudan bir ilişki olduğunu göstermiştir. Usta'nın (2024) bulguları ise umut ve azim değişkenlerinin gelecek kaygısını anlamlı ve negatif yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Algılanan esenlik kavramı ile ilgili yapılan çalışmaların regresyon değerleri ele alındığında; Üçdağ'ın (2011) çalışmasında da ağrı puanı arttıkça toplam esenliğin düştüğü, uyku değişimleri puanı arttıkça fiziksel esenlik değerinin düştüğü, canlanma ve depresif düşünceler puanı arttıkça entelektüel esenlik değerinin arttığı, depresif duygulanım puanı arttıkça entelektüel esenlik değerinin azaldığı, depresif duygulanım puanı arttıkça psikolojik esenlik değerinin düştüğü, premenstrual dönemde depresif düşünceler puanı arttıkça ruhsal esenlik değerinin düştüğü, premenstrual dönemde uyku değişimleri puanı arttıkça duygusal esenlik değerinin düştüğü tespit edilmiştir. Erkmen'in (2013) çalışmasına göre düşük zorunlu bağlılığa sahip olanlar açısından; "aşırı çalışma" ve "negatif psikolojik ve duygusal esenlik" faktörleri ile yüksek zorunlu bağlılığa sahip olanlar açısından "zorlayıcı çalışma" ve "negatif psikolojik ve duygusal esenlik" faktörleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve pozitif yönde katkısı olduğu saptanmıştır. D'Abundo ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında, algılanan esenlik, egzersize yönelik özerklik yönelimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Deniz'in 2017 yılındaki çalışmasında ise "Oynadığınız takım hangi ligde mücadele ediyor?" "Oynadığınız mevki" değişkenlerinin futbolcuların esenlik algılarını etkileme düzeylerinde anlamlılık; bağımsız değişkenler (Bu sezon kaç maça yedek başladınız?,

Kaç kırmızı kart gördünüz?, Bu sezon oynadığınız takım ligi kaçınıcı sırada bitirdi?, Okul Türünüz, Kaç sarı kart gördünüz?, Oynadığınız Mevki, Kaç yıldır lisanslı olarak spor yapıyorsunuz?, Oynadığınız takım hangi ligde mücadele ediyor?, Oynanan maç sayısı, Yaşınız, Bu sezon kaç maça asil başladınız?, Bu sezon oynadığınız takım hangi lig seviyesindedir?) futbolcuların toplam esenlik algılarını % 7,2 düzeyinde etkilediği tespit edilmiştir. Madan'a (2019) göre duygusal esenlik ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve uyumlu tutkunluk arasında pozitif, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve takıntılı tutkunluk arasında negatif anlamlı ilişki; manevi esenlik ile uyumlu tutkunluk, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve takıntılı tutkunluk arasında negatif anlamlı ilişki; sosyal esenlik ile uyumlu tutkunluk, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik arasında pozitif, takıntılı tutkunluk ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif anlamlı ilişki; psikolojik esenlik ile takıntılı tutkunluk, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif anlamlı ilişki; entelektüel esenlik ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik arasında anlamlı, entelektüel esenlik ile uyumlu tutkunluk arasında pozitif, takıntılı tutkunluk arasında negatif anlamlı ilişki; fiziksel esenlik ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve uyumlu tutkunluk arasında pozitif, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve takıntılı tutkunluk arasında negatif anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Oliver ve arkadaşlarına göre (2020) kas kondinasyonu ve bileşik fiziksel kondinasyon algılanan iyilik halini önemli ölçüde yordadığı tespit edilmiştir. Taşfiliz ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında ise tüm algılanan duyarlılık değişkenleri ile psikolojik esenliğin olumlu bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Üngür ve Karagözoğlu'nun (2021) çalışmasına göre salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin evlerinden en son dışarıya çıkma süresi uzadıkça entelektüel esenlik algılarının yükseldiği; salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça psikolojik, sosyal, manevi, duygusal, fiziksel esenlik algılarının düştüğü; sporcularla birlikte evde kalan kişi sayısı yükseldikçe fiziksel esenlik puanının arttığı tespit edilmiştir. Wright ve arkadaşları (2021) çalışmasında, Koronavirüs korkusunun negatif bir yordayıcı, fiziksel aktivitenin ise zihinsel sağlık ve esenlik sonuçlarını iyileştiren daha güçlü bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Barlizo ve Osorno (2022) çalışmasında, Fiziksel Eğitim durum kaygısı ile boş zaman motivasyonu, Fiziksel Eğitim durum kaygısı

ile algılanan esenlik ve boş zaman motivasyonu ile öğrencilerin algılanan esenliği arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu ortaya konulmuştur. Dilmaç'ın 2023 yılındaki çalışmasında tanışma, kaygı ve akış boyutu puanlarının algılanan psikolojik esenlik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, sıkılma boyutunun ise algılanan psikolojik esenlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı; tanışma, kaygı ve akış boyutunun algılanan duygusal esenlik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, sıkılma boyutunun ise algılanan duygusal esenlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı; tanışma ve sıkılma boyutunun algılanan sosyal esenlik üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı, kaygı boyutu ve akış boyutunun ise algılanan sosyal esenlik üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu; tanışma, kaygı ve akış boyutunun fiziksel esenlik üzerinde anlamlı etkisi bulunduğu, sıkılma boyutunun ise algılanan fiziksel esenlik üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı; kaygı ve akış boyutunun mânevi esenlik üzerinde anlamlı etkisinin bulunduğu, tanışma ve sıkılma boyutunun ise algılanan mânevi esenlik üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı; tanışma, kaygı ve akış boyutunun entelektüel esenlik algısı üzerinde anlamlı etkisinin olduğu, sıkılma boyutunun ise algılanan entelektüel esenlik algısı üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Kal'ın (2024) çalışmasında ise iş yaşam dengesinin esenlik üzerindeki etkisinde, çalışan deneyiminin, fiziksel, kültürel ve teknolojik ortamların her birinin kısmi aracılık rolü bulunduğu tespit edilmiştir. Özel'in (2024) çalışmasına göre algılanan etkileşimci ve dönüşümcü liderlik tarzları ile öz-olumlama sabotajı arasındaki ilişkilerde, algılanan esenliğin aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Ancak, etkileşimci, dönüşümcü ve serbest bırakıcı liderlik tarzları ile öz-sabotajın görevden kaçınma, engel oluşturma ve çabadan vazgeçme alt boyutları arasındaki ilişkilerde algılanan esenliğin aracılık rolü bulunmamıştır.

SONUÇ

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri (Wellness) arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Araştırmaya dahil olan Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin demografik özellikleri incelendiğinde araştırmaya katılanların çoğunluğunu kadın ve 19 yaşındaki katılımcılar oluştururken, genellikle şehir merkezinde yaşadıkları, anne eğitimlerinin çoğunlukla ilkokul, baba eğitimlerinin ortaokul düzeyinde olduğu saptanmıştır. Katılımcıların bölümleri değerlendirildiğinde büyük çoğunluğu Sağlık Yönetimi ve Acil Yardım ve Afet Yönetimi bölümlerinin oluşturduğu, sosyal güvencelerinin genellikle SGK ile sağlandığı ve gelir durumunda çoğunluk gelir-gider dengesinde olduğu belirlenmiştir.
- Katılımcıların gelecek kaygı düzeylerinin orta seviyede, algılanan esenlik düzeylerinin ise orta fakat yüksek sınıra yakın olduğu tespit edilmiştir.
- Katılımcıların gelecek korkusunun orta düzeyde fakat gelecekte umutsuzluğunun düşük seviyede olduğu saptanırken genel olarak umutlarını korudukları sonucuna varılmıştır.
- Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının sınırlı olduğu, duygusal olarak olumlu durumda bulundukları, sosyal destek ve bağların güçlü olarak algılandığı, fiziksel ve spiritüel algılarında ılımlı bir algı olduğu, entelektüel ve genel esenlik algılarının olumlu düzeyde bulunduğu tespit edilmiştir.
- Gelecek kaygısı ve algılanan esenlik algılarının cinsiyete göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılanların gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri yaşa göre incelendiğinde psikolojik esenlik, entelektüel esenlik ve algılanan esenlikleri arasında anlamlı fark bulunup 18 yaş ve altı grubun psikolojik esenlikleri, 20 yaş ve 21 yaş gruplarına oranla yüksek olduğu; 18 yaş ve altı grubun entelektüel esenliklerinin 21 yaş grubundan yüksek olduğu ve

algılanan esenliklerinin 18 yaş ve altı grubunun 21 yaş grubuna oranla daha yüksek bulunduğu saptanmıştır.

- Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri ailelerinin yaşadıkları yere göre incelendiğinde anlamlı fark olmadığı saptanmıştır.
- Katılımcıların gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri anne eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılanların gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri baba eğitim durumuna göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.
- Katılımcıların gelecek kaygısı ve algılanan esenlik algılarının bölümlere göre karşılaştırılmasında spiritüel esenlik, entelektüel esenlik ve AEÖ boyutlarında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. AYAY bölümü öğrencilerinin spiritüel esenlik algı düzeyleri, Sağlık Yönetimi ve Hemşirelik bölümü öğrencilerine kıyasla daha yüksektir. Entellektüel (Entl) esenlik boyutunda Sağlık Yönetimi bölümü öğrencilerinin entelektüel esenlik algı düzeyleri AYAY ve Hemşirelik bölümü öğrencilerine göre daha yüksektir. AEÖ genel boyutunda da Hemşirelik bölümü öğrencilerinin AEÖ algı düzeylerinin Sağlık Yönetimi ve AYAY bölümlerine göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.
- Katılımcıların gelecek kaygısı ve algılanan esenlik algılarının sınıflarına göre karşılaştırılmasında Gelecekte Umutsuzluk (GU), Gelecek Kaygısı Ölçeği (GKÖ) genel boyutu ile Psikolojik (Psk) esenlik, Spiritüel (Sprtl) esenlik, Entelektüel (Entl) esenlik ve Algılanan Esenlik Ölçeği (AEÖ) ölçek genel boyutlarında katılımcıların sınıflarına göre algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). GU boyutunda Sağlık Yönetimi 1. (SY-1) sınıf öğrencilerinin GU algı düzeyleri AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına göre daha düşük; AYAY-1 öğrencilerinin GU algı düzeyleri ise AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına göre daha düşük düzeydedir. GKÖ boyutunda Sağlık Yönetimi 1. (SY-1) sınıf öğrencilerinin GKÖ algı düzeyleri AYAY-3 ve Hemşirelik-

1 gruplarına göre daha düşüktür. AYAY-1 öğrencilerinin GKÖ algı düzeyleri AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına göre daha düşüktür. Diğer boyutlarda anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Psikolojik (Psk) esenlik alt boyutunda Sağlık Yönetimi 1. (SY-1) sınıf öğrencilerinin psikolojik esenlik algı düzeyleri SY-2, AYAY-2, AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur. Spiritüel (Sprtl) esenlik alt boyutunda AYAY-2 grubunun spiritüel esenlik algı düzeyleri, SY-1, SY-2, SY-3, AYAY-1, AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarından; AYAY-2 grubunun spiritüel esenlik algı düzeyi AYAY-3 grubundan anlamlı şekilde daha yüksektir. Entelektüel (Entl) esenlik boyutunda Sağlık Yönetimi 1. (SY-1) sınıf öğrencilerinin entelektüel esenlik algı düzeyleri, SY-3, AYAY-2, AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına göre daha yüksektir. Sağlık Yönetimi 2. (SY-2) sınıf öğrencilerinin entelektüel esenlik algı düzeyleri AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına göre daha yüksektir. AYAY 1. sınıf öğrencilerinin entelektüel algı düzeyleri AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına göre daha yüksektir. AEÖ genel boyutunda Sağlık Yönetimi 1. (SY-1) sınıf öğrencilerinin AÖE algı düzeyleri SY-2, AYAY-3 ve Hemşirelik-1 gruplarına göre daha yüksektir. AEÖ algıları AYAY-1 ve AYAY-2 öğrencilerinin Hemşirelik-1 gruplarına göre daha yüksek düzeydedir.

- Araştırmaya katılanların gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri sosyal güvence durumlarına göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.
- Katılımcıların gelecek kaygısı ve algılanan esenlikleri gelir durumlarına göre incelendiğinde sosyal esenlik algılarının "gelir giderden az" bireylerin sıra ortalaması, "gelir gidere eşit" olanlardan daha düşük olduğu saptanmış olup algılanan esenliklerinin algılarında ise "gelir giderden az" bireylerin sıra ortalaması, "gelir gidere eşit" olanlardan daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.
- Gelecek kaygısı ile genel algılanan esenlik arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmış; gelecek kaygısı düzeyi arttıkça esenlik düzeyinin azaldığı görülmüştür.

- Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin gelecek kaygısı düzeylerinin algılanan esenlik algıları üzerinde anlamlı ve negatif bir yordayıcı olduğu belirlenmiş; artan gelecek kaygısının esenlik algısını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler aşağıda yer almaktadır:

- Ulusal düzeyde öğrencilerin ruhsal esenliğini izlemeye yönelik bir sistemin kurulması, bölgesel ve tematik müdahalelere zemin hazırlayacaktır. İlgili bakanlıklar öncülüğünde geliştirilebilecek bu tür bir izleme sistemi, gençlerin ihtiyaçlarını sistematik biçimde belirlemek açısından değerli olacaktır. Buna ek olarak, üniversiteler, STK'lar ve özel sektörün iş birliğiyle hayata geçirilecek mesleki mentorluk programları, gençlerin geleceğe yönelik belirsizlikleriyle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Toplumsal düzeyde ise medya kuruluşlarının, gelecek kaygısını artırıcı olumsuz içerikler yerine, çözüm odaklı, başarıya dayalı ve umut veren yayınları teşvik etmeleri önerilmektedir. Bu tür içerikler, bireylerin psikolojik sağlamlığını desteklemenin yanı sıra, toplumsal esenliğe de katkı sunacaktır.
- Bireylerin ruhsal ve genel esenlik düzeylerini yükseltmek amacıyla gelecek kaygısının azaltılmasına yönelik çok yönlü stratejiler geliştirilmelidir. Bu kapsamda üniversitelerde psikososyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, bilinçli farkındalık ve stres yönetimi gibi pozitif psikoloji temelli müdahale programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Özellikle psikolojik dayanıklılık, umut ve öz yeterlik gibi yapıları destekleyen çalışmalar, öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltmada etkili olabilir.
- Üniversitelerde mevcut akademik danışmanlık hizmetlerinin, sadece ders seçimi ya da not takibi ile sınırlı kalmaksızın; öğrencilerin kariyer planlamaları, kişisel gelişimleri ve psikolojik iyi oluşları doğrultusunda yeniden yapılandırılması gerekmektedir. Bu bağlamda, öğretim elemanlarına yönelik bütüncül rehberlik eğitimi programları oluşturulabilir.

- Kampüs ortamlarının öğrencilerin sadece akademik değil, ruhsal ihtiyaçlarına da hitap edecek biçimde düzenlenmesi önerilmektedir. Meditasyon, zihinsel dinlenme ve sessiz çalışma gibi faaliyetlere uygun esenlik alanlarının oluşturulması, öğrencilerin psikolojik dengeyi sağlamalarına katkı sağlayacaktır.
- Teknolojik gelişmelerin sunduğu imkânlardan yararlanılarak, üniversitelerin öğrencilere yönelik mobil uygulamalar aracılığıyla günlük ruh hali takibi, esenlik ölçümleri ve kısa gevşeme egzersizleri sunmaları da önerilmektedir. Bu sistemler, erken müdahale açısından etkili birer araç olabilir.
- Öğrencilerin eğitim süreçlerine aktif katılımını sağlayacak geri bildirim sistemleri ve temsilcilik mekanizmaları, aidiyet hissini güçlendirerek kontrol algısını artırabilir. Bu tür uygulamalar, kontrolsüzlük hissinden kaynaklanan kaygının azaltılmasında önemli rol oynayabilir.
- Öğrencilerde gözlemlenen orta düzeydeki gelecek kaygısı, geleceğe yönelik güven duygusunu artıracak programların gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, gelecek senaryosu yazımı, hedef belirleme atölyeleri ve kariyer danışmanlığı gibi uygulamalar aracılığıyla öğrencilerin umut düzeyleri desteklenmelidir.
- Araştırma bulguları, sosyoekonomik faktörlerin (özellikle gelir düzeyi) öğrencilerin esenlik algıları üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, ihtiyaç temelli burs sistemleri, finansal okuryazarlık eğitimleri ve sosyal destek mekanizmaları yeniden yapılandırılmalıdır. Psikososyal ihtiyaca dayalı desteklerin maddi yardımlarla birlikte sunulması, öğrencilerin yaşam kalitesini bütüncül olarak artırabilir.
- Öğrenciler arasında gözlemlenen esenlik düzeylerindeki farklılıklar; sınıf seviyesi, bölüm ve mesleki yönelime göre çeşitlenmektedir. Bu nedenle farklı öğrenci gruplarının ihtiyaçlarına göre uyarlanmış destek programlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir.
- Çalışmada bazı sosyodemografik değişkenlerin (anne-baba eğitim düzeyi, sosyal güvence, yaşanılan yer) esenlik veya kaygı düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu bulgular, öğrenci ruh sağlığını etkileyen faktörlerin daha çok bireysel psikolojik özellikler ve sosyal destek sistemleriyle

ilişkili olduğunu göstermektedir. Fakat bu ilişkilerin daha derinlemesine analiz edilebilmesi için nitel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

- Çalışmanın sadece belirli bir fakülte öğrencileriyle sınırlı olması, sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bu nedenle, farklı üniversiteler, fakülteler ve sosyoekonomik gruplar üzerinde yapılacak daha geniş kapsamlı araştırmalar, elde edilen bulguların doğruluğunu test etmek ve toplumsal ölçekte müdahale stratejileri geliştirmek açısından önem taşımaktadır.



KAYNAKÇA

- Abdülhayoğlu, B., Kaya, B., Konar, N. (2012). Masa Tenisi Oyuncularının Esenlik Algıları. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2): 268-272.
- Adams, T. (1995). *The Conceptualization And Measurement Of Perceived Wellness* (Doktora Tezi). Texas Üniversitesi, USA.
- Adams, T., Bezner, J., Steinhardt, M. (1997). The Conceptualization And Measurement Of Perceived Wellness: Integrating Balance Across And Within Dimensions. *American Journal Of Health Promotion*, 11(3): 208-218.
- Ahmad, N. F., Murdiana, S., Nur, H. (2024). The Influence of Future Anxiety on Students' Tendency to Experience Insomnia. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*. 7 (1): 14-21.
- Ak, M. O., Alpulu, A. (2020). Alpak Akış Ölçeği Geliştirme ve Doğu Batı Üniversitelerinin Karşılaştırılması. *Sport Sciences*, 15(1): 1-16.
- Akandere, M. (1999). Kaygı ile Başa Çıkmada Sporun Etkisinin Kardeş Sayısı Açısından İncelenmesi / The Examine The Effects Of Sport In Order To Cope With Anxiety From The Point Of The Brothers. *Atatürk Üniv., Besyo, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1): 21-24.
- Akgül, N. (2023). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Dershane Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı* (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Akgün, A., Gönen, S., Aydın, M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (Elektronik)*, 6(20), 283-299.
- Akhtar, Z. (2012). Influence of Parental Occupation and Level of Education on Stress, Anxiety and Adjustment among School Children. 3 (3): 269-272.
- Aksakal, İ. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Evlilikle İlgili Beklenti ve Tutumlarının Belirlenmesi: (Erzincan Örneği). *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 168-184.
- Aktürk, İ., Acar, B., Karaman, H., Koçak, O. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Göçmenlere Yönelik Olumsuz Tutumun, Empati ve Gelecek Kaygısı Açısından Değerlendirilmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33: 361-379.

- Al Awar, S., Khair, H., Osman, N., Ucenic, T. E., Sallam, G., Maki, S., Ganesh, A. (2022). Perceived Wellness Measured by the National Wellness Institute's Wellness Focus Survey Tool among Women in Al Ain, UAE: A Sentinel Study. *International Journal of Nutrition, Pharmacology, Neurological Diseases*, 12 (4): 282-290.
- Al Qaisy, L. M., Thawabieh, A. M. (2017). Personal Traits And Their Relationship With Future Anxiety And Achievement. *Journal On Educational Psychology*, 10 (3), 11-19
- Alan, P., Chomani, S. H., Khoshnaw, K. K. (2021). The role of some variables and their relationship to the level of future anxiety among university students. *Social Work and Education*, 8(3): 412-420.
- Alanzi, M. (2024). Marital Satisfaction and Relationship with Future Anxiety among Remarried Wives (A Field Study on a Sample of Remarried Wives in Riyadh). *The journal Future of Social Sciences*, 18(3), 81-140.
- Alhalalmeh, S. T. (2023). Self-Esteem And Its Relationship To Future Anxiety Among Jordanian Secondary School Students. *Humanities & Natural Sciences Journal*, 4(4), 274-281.
- Alharbi, B., Ibrahim, K., Al-Rababaah, J., Al-Mehsin, S. (2021). The Ego Depletion And Its Relationship With The Future Anxiety Among The University Female Students. *International Journal Of Higher Education*, 10 (2), 128-139.
- Alisinanoğlu, F., Ulutaş, G. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler. Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Milli Eğitim Dergisi*, 145, 15-19.
- Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Education and Science*, 28 (128): 65-71.
- Al-Lasasmeh, M. (2017). *Self-Competence And Selfmanagement Methods And Its Relationship With The Future Anxiety Among Excelling High School Students At Al-Qasr Directorate Of Education Schools* (Yüksek Lisans Tezi). Mu'tah Üniversitesi. Karak, Ürdün.
- Almomani, M., Naeem, M. (2013). Future Anxiety College Students İn Al-Jalil Region İn Light Of Some Variable. *Jordan Journal Of Education Sciences*, 9(2), 173-185.

- Alpar, R. (2017). *Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlik*. Detay Yayıncılık. Isbn: 9786053335141.
- Altıparmak, E. (2023). *Bilinçli Farkındalığın Sürdürülebilir Tüketim Davranışı Üzerindeki Etkisinde Gönüllü Sade Yaşam Davranışının ve Gelecek Kaygısının Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- American Psychological Association. (2024, Mayıs 16). *Guidelines For The Practice Of Telepsychology*. Erişim adresi: <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>
- Armstrong, E. A. (1995). *Wellness in Praxis: Experiences of Middle-Age Women Elementary Teachers*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Toronto Üniversitesi, Kanada.
- Arsu, Ş. U. (2022). Covid-19 Pandemisinde Öğrencilerin Gelecek Kaygılarının Kariyer Geleceği Algısı ile İlişkisi. *İşletme*, 3(2), 95-114.
- Aslanbaş, İ. C. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Durumlarına Göre Esenlik Düzeylerinin Araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Aydın, A., Tiryaki, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörleri Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma (Ktü Örneği). *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722.
- Aynacı, B. (2018). *Aile Danışmanlığı Merkezine Başvuran Kişilerin Kaygı Düzeyleri ile Dindarlık Durumlarının İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Bağcıoğlu, D. (2018). *Çalışanların Özyeterliliklerinin ve İş Yerindeki Esenlik Algılarının İşe Adanmışlıklarına Etkisi: İlaç Sektöründe Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Balisi, A. N., Magallanes, C. I. (2023). Relationship between Pain Catastrophizing and Perceived Wellness among Chronic Pain Patients. *Philippine Social Science Journal*, 6(1), 9-17.
- Barlizo, R. J. E., Osorno, R. I. I. M. (2022). The Influence On Physical Education State Anxiety And Leisure Motivation On Perceived Well-Being Of Students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 9 (2): 149-175.

- Barragan-Jason, G., Loreau, M., Mazancourt, C., Singer, M. C., Parmesan, C. (2023). Psychological and physical connections with nature improve both human well-being and nature conservation: A systematic review of meta-analyses. *Biological Conservation*, 277, 109842.
- Başaran, İ. E. (1992). *Eğitim Psikolojisi Modern Eğitimin Psikolojik Temelleri (2. Baskı)*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Bezner, J. R., Hunter, D. L. (2001). Wellness Peception İn Persons With Traumatic Brain Njury And Its Relation To Functional Independence. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 82, 787–92.
- Biçer, R. (2024). *Gençlerde Gelecek Kaygısı ve Hayatın Anlamı İlişkisinde Dindarlığın Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Yalova Üniversitesi, Yalova.
- Biltekin, N., Duman, H. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları Olarak Gelecek Kaygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Eklektik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1): 51-76.
- Bingül, E., Sukut, Ö. (2025). The Relation Between the Future Anxiety, Belonging and Psychological Resilience Levels of Nursing Assistant Students in the Health Vocational High School. *Journal of Health Sciences Arel University*, 9(1), 28-36.
- Bockrath, G. M. (1999). *The Experiences Of Counselors Sustaining Well-Being* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). New Orleans Üniversitesi, USA.
- Bolat, C. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Spora Bağlılıklarının Gelecek Kaygısı Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Bollen, K., Pearl, J. (2013). *Eight Myths About Causality And Structural Equation Models*. In S. Morgan (Ed.), *Handbook Of Causal Analysis For Social Research* (Pp. 301–328). Dordrecht: Springer.
- Bora, A., Ünüvar, P. (2020). Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Kaygıları İle Ebeveynlerinin Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (56): 345-361.
- Bora, A., Ünüvar, P. (2020). Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Kaygıları ile Ebeveynlerinin Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 56: 345-361.

- Brumariu, L. E., Waslin, S. M., Gastelle, M., Kochendorfer, L. B., Kerns, K. A. (2023). Anxiety, academic achievement, and academic self-concept: Meta-analytic syntheses of their relations across developmental periods. *Dev Psychopathol.* 35(4): 1597-1613.
- Bozkurt, S. (2012). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı. , matematik kaygısı, genel başarı ve matematik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bulmer, M. G. (1979). *Principles of Statistics.* Dover Publications.
- Büyükbaş, S. (2021). *Psikoterapistlerde Durumluk ve Sürekli Kaygı İle Kişilik Özelliklerinin Terapötik İttifak Üzerindeki Yordayıcı Rolü.* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Carter, C. S. (2004), *Effects Of Formal Dance Trainingand Education On Student Performance, Perceived Wellness And Self-Concept In High School Students.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Florida Üniversitesi, USA.
- Castagna, P. J., Calamia, M., Davis Iii, T. E. (2021). Can worry and physiological anxiety uniquely predict children and adolescents' academic achievement and intelligence? *Appl Neuropsychol Child.* 10(1): 53-64.
- Chandler, C. K., Holden, J. M., Kolander, C. A. (1992). Counseling For Spiritual Wellness: Theory And Practice. *Journal Of Counseling Development*, 71(2), 168-175.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences* (2nd Ed.). Hillsdale, Nj: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Croze, R., Nicholas, D. R., Gobble, D. C., Frank, B. (1992). Gender And Wellness: A Multidimensional Systems Model For Counseling. *Journal Of Counseling Development*, 71(2), 149-156.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranışı.* Ankara: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1998). *Yeniden İnsan İnsana.* İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Çağır, G. (2010). *Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki.* (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.

- Çakıcı, Z. (2010). *Esenlik ve Akademik Tükenmişlik İlişkisi: İstanbul'daki Vakıf Üniversiteleri Üzerine Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çakmak, Ö., Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Çiftçi, A. (2023). *Lisans Düzeyinde Turizm Öğrenimi Gören Öğrencilerin Mesleki Beklenti, Gelecek Kaygısı ve Sektörde Çalışma İsteklerine Covid-19 Pandemisinin Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Çoban, Y., Kısa, C. (2020). Ergen Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygıları ile Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (6): 16-33.
- D'Abundo, M. L., Sidman, C. L., Fiala, K. A. (2014). Perceived Wellness, Exercise Motivation, and Relative Autonomy among College Students. *Health Behavior & Policy Review*, 1(5):373-380.
- Dağtekin, G., Dalkılıç, M., Çakıcı, F., Çakır, A., Ekin, A. E., Öztünç, D., Işıklı, B. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı, Depresyon ve Stres İlişkisinin Değerlendirilmesi. *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi*, 2(3), 135-142.
- Dalgıç, A. (2024). *Genç Yetişkin Bireylerde Algılanan Anne-Baba Tutumları ile Kaygı Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Dalmıs, A. B., Büyükkatak, E., Sürücü, L. (2025). Psychological Resilience and Future Anxiety Among University Students: The Mediating Role of Subjective Well-Being. *Behavioral Sciences*, 15(3), 244.
- Dancey, C. P., Reidy, J. (2007). *Statistics without maths for psychology* (4th ed.). Harlow: Pearson Education.
- Daskalovska, N., Hadzi-Nikolova, A., Alogjovska, N. J. (2023). The use of metacognitive listening strategies by English language learners. *European Journal of English Language Teaching*, 8(1).

- Debowska A, Horeczy B, Boduszek D, Dolinski D (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *Psychological Medicine*, 1–4.
- Dedeoğlu, M. G. (2015). *Esenlik ve Mekan İlişkisi: İstanbul Teknik Üniversitesi Ayazağa Kampüsü Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7, 23, 14-18.
- Demir, R. (2024). Ebelik Bölümü Öğrencilerinin Gelecekle İlgili Kariyer Planları ve Kaygıları. *BANÜ Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 43- 53.
- Demirok, E., Torun, N., Karaköse, N. K., Kılıç, İ., Sakarya, S., Koç, D. (2023). Mesleki ve Teknik Lise Öğrencilerinin Gelecek Kaygıları. *International Social Sciences Studies Journal*, 9 (10), 6684-6693.
- Deniz, M. A. (2020). *Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Bireylerde Esenlik, Mutluluk ve Comt rs4680 Polimorfizm İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, U. (2017). *Ergenlik Dönemindeki Futbolcuların Esenlik Algıları ve Özsaygı Düzeylerinin Performanslarına Etki Eden Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Dierksen, F. W. (2005). *Wellness Of Kansas Principals: Self Perception*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Wichita State Üniversitesi, USA.
- Dilbaz, N., Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3).
- Dilmaç, E. (2023). *Ekstrem Sporcularda Rekreasyonel Akış Deneyiminin Esenlik Algısı Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Dong, Q., Yang, B., Ollendick, T. H. (1994). Fears In Chinese Children And Adolescents And Their Relations To Anxiety And Depression. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 35(2), 351-363.
- Dunn, H. L. (1961). *High Level Wellness. A Collection of Twenty-Nine Short Talks on Different Aspects of the Theme "High-Level Wellness for Man and Society"*. Arlington, VA: Beatty.

- Duplaga, M., Grysztar, M. (2021). The Association between Future Anxiety, Health Literacy and the Perception of the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 9, 43.
- Durmuş, B., Yurtkoru, E. S., Çinko, M. (2018). *Sosyal Bilimlerde SPSS ile Veri Analizi*. Beta Yayınları.
- Dursun, A., Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin Gelecek Kaygıları ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 23-37.
- Eberst, R. M. (1984). Defining Health: A Multidimensional Model. *Journal Of School Health*, 54(3), 99-104.
- Ehtiyar R. (2008). Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Seviyeleri İle Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Uluslar Araştırmalar Dergisi*, 159–81 (2008).
- Ekici, P., Tavuz, R., Koçyiğit, F. (2004). *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarının Karşılaştırılması*. (Lisans Tezi). Konya.
- Ercan, İ., Kan, İ. (2004). Ölçeklerde Güvenilirlik ve Geçerlilik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.
- Eren Bana, P., Rozant Reisyen, R. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal, Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 205–216.
- Erkmen, B. (2013). *İşkoliklik ile Esenlik Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Erözkan, A. (2012). Ergenlerde Kaygı Duyarlılığı ve Ebeveyn Tutumları Arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (1): 43-57.
- Erzen, E. (2017). *The Effect of Anxiety on Student Achievement*. 10.1007/978-3-319-56083-0_5.
- Ersevimi, İ. (2005). *Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri*. İstanbul: Assos Yayınları.
- Esmaili, L. (2020). *Spor Müsabakalarında Yaralanan Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Üzerinde Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Esmer, Y., Arıbaş, A. N. (2023). Önlisans Öğrencilerinin Gelecek Kaygılarına Yönelik Nitel Bir Araştırma. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 25 (44), 330-347.
- Etymology Dictionary. (2024, Mayıs 16). Anxiet. Erişim adresi: <https://www.etymonline.com/word/anxiety>.
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T. (2012). *Exploratory Factor Analysis*. Oxford University Press.
- Fernández-Company, J. F., Quintela-Fandino, M., Sandnes, V., García-Rodríguez, M. (2024). Influence of Music Therapy on the Improvement of Perceived Well-Being Indices in Women with Breast Cancer Undergoing Hormonal Treatment. *American Journal of Health Education*, 1–12.
- Feyzioğlu, İ. (2023). *Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı ve Kariyer Seçimleri*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (4th ed.)*. Sage Publications.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition And Cognitive Monitoring: A New Area Of Cognitive Developmental Inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906.
- Gashi, F. (2011). Türk ve Kosovalı Öğrencilerin Ölüm Kaygısı Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Balkan Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 45-65.
- Gedikli, E., Akdoğan, R. (2023). Sağlık Yönetimi Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*, 3(3):1–12.
- Gelder, M., Gath, D., Mayou, R. (1994). *Concise Oxford Textbook Of Psychiatry*. Oxford University Press.
- Gençtan, E. (1995). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geylani, M., Çiriş Yıldız, C. (2021). “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği” nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 10(1), 284-300.
- Ghasemi, A., Zahediasl, S. (2012). Normality Tests For Statistical Analysis: A Guide For Non-Statisticians. *International Journal Of Endocrinology And Metabolism*, 10(2), 486-489.

- Girgin, G. (1990). *Farklı Sosyo Ekonomik Kesimden 13–15 Yaş Grubu Öğrencilerinde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeyinin Başarıyla İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary Of Education. (3rd Edition)*. NY: Mc Grow, Hill Book Company.
- Greenberg, J. S. (1985). Health And Wellness: A Conceptual Differentiation. *Journal Of School Health*, 55(10), 403-406.
- Greenberg, J. S., Dintiman, G. B. (2004). Oakes BM. Physical Fitness And Wellness: Changing The Way You Look, Feel, And Perform. *Human Kinetics*,
- Grupe, D. W., Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty And Anticipation İn Anxiety: An Integrated Neurobiological And Psychological Perspective. *Nat. Rev. Neurosci.* 14, 488.
- Guszkowska, M., Bodasińska, A. (2023). Fear of COVID-19 and future anxiety among Polish university students during a pandemic. *Health Psychology Report*, 11(3), 252–261.
- Güler, M. M. (2010). *Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Günaydın, S. C., İnal, İ. H. (2022). Örgütlerde Mutluluk: Psikolojik Esenlik, Dönüştürücü Liderlik ve Takım Performansı Üzerine Bütüncül Bir Model Önerisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1): 61-118.
- Gürğan, U. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve İyilik Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Nwsa-Education Sciences*, 9 (1), 18-35.
- Gürsoy, Ö. (2021). *Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Algılanan Wellness (Esenlik) İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Gürsoy, Ö., Sevin, H. D. (2021). Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ile Algılanan Wellness (Esenlik) İlişkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(42), 5444-5479.
- Güvendi, B., Tekkurşun Demir, G., Dal, S. (2019). Egzersizde Davranışsal (Motivasyonel) Düzenlemeler ile Wellness Algısı: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Örneği. *Turkish Studies Social Sciences*, 14 (3), 653-666.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2013). Multivariate data analysis. *Pearson Education Limited*.

- Hakan, D. (2022). *Çalışan Destek Programlarının Çalışanların Esenlik Düzeyleri Üzerindeki Rolü*. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Harari, M. J. (2002). *Psychometric Investigation of A Model-Based Measure of Perceived Wellness*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Akron Üniversitesi, USA.
- Harter, J. (2013). Wellbeing Esenlik. Golden Medya Matbaacılık, İstanbul.
- Hekimoğlu, E. C., Bilik, M. Z. (2020). Freud'dan Lacan'a Kaygı. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7 (3).
- Hettler, B. (1984). Wellness: Encouraging A Lifetime Pursuit Of Excellence. *Health Values*, 8(4), 13-17.
- Holman, R. R., Paul, S. K., Bethel, M. A., Matthews, D. R., Neil, H. A. W. (2008). 10-Year Follow-Up Of Intensive Glucose Control In Type 2 Diabetes. *New England Journal Of Medicine*, 359 (15), 1577-1589.
- Hooker, S. A., Masters, K. S., Ross, K. M., Jackson, K. H., Peters, J. C. (2020). Multiple Dimensions of Wellness: Development and Psychometric Properties of the Anschutz Wellness Evaluation 360 (AWE 360). *Journal of Well-Being Assessment*, 4:95–119.
- Hutchinson, G. A. (1996). *The Relationship of Wellness Factors to Work Performance Among Managers*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). North Caroline Üniversitesi, USA.
- Işık, E., Taner, I. Y. (2006). *Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*. İstanbul: Lundbeck İlaç Yayınevi.
- İnan, M., Var, L., Kurtuldu, T., Cihan, B. B. (2024). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygılarını Çözümlemek. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 79-90.
- İnfal, S. (2016). *Halk Sağlığı Esenlik Ölçeği: Türkçe Versiyonu Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kaiser, H. F. (1960). The Application Of Electronic Computers To Factor Analysis. *Educational And Psychological Measurement*, 20(1), 141–151.
- Kal, B. E. (2024). *İş Yaşam Dengesinin Esenlik Üzerindeki Etkisinde Çalışan Deneyiminin Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Kanık, B., Solak, N., Uluğ, Ö. M. (2020). Koronavirüs pandemisi sürecinde sosyo-ekonomik düzeyin ve ekonomik kaygıların psikolojik iyi oluştaki rolü. Çukur CŞ, Yalçinkaya Alkar Ö, editörler. *Pandemi Psikolojisi*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 51-58.
- Kara, N. O, Akın, G., Alp, S. (2020) Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi*, 2(2), 150-169.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda Psikolojik Destek*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Karagüven, M. H. Ü. (1999). Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirliği ile İlgili Bir Çalışma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilim Derg.* 11(11): 203-18.
- Karakaş, A. C. (2013). Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı ile İlişkisi (Sakarya İli Örneği). *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2 (1): 135-157.
- Karaman, M., Karatepe Kuşçu, H. (2024). Hemşirelikte Gelecek Kaygısının Kariyer İyimserliği Üzerindeki Etkisi. *Banü Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 32- 42.
- Kargın, M. (2017). *Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylere Uygulanan Relaps Önleme Psikoeğitim Programının Relaps Oranı, Sosyal İşlevsellik, Algılanan Esenlik ve Stresle Baş Etme Biçimlerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kaveh, M. H., Ostovarfar, J., Keshavarzi, S., Ghahramani, L. (2016). Validation of perceived wellness survey in a sample of iranian population. *Malays J Med Sci*, 23(4):46–53.
- Kaya, A. (2021). *Esenyurt Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri Müdürlüğü Personelinin Mükemmeliyetçilik, Esenlik ve Örgütsel Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kaya, A. (2022). Futbolcuların Boş Zaman Yönetimleri ile Esenlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1): 1-12.

- Kaya, D. (2023). *Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kariyer Planları ile Gelecek Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
- Kaya, M., Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Khoshaim, H. B., Al-Sukayt, A., Chinna, K., Nurunnabi, M., Sundarassen, S., Kamaludin, K., Baloch, G. M., Hossain, S. F. A. (2020). Anxiety Level of University Students During COVID-19 in Saudi Arabia. *Front. Psychiatry* 11:579750.
- Kinney, J. K., Rodgers, D. M., Nash, K. A., Bray, J. O. (2003). Holistic Healing For Women With Breast Cancer Through A Mind, Body, And Spirit Self-Empowerment Program. *Journal Of Holistic Nursing*, 21: 260-279
- Kocaman, S., Kuybu Rol, R. B. (2020). Öğrencilerin Mesleki Algı ve Beklentileri ile Gelecek Kaygılarının Sektörde Çalışma İsteği Üzerine Etkisi: Antalya Yükseköğretim Turizm Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8 (4): 3192-3217.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:1, Sayı:17.
- Koçeroğlu, R., Karaduman, B., Durmuş, B., Ünlü, Ç. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Umutsuzluk Düzeyi ve Gelecek Kaygısı Üzerine Etkisi. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 1-11.
- Koenig, H. G. (2004). Pirituality, Wellness, And Quality Of Life, Sexuality. *Reproduction And Menopause*, 2,2.
- Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129- 136.
- Konter, E. (1996) *Sporda Stres ve Performans*. İzmir: Saray Tıp Kitapevleri.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Kutlu, O., Mükafat, C. B. (2004). *Okulda ve Sınavlarda Adım Adım Başarı*. Konya: Çizgi Yayınevi.

- Kutluca, T., Alpay, F. N., Kutluca, S. (2015). 8. Sınıf Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeylerine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25: 202-214.
- Lauzon, L.L. (2001). *Teacher Wellness: An Interpretive Inquiry*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Victoria Üniversitesi, Kanada.
- Leech, N.L., Barrett, K. C., Morgan, G.A. (2015). *Ibm Spss For Intermediate Statistics: Use And Interpretation (5th Ed.)*. New York: Routledge.
- Li, J., Guo, J., Zhao, J., Guo, Y., Chen, C. (2022). Influencing Factors of Mental Health Status of Dentists Under COVID-19 Epidemic. *Front. Psychiatry* 13:933514.
- Li, Z., Fei, L., Ruan-he, M. (2013). Influence of parental education level on anxiety emotion among middle school students. *Chinese Journal of Public Health*, 29(8): 1176-1178.
- Lorini, C., Cavallo, G., Vettori, V., Buscemi, P., Ciardi, G., Zanobini, P., Okan, O., Dadaczynski, K., Lastrucci, V., Bonaccorsi, G. (2023). Predictors of well-being, future anxiety, and multiple recurrent health complaints among university students during the COVID-19 pandemic: the role of socioeconomic determinants, sense of coherence, and digital health literacy. An Italian cross-sectional study. *Front. Public Health* 11:1210327.
- Lv, B., Zhou, H., Guo, X., Liu, C., Liu, Z., Luo, L. (2016). The Relationship between Academic Achievement and the Emotional Well-Being of Elementary School Children in China: The Moderating Role of Parent-School Communication. *Front Psychol*, 24 (7): 948.
- Macleod, A. K., Williams, J. M. G., Bekerian, D. A. (1991). Worry Is Reasonable: The Role Of Explanations In Pessimism About Future Personal Events. *J. Abnorm. Psychol.* 100(4), 478–486.
- Madan, M. (2019). *Futbol Antrenörlerinde Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Esenlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Madan, M., Karagözoğlu, C. (2019). Futbol Antrenörlerinde Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Esenlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences (JHSS)*, 2 (3): 88-98
- May, R., Angel, E., Ellenberger, H. F. (1959). *Ejnstence*. Basic Books.

- Memnun, S. (2006). *Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Mert, Z. (2017). *Kamu Personeli Seçme Sınavına Hazırlanan Öğretmenlerin Gelecek Kaygıları, İntihar Düşüncelerinin Saptanması ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Meşe, S. (2016). *Üniversite Sınavına Hazırlanan ve Özel Dershanelerde Devam Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerinde Algıladıkları Ego Durumları İle Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Mezzalana, S., Winter, T., Riordan, B., Scarf, D., Jose, P., Maldonado, N. M., Scandurra, C., Bochicchio, V. (2023). The Buffering Effects of Right-Wing Authoritarianism on Future Anxiety: the Mediating Role of COVID-19-Related Demoralization and Perceived Risk. *Trends in Psychol.*
- Milroy, J., Orsini, M. M., Abundo, M. L., Sidman, C. L. (2013). College students' perceived wellness among online, face-to-face, and hybrid formats of a lifetime physical activity and wellness course. *American Journal of Health Education*, 44: 252-258.
- Mossey, J. M., Shapiro, E. (1982). Self-Rated Health: A Predictor Of Mortality Among The Elderly. *American Journal Of Public Health*, 72(8), 800–808.
- Mouloud, K., Abd El-Kadder, B. (2018). Future Anxiety And Its Relationship To Level Of Aspiration Among Physical Education Students, *Revue Sciences Et Pratiques Des Activités Physiques Sportives Et Artistiques*, 13: 328-338
- Mukaka, M. M. (2012). A Guide To Appropriate Use Of Correlation Coefficient In Medical Research. *Malawi Medical Journal*, 24(3), 69-71.
- Myers, J. E., Sweeney, JT., Witmer, M. (2000). The Wheel Of Wellness Counseling For Wellness: A Holistic Model For Treatment Planning. *Journal Of Counseling And Development*, 78/3
- Narseyitov, M. (2021). *Uluslararası Öğrencilerin Algılanan Esenlik Düzeyleri, Karşılaştıkları Güçlükler ve Eğitim Gereksinimleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.

- Okuyay, C. (2024). *Kariyer Farkındalığı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki: Pdr Lisans Öğrencilerine İlişkin Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Oliver, M. D., Morton, A. L., Baldwin, D. R., Datta, S. (2020). A pilot study exploring the relationship between wellness and physical fitness: an examination into autonomic health. *Journal of American College Health*, 68:7, 712-719.
- Öcal, R. (2019). *Korunma İhtiyacı Olan Çocuklarda Gelecek Kaygısının İncelenmesi: Adana İli Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Ök, M. (1990). *13-15 Yaş Grubu Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi (Okul Rehberlik Servisine Başvuran ve Başvurmayanlarda Kaygı)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Öner, N., Le Compte, A. (1983). *Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özel, E. (2024). *İş Yerinde Algılanan Liderlik Tarzı, Kendini Sabote Etme Tutumu ve Esenlik Arasındaki İlişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Özen, G., Doğan, H., Konar, N. (2016). Tekerlekli Sandalye Basketbolcularının Esenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Düzeyinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, (1), 15-29.
- Özer, K. (2004). *Kaygı Sınanma Duygusuyla Başedebilme*. 2. Basım, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özkan, Ö. (2023). *Genç Yetişkinlerde Gelecek Kaygısı ve Bu Dönemde Algılanan Sosyal Desteğin Depresyona Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Öztekin, G. G. (2025). The relationship of future anxiety with a multidimensional framework of well-being among undergraduate students: optimism and pessimism as mediators. *BMC Psychology*, 13:40.
- Öztürk Altınayak, S., Yılar Erkek, Z. (2024). The relationship between midwifery students' attitudes towards e-learning and their future anxiety after 2023 earthquakes in Türkiye. *Anatolian J Health Res*, 5(1): 1-7.
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ile*

- Akademik Başarıları Arasındaki İlişki.* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Özusta, Ş. (1993). *Çocuklar İçin Durumluk Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS (7th ed.).* London: Routledge.
- Palti, C. (2012). *Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı Ve Durumluk – Sürekli Kaygı Düzeyleri.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Pan, L., Qiu, W., Hu, Z., Li, J. (2024). Intolerance of uncertainty and internet addiction among college students in China post-pandemic era: the mediating role of future anxiety. *Scientific Reports*,14:20098.
- Pantzar, M. (2010). Future Shock: Discussing The Changing Temporal Architecture Of Daily Life. *Journal Of Futures Studies*, 14(4), 1-22.
- Papas, R. (1997). *Stres, Depresyon ve Anksiyete.* (Çev. Tanju Anapa). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Parlak, F. (2023). *Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ile Sigara Kullanımının Değerlendirilmesi.* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Phan, H., Mills, AR., Fleming, J. (2021). Perceived wellness among pharmacy residents during COVID-19. *Journal of the American Pharmacists Association*, 61: e52-e59.
- Pshtiwan, A., Chomani, S. H., Khoshnaw, K. K. (2021). The role of some variables and their relationship to the level of future anxiety among university students. *Social Work and Education*, 8(3): 412-420.
- Pür, İ. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı ve Dindarlık İlişkisi: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Örneği.* *Jass Studies-The Journal Of Academic Social Science Studies*, 16(96), 473-488.
- 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- 5.

- Regnoli, G. M., Tiano, G., De Rosa, B. (2024). How Is the Fear of War Impacting Italian Young Adults' Mental Health? The Mediating Role of Future Anxiety and Intolerance of Uncertainty. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 14(4): 838-855.
- Ronan, K. R., Kendall, P. C., Rowe, M. (1994). Negative Affectivity In Children: Development And Validation Of A Self-Statement Questionnaire. *Cognitive Therapy And Research*, 18, 509-528.
- Saleh, M. (2023). Future Anxiety Among The Students Of Psychology At The Faculty Of Arts Of The University Of Khartoum And Its Relationship To Some Variables. *University Of Sharjah Journal For Humanities & Social Sciences*, 20(1), 120-146.
- Saraç, T. (2015). *Ahi Evran Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Ve Umutsuzluklarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir.
- Sargın, N. (1990). *Lise I. Ve III. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk-Süreklilik Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Saud, N. (2005). *The Relation Between Future Anxiety And The Features Of Pessimism And Optimism*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Şam Üniversitesi, Suriye.
- Scandurra, C., Bochicchio, V., Dolce, P., Valerio, P., Muzii, B., Maldonato, N. M. (2023). Why people were less compliant with public health regulations during the second wave of the Covid-19 outbreak: The role of trust in governmental organizations, future anxiety, fatigue, and Covid-19 risk perception. *Curr Psychol* 42, 7403–7413.
- Schlutz, D. P., Schultz S. E. (2002), *Modern Psikoloji Tarihi*. (Çev. Yasemin Aslay), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sheehan, E. (1996). *Kaygı Bozuklukları*. (Çev. Murat Sağlam), İstanbul: Alfa Yayınları.
- Soylu, S. (2024). *Çözüm Odaklı Yaklaşım Dayalı Psikoeğitimin Hemşirelik Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Karabük.
- Söyler, D.Y. (2021). *Kadınlar Basketbol Liginde Oynayan Sporcuların Bedeni Beğenme ve Algılanan Esenlik Durumlarının İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Spielberger C.D. (1966). Theory And Research On Anxiety. *Anxiety Behav*, 1(3):413- 28.

- Spielberger, C.D. (1972). Anxiety As An Emotional State, Current Trend İn Theory And Research, İçinde, Spielberger, C.D. Vol. 1, *Academic Press*, New York: 24-49.
- Steward, J.L. (1998). *Reliability And Ty Of The Testwell: Wellness Inventoryhigh School Edition*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Middle Tennessee State University U.S.A.
- Szota, M., Rogowska, A.M., Kwa'snicka, 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. *J. Clin. Med.*, 13, 4897.
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (Asead) Eurasian Journal Of Researches İn Social And Economics (Ejrse)*, 6(10):117-35.
- Şanlı Kula, K., Saraç, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227–242.
- Şeker, B. (2024). *Gelecek Kaygısı ile Engellenmiş Aidiyet Ve Algılanan Yük Olma: Deneyimsel Kaçınmanın Aracı Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi, Ordu.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2019). *Using Multivariate Statistics* (7th Ed.). Boston, Ma: *Pearson Education*.
- Tapkan, B. (2024). *Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Tarhan, N. (2012). *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşfiliz, D., Çetiner, E.S., Selçuk, E. (2020). Yakın İlişkilerde Algılanan Duyarlılığın Yaş Farklılıkları ve Psikolojik Esenlik ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(86): 19-39.
- Teke, E., Yılmaz, E., Sürücü, A. (2020). İlkokul Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumları ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 6(1): 24-38.
- Tekeli, T.N. (2022). *Gelecek Kaygısının Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Romantik İlişkilere Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

- Tekneci, E. (2010). *Zihin Engelliler Öğretmenliği 1. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ile Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Mezunlarının Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Dr. Mehmet Yıldız Özel Sayısı, 243-253.
- Tellioğlu, S. (2021). İş Güvencesizliğinin Gelecek Kaygısı Üzerindeki Etkisi: Turizm Sektörü Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 41-56.
- Tolun, K., Aktay, E.G. (2020). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Konuşma Kaygıları. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 86-98.
- Tsai, C.Y. (2004). *The Relationship Between Leisure Participation And Perceived Wellness Among Taiwanese Adult Ages 55-75 Years* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Incarnate Word Üniversitesi, Texas.
- Tsai, C.Y., Pahrudin, P., Wu, M.T. (2023). The relationship among intrinsic leisure motivation, social support, and perceived wellness for the people who aged over 65 years. *Cogent Social Sciences*, 10(1).
- Tugan, S.E. (2015). Sınav Kaygısı ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2): 98-106.
- Turaç, İ.S., Donar, G.B. (2017). Sağlık Yönetimi Öğrencilerinin İşsizlik Kaygılarını ve Yaşam Doyumlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 5 (4), 119-127.
- Türk Dil Kurumu. (2024, Mayıs 16) Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>.
- Türk, A., Öztürk, M., Bilican Gökkaya, V. (2022). Investigation of the Relationship Between Depression, Anxiety, Stress and Future Anxiety by Canonical Correlation Analysis. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(3): 262-270.
- Türküm, A. S. (2005). Do Optimizm, Social Network Richness, And Submissive Behaviours Predict Wellbeing? Study Turkish Sample, *Social Behaviour And Personality*, 33(6): 619-628.
- Urgun, D. (2023). *Fırat Üniversitesi Öğrencilerinin Algılanan Esenlik Durumlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- Urtanasan, T., Namdag, N. (2024). Factors Affecting Student Anxiety estimated by linear regression. *European Psychiatry*. 67 (1): 420.
- Uruç, O. K. (2023). *Tff Bölgesel Amatör Lig Futbolcularında Covid-19'a Yakalanma Kaygısının Motivasyon, Gelecek Kaygısı ve Zihinsel Dayanıklılık Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Usta, S. N. (2024). *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ile Umut ve Azim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Uyanık, H. B. (2023). *Büyükşehirde Yaşayan Üniversite Öğrencilerinde Güncel Ekonomik Durumdan Endişelenme, Gelecek Kaygısı, Anksiyete ve Depresyon İlişkisinin Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Antalya Bilim Üniversitesi, Antalya.
- Uymaz, P. (2021). Kontrollü Sosyal Hayatın Esenlik Algısına Etkisi: 3 Yıllık Öğrenci İzlenimi. *Alanya Akademik Bakış*, 5(2): 925-939.
- Üçdağ, G. (2011). *Elit Kadın Sporcularda Menstruel Evrelerin Esenlik Düzeyi ve Performansa Olan Etkisi* (Doktora Tezi) Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ülkü, H. (2017). *Gençlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ünal, F. E. (2008). *Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi 'nde Çalışan Tıpta Uzmanlık Öğrencilerinde Depresyon ve Anksiyete Sıklığının Saptanması ve Sosyodemografik Faktörlerin Araştırılması*. T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Üngür, G., Karagözoğlu, C. (2021). Genç Yüzücülerin Covid-19 Salgını Deneyimlerinin Esenlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2): 74-85
- Varol, Ş. (1990). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Wang, Y. (2021). Academic procrastination and test anxiety: A cross-lagged panel analysis. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 31(1), 122-129.

- Ward, A., Marinaro, L., Nokes, R., Erickson, H., Kahanov, L., Martin, M. (2024). How traditional undergraduate college students define and perceive wellness: A qualitative phenomenological study. *Journal of American College Health*.
- West, S. G., Finch, J. F., Curran, P.J. (1995). Structural Equation Models With Nonnormal Variables: Problems And Remedies. *In Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, And Applications* (Pp. 56-75). Sage Publications.
- Witmer, J. M., Sweeney, T. J. (1992). A Holistic Model For Wellness And Prevention Over The Life Span. Aktaran: Myers, J. E. Ve Sweeney, T. J. (2004) The Indivisible Self: An Evidence-Based Model Of Wellness . *Journal Of Individual Psychology*, 60(3): 235.
- Wong, Z. Y., Liem, G. A. D., Chan, M., Datu, J. A. D. (2024). Student engagement and its association with academic achievement and subjective well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 116(1), 48–75.
- Wright, L. J., Williams, S. E., Veldhuijzen van Zanten, J. J. C. S. (2021) Physical Activity Protects Against the Negative Impact of Coronavirus Fear on Adolescent Mental Health and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychol.* 12: 580511.
- Yalçın, H., Özdemir, E. (2021). Anne-Baba Tutumlarının Ergenlerdeki Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerine Etkisi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (7): 229-248.
- Yalçın, S., Açıkgöz, İ. (2014). Sağlık Bilimleri Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması/Comparison Of The Hopelessness Levels Among The Fourth Grade Students At Faculty Of Health Science. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sos Bilim Enstitüsü Dergisi*;11(26):259-70.
- Yavuzer, H. (1994). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yemenici, A. D., Bozkurt, Ö., Taşkın, R. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygılarında Girişimci Davranış Eğilimlerinin ve Öz Yeterlik Algılarının Etkisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 64, 1-6.
- 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. *J. Pers. Med.*, 13: 597.

- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güngör Güzeler, E., Pektaş, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma. *Ejovoc (Electronic Journal Of Vocational Colleges)*, 4(4), 16-26.
- Yılmaz, M., Arslan, F. M. (2021). Gelecek Kaygısı ve Sürdürülebilir Tüketim Bilincinin Marka Tutumu ve Satın Alma Niyetine Etkisi: Arçelik Örneği. *Journal Of Research In Business*, 6 (2), 510-545.
- Yokuş, T. (2013). The Relationship Between The State-Trait Anxiety Levels And Academic Achievement Of Music Teacher Candidates. *International Online Journal Of Primary Education*, 2 (1), 25-31.
- Yorulmaz, M. (2019). Anxiety Of Future And Finding A Job Of Bachelor's Degree Students. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 196-207.
- Yurcu, G. (2019). Turizm Öğrencilerinin Sportif Rekreatif Faaliyet Katılım ve Wellness Algılamalarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2): 177-191.
- Zaleski Z. (1996). Future Anxiety: Concept, Measurement And Preliminary Research. *Personal Individ Differ*, 21 (2):165-74.
- Zengin, Y., Boran, O. (2019). İş Güvencesizliğinin Gelecek Kaygısı ve Çalışan Performansına Etkisi: Bir Uygulama. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(10), 719-736.
- Zhu, Y., Chen, X., Zhao, H., Chen, M., Tian, Y., Liu, C., Rachel Han, Z., Lin, X., Qiu, J., Xue, G., Shu, H., Qin, S. (2019). Socioeconomic status disparities affect children's anxiety and stress-sensitive cortisol awakening response through parental anxiety. *Psychoneuroendocrinology*, 103: 96-103.

EKLER

EK 1. BİLİMSEL YAYIN VE ETİK KURUL KARARI



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı : E-67796128-800-2400021393
Konu : Bilimsel Yayın ve Etik Kurul Kararı
(Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN)

04.07.2024

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN

Danışmanı olduğunuz Yüksek Lisans Öğrencisi Edanur GÜNDÜZ ALAN'ın **Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Algılanan Esenlikleri (Wellness) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması ve bu tez çalışması kapsamında yapılacak araştırmalarda uygulayacağı anket formu ve ölçekler Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, yapılan değerlendirme sonucu söz konusu çalışmanın Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kriterlerine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa YILDIZ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanı

Belge Doğrulama Kodu: DHFEFD

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi:

<https://ubys.ardahan.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Ardahan Üniversitesi Yenisey Kampüsü Rektörlük Hizmet Binası , Çamlıçatak Mevkii, Ardahan
75002
Telefon No: (0 478) 2117575
e-Posta: buyek@ardahan.edu.tr
Kep Adresi: ardahanuni@hs01.kep.tr

Faks No: (0 478) 2117509
İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Bilgi için :
Telefon No:
Direkt Hat:

Kubilay Aras
Etik Kurul Raportörü
(0 478) 2117575



EK 2. SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ İZİN YAZISI



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi



Sayı : E-46077413-100-2400030566
Konu : Anket Çalışması-Edanur GÜNDÜZ
ALAN

12.09.2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 30.07.2024 tarihli ve E-49863113-100-2400024655 sayılı yazımız.

İlgide kayıtlı yazımıza istinaden Edanur GÜNDÜZ ALAN, "Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Algılanan Esenlikleri (Wellness) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması için Fakültemiz bünyesinde bulunan bölümlerden veri toplanması Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mehmet ARSLAN
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

Belge Doğrulama Kodu: AA73P9U

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ardahan-universitesi-ebys>

Adres: Ardaahan Üniversitesi Kampüsü, Çamlıçatak Mevkii, 75002, Merkez/ARDAHAN

Bilgi için :

Ömür Gülsün Celayır
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Bilgisayar İşletmeni
(0 478) 2117559

Telefon No: (0 478) 2117559

e-Posta: pb@ardahan.edu.tr

Kep Adresi: ardahanuni@kep01.kep.tr

Faks No: (0 478) 2117560

İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Telefon No:

Direkt Hat:



EK 3. ANKET FORMU



ANKET FORMU	
Sayın Katılımcı, bu anket formu, ~~Edanur GUNDUZ ALAN~~ın Ardahan Üniversitesi Sağlık Yönetimi Anabilim Dalında Dr. Öğr. Uyesi Ayşe ŞAHİN danışmanlığında hazırlanan yüksek lisans tez çalışmasının araştırma bölümünde değerlendirilmek üzere hazırlanmıştır. Çalışmanın amacı "Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Algılanan Esenlikleri (Wellness) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" dir. Bu bir akademik çalışma olup bireysel nitelikli değerlendirme yapılmayacaktır. Ankete verilen cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece istatistiksel hesaplamalar için kullanılacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederiz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız! Yüksek Lisans Öğrencisi ~~Edanur GUNDUZ ALAN~~ & Danışman Dr. Öğr. Uyesi Ayşe ŞAHİN	
Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (LÜTFEN YANDAKİ KUTUCUĞU ONAYLAYINIZ!)	()

I. Demografik Veri Formu	
1. Yaşınız:(lütfen yazınız)	
2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek	
3. Aileniz nerede ~~yaşıyor?~~ : () İl () İlçe () Köy	
4. Annenizin eğitim durumu: () Okuryazar değil () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora	
5. Babanızın eğitim durumu: () Okuryazar değil () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora	
6. Bölümünüz: () Sağlık Yönetimi () Acil Yardım ve Afet Yönetimi () Hemşirelik	
7. Sınıfınız: () 1. sınıf () 2. sınıf () 3. sınıf () 4. sınıf	
8. Sosyal Güvenceniz: () SGK () Diğer () Yok	
9. Ailenizin gelir durumu: () Gelir giderden az () Gelir gidere eşit () Gelir giderden çok	

Lütfen arka sayfaya geçiniz.

II. Algılanan Esenlik Ölçeği Aşağıdaki ifadeler sizin esenlik algınız hakkında bilgi sağlamak üzere dizayn edilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle ve düşünerek, her ifade için size en uygun olan seçeneği (X) işaretleyiniz. (1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Biraz katılmıyorum, 4: Biraz katılıyorum, 5: Katılıyorum, 6: Kesinlikle katılıyorum)	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Her zaman geleceğim hakkında iyimserimdir.	1	2	3	4	5	6
2. Kendimi, tanıdığım insanların çoğundan daha yetersiz hissettiğim zamanlar olmuştur.	1	2	3	4	5	6
3. Aile bireylerim bana destek olurlar.	1	2	3	4	5	6
4. Fiziksel sağlığımın beni geçmişte sınırladığı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
5. Hayatımın gerçek bir amacı olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
6. Daima beni düşünmeye ve mantık yürütmeye zorlayacak aktiviteler ararım.	1	2	3	4	5	6
7. Başıma gelen iyi şeylere nadiren güvenirim.	1	2	3	4	5	6
8. Genellikle yeteneklerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
9. Bazen, ihtiyacım olduğunda ailemin gerçekten yanımda olup olmayacağını merak ederim.	1	2	3	4	5	6
10. Vücudum fiziksel hastalıklara çok iyi direnç gösterir.	1	2	3	4	5	6
11. Hayat benim için fazla gelecek vaat etmiyor.	1	2	3	4	5	6
12. Konsantre olmamı gerektiren aktivitelerden kaçınıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Olaylara her zaman iyi yanından bakarım.	1	2	3	4	5	6
14. Bazen değersiz bir birey olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
15. Arkadaşlarım bana her zaman güvenebileceklerini bilirler ve tavsiyelerimi isterler.	1	2	3	4	5	6
16. Fiziksel sağlığım mükemmeldir.	1	2	3	4	5	6
17. Bazen hayatın anlamını çözemiyorum.	1	2	3	4	5	6
18. Genel olarak, gündelik hayatımda yaşadığım entelektüel etkinlik miktarından memnunum.	1	2	3	4	5	6
19. Geçmişte her zaman yüksek beklentilere sahibim.	1	2	3	4	5	6
20. Gelecekte, işleri başarıyla gerçekleştirebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6
21. Geçmişte ailem beni desteklemek için yanımda olmuştur.	1	2	3	4	5	6

II. Algılanan Esenlik Ölçeği Aşağıdaki ifadeler sizin esenlik algınız hakkında bilgi sağlamak üzere dizayn edilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle ve düşünerek, her ifade için size en uygun olan seçeneği (X) işaretleyiniz. (1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Biraz katılmıyorum, 4: Biraz katılıyorum, 5: Katılıyorum, 6: Kesinlikle katılıyorum)	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
22. Tanıdıklarım ile kıyaslandığımda fiziksel sağlık geçmişim mükemmeldir.	1	2	3	4	5	6
23. Geleceğimle ilgili bir misyonum olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
24. Her gün bana yetecek kadar olan bilgiyle haşır neşir olurum. (Ne çok fazla, ne de çok az)	1	2	3	4	5	6
25. Geçmişte işlerin istediğim gibi gideceğini pek beklemezdim.	1	2	3	4	5	6
26. Kendimle her zaman barışık olacağım.	1	2	3	4	5	6
27. Geçmişte her zaman neşemi ve hüznümü paylaşabileceğim arkadaşlarım olmadı.	1	2	3	4	5	6
28. Daima fiziksel olarak sağlıklı olacağımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
29. Geçmişte hayatımın anlamsız olduğunu düşündüğüm olmuştur.	1	2	3	4	5	6
30. Geçmişte genellikle entelektüel mücadeleleri kendimi iyi hissetmem için önemli bulmuştumdur.	1	2	3	4	5	6
31. Gelecekte olaylar istediğim şekilde yürümeyecek.	1	2	3	4	5	6
32. Geçmişte yabancılar arasında kendimden emindim.	1	2	3	4	5	6
33. Yardıma ihtiyacım olduğunda arkadaşlarım yanımda olacaklardır.	1	2	3	4	5	6
34. Fiziksel sağlığımın kötüleşeceğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35. Hayatımın her zaman bir amacı vardı.	1	2	3	4	5	6
36. Hayatım çoğunlukla pozitif zihinsel uyarılardan yoksundur.	1	2	3	4	5	6

Lütfen arka sayfaya geçiniz.

III. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği Bu ölçek üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda geleceğe yönelik kaygı düzeyiyle ilgili ifadeleri yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, size uygunluk derecesine (1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sıklıkla, 5: Her zaman) göre seçeneklerden birini seçerek, işaretleyiniz. Yanıtlar arasında doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, aklınıza gelen ilk cevabı işaretlemeniz beklenmektedir. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.					
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. Yaşadığım sorunların uzun süre devam edecek olma ihtimalinden korkuyorum.					
2. Gelecekte daha mutlu olacağımı düşünüyorum.					
3. Gelecekte başarısız olmaktan korkuyorum.					
4. Gelecekte arzu ettiğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum.					
5. Hayatımda işlerin kötüye doğru gitmesinden korkuyorum.					
6. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.					
7. Gelecekte zorlukların üstesinden gelememekten korkuyorum.					
8. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.					
9. Her şey yolunda giderken bile, bir aksilik yaşamaya ihtimalinden korkuyorum.					
10. Yapmayı çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.					
11. İşler iyi gittiğinde bile kötü bir şey olacak düşüncesine kapılıyorum.					
12. Gelecekte hedeflerimi gerçekleştirebileceğime inanıyorum.					
13. Geleceğin ne getireceğinden korkuyorum.					
14. Aileme maddi olarak iyi koşullar sunamama kaygısı yaşıyorum.					
15. Planlarımın yarım kalma düşüncesi beni mahvediyor.					
16. Gelecek benim için bulanık ve belirsiz görünüyor.					
17. Ekonomik ve politik değişikliklerin geleceğimi tehdit edeceğinden korkuyorum.					
18. Gelecekte önemli karar alma düşüncesinden korkuyorum.					
19. Yakında büyük bir felaket olmasından korkuyorum.					



EK 4. YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

 ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ SAĞLIK YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA
Tarih: 27/06/2025
Tez Başlığı : "Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Algılanan Esenlikleri (Wellness) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan 101 sayfalık kısmına ilişkin, 27/06/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 17' dir. Uygulanan filtrelemeler: 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- ☒ Kaynakça hariç 3- ☒ Alıntılar hariç/dâhil 4- ☒ 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim.
Tarih ve İmza
Adı Soyadı: Edanur GÜNDÜZ ALAN Öğrenci No: 23408500011 Anabilim Dalı: Sağlık Yönetimi Programı: Sağlık Yönetimi Statüsü: ☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora
<u>DANIŞMAN ONAYI</u> UYGUNDUR. Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN (Unvan, Ad Soyad, İmza)

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Edanur GÜNDÜZ ALAN
Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ardahan Üniversitesi/ Sağlık Yönetimi
Yüksek Lisans Öğrenimi : Kafkas Üniversitesi/ Veteriner Parazitoloji ABD.
Ardahan Üniversitesi/ Sağlık Yönetimi ABD.

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :
Gündüz Alan, E., Aydın N. (2024). Ardahan İlindeki Hayvan Yetiştiricilerinin ve Kasapların Kistik Echinococcosis Hakkındaki Bilgi Düzeyinin Araştırılması. Türkiye Parazitol Derg., Dec;48(4):228-239. doi:10.4274/tpd.galenos.2024.58661.

İş Deneyimi

Stajlar :
Projeler :
Çalıştığı Kurumlar : Ardahan Halk Eğitimi Merkezi (Gıda Üretim ve Perakende İş Yerleri ile Su Sektöründe Çalışanlar İçin Kişisel Hijyen Eğitimi, İlk Yardım Eğitimi)

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih

Jüri Tarihi :