

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ YETERLİLİK
VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Furkan BULUT

İstanbul, 2025

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ YETERLİLİK
VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Furkan BULUT

Öğrenci No
2220039027

ORCID ID
0009-0009-5135-2974

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Üniversite Öğrencilerinde Öz Yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Aracı Rolünün İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 30/06/2025

Furkan BULUT

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

30/06/2025

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2220039027 numaralı **Furkan BULUT**'un "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Üniversite Öğrencilerinde Öz Yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 17/06/2025 tarih ve 2025/26 sayılı toplantısında seçilen ve On-Line toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince Zoom programı aracılığıyla on-line olarak aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "**OYBİRLİĞİ**" ile "**KABUL**" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Doç. Dr. Sü*** KA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Furkan BULUT
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2025
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Öz Yeterlilik, Psikolojik İyi Oluş, Belirsizlik, Duygu
Düzenleme

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ YETERLİLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğüne aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada alt amaçlar olarak, bireylerin öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin, sosyo-demografik veri formuyla elde edilen veriler nezdinde farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Gerçekleştirilen araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 238'i kadın, 231'i erkek üniversite öğrencisi olmak üzere 469 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Sosyo-demografik Veri Formu, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-16) kullanılmış, veriler Google Forms aracılığı ile toparlanmıştır. Verilerin analiz sürecinde SPSS 27.0 paket programı ve Hayes PROCESS makro eklentisi kullanılmıştır. Araştırma neticesinde öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğüne aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular literatür bağlamında tartışılmış ve gelecekteki çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Name and Surname : Furkan BULUT
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Hüseyin EBADİ
Degree and Date : Master's (Thesis), 2025
Major : Clinical Psychology
Keywords : Self-Efficacy, Psychological Well-Being, Uncertainty,
Emotion Regulation

ABSTRACT

INVESTIGATING THE MEDIATING ROLE OF INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND DIFFICULTY IN EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS

This study aims to examine the mediating role of intolerance of uncertainty and emotion regulation difficulties in the relationship between self-efficacy and psychological well-being among university students. As secondary objectives, the study examined whether individuals' levels of self-efficacy, psychological well-being, intolerance of uncertainty, and difficulty regulating emotions differed based on data obtained from a sociodemographic data form. The study employed a correlational survey model. The sample consisted of 469 participants, including 238 female and 231 male university students. The data collection tools used in the study were the Socio-Demographic Data Form, General Self-Efficacy Scale, Psychological Well-Being Scale, Intolerance of Uncertainty Scale Short Form, and Emotion Regulation Difficulty Scale Short Form. The data were collected via Google Forms. SPSS 27.0 software and the Hayes PROCESS macro add-on were used in the data analysis process. The study found that intolerance of uncertainty and emotion regulation difficulties played a mediating role in the relationship between self-efficacy and psychological well-being. The findings were discussed in the context of the literature, and recommendations were made for future studies.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	v
KISALTMALAR	vi
SÖZLÜK.....	vii
GİRİŞ	1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Öz Yeterlilik	5
1.1.1. Sosyal Öğrenme.....	5
1.1.2. Öz Yeterlilik Kavramının Bileşenleri	6
1.1.2.1. Başarı (Ustalık) Deneyimleri	6
1.1.2.2. Dolaylı Deneyimler	7
1.1.2.3. Sözel İkna	7
1.1.2.4. Duygusal Durumlar	7
1.1.3. Öz Yeterlilik İle İlgili Yapılan Çalışmalar	8
1.2. Psikolojik İyi Oluş.....	10
1.2.1. Yaşam Amacı.....	11
1.2.2. Özerklik	11
1.2.3. Kendini Kabul Etme	12
1.2.4. Kişisel Gelişim.....	13
1.2.5. Çevresel Hâkimiyet	14
1.2.6. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Kurma	14
1.2.7. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yapılan Çalışmalar	15
1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	16
1.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Tanımı.....	16
1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Gelişimi	16
1.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Bileşenleri.....	17
1.3.3.1. Duygusal Tepki: Sıkıntı ve Kaygı	17

1.3.3.2. Kaçınma Davranışı: Olumsuz Sonuçların Azaltılması.....	18
1.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlgili Yapılan Çalışmalar	18
1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	20
1.4.1. Duygu Tanımı	20
1.4.2. Duygu Düzenleme	20
1.4.3. Duygu Düzenleme Özellikleri	21
1.4.4. Duygu Düzenleme Modelleri	21
1.4.5. Duygu Düzenleme Stratejileri	22
1.4.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Bileşenleri	23
1.5. İlgili Araştırmalar.....	24
1.5.1. Öz Yeterlilik, Psikolojik İyi Oluş, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Araştırmalar	25
2. YÖNTEM	
2.1. Araştırmanın Modeli	28
2.2. Evren ve Örneklem	28
2.3. Veri Toplama Araçları	28
2.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu	29
2.3.2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	29
2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	29
2.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)	30
2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-16)	30
2.4. Verilerin Analizi.....	30
3. BULGULAR	
3.1. Demografik Verilere İlişkin Bulgular	32
3.2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formuna İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	33
3.3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular.....	34

3.4. Genel Öz Yeterlilik, Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	39
3.5. Cinsiyete Göre Bulgular	41

4. TARTIŞMA

SONUÇ	49
KAYNAKÇA	52

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu/Sosyo Demografik Bilgi Formu.....	71
Ek 2: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	73
Ek 3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	74
Ek 4: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)	75
Ek 5: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-16)	76
Ek 6: Etik Kurul Onay Yazısı	78

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Öğrencisi Olduğu Fakülte, Üniversite Öğrenimindeki Yıl ve Romantik İlişki Durumuna Göre Dağılımı	32
Tablo 2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formuna İlişkin Tanımlayıcı Bulgular	34
Tablo 3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	35
Tablo 4. Öz Yeterlilik İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	39
Tablo 5. Cinsiyete göre GÖYÖ, PİÖÖ, BTÖ-12, DDGÖ-16 Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	41

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

- Şekil 1.** Öz Yeterlilik İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Grafik 40



KISALTMALAR

α	: Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha)
b	: Regresyon katsayısı (beta)
BTÖ	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
BootLLCI	: Bootstrap alt güven aralığı
BootSE	: Bootstrap standart hatası
BootULCI	: Bootstrap üst güven aralığı
DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
GÖYÖ	: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği
LLCI	: Alt güven aralığı sınırı
N	: Katılımcı sayısı
Max.	: Maksimum değer
Min.	: Minimum değer
p	: Anlamlılık değeri
PİÖÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
R²	: Açıklanan varyans oranı
ss	: Standart sapma
SE	: Standart hata
ULCI	: Üst güven aralığı sınırı
$\bar{x}$	: Ortalama
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri

SÖZLÜK

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Gerçekleşme ihtimali düşük olması durumunda dahi belirsizliğin tehdit edici endişe, anksiyete ve rahatsızlık yaratan, kaçınılması ya da reddedilmesi gereken durumlar olarak değerlendirme eğilimi olarak tanımlanmaktadır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Duygusal olarak uyarıcı durumların olumsuz olarak değerlendirildiği, duygusal farkındalığın yetersiz olduğu durumlar karşısında bireyin duygusal deneyimleriyle baş edebilmekte yaşamış olduğu zorluklar sebebiyle başvurmuş olduğu işlevsel olmayan baş etme stratejileri.

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin yaşam süresince hedeflerinin olup olmamasını, potansiyeli noktasındaki farkındalığını ve etkileşimde bulunmuş olduğu kişilerle ilişkisinin niteliğini ifade eder.

Öz Yeterlilik: Bireyin karşılaştığı ya da karşılaşma ihtimali olan durumlarla başedebilme yetisine olan içsel atıflarını ve inançlarını ifade eder.

GİRİŞ

İnsanoğlunun iyiliğin peşinden koşması ya da ruhsal iyilik halini yakalama çabası yalnızca günümüz koşullarında antik yunandan doğu felsefesine kadar eskilere uzanan bir durumdur. Psikolojik iyilik halinin durumsal bir bileşenden ziyade süreç içerisinde gelişen ve kişinin ruhsal durumunu buna bağlı olarak davranış paternlerini büyük ölçüde etkileyen bir yapıdır. Bu yapının oluşma süreci birçok farklı bileşenin bir araya gelmesiyle oluşur. Özellikle kişinin elde etmiş olduğu iyilik halini sürdürebilme noktasında kendisine yönelik atfetmiş olduğu içsel atıflar bu sürecin en kıymetli bileşenlerindendir.

Kişinin karşı karşıya kalmış olduğu durumlarla ilişkili baş edebilme kabiliyetlerine yönelik inançları, var olan deneyimlerini yorumlama biçimleri içsel atıflarının şekillendiren faktörler olarak karşımıza çıkar. Bu durum psikoloji alan yazımında karşımıza öz yeterlilik olarak çıkmaktadır. Öz yeterlilik kavramı bireyin geçmiş, gelecek ya da günümüzde karşılaşma ihtimali olan durumlara karşın baş edebilme yeteneğine olan bilişlerinden oluşmaktadır. Kişi deneyimlemiş olduğu ya da deneyimleme ihtimali olan durumlarla yüzleşmesi gerektiğinde vermiş olduğu yanıtları öz yeterlilik kavramı etkilemektedir. Baş edebilme kabiliyetlerinin çeşitliliği ve davranış repertuarının genişliği kişinin yanıt oluşturma sürecinde karşı karşıya kaldığı durumlarda daha esnek bir şekilde davranabilme kabiliyeti geliştirmekte ve bu doğrultuda da kişinin psikolojik iyilik halinin sürdürülmesini mümkün kılmaktadır. Alan yazına bakıldığında bireylerin öz yeterlilikleri ile psikolojik iyi oluşları arasında güçlü ilişkiler olduğuna yönelik birçok çalışma kanıtlanmıştır. Bu ilişkinin birbirinden farklı unsurların etkisinde kaldığı ve bu sebeple de etki mekanizmalarında değişkenlikler gösterebildiği yadsınamaz bir gerçektir.

İki fenomen arasındaki ilişkide en büyük etkiye sahip olduğu düşünülen süreç duygusal süreçler olarak karşımıza çıkar. Bireyin duygusal süreçleri ile olan ilişkisi, bu süreçlere yönelik üst bilişleri ve bu süreci yönetebilme kabiliyetleri bu ilişkinin etkilerinin büyüklüğünü değiştirebilmektedir. Bireylerin öz yeterlilikleri duygu düzenleme hususunda yaşamış oldukları süreçleri ve karşı karşıya kalma ihtimalleri olan durumlara yönelik tanımlamaları bahsi geçen iyilik halinin sürdürülebilmesi noktasında büyük önem arz etmektedir. Bu durumda bireylerin karşılaşma ihtimali

olan durumları yani gerçekleşmesi ihtimal dahilinde olan belirsizlikleri ve bu belirsizlikler karşısında duygusal süreçlerine olan hakimiyetleri bireylerin süreç içerisindeki iyilik hallerini etkileyebilmektedir. Bu araştırmanın problemi, üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesidir. Bu bağlamda, çalışmanın birinci bölümü kuramsal çerçeveye ayrılmış ve alan yazında yapılan çeşitli araştırma bulguları sunulmuştur. Bu bölümde, öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü kavramları detaylandırılmış, çeşitli teoriler ve modeller ele alınmıştır. Son olarak, ilgili literatür taranarak öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri inceleyen önceki çalışmalar özetlenmiştir.

İkinci bölümde, araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Bu bağlamda, yapılan araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini tanımlanmış, veri toplama araçlarına yönelik ayrıntılar detaylandırılmıştır. Çalışmada kullanılan sosyo-demografik bilgi formu, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu hakkında temel bilgi verilmiş ve verilerin analizine yönelik uygulanan yöntemler açıklanmıştır.

Üçüncü bölümde, araştırmadan elde edilen bulgularına yer verilmiştir. Demografik verilere ilişkin bulgular paylaşılmış, uygulanan ölçeklere yönelik tanımlayıcı istatistikler ve değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün test edilmiştir. Sonrasında ise ölçek puanlarından elde edilen puanlar ile katılımcıların demografik değişkenlerine göre analizler yapılmıştır.

Dördüncü bölümde ise araştırmadan elde edilen bulgular ve önceki literatür ışığında tartışılmış, önceki araştırmalarla kıyaslamalar yapılmış ve sonuçları yorumlanmıştır.

Son olarak, beşinci bölüm olan sonuç ve öneriler bölümünde, çalışma neticesinde elde edilen sonuçlar ve öneriler sunulmuştur. Bu bağlamda, elde edilen bulgular özetlenmiş, araştırmanın kısıtlılıkları belirtilmiş ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Yürütülmesi planlanan araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğüne hangi şekilde etkiye sahip olduğunu ortaya koyabilmek ve bu etkinin ne düzeyde olduğunu belirleyebilmektir.

Araştırmanın Önemi

Psikolojik iyi oluş bireyin yaşam doyumu, hayat amaç ve anlamı gibi birçok faktör üzerinde rol oynamaktadır. İnsan yaşamında bu denli büyük bir etkiye sahip olan psikolojik iyi oluşu etkileyen unsurların tespit edilmesi ve bu unsurların iyileştirilmesi de kişinin ruh sağlığı açısından hem tedavi edici hem de koruyucu bir faktördür. Kişinin iyi oluş halinde en büyük etkiye sahip olan öz yeterlilik ile arasındaki ilişkide diğer birleşenlerin ne şekilde etkide bulunduğu saptanması ile koruyucu ruh sağlığı alanında yürütülecek çalışmalar adına müdahale edilmesi gereken noktaların tespitinde yardımcı olacaktır. Bunun yanı sıra bu çalışma ile alan yazında kısıtlı olan literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırma Soruları

Bu çalışmada “üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve duygu düzenleme güçlüğüne aracı rolünün incelenmesi” amaçlanmış ve bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma soruları oluşturulmuştur.

1. Üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük aracı rolü üstlenecek midir?
4. Üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü aracı rolü üstlenecek midir?
5. Üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü aracı rolü üstlenecek midir?

6. Cinsiyet değişkenine göre öz yeterlilik düzeyi anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
7. Cinsiyet değişkenlere göre psikolojik iyi oluş alma düzeyi anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
8. Cinsiyet değişkenlere göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
9. Cinsiyet değişkenlere göre duygu düzenleme güçlüğü düzeyi anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya gönüllü olarak katılan örneklemenin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan kişilerin Sosyo-demografik Bilgi Formuna, z Yeterlilik lğine, Psikolojik İyi Oluş lğine, Belirsizliğe Tahammülsüzlük lğine ve Duygu Düzenleme Güçlüğü lğine gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada toplanan veriler, 2025 yılında Türkiye’de yaşayan ve araştırmaya katılan 469 niversite ğrencisi ile sınırlıdır.
2. Araştırma bulguları, “Genel z Yeterlilik lği”, “Psikolojik İyi Oluş lği”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük lği Kısa Formu” ve “Duygu Düzenleme Güçlüğü lği Kısa Formu” ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilem demografik veriler, araştırmacının oluşturmuş olduğu sosyo-demografik bilgi formuna verilen cevaplarla sınırlıdır.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik kavramı, kişinin sahip olmuş olduğu kabiliyetlerine olan inancını ve kendine güvenini ifade eden geniş bir alanı kapsamaktadır. Kişinin kendini etkili bir şekilde yönetebilme, koymuş olduğu hedeflere ulaşabilme ve sorun çözebilme becerileri olarak da adlandırılabilir. Bu kavramın temelleri, Albert Bandura tarafından geliştirilen Sosyal Öğrenme Kuramına dayandırılmaktadır (Bandura, 1997). Abert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Teorisi, öz yeterliliğin doğuştan getirilen bir yetiden ziyade bireyin içsel bilişsel süreçleri ve deneyimleri doğrultusunda şekillendiğini öne sürmektedir. Öz yeterlilik, bireyin kendine güvenini, hedeflerine ulaşma yeteneğine olan inancını, engelleri aşma güvencesini ve hatalarından ders çıkarabileceğine olan inancını ifade eder (Bandura, 1982).

1.1.1. Sosyal Öğrenme

Albert Bandura tarafından 1960'larda formüle edilen Sosyal Öğrenme Teorisi, bireylerin sosyal bağlamlarda nasıl bilgi edindiklerine ilişkin kavrayışı temelden değiştirmiştir. Bu teori, bireylerin yeni davranışları ve bilgileri yalnızca doğrudan pekiştirme veya kişisel deneyim yoluyla değil, bunun yanı sıra başkalarını gözlemleyerek ve onların eylemlerini taklit ederek edindiklerini ileri sürmektedir. Bu gözlemsel öğrenme süreci farklı ortamlarda sahileşmesi sebebiyle, öğrenmenin sosyal yönünün ortaya çıkmasını sağlamaktadır. (Widodo ve Astuti, 2024). Sosyal Öğrenme Teorisi dört temel bileşenden oluşur: dikkat, akılda tutma, yeniden üretim ve motivasyon. Dikkat, bir gözlemcinin sergilenen davranışa konsantre olması gerekliliğini ifade eder. Akılda tutma, gözlemlenen davranışın sonrasında yeniden sergilenebilmesi üzere hatırlanmasını gerektirir. Yeniden üretim, gözlemlenen davranışın uygulanmasını ifade ederken motivasyon, bireyin öğrenilen davranışı uygulamasını teşvik eden ya da engelleyen içsel ya da dışsal faktörlerle ilgilidir (Widodo ve Astuti, 2024; Zimmerman, 2000).

1.1.2. Öz Yeterlilik Kavramının Bileşenleri

Bandura, tarafından sosyal bilişsel teorisinin bir bileşeni olarak geliştirilen bireylerin görevleri yerine getirme ve öngörülen senaryoları yönlendirebilme yeteneklerine ilişkin inançlarını açıklayabilmek maksadıyla tanımlanan öz yeterlilik kavramı, bireyin belirli durumları nihayete erdirmek ve arzu edilen sonuçları elde etmek için gerekli eylemleri gerçekleştirme yetisine olan inancını ifade etmektedir (Machida ve Schaubroeck, 2011). Bandura'nın teorisinin çekirdeğinde, öz yeterliliğin yalnızca kişinin beceri düzeyinin bir tezahürü olmadığı; daha ziyade, bireyin belirli görevleri etkili bir şekilde yerine getirme becerisine olan inancını kapsadığı ve zorluklarla karşı karşıya kaldığında motivasyonunu, azmini ve duygusal tepkilerini etkilediği anlayışı yer almaktadır (Baybanova, 2019). Albert Bandura (1997) öz yeterliliğin dört temel köken üzerine şekillendirildiğini ifade etmektedir. Bu dört temel köken; başarı deneyimleri, dolaylı(aktarılan) deneyimleri, sözel ikna ve duygusal durumlar olarak adlandırılmaktadır. Bu dört kaynak, kişinin öz yeterlilik algısını büyük ölçüde etkilemektedir.

1.1.2.1. Başarı (Ustalık) Deneyimleri

Öz yeterlilik bağlamında, başarı(ustalık) deneyimleri, bireylerin belirli görevleri yerine getirirken elde ettikleri muvaffakiyetlerin veya olumlu neticeleri ifade eder ve böylece ilerleyen zamanlarda benzer gidişatlar da başarılı olma kapasitelerine olan inançlarını sağlamlaştırır. Bandura, ustalık deneyimlerinin öz yeterlilik inançlarının en önemli kaynaklarından birini temsil ettiğini ileri sürdüğünden, bu deneyimler öz yeterliliğin geliştirilmesi için büyük önem arz etmektedir (Bonsaksen vd., 2014; Ommering vd., 2018). Uchida ve arkadaşları (2018) basit görevlerde başarılı olan öğrencilerin öz yeterliliklerinin arttığını ve bunun da daha sonra akademik performanslarının artmasıyla sonuçlandığını bulmuştur. Benzer şekilde, Ommering ve arkadaşları (2021) yüksek başlangıç notlarının olumlu öz yeterlilik inançlarını geliştirdiğini ve bunun sonraki dönemlerde akademik performansı ve motivasyonu artırabileceğini belirtmiştir.

1.1.2.2. Dolaylı Deneyimler

Öz yeterlilik dolaylı deneyimler, doğrudan kişisel katılım yoluyla değil, başkalarının eylemlerini ve bu eylemlerin sonuçlarını gözlemleyerek bilgi edinme ve kişinin kendi yetenekleri hakkında inançlar geliştirme sürecini ifade eder. Bu kavram, Albert Bandura'nın başkalarının başarılarını veya başarısızlıklarını gözlemlemenin, bireyin öz yeterlilik inançları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini vurgular (Loo ve Choy 2013; Ashford vd., 2010). Başkalarının, özellikle de kendileriyle benzerlikleri olanların belirli bir görevde başarılı olmalarını izlemek, bireylerin o görevi yerine getirme becerileriyle ilgili öz yeterliliklerini artırabilir (Ashford vd., 2010).

1.1.2.3. Sözel İkna

Öz yeterlilik alanında, sözel ikna, bir kişinin belirli bir görevde veya davranışta başarılı olma ihtimaline olan güvenini etkileyen, başkaları tarafından sağlanan teşvik ve onay anlamına gelir. Bu kavram, Bandura'nın Sosyal Öğrenme Teorisi'nde kişilerarası etkileşimlerin, bireylere yetenekleri hakkında dışsal doğrulama veya onay sağlayarak öz yeterlilik algılarını nasıl etkileyebileceğini vurgular. Kişinin etkileşimde bulunduğu kişiler tarafından bir hedefe ulaşma veya belirli bir görevde başarılı olma becerisine halis olduğuna yönelik teyitlerinin, o kişinin öz yeterliliğini önemli ölçüde arttırdığı vurgulanmaktadır (Phan ve Ngu 2016). Araştırmalar, olumlu sözlü pekiştirmenin öz yeterliliği geliştirdiğini ve bunun sonucunda zorlu faaliyetlere veya görevlere motivasyonu ve katılımı artırdığını göstermektedir (Dickinson vd., 2016).

1.1.2.4. Duygusal Durumlar

Öz yeterlilik bağlamında, duygusal durumlar, bireylerin belirli görevleri yerine getirme yetilerine ilişkin kognisyonlarını önemli ölçüde etkileyebilen duygusal tepkileri anlamına gelmektedir. Duygusal durumlar, motivasyon, dayanıklılık ve genel performans sonuçlarını doğrudan etkileyebildiğinden, Bandura'nın öz yeterliliği anlamaya yönelik çerçevesinin önemli bir unsurudur. Coşku ve iyimserlik gibi duygular, kişinin yeteneklerine olan inancını güçlendirerek öz yeterliliği artırma eğilimindedir (Doménech vd., 2024). Bunu aksine, kaygı veya korku gibi duygular

kişinin öz yeterlilik inancını zedeleyerek bireylerin yeteneklerinden şüphe duymasına ve potansiyel olarak zorluklardan kaçınmasına neden olabilir (Arslan, 2017). Araştırmalar, duygusal öz yeterliliği yüksek bireylerin stresli durumlarla daha iyi başa çıkabildiğini ve zorluklar karşısında daha dirençli olduğunu göstermiştir (Doménech vd., 2024; Türk ve Kocatürk, 2020).

1.1.3. Öz Yeterlilik İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Geçmişten günümüze öz yeterlilik kavramını çeşitli çalışmalarla araştırılmış ve eğitim, sağlık ve psikoloji gibi çeşitli alanlarda önemi yapılan araştırmalarla vurgulanmıştır. Aşağıda, bu alanda gerçekleştirilen bazı çalışmalara yönelik veriler bulunmaktadır.

Öz yeterlilik kavramı, özellikle Albert Bandura'nın temel çalışmaları sonrasında yıllar boyunca kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Sonraki çalışmalar, öz yeterlilik konusunda çığır açan çalışmalar olmuştur. 1977 yılında Bandura, öz yeterlilik inançlarının, bireysel karar vermeyi ve görevlere harcanan çabayı şekillendirerek insan motivasyonu ve davranışını derinden etkilediğini öne sürdü. Bu temel araştırma, öz yeterliliğin dört kaynağını (ustalık deneyimleri, dolaylı deneyimler, sözlü ikna ve duygusal durumlar) belirleyerek gelecekteki çalışmalar için bir çerçeve oluşturdu. Bandura ve arkadaşları tarafından 1981 yılında yapılan araştırmada, öz yeterlilik inançları ile kilo kontrolü arasındaki ilişkiyi inceledi. Kilo kontrolü noktasında başarıyı elde edebileceğine inanan bireyler, başarılı kilo yönetim stratejileri uygulamaya daha yatkın olduğunu gözler önüne serdi. Bu araştırma, bireylerin fiziksel sağlıkları hususunda sergilemiş oldukları davranış patterlerinin değiştirilmesinde öz yeterliliğin pratik etkilerini vurguladı.

Bandura'nın araştırması, öz yeterliliğin motivasyon ve azmi etkileyen hayati bir faktör olduğunu vurgulanmıştır. Bandura, 1986 tarihli öz yeterliliğin hedef belirleme ve göreve bağlılık üzerindeki etkisini analiz ederek öz yeterliliğin teorik çerçevesini güçlendirmiştir. Bandura tarafından 1984 yılında yapılan bir araştırma, algılanan kontrol ve davranış arasındaki ilişkide aracı değişken olarak öz yeterliliği incelemiştir. Araştırma, öz yeterliliğin artmasının stresli durumlarda daha etkili başa çıkma

stratejilerine yol açtığını göstererek, zorlukların üstesinden geebilme kabiliyetinde kişisel inanç sistemlerinin önemini vurgulamıştır.

Boardman ve Robert tarafından 2000 yılında yapılan bir araştırma, sosyoekonomik durumu ile bireylerin öz yeterlilik algıları arasındaki korelasyonu incelemiştir. Araştırma, sosyoekonomik durumu daha yüksek bireylerin öz yeterlilik inançlarının daha yüksek olduğunu ve bunun da sağlık davranışları ve genel refahları üzerinde olumlu bir etki yarattığını ortaya koymuştur (Boardman ve Robert, 2000).

Keye ve Pidgeon (2013), öğrencilerde dayanıklılık, farkındalık ve akademik öz yeterlilik arasındaki korelasyonu incelemiştir. Bulgular, akademik öz yeterliliğin artmasının dayanıklılık ve farkındalığın artmasıyla ilişkili olduğunu göstermiş ve eğitim ortamlarında farkındalığın geliştirilmesinin öğrencilerin öz yeterliliğini artırabileceği, dolayısıyla akademik performansı ve değişime uyum yeteneğini geliştirebileceği fikrini güçlendirmiştir (Keye ve Pidgeon, 2013). Algılanan sosyal destek ve öz yeterliliğin dayanıklılık üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmaları, sosyal destek ve öz yeterliliğin öğrencilerin dayanıklılığının önemli belirleyicileri olduğunu göstermiş ve destekleyici bir eğitim ortamı yaratmanın öğrencilerin öz yeterliliğini ve zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırabileceğini ortaya koymuştur (Narayanan ve Onn, 2016).

Öz yeterliliğin öğretmen performansı üzerindeki etkisi araştıran bir çalışmada, öz yeterliliğin öğretmen motivasyonunu önemli ölçüde etkilediğini ve öğretim etkinliğini artırdığını göstermiş ve öz yeterliliğin mesleki gelişim için gerekli olduğu görüşünü desteklemiştir (Yahya vd., 2019). Sağlık profesyonellerinin yaşam kalitesi ile öz yeterlilik arasındaki ilişkiyi baz alan bir çalışmada, eğitim düzeyinin artmasının öz yeterlilik ile ilişkili olduğunu ve dolayısıyla yaşam kalitesini artırdığını göstermiştir (Zareipour vd., 2020).

Öz yeterlilik, öz saygı ve algılanan kontrol arasındaki korelasyonu incelemiş ve öz yeterliliğin yüksek olmasının kıskançlık duygularını olumsuz yönde etkilediğini göstererek, öz yeterliliğin duygu düzenleme becerilerinde koruyucu bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Navarro-Carrillo vd., 2017). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve cep telefonu bağımlılığı arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı rolünü inceleyen bir araştırmada, öz yeterliliğin bilişsel ve duygusal süreçleri etkilediği öne sürmüştür

(Xiao ve Huang, 2022). Domenech ve arkadaşları (2024), ergenlerde duygu düzenleme ile öz yeterlilik arasındaki korelasyonu incelemiş ve öz yeterliliğin, duygu düzenleme kapasitelerini önemli ölçüde etkilediğini ve dolayısıyla genel öz yönetim ve başarılarını etkilediğini göstermiştir (Doménech, vd., 2024).

1.2. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş kavramı insanlık tarihi kadar eskiye dayanmakla birlikte, psikolojik iyi oluş kavramına ilk olarak Antik Çağlarda Yunan filozofların eserlerinde karşımıza çıkmaktadır. İyi oluş kavramı bahsi geçen eserlerde genel itibariyle bireyin tekâmül sürecindeki süreç içerisinde kişi için nihayetinde iyi olan şey olarak tasvir edilmiştir (Crisp, 2017). İyi oluş kavramı birçok alanda birbirinden farklı anlamlarda kullanılmış olsa dahi özellikle felsefe alanındaki en yaygın kullanımı Eudaimonik ve Hedonik iyi oluş olarak karşımıza çıkmaktadır (Moore, 2019). Antik yunan filozoflarından Aristoteles'in "Eudaimonia" sözcüğünün tanımlamış olduğu Eudaimonik iyi oluş kavramı haz ve mutluluğu ihtiva etmesinin yanı sıra yaşamın bütününe yayılan bir iyi oluş halini kapsadığı belirtilmiştir (Haybron, 2001).

Bireyin yaşam süresince yüksek düzeyde etki mekanizmalarını ve gereksinimlerini ön planda tutulması şeklinde kavramsallaştırılarak karşımıza çıkan psikolojik iyi oluş kavramının gelişimine özellikle Ryan ve Deci (2000) ile Ryff (1989) gibi teorisyenler ön ayak olmuştur (Ryff, 1996). Bir diğer taraftan Csikszentmihalyi (1990), alakadar olunan bir hususla ilişkili etkin bir şekilde aksiyon alabilmek ve konsantre olabilme kabiliyetinin iyi oluşun önemli bir temel taşlarından birisi olduğunu dile getirmiştir. İyi oluş halinin etkin olabilme, haz ve hedeflerden oluştuğunu ise Seligman (2002) dile getirmiştir. Psikolojik iyi oluşun kendini her haliyle kabullenebilme, etkileşimde olduğu kişilerle olumlu ve pozitif ilişkiler kurabilme, özerklik kurabilme, sosyal ilişkileri sağlıklı bir şekilde yürütebilme, yaşam gayesi ve kişisel gelişim boyutlarını Ryff (1989) ele almıştır. Birçok araştırmaya konu olan iyi oluş kavramı genel hatlarıyla bakıldığında anlamlı ve bir gaye doğrultusunda sürdürülen bir yaşamı, destekleyici ve mükâfatlandırılan ilişkiler kurabilmeyi, alakadar olunan konular cehdinde aksiyon içerisinde bulunabilmeyi, etkileşimde bulunan kişilerin iyi oluş hallerine katkı sunabilmeyi, yeterlilik halini, kendi öz değerinin kabulünü, iyimser tavır içerisinde bulunabilmeyi ve saygı duymayı

psikolojik iyi oluşun en temel boyutları ve teorik kökenleri olarak tanımlamıştır (Ryff, 1995). Bu tanımlamalar doğrultusunda Ryff (1995) psikolojik iyi oluşun 6 temel boyuttan meydana geldiğini ileri sürmüş bu boyutları yaşam amacı, özerklik, kendini kabul etme, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, olumlu ilişkiler kurabilme olarak tasvir etmiştir.

1.2.1. Yaşam Amacı

Yaşam amacı kavramı psikolojik iyi oluş halinin önemli bir boyutudur ve genel itibariyle, tatmin olunan ve genel yaşam zevki ile ilişkilendirilir. Yaşam amacı alt boyutu bireylerin yaşamlarının ne denli anlamlı ve makul gayeler doğrultusunda sürdürdüklerine yönelik algılarıyla ilişkili olduğu için gelişme ve çürüme arasında tefrik edebilmek maksadıyla önemli bir husustur. Boson ve arkadaşları, psikolojik iyilik hali ile ilişkili olarak yaşam gayesinin araştırmanın, öznel iyi oluş hali ile kıymetli bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuş ve duygusal, psikolojik ve sosyal boyutlarda da bütünsel bir gelişme hali içerisinde olduğunu savunmaktadır (Boson vd., 2016). Yaşam amacı yegâne olarak bir yeti olmamakla birlikte, çevresel hakimiyet ve kişisel gelişim gibi psikolojik iyilik halinin diğer paydaşlarıyla dinamik bir biçimde etkileşime girmektedir (Terzioğlu vd., 2022). Ryff, yaşam amacının psikolojik iyilik hali için hayati önem taşıdığını ve bu durumun bireyin potansiyelinin ve bireysel tekamül sürecinde temel bir unsur olduğunu belirtmektedir (Ryff, 2013).

1.2.2. Özerklik

Psikolojik iyilik halinin bir yönü olan özerklik, kendini yönetme becerisi ve kişinin gerçek benliğini yansıtan bağımsız kararlar alma yeteneği ile karakterizedir. Bireyin almış olduğu kararları ve eylemleri üzerinde kontrol sahibi olduğunu kabul edebilmeyi ve bireylerin değerlerini ve ilgi alanlarını hür bir şekilde ifade edebilmelerini sağlar (Firestone vd., 2019; Charry vd., 2020). Özerklik kavramı, salt bağımsızlıktan daha fazlasını içerir; kişisel iradeyi ve kişinin kendi seçimlerini kabul etmesini de kapsar (Charry vd., 2020). Özerkliğin karmaşık yapısı, farklı yaşam aşamaları ve toplumsal beklentilerin bireylerin özerklik algısını şekillendirdiği çeşitli kültürel bağlamlarda psikolojik iyilik halini inceleyen çalışmalarda açıkça

görülmektedir (Oliva vd., 2020). Alan yazındaki çeşitli araştırmalar özerkliğin kişisel memnuniyet ve genel psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Firestone vd., 2019; Nubatonis vd., 2024). Ryff ve arkadaşları (2013), özerkliğin kendini yönlendirme yeteneğini içerdiğini ve bireyin duygusal ve psikolojik dayanıklılığını geliştirmek için gerekli olduğunu öne sürmüştür Çok sayıda çalışma, özerklik ile yaşam doyumu arasında, uyum sağlama stratejileriyle birlikte pozitif bir korelasyon olduğunu göstererek, psikolojik iyi oluş halini gelişimindeki temel rolünü vurgulamaktadır (Firestone vd., 2019; Zaman ve Ali, 2019; Özcan ve Karaca, 2018). Ayrıca, özerklik başa çıkma stratejilerinde çok kıymetli bir yere sahiptir.(Aydın vd., 2018; Dilawar vd., 2023).

1.2.3. Kendini Kabul Etme

Psikolojik iyilik halinin alt boyutlarında özellikle kendini kabul etme alt boyutu insan varoluşunun doğasında var olan karmaşıklığa rağmen kişinin kendini tanıma ve değer verme yeteneğini yansıtan çok önemli bir alt boyut olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendini kabul etme alt boyutu, bireyin psikolojik iyi oluşunun temel yapı taşlarından birisi olup kişinin düşünceleri, duyguları ve eylemlerine karşı yargılayıcı bir davranış paterni sergilemmeesinin önündeki en büyük dayanak olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu durum zihinsel dayanıklılığı geliştirme noktasında hayati öneme sahiptir (MacInnes, 2006) (Pasaribu ve Zarfiel, 2019). Kendini kabul etme düzeyi yüksek olan bireyler, farklı alanlardaki eksikliklerini kucaklayarak ve koşullara bağlı standartlardan bağımsız olarak içsel değerlerini fark ederek, psikolojik iyilik halinin sürdürülmesi noktasında daha efektif tutum sergileyebilmektedir (MacInnes, 2006; Pasaribu ve Zarfiel, 2019).

Araştırmalar, koşulsuz kendini kabul etme becerisinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sonuçlarını önemli ölçüde etkilediğini, bu durumun bireylerin öz değerlendirmeleri veya olumsuz öz algılarını aşmalarını sağladığını, bunun bir neticesi olarak psikolojik iyilik halinin artırdığını ve gündelik yaşamda karşılaşmış oldukları zorluklar karşısında yüzleşme noktasında içsel atıflarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Pasaribu ve Zarfiel, 2019). Kendini kabul etmenin bireylerin karar verme ve sergilemiş oldukları eylemlerdeki özerkliğini geliştirdiğini ve bunun bir neticesi olarak kişisel hedeflerin ve ilerleme fırsatlarının emin bir şekilde peşinden

gitmeyi teşvik ettiğini öne sürmektedir (Ryff vd., 2003; Benţea, 2017). Bu faktörlerin birbiriyle bağlantılı olması, kendini kabul etmedeki gelişmelerin genel psikolojik iyi oluş halinin iyileşmesine yol açabileceğini ve dolayısıyla yaşam memnuniyetini ve duygusal istikrarı en üst düzeye çıkarabileceğini göstermektedir (Ryff vd., 2003; Benţea, 2017).

1.2.4. Kişisel Gelişim

Psikolojik iyi oluş halinin kişisel gelişim olarak tanımlanan alt boyutu, bireylerin yetilerinin, algılama becerilerinin, ve hayata bakış açısının bir fiil geliştirilmesini iyileştirilmesini içermektedir. Kişisel gelişim alt boyutu bireyin yaşam gayelerine, eğitim ve kariyer hedeflerine aktif bir biçimde potansiyellerini gerçekleştirmeye ne ölçüde çabaladıklarını yansıtır (Veltro vd., 2014). Kişisel gelişim, yeni deneyimlere ve yeniliklere açıklık, kendini geliştirmeye yönelik proaktif bir tutum ve psikolojik dayanıklılığın artması ile karakterize bir durumdur (Veltro vd., 2014). Araştırmalar, kişisel gelişime önem verenlerin genellikle psikolojik iyi oluşlarının daha iyi olduğunu göstermektedir. Bu kişiler genel itibarıyla karşılaşmış oldukları güçlüklerle işlevsel bir şekilde baş etmekte daha yetkin olduğu görülmüştür. Bir diğer taraftan, kişisel gelişimi süreçlerini öteleyen bireylerin, motivasyon ve öz yeterlilik noktasında güçlük yaşadıkları ve bunun bir neticesi olarak psikolojik iyi oluş hallerinde azalmalar olabilmektedir (Terzioğlu vd., 2022). Bu sebeple, psikolojik oluş yalnızca olumsuz duygulanımların olmayışından da öte, proaktif kişisel gelişimi de kapsadığı fikriyle uyumlu olarak, sürekli ilerleme tutumunu teşvik etmek ruh sağlığı için hayati önem taşımaktadır (Veltro vd., 2014). Aynı zamanda alan yazında davranış repertuvarını geliştirmeye, öz yeterliliği arttırmaya ve içsel farkındalığı arttırmaya yönelik yapılandırılmış müdahalelerin kişisel gelişimi de arttırabildiğini ve bireyin genel psikolojik iyi oluş halinin artış eğiliminin devam etmesine önemli ölçüde etki ettiği görülmüştür (Terzioğlu vd., 2022).

1.2.5. Çevresel Hâkimiyet

Psikolojik iyi oluşun çevresel hakimiyet alt boyutu, bireyin etkileşimde bulunmuş olduğu çevresiyle ve karşılaşmış olduğu dış kaynaklı zorluklarla işlevsel biçimde başa çıkabilme ve etkileşim kurabilme yetisiyle ilişkilidir. Bu terim psikolojik iyi oluşun önemli bileşenlerinden birisi olup, bireyin çevresine adaptasyon sağlama ve gerekli haller dahilinde yeniden harekete geçebilme kabiliyeti olduğunu ileri süren Ryff'in psikolojik iyi oluş modelinden ortaya çıkmıştır (Rodríguez vd., 2023). Çevresel hakimiyet alt boyutu kişisel hedefleri ve gündelik yaşamın refah düzeyini destekleyen bir alan oluşturabilme ve bu durumu sürdürebilme becerisini içermesinin yanı sıra kişilerin hayatları üzerindeki otokontrollerini ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına çevreleriyle kurmuş oldukları ilişkileri kullanabilmeyi sağlar (Suprapti, 2024).

Çevresel uyum, psikolojik refah için gereklidir; çevresel ustalık becerisi güçlü olan bireyler genellikle kendilerini kişisel ve mesleki hedeflerine ulaşmada daha yetkin ve yetkin olarak görürler. Bu uzmanlık, problem çözme ve kaynak yönetimi gibi pratik becerilerin yanı sıra, engellerle karşılaşma konusunda öz yeterlilik ve dayanıklılık gibi psikolojik özellikleri de kapsar (Terzioğlu vd., 2022). Çevresel yönetimde yetkin bireyler genellikle daha fazla yaşam memnuniyeti ifade ederler, bu da çevresel hakimiyet ile genel psikolojik refah arasında önemli bir korelasyon olduğunu gösterir (Rapuano, 2019). Literatüre bakıldığında alan yazında yapılan araştırmalar birbirinden farklı demografik gruplarda çevresel hakimiyet alt boyutunun önemini vurgulamakla beraber akademik başarı ve genel yaşam memnuniyeti gibi alanlardaki öneminin altını çizmektedir. Araştırmalar psikolojik iyi oluşun çevresel hakimiyet alt boyutu daha yüksek olan üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermektedir (Rapuano, 2019; Nubatonis vd., 2024).

1.2.6. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Kurma

Psikolojik iyi oluşun diğerleriyle bir nevi çevresinde bulunun ve etkileşim kurmuş olduğu kişilerle olumlu ilişkiler kurma alt boyutu, bir bireyin sağlıklı, faydalı ve tatmin edici kişilerarası bağlar geliştirebilme ve sürdürebilme kapasitesini ifade eder. Psikolojik iyi oluşun bu yönü, ruh sağlığının önemli bir belirleyicisi olarak sosyal etkileşimin ve bunun bir neticesi olarak kurulan sosyal bağların önemini vurgular.

Bireyin çevresindeki kişilerle (aile, arkadaşlar gibi) güçlü bağlar kurabilmesi bireyde aidiyet ve destek duygularını geliştirmenin yanı sıra, karşılaşılması muhtemel olan güçlüklerle karşı duygusal istikrar ve dayanıklılık noktasında da olumlu bir etkiye sahiptir (Eren, 2017).

Alan yazında gerçekleştiren birçok araştırma çevreleriyle olumlu ilişkiler kuran bireylerin psikolojik iyi oluşlarının arttığını göstermektedir. Etkileşimde bulunulan bireylerle anlamlı ve tatmin edici ilişkiler kurma bireyin stres düzeyini azaltmasının yanı sıra gaye ve hedefler doğrultusunda harekete geçebilme motivasyonu noktasında da olumlu bir etkiye sahiptir. Destekleyici ilişkiler, yaşamın güçlükleriyle başa çıkabilme becerisi için gerekli duygusal desteği sağlamanın yanı sıra bireyin duygu düzenleme noktasında etkili ve işlevsel bir biçimde baş etme stratejileri geliştirmesine olanak sağlar (Sagone ve Caroli, 2014). Etkileşimde bulunulan kişilerarası ilişkilerin düzeyleri, psikolojik iyi oluş ile bağlantılı olması sebebiyle bir diğer taraftan da öz saygı ve kendini kabul etme durumlarını da etkilemektedir (Şimşek ve Demir, 2024; Eren, 2017).

1.2.7. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Psikolojik iyi oluş kavramı insanlık tarihi boyunca birçok araştırma ve tartışmanın konusu olmuş, tüm boyutlarıyla ele alınmaya ve incelenmeye çalışılmıştır. Aşağıda bu alanda gerçekleştirilen bazı çalışmalara yönelik veriler sunulmuştur.

Yeşiltepe ve arkadaşları (2021) tarafından hemşirelik öğrencilerine yönelik yürütülen bir araştırma, psikolojik iyilik oluş halinin artmasının, öğrencilerin yaşam memnuniyeti ve genel mutluluk düzeyleri ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, yaşam memnuniyeti ile psikolojik iyilik hali arasında önemli bir korelasyon olduğunu göstererek, hemşirelik öğrencilerinin ruh sağlığının iyileştirilmesinin, eğitim deneyimlerini ve kişisel tatminlerini artırmak için çok önemli olduğunu belirtmektedir (Yeşiltepe vd., 2021). Sosyoekonomik düzey ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada sosyoekonomik düzey ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Şimşek ve Demir, 2024). Akay ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan ilgili bir çalışmada, COVID-19 salgınının erken aşamasında, krizin psikolojik sonuçlarının Türkiye'deki üniversite

öğrencilerinde kaygı ve izolasyon hissinin artmasına yol açtığı ortaya çıkmıştır. Bulgular, küresel halk sağlığı sorunlarının öğrenci refahı üzerindeki kapsamlı etkisini ortaya koymakta ve bu sorunların üstesinden gelmek için eğitim kurumları içinde sağlam destek sistemlerinin kurulmasının zorunluluğunu vurgulamaktadır (Akay vd., 2022). Ayrıca, fiziksel aktivitenin Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyilik halini önemli ölçüde iyileştirdiği gösterilmiştir. Molina-García ve arkadaşlarının (2011) araştırması, orta düzeyde fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Molina-García vd., 2011).

1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

1.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Tanımı

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bir bireyin belirsiz durumları tehdit olarak algılama ve bunlara olumsuz tepki verme eğiliminde olduğu bilişsel ve duygusal bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu yapı, hayatın doğasında var olan belirsizliği kabul etmede zorluk çekmeyi temsil eder ve öngörülemeyen durumlar karşısında artan kaygı ve duygusal sıkıntıya yol açar (Buhr ve Dugas, 2006); Hlynsson vd., 2024). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, son yıllarda önemli ölçüde gelişerek çeşitli teorik çerçeveleri bir araya getirmiş ve özellikle kaygı ve uyumsuz davranışlar konusunda insan psikolojisine ilişkin anlayışımızı derinleştirmiştir. Araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ile ilgili bilişsel-davranışsal teorilerden ortaya çıkmış ve kaygı düzeyi yüksek bireylerin belirsiz durumları genel itibarıyla olumsuz değerlendirdiğini öne sürmüştür (Fergus, 2013; Li vd., 2022).

1.3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Gelişimi

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı 1990'larda, belirsizliğe karşı bilişsel ve duygusal tepkileri değerlendirmek için tasarlanmış çeşitli değerlendirme araçlarının, özellikle de Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin geliştirilmesiyle ampirik olarak doğrulanmıştır (Carleton vd., 2007). Bu ölçek, Belirsizlik tahammülsüzlüğün işlevsel hale getirerek, araştırmacıların farklı popülasyonlar ve bağlamlarda etkilerini araştırmalarını sağlamıştır. Araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin, uyumsuz başa çıkma stratejileri ve zararlı endişe eğilimleri sergilediklerini,

belirsiz durumları genellikle tehditkar olarak yorumladıklarını ve böylece anksiyeteyi şiddetlendirdiklerini ortaya koymuştur (Dugas vd., 2005; Yook vd., 2010).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, başa çıkma mekanizmaları ve duygusal düzenlemedeki bireysel farklılıkları anlamaya yardımcı olur. Bu, bireylerin yaşamlarındaki belirsizliğe verdikleri tepkileri vurgulayan bir kişilik özelliği olarak düşünülebilir. Belirsizliğe karşı yüksek tolerans sergileyen bireyler, karar verme konusunda zorluk yaşayabilir ve belirsiz sonuçların olduğu günlük senaryolarda zorluklarla karşılaşabilir, öngörülebilirlik ve kontrol konusunda belirgin bir tercih sergileyebilir (Fergus, 2013; Berenbaum vd., 2008). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü hedef alan müdahalelerin, anksiyete semptomlarını etkili bir şekilde azalttığı gösterilmiştir, bu da belirsizliğe tahammülsüzlüğe özel olarak odaklanan terapötik yaklaşımların etkinliğini vurgulamaktadır (Berenbaum vd., 2008). Son literatür, çeşitli bağlamlarda, özellikle COVID-19 pandemisi gibi küresel krizler sırasında belirsizliğe tahammülsüzlüğü önemini tutarlı bir şekilde vurgulamaktadır. Çalışmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün artmasının, belirsiz dönemlerde artan korku ve psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Andrews vd., 2023; Bulut, 2022).

1.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Bileşenleri

Belirsizliğe tahammülsüzlük, iki ana unsurla karakterize edilen psikolojik bir kavramdır: belirsizlikle karşı karşıya kaldığında sıkıntı ve kaygı içeren duygusal tepki ve bu belirsizlikle ilişkili algılanan olumsuz sonuçları hafifletmeyi amaçlayan kaçınma davranışları. Bu unsurlar, bireylerin belirsiz durumları nasıl algıladığını ve bunlara nasıl tepki verdiğini anlamak için çok önemlidir (Sternheim vd., 2010).

1.3.3.1. Duygusal Tepki: Sıkıntı ve Kaygı

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün duygusal boyutu, belirsizliğe ilişkin artan sıkıntı ve kaygı ile karakterizedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireyler genellikle belirsizliği tehdit edici olarak algılar ve bu da önemli düzeyde sıkıntı ve duygusal çalkantıya yol açabilmektedir. Bu duygusal tepki, gelecekteki olaylara ilişkin kalıcı kaygı ve korku olarak ortaya çıkabilir ve yaygın kaygı bozukluğu gibi kaygı bozukluklarının gelişmesine veya şiddetinin artmasına katkı sunabilir (Carleton vd.,

2007; Dugas vd., 2004). Belirsizliğe karşı artan intolerans, yüksek kaygı ile ilişkilidir ve bu durum, etkilenen bireylerin belirsiz durumlarda artan kaygı tepkileri sergilediklerini ve belirsizliği olumsuz sonuçların habercisi olarak ön gördüklerini gösterir (Dugas vd., 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlükle bağlantılı duygusal tepkiler, ruh sağlığını önemli ölçüde etkiler. Belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin, belirsizlikle başa çıkma zorlukları aşırı ruminasyon ve duygusal düzensizliğe yol açabileceğinden, genellikle duygudurum bozuklukları riski daha yüksektir (Hernández-Posadas vd., 2023; White ve Gumley 2010).

1.3.3.2. Kaçınma Davranışı: Olumsuz Sonuçların Azaltılması

Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün ikinci bileşeni, bireylerin potansiyel olumsuz sonuçları hafifletmek için belirsiz olarak algıladıkları durumlardan kasıtlı olarak kaçınma davranışını içerir. Öngörülemezlikten kaçınma eğilimi, bireylerin belirsizlikle ilişkili rahatsızlığı hafifletmek için kaçınma davranışları geliştirmelerine neden olarak uyumsuz başa çıkma stratejilerine yol açabilir (Chung vd., 2023; Zhou vd., 2022). Bu bağlamda yapılan çalışmalar neticesinde belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olarak değerlendirilen bireylerin, algıladıkları tehditleri hafifletmek maksadıyla güvence arama davranışları sergiledikleri veya aşırı planlama yapabildikleri, bunun bir neticesi olarak da belirsizliğin kalıcı doğası nedeniyle paradoksal olarak kaygıyı şiddetlendirebildiği gösterilmiştir (Chung vd., 2023; Sadeh ve Bredemeier, 2021). Belirsizliği ortadan kaldırmak niyetiyle ya da azaltabilmek maksadıyla sergilenen davranışların genel itibarıyla sıkıntıyı hafifletmek yerine, bu durumun bir döngü haline geldiğini göstermiştir (Sadeh ve Bredemeier, 2021; Hernández-Posadas vd., 2023; Lee vd., 2009). Bu kaçınma stratejilerini kullanan bireyler, korkularını hafifletmek yerine belirsizliğe karşı tahammülsüzlüklerini beslediği bulunmuştur (Sadeh ve Bredemeier, 2021).

1.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Belirsizliğe tahammülsüzlük ilk tanımlandığı günden bugüne birçok farklı alanda araştırma konusu olmuştur. Aşağıda bu alanda gerçekleştirilen bazı çalışmalara yönelik veriler sunulmuştur.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ölüm korkusu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve ölüm korkusu arasında önemli bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin pandemi sırasında ölüm kaygısının artmasına daha yatkın olduğunu göstermiş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün varoluşsal tehditlere karşı kaygı ve korku tepkileri arasında aracı bir değişken olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur (Bulut, 2022).

Oral ve Karakurt (2022) tarafından yapılan bir araştırma, pandemi sırasında üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelemiş ve psikolojik dayanıklılığın artmasının belirsizliğe tahammülsüzlüğün azalmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu, psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesinin belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkilerini hafifletebileceğini düşündürmektedir (Oral ve Karakurt, 2022).

Zhang ve arkadaşları (2022), çocukluk travması, belirsizliğe tahammülsüzlük ve proaktif başa çıkma yöntemlerinin aracılık etkilerini araştırmıştır. Araştırma, bilişsel-davranışçı müdahalelerle belirsizliğe tahammülsüzlüğün ele alınmasının, çocukluk travması öyküsü olan bireylerde anksiyete semptomlarını önemli ölçüde azaltabildiğini göstererek, terapötik ortamlarda belirsizliğe tahammülsüzlüğü hedeflemenin klinik önemini vurgulamıştır (Zhang vd., 2022).

Sadeh ve Bredemeier (2021) tarafından yapılan bir çalışma, belirsizliğe tahammülsüzlüğün davranış üzerindeki etkisini açıklığa kavuşturmuş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sıkıntıyı hafifletmek için riskli ve dürtüsel davranışların benimsenmesiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu ilişki, bireylerin belirsizlikle karşılaştıklarında kullanabilecekleri etkisiz başa çıkma stratejilerini vurgulamaktadır (Sadeh ve Bredemeier, 2021).

Öz şefkat ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada öz şefkat ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ters bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Öz şefkat puanı yüksek olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının düşük olduğu gösterilmiştir. Bu bulgu, öz şefkatin geliştirilmesinin belirsizliğin yönetimini kolaylaştırabileceği ve psikolojik iyilik halini iyileştirebileceği fikrini doğrulamaktadır (Deniz, 2021).

1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin ya amı  oldukları duygusal deneyimler ile ba  edebilme ve bunun bir neticesi olarak bir yanıt oluşturabilme hususunda ya amı  oldukları g  l   leri tanımlanabilmesini sağlayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin, ya amı  oldukları durumlar neticesinde deneyimlemi  oldukları yoğun veya zorlu duyguları ne zaman, nasıl ve ne    de ya ayacaklarını etkilemek için kullandıkları bir dizi bilişsel ve davranışsal süreci kapsar (Silalahi ve Susanti, 2024). Duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik iyilik halini büyük    de etkileyebilme kabiliyetine sahip bileşenlerden birisi olmasının yanı sıra, başta depresyon ve anksiyete bozuklukları olmak üzere birçok ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkilidir (Sheppes vd., 2015; Young vd., 2019).

1.4.1. Duygu Tanımı

William James tarafından 1880'li yıllarda bireylerin ya amı  olduğu durumlar karşısında vermiş oldukları davranışsal ve fizyolojik yanıtlar bütünü olarak tanımlanmıştır (James, 1994). Bazı araştırmacılar ise bireyin hayatta kalabilme maksadıyla işlevsel yanıtlar olu turabilmesine hizmet eden davranışsal tepkiler olarak tanımlamaktadır (Dodge, 2017). Duyguların bir sonuç olarak tanımlamak, duyguların belirli bir    ye veya orana göre d zenlenebilmesini sağlamakta ve bu tepkinin kısa süreli bir etkisi olduğunu, davranışsal, deneyimsel, otonomik bileşenlerinin yanı sıra nöroendokrin sistemlerinde değişikliklere sebebiyet vermektedir (Lang, 1995). Güncel  alı malar duyguların bireylerin elinde olan seçenekleri belirleyebilme, bunun bir neticesi olarak karar verebilme ve ardından harekete geçebilme kabiliyetlerini arttırdığı, kişinin çevresel adaptasyon sürecini peki tirdi i ve bilgi toplama kaynaklarının niteliğini artırabildi ini göstermektedir (Oatley, 2016).

1.4.2. Duygu Düzenleme

Kişinin ya amı  olduğu durumlar karşısında ortaya çıkan duygular deneyimlenen durumlarla uyumlu şekilde meydana gelmedi inde veya yoğunluk ve süre bakımından devamlılık arz ettiğinde işlevini kaybederek birey adına bazı problemlerin meydana gelmesine zemin hazırlamaktadır (John ve Gross, 2004).

Kişinin deneyimlemiş olduğu duygular ortaya çıkış mekanizmaları ve çalışma prensipleri sebebiyle, kişinin bilişsel süreçlerini ve konsantrasyonunu etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Sehgal ve Kumar, 2023). Kişinin deneyimi neticesinde meydana gelen duyguların yoğunluğu ve miktarı uzun süreler devam etmesi halinde, kişi meydana gelen duygusal tepkileri değiştirebilmek maksadıyla bu mekanizmaları baskı altına almaya çalışabilmekte ya da farklı biçimlerde sergileyebilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Kişinin sergilemiş olduğu bu durum karşımıza ‘duygu düzenleme’ olarak çıkar. Bireyin deneyimlemiş olduğu durumlar neticesinde duygu yoğunluğunun ekstrem seviyelerde olduğu durumlarda duygunun idaresini sağlayabilmek ve bunun yanı sıra duygulara esnek yanıtlar sunabilmek için karşımıza çıkan süreçler olarak tanımlanabilir. Duygu düzenleme süreçleri birçok farklı bileşenin sürece dahilî doğrultusunda sergilenen fizyolojik, davranışsal ve deneyimsel yanıtın farklılaşmasına sebep olur (Sheppes vd., 2015, s. 381).

1.4.3. Duygu Düzenleme Özellikleri

Duygu düzenleme, yaşanan deneyimlenen duygunun ilk aşamada fark edilebilmesi, bağlama uygun şekilde adlandırılması, hangi şekilde yansıtıldığı, birbirinden farklı ve benzer bağlamlarda hangi duyguların meydana geldiğinin farkındalığının oluşması bu doğrultuda uygun ve işlevsel davranışsal ya da fizyolojik çıktının oluşabilmesi şeklinde tanımlanabilir. Duygu düzenleme becerileri, kişinin psikolojik iyilik halinin korunmasında ve bu iyilik halinin sürdürülmesinde büyük bir paydaya sahiptir (John vd., 2004). Duygu düzenleme becerileri kişiden kişiye farklılık göstermekte olup bu durum bireysel farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Bireyin genetik özellikleri, ebeveynlerinin ve bakım verenlerinin inanç sistemleri buna bağlı olarak erken yaşam deneyimleri ve kendi çevresiyle kurmuş olduğu ilişkiler duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde büyük bir paydaya sahiptir (John vd., 2004).

1.4.4. Duygu Düzenleme Modelleri

Duygu düzenleme modelleri, psikoloji çalışmalarında, özellikle bireylerin duygularını nasıl yönettikleri ve düzenleme zorluklarının ruh sağlığı üzerindeki etkileri konusunda büyük ilgi görmüştür. Bu modeller, öncelikle duygusal tepkileri

düzenleyen bilişsel ve duyuşsal sistemlere ve bunların çeşitli psikolojik bozukluklarla etkileşimine odaklanmaktadır. Sheppes ve arkadaşları, bireylerin bağlama ve duygusal durumlarına göre farklı duygu düzenleme stratejilerini nasıl seçtiklerini gösteren önemli bir model sunmaktadır. Duygu düzenlemedeki karar verme süreci, hem uyumlu hem de uyumsuz sonuçları anlamak için çok önemlidir. Sheppes ve arkadaşları (2014). Bu yöntem, düzenlemenin gerekliliğinin belirlenmesi, bir stratejinin seçilmesi ve bu planın başarılı bir şekilde uygulanması dahil olmak üzere duygu düzenlemedeki çeşitli aşamaların analizini teşvik etmektedir.

1.4.5. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme stratejileri, bireylerin duygusal deneyimlerini ayarlamak için kullandıkları çeşitli yöntemleri ifade eder. Bu yöntemler iki türe ayrılabilir: duygusal tepkileri ortaya çıkmadan önce değiştiren öncül odaklı stratejiler ve duygusal tepkileri ortaya çıktıktan sonra ayarlayan tepki odaklı stratejiler (Sternheim vd., 2010; Kelley vd., 2019). Bu stratejilerin çeşitli durumlarda uygulanmasını anlamak, duygusal iyilik hali ve başa çıkma mekanizmaları hakkında iç görüşler sağlayabilir.

Öncü odaklı stratejiler, bilişsel yeniden değerlendirme ve kabul gibi yöntemleri içerir. Bilişsel yeniden değerlendirme, bir deneyimin duygusal etkisini değiştirmek için yorumunu değiştirmeyi içerir, böylece duygu kontrolü için proaktif bir yöntem olarak işlev görür (Kelley vd., 2019). Bireyler, stresli bir iş çabasını bir tehdit olarak değil, bir zorluk olarak yeniden çerçeveye koyarak kaygıyı azaltabilir ve motivasyonu artırabilir. Kabul stratejileri, kişinin duygusal deneyimlerini yargılamadan kabul etmesini içerir ve böylece duyguların daha etkili bir şekilde işlenmesini sağlar (Zhou vd., 2021; Kane vd., 2018). Bu stratejiler genellikle belirsizliğin hakim olduğu durumlarda veya bireylerin olumlu duyguları güçlendirmek veya kötü duyguları hafifletmek istediğinde kullanılır. Örneğin, iş kaybı gibi önemli kaygı ve üzüntüye neden olabilecek durumlarda (Kim vd., 2022).

Tersine, tepki odaklı stratejiler, duygusal bir tepkinin ortaya çıkmasının ardından kullanılır. Yaygın bir tepki odaklı teknik, duygusal tepkilerin ifadesini engellemeyi içeren bastırmadır (Horton vd., 2022). Bu, sosyal bağlamlarda kısa süreli rahatlama sağlayabilir (örneğin, tartışmalı bir tartışma sırasında sakin kalmak), ancak

uzun vadede etkisiz olabilir ve zamanla duygusal sıkıntının artmasına neden olabilir (Double vd., 2022). Bu stratejilerin kullanıldığı koşullar önemli ölçüde farklılık gösterir. Sporcular, performanslarını artırmak ve stresi azaltmak için yarışmalar sırasında sıklıkla duygusal düzenleme stratejileri kullanır; bilişsel yeniden değerlendirme, genellikle olaylar öncesinde ve sırasında odaklanmayı sürdürmek ve kaygıyı azaltmak için kullanılır (Gross ve Thompson, 2007). Diyabet gibi kronik hastalıkları olan bireyler, diyabetle ilgili sıkıntıları azaltmak ve genel sağlık yönetimini iyileştirmek için kabul ve çeşitli bilişsel stratejiler kullanabilirler (Leukel vd., 2022; Cocco vd., 2020).

1.4.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü Bileşenleri

Duygusal düzenlemedeki güçlükler, bireylerin duygusal deneyimlerini yönetmede karşılaştıkları engelleri ortaya çıkaran çeşitli faktörleri içerir.

Duygusal Farkındalığı: Bu özellik, bireyin duygularını tanımlama ve kabul etme zorluğuyla ilgilidir. Duygusal farkındalığı azalmış bireyler, duygusal tepkilerini fark etmeyi ihmal edebilir veya yaşadıkları belirli duyguları ifade etmekte zorluk çekebilir (Shnaider vd., 2022; Harrison vd., 2010).

Duygusal Netlik: Bu, kişinin duygusal deneyimlerini anlama ve ifade etme zorluklarını içerir. Duygusal netlik eksikliği genellikle kişinin duygularının doğası hakkında şüpheyle bağlantılıdır ve bu da duygusal düzenleme zorluklarını şiddetlendirebilir. (Harrison vd., 2010, Faulkner vd., 2020, Shnaider vd., 2022).

Duygusal Tepkilerin Reddi: Bu zorluğu yaşayan bireyler, özellikle olumsuz olanlar olmak üzere duygusal tepkilerini tanımakta zorluk çekebilir. Bu kabul edememe durumu, sıkıntının artmasına ve duyguların kaybolmasına izin vermek yerine onları görmezden gelme veya bastırma girişimlerine yol açabilir (Harrison vd., 2010; Shnaider vd., 2022).

Hedef Odaklı Eylemlerde Engeller: Anksiyete dönemlerinde, bu sorunu yaşayan kişiler konsantre olmakta ve faaliyetlerde bulunmakta zorluk çekebilir. Bu bozukluk, kaçınma davranışlarına ve genel işlevsellikte bozulmaya yol açabilir (Shnaider vd., 2022; Harrison vd., 2010; Mohammadi vd., 2018).

Sıkıntı Durumlarında Dürtüsellik: Duygusal düzenleme zorlukları, yoğun duygular sırasında dürtüsel davranışları kontrol etmede zorluklara yol açabilir. Bireyler, rahatsızlığa tepki olarak uyumsuz davranışlar veya başa çıkma mekanizmaları sergileyerek olumsuz duygusal döngüleri sürdürebilir (Harrison vd., 2010; Shnaider vd., 2022; Cassiello-Robbins vd., 2020).

Duygu Düzenleme Stratejilerine Sınırlı Erişim: Bu özellik, bireylerin acı çekerken duygularını yönetmek için yetersiz tekniklere sahip olduklarına dair bir inancı ifade eder. Bu bakış açısı, güçsüzlük duygularını şiddetlendirebilir ve duygusal zorlukları artırabilir (Shnaider vd., 2022; Harrison vd., 2010).

Bu bileşenler birbiriyle yakından bağlantılıdır ve bir alandaki zayıflıklar diğerlerini de etkileyebilir. Duygusal netlik elde etmekte zorlanan bireyler, hedef odaklı davranışlarda bulunmakta da zorluk çekebilirler, bu da duygularının temel nedenleriyle etkili bir şekilde yüzleşme kapasitelerini engelleyebilir. Ayrıca, olumsuz duygusallığın duygu düzenlemede zorlukları öngördüğü gösterilmiştir; bu da, olumsuz duyguları yoğun olan bireylerin duygusal tepkilerini kontrol etmekte zorlandıklarını göstermektedir (Amiri ve Navab, 2018; Cassiello- Robbins vd., 2020). Terapötik bağlamlarda, bu bileşenlerin anksiyete, depresyon ve yeme bozuklukları dahil olmak üzere birçok psikiyatrik bozukluğu güçlü bir şekilde etkilediği kabul edilmektedir. Duygusal düzenleme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan müdahaleler, belirli zorlukların üstesinden gelinmesine, duygusal farkındalığın, netliğin ve uyarlanabilir başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olarak bireylere önemli ölçüde fayda sağlayabilir (Khoramnia vd., 2020; Haynos vd., 2014; Momeñe vd., 2023).

1.5. İlgili Araştırmalar

Öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi konu alan çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu bölümde bahsi geçen alanda yapılan çalışmalardan elde edilen önemli bulgulara yer verilmiştir.

1.5.1. Öz Yeterlilik, Psikolojik İyi Oluş, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlgili Araştırmalar

Dugas ve arkadaşları, belirsizliğe tahammülsüzlüğün önyargılı hatırlama ve yorumlama ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuş ve tahammülsüzlüğü yüksek bireylerin belirsiz bilgileri tehdit olarak algılamaya daha yatkın olduğunu öne sürmüştür. Bu bilişsel yatkınlıklar, kaygının artmasına ve psikolojik iyilik halinin azalmasına neden olabilir (Dugas vd., 2005). Bu bulgu, belirsizliğe tahammülsüzlük ile anksiyete bozukluklarının semptomları arasında önemli bir ilişki olduğunu belirleyen Moloodi ve arkadaşlarının bulguları ile uyumludur ve bu durumun anksiyete sorunlarının başlangıcı ve devamında kritik rolünü vurgulamaktadır (Moloodi vd., 2021).

Xiao ve Song'un çalışması, belirsizliğe tahammülsüzlük ile erken yetişkinlik döneminde çevresel algılar arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı olarak araştırmıştır. Artan tahammülsüzlük, uyumsuz başa çıkma stratejileriyle ilişkili bulunmuş ve dolayısıyla psikolojik iyilik halini etkilemiştir (Xiao ve Song, 2024). Bulguları, belirsizlikle karşı karşıya kalan bireylerde dayanıklılığı ve öz yeterliliği artırmak için erken müdahale girişimlerini desteklemektedir.

Karademas ve arkadaşları, başa çıkma öz yeterliliğinin kanser sürecine uyumu üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma yürütmüş ve öz yeterliliğin artmasının psikolojik semptomların azalması ve yaşam kalitesinin iyileşmesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Karademas vd., 2021). Araştırmacılar, öz yeterliliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ile etkileşime girebileceğini, çünkü öz yeterliliği yüksek hastaların tanı ve tedavileriyle ilgili belirsizliği daha verimli bir şekilde yönetebileceklerini öne sürmüştür.

Milam ve arkadaşları, cerrahi asistanlar arasında öz yeterlilik ve refah arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yüksek öz yeterlilik, psikolojik refah ve performansın iyileşmesi ile ilişkilidir (Milam vd., 2019). Bu, öz yeterliliği artırmak için tasarlanmış müdahalelerin stresin yüksek olduğu ortamlarda faydalı olabileceğini ve belirsizlik duygularını azaltarak refahı artırabileceğini göstermektedir.

Boelen ve Reijntjes, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal anksiyete arasındaki korelasyonu incelemiş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaltılmasının, genellikle öz yeterliliğin azalması ve olumsuz psikolojik sonuçlarla karakterize edilen sosyal anksiyeteyi etkili bir şekilde hafifletebileceğini öne sürmüştür (Boelen ve Reijntjes, 2009). Bu, belirsizliğe karşı daha açık bir tutumun geliştirilmesinin genel psikolojik iyilik halini artırabileceğini ima etmektedir.

Faramarzi ve Khafri tarafından yürütülen araştırma, duygu düzenleme güçlüklerinin öğrencilerin öz yeterliliklerini olumsuz etkilediğini göstermiştir (Faramarzi ve Khafri, 2017). Duygularını düzenlemekte zorluk çeken öğrenciler, öz yeterliliklerinin azalmasına daha yatkındır. Bu ilişki, duyguları anlama ve ifade etme zorluklarının kişisel gelişimi engelleyebileceğini ve bu durumun umutsuzluk ve kaygı gibi ruh sağlığı bozukluklarına yol açabileceğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, duygusal düzenleme becerilerinin gelişmesinin öz yeterliliği artırabileceğini ve dolayısıyla psikolojik iyilik halini destekleyebileceğini gösteren mevcut verilerle uyumludur.

Hua ve Ma, Çin'deki işsiz gençlerden oluşan bir örneklem üzerinde yaptıkları bir çalışmada, duygu düzenleme güçlüklerinin artmasının öz yeterliliğin azalması ve psikolojik iyi oluşun bozulmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Hua ve Ma, 2022). Bulguları, bu etkileşimleri etkilemede sosyal desteğin temel işlevini vurgulamaktadır. Araştırmalar, sosyal ağlardan gelen desteğin algılanmasının artmasının, duygu kontrolündeki zorlukların öz yeterlilik ve ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini hafiflettiğini göstermiştir. Bu, risk altındaki nüfus gruplarında refahı artırmak için sosyal destek sistemlerini geliştirmeye yönelik müdahaleler için olası bir yaklaşım olduğunu göstermektedir.

Anwar'ın araştırması, duygu kontrolündeki zorluklar ile depresyon dahil olmak üzere çeşitli ruh sağlığı bozuklukları arasındaki korelasyonu aydınlatmıştır (Anwar, 2022). Bulguları, duygusal netlikten yoksun kişilerin sıklıkla ruh sağlığı sorunlarıyla karşılaştığını göstermektedir. Bu da, duygusal düzenlemeyi geliştirmenin psikolojik iyilik halini iyileştirebileceğini düşündürmektedir. Bu durum, öz yeterliliği geliştirmek için duygu yönetimi becerilerini vurgulayan özel terapötik stratejilerin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Nook ve arkadaşları, ergenlerde duygu farklılaştırmanın işlevini araştırmış ve duygu düzenlemedeki zorlukların stresli yaşam olayları ile içselleştirme semptomları arasında aracı rol oynadığını keşfetmiştir (Nook vd., 2021). Araştırmaları, kişinin duygularını doğru bir şekilde tanıma ve ayırt etme yeteneğinin dayanıklılığı artırabileceğini ve böylece yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada genel refahı ve öz yeterliliği artırabileceğini göstermektedir.



2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü inceleyen bu çalışma, nicel araştırma yaklaşımlarından olan ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli konu alınan olay veya olgulara etki ettiği düşünülen değişkenler arasındaki etki ya da ilişki düzeyinin derecesini saptamayabilmeyi hedefleyen yaklaşımdır (Karasar, 2012, s. 81). Gerçekleştirilen çalışmada aracı rol analizleri için yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2025 senesinde Türkiye’de eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklem ise evrenin özelliklerini en iyi şekilde yansıttığı varsayılan ve Google Forms aracılığıyla araştırmaya dâhil edilen 469 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verileri Google Forms üzerinden oluşturulan çevrimiçi anket vasıtasıyla elde edilmiş olup, katılımcılara çeşitli sosyal medya mecraları üzerinden yapılan duyurular vesilesiyle ulaşılmış ve tamamen gönüllülük esasına dayanarak araştırmaya dahil edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, sosyo-demografik verileri toparlayabilmek maksadıyla ‘Sosyo-demografik Bilgi Formu’, diğer değişkenlere yönelik verileri elde edebilmek niyetiyle ‘Genel Öz Yeterlilik Ölçeği’, ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ ve ‘Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)’ ‘Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-16)’ kullanılmıştır. Bununla yanı sıra katılımcılara yapılan araştırmanın genel ayrıntıları hakkında bilgilendirilmeleri ve onaylarının alınabilmesi maksadıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu iletilmiştir.

2.3.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik Bilgi Formu, araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların çeşitli demografik özellikleri hakkında bilgi elde etmek gayesiyle araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Oluşturulan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrencisi oldukları fakülte, üniversitede öğrenim gördükleri yıl ve ilişki durumu dağılımlarına yönelik bilgilerin edinilmesi amaçlanmıştır.

2.3.2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

Albert Bandura'nın yürütmüş olduğu çalışmalardan yola çıkarak, Jerusalem ve Schwarzer tarafından 1979 yılında geliştirilmiştir (Schwarzer ve Jerusalem, 2010). Bireylerin muhtemel gelecekte karşılarına çıkabilecek çeşitli zorluklarla baş edebilme kabiliyetlerine olan inançlarını öngörmek maksadıyla geliştirilmiştir (Schwarzer vd., 1995). 1981 yılında yapılan revizyon işleminde dek 20 madde şeklinde uygulanan ölçek, yapılan revizyon sonrasında 10 madde şeklinde uygulanmıştır. Birden fazla kültür ve dilde güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılan ölçek dördümlük tipindedir (Scholz vd., 2002). Revize edildiği tarihten bu güne farklı örneklemeler ile yapılan çalışmalar neticesinde ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ,82 ve ,93 arasında değişkenlik göstermektedir (Schwarzer ve Jerusalem, 2010). Türk kültürüne Aypay (2010) tarafından uyarlanan ölçeğin yapılan çalışma neticesinde hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ,83'tür.

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik iyi oluş ölçeği, bireylerin bir mana bulabildikleri ve belirlemiş oldukları gayeler doğrultusunda yaşamını devam ettirebilme, anlamlı ilişkiler kurabilme gibi farklı özelliklerinin düzeyini ölçebilmek maksadıyla geliştirilmiştir (Telef, 2013). Ölçeğin güvenilirliğini saptamak maksadıyla yapılan analizler neticesinde elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayı değeri ,80'dir ($r=0.86$, $p<.001$). Türkçe uyarlama çalışmaları Telef (2013) tarafından yapılan ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ,87'dir. Sekiz maddelik ve tek boyutlu olarak tasarlanan ölçek 7'li likert tipinde oluşturulmuş olup, ters madde içermemektedir. (Diener vd., 2010).

2.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)

Carleton ve arkadaşlarının (2007) tarafından geliştirilen Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Sarıçam ve arkadaşları (2014) tarafından yürütülmüştür. Beşli likert tipinde tasarlanan ölçek 12 maddeden meydana gelmektedir. Tasarlanan ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 12'iken en yüksek 60 puan alınabilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğe işaretler. Ölçek ileriye(geleceğe) yönelik kaygı ve engelleyici(ketleyici) kaygı olarak adlandırılan iki alt boyuttan oluşmakta ters madde içermemektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin tümünün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ,88; alt boyutlarından olan ileriye yönelik kaygı alt boyutu için ,84, engelleyici kaygı alt boyutu için ise ,77 olarak tespit edilmiştir (Sarıçam vd., 2014).

2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-16)

Bireylerin duygu düzenleme noktasında yaşadığı güçlükleri ölçmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından oluşturulmuştur. Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından 16 maddelik ve 5'li likert tipinden tasarlanan kısa formu oluşturulmuştur. Beş alt boyuttan meydana gelen ölçeğin alt boyutları, açıklık, amaçlar, stratejiler, kabul etmeme, dürtü olarak adlandırılmaktadır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ülkemizde Yiğit ve Güzey-Yiğit (2017) tarafından yürütülmüştür. Yürütülen çalışmalar neticesinde ölçeğin Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısının ,92 olduğu görülmüş bunun yanı sıra alt boyutlar için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayılarının ,78 ve ,87 aralığında değişkenlik gösterdiği saptanmıştır. Mevcut araştırmalar doğrultusunda ölçeğin Cronbach's alfa değeri $\alpha=.95$ olarak saptanmış olup, ölçeğin açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarının Cronbach's alfa değerleri ,85, ,89, ,90, ,90 ve ,84 olarak saptanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı ve aynı zamanda Hayes PROCESS Makro eklentisi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında değerlendirilen verilerin normal dağılıma sahip olup olmadıkları

saptanabilmesi adına çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Yapılan analizler neticesinde elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Sosyal bilimlerde genel itibariyle yürütülen çalışmalarda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,50 ile +1,50 aralığında olması normal dağılım şeklinde tanımlanabilmesi adına yeterli görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmanın güvenilirliğini tespit etmek amacıyla Crobach's Alpha analizi yapılmıştır. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasındaki ilişkilere ait bulgular Pearson korelasyon analizi ile tespit edilmiştir. Korelasyon analizlerinden elde edilen veriler ışığında öz yeterlilikle psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün olup olmadığını saptayabilmek maksadıyla Hayes (2013) tarafından geliştirilen SPSS PROCESS makrosu kullanılarak çok değişkenli aracı model analizi (Model 6-parallel multiple mediation model) kullanılmıştır. Araştırmada değerlendirilen vakaların demografik özellikleri betimleyici istatistiksel analizlerle (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma vb.) incelenmiştir. Cinsiyete göre GÖYÖ, PİÖÖ-KF, BTÖ-12, DDGÖ-16 puanlarının karşılaştırılmasında Bağımsız Gruplar t testi kullanılmıştır. GÖYÖ, PİÖÖ-KF, BTÖ-12, DDGÖ-16 puanları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak incelenmiş, tüm analizler için anlamlılık seviyesi $p<,05$ olarak belirlenmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Demografik Verilere İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmaya toplam 469 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim görmüş olduğu fakülte, üniversite öğrenimindeki yıl ve ilişki durumuna göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Yaş, Cinsiyet, Öğrencisi Olduğu Fakülte, Üniversite Öğrenimindeki Yıl ve Romantik İlişki Durumuna Göre Dağılımı

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	231	49,3
	Kadın	238	50,7
Öğrencisi Olduğunuz Fakülte	Diş Hekimliği Fakültesi	37	7,9
	Eğitim Fakültesi	33	7,0
	Fen Fakültesi	37	7,9
	Hukuk Fakültesi	32	6,8
	İlahiyat Fakültesi	30	6,4
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	69	14,7
	Mimarlık, Sanat ve Tasarım Fakültesi	31	6,6
	Mühendislik Fakültesi	72	15,4
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	33	7,0
	Tıp Fakültesi	44	9,4
	Veterinerlik Fakültesi	51	10,9
Üniversitede Kaçınıcı Yılı	1	123	26,2
	2	135	28,8
	3	99	21,1
	4	79	16,8
	5 ve üzeri	33	7,0
Romantik İlişki Durumu	İlişkim Var	182	38,8
	İlişkim Yok	287	61,2
		Ort.±SS.	Min.-Maks.
Yaş		21,14±1,93	18,00-29,00

Ort.=Ortalama, SS.=Standart Sapma, Min.=Minimum, Maks.=Maksimum.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 1'e göre araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların 231'inin (%49,3) erkek, 238'inin (%50,7) kadın olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların 37'sinin (%7,9) diş hekimliği fakültesi, 33'ünün (%7) eğitim fakültesi, 37'sinin (%7,9) fen fakültesi, 32'sinin (%4,8) hukuk fakültesi, 30'unun (%6,4) ilahiyat fakültesi, 69'unun (%14,7) insan ve toplum bilimleri fakültesi, 31'inin (%6,6) mimarlık, sanat ve tasarım fakültesi, 72'sinin (%15,4) mühendislik fakültesi, 33'ünün (%7) sağlık bilimleri fakültesi, 44'ünün (%9,4) tıp fakültesi, 51'inin (%10,9) veterinerlik fakültesi öğrencisi olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların 123'ünün (%26,2) üniversitede 1., 135'inin (%28,8) 2., 99'unun (%21,1) 3., 79'unun (%16,8) 4., 33'ünün (%7) 5 ve üzeri yılı olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların 182'sinin (%38,8) romantik ilişkisinin olduğu, 287'sinin (%61,2) romantik ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Araştırmaya katılım sağlayan katılımcıların yaş ortalamalarının $21,14 \pm 1,93$ (Min.=18,00, Maks=29,00) olduğu tespit edilmiştir.

3.2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formuna İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği İleriye Yönelik Kaygı Alt Boyutu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Engelleyici Kaygı Alt Boyutu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık Alt Boyutu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Amaçlar Alt Boyutu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Dürtü Alt Boyutu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler Alt Boyutu ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kabul Etmeme Alt Boyutuna İlişkin Tanımlayıcı Bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Formuna İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	N	min	maks	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık		Basıklık		A
GÖYÖ	469	12	40	28,852	5,112	-,133	,113	-,237	,225	,861
PİÖÖ	469	8	56	39,490	8,341	-,666	,113	,297	,225	,868
BTÖ	469	17	60	40,543	9,429	-,287	,113	-,498	,225	,888
BTÖ-İYK	469	8	35	24,362	5,384	-,349	,113	-,363	,225	,800
BTÖ-EK	469	5	25	16,181	5,045	-,222	,113	-,678	,225	,884
DDGÖ-A	469	2	10	5,722	1,937	,068	,113	-,688	,225	,859
DDGÖA	469	3	15	10,682	3,058	-,517	,113	-,407	,225	,824
DDGÖD	469	3	15	8,358	3,382	,161	,113	-,808	,225	,849
DDGÖS	469	5	25	14,722	5,450	,007	,113	-,824	,225	,880
DDGÖK	469	3	15	8,353	3,644	,224	,113	-,982	,225	,836
DDGÖ	469	16	80	48,002	14,879	-,040	,113	-,615	,225	,938

GÖYÖ: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, BTÖ-İYK:İleriye Yönelik Kaygı Alt Boyutu, BTÖ-EK:Engelleyici Kaygı Alt Boyutu, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, DDGÖ-A: DDGÖ Açıklık Alt Boyutu, DDGÖA: DDGÖ Amaçlar Alt Boyutu, DDGÖD: DDGÖ Dürtü Alt Boyutu, DDGÖS: DDGÖ Stratejiler Alt Boyutu, DDGÖK: DDGÖ Kabul Etmeme Alt Boyutu.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

3.3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış olup elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1-GÖYÖ	r	1	,545**	-,212**	-,140*	-,247**	-,285**	-,330**	-,258**	-,342**	-,275**	-,360**
2-PİÖÖ	r		1	-,239**	-,135*	-,303**	-,382**	-,297**	-,312**	-,384**	-,335**	-,409**
3-BTÖ	r			1	,911**	,897**	,681**	,517**	,498**	,568**	,435**	,589**
4-BTÖ-İYK	r				1	,635**	,495**	,397**	,367**	,438**	,347**	,451**
5-BTÖ-EK	r					1	,744**	,543**	,538**	,594**	,443**	,620**
6-DDGÖ-A	r						1	,484**	,538**	,586**	,477**	,668**
7- DDGÖA	r							1	,607**	,716**	,519**	,794**
8- DDGÖD	r								1	,769**	,641**	,858**
9- DDGÖS	r									1	,734**	,943**
10- DDGÖK	r										1	,831**
11- DDGÖ	r											1

** p<,01; * p<,05, r=Pearson Korelasyon Analizi, GÖYÖ: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, BTÖ-İYK: BTÖ İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu, BTÖ-EK: BTÖ Engelleme Kaygı alt boyutu, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, DDGÖ-A: DDGÖ Açıklık Alt Boyutu, DDGÖA: DDGÖ Amaçlar Alt Boyutu, DDGÖD: DDGÖ Dürtü Alt Boyutu, DDGÖS: DDGÖ Stratejiler Alt Boyutu, DDGÖK: DDGÖ Kabul Etmeme Alt Boyutu.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3 'de Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği İleriye Yönelik Kaygı ve Engelleyici Kaygı Alt Boyutu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Açıklık-Amaçlar-Dürtü-Strateji-Kabul Etmeme Alt Boyutu puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Yapılan Pearson Korelasyon Analizi neticesinde öz yeterlilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında zayıf düzeyde, negatif, anlamlı ilişki ($r=-,212$, $p<,01$), öz yeterlilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı alt boyutu puanları arasında zayıf düzeyde, negatif, anlamlı ilişki ($r=-,140$, $p=,01$), öz yeterlilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı alt boyutu puanları arasında zayıf düzeyde, negatif, anlamlı ilişki ($r=-,247$, $p<,01$) saptanmıştır. Uygulanan analize göre öz yeterlilik ile duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu puanları arasında zayıf düzeyde, negatif, anlamlı ilişki ($r=-,285$, $p<,01$), öz yeterlilik ile duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, negatif, anlamlı ilişki ($r=-,330$, $p<,01$), öz yeterlilik ile duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt boyutu puanları arasında zayıf düzeyde, negatif, anlamlı ilişki ($r=-,258$, $p<,01$), öz yeterlilik ile duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, negatif, anlamlı ilişki ($r=-,342$, $p<,01$), öz yeterlilik ile duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt boyutu puanları arasında zayıf düzeyde, negatif, anlamlı ilişki ($r=-,275$, $p<,01$), öz yeterlilik ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında orta düzeyde, negatif, anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan analizler neticesinde öz yeterlilik ile psikolojik iyi oluş puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,545$, $p<,01$) olduğu bulunmuştur.

Uygulanan Pearson Korelasyon Analizi neticesinde psikolojik iyi oluş puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında zayıf düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki ($r=-,239$, $p<,01$) olduğu, psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik alt boyutu puanları arasında zayıf düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki ($r=-,135$, $p=,01$) olduğu, psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki ($r=-,303$, $p<,01$) olduğu saptanmıştır. Uygulanan analiz neticesinde psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, negatif, anlamlı

bir ilişki ($r=-,382$, $p<,01$) olduğu, psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt boyutu puanları arasında zayıf düzeyde, negatif, anlamlı bir ilişki ($r=-,297$, $p<,01$) olduğu, psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, negatif, anlamlı bir ilişki ($r=-,312$, $p<,01$) olduğu, psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, negatif, anlamlı bir ilişki ($r=-,384$, $p<,01$) olduğu, psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, negatif, anlamlı bir ilişki ($r=-,335$, $p<,01$) olduğu ve psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında orta düzeyde, negatif, anlamlı bir ilişki ($r=-,409$, $p<,01$) olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,681$, $p<,01$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,517$, $p<,01$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,498$, $p<,01$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,568$, $p<,01$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt boyutu puanları arasında orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,435$, $p<,01$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,589$, $p<0,001$) olduğu tespit edilmiştir.

Uygulanan analizler neticesinde belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,495$, $p<,01$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,397$, $p<0,001$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme

güçlüğü dürtü alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,367$, $p<,001$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,438$, $p<,01$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,347$, $p<,01$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,451$, $p<0,001$) olduğu istatistiksel olarak saptanmıştır. Araştırma kapsamında uygulanan analizler neticesinde belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak güçlü düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,744$, $p<0,001$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,543$, $p<,01$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme dürtü açıklık alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,538$, $p<0,001$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme güçlüğü stratejiler alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak güçlü düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,594$, $p<0,001$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme güçlüğü kabul etmeme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,443$, $p<,01$) olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı alt boyutu puanları ile duygu düzenleme güçlüğü puanları arasında istatistiksel olarak orta düzeyde, pozitif, anlamlı bir ilişki ($r=,620$, $p<,01$) olduğu yapılan analizler neticesinde saptanmıştır.

3.4. Genel Öz Yeterlilik, Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Öz yeterlik ile psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü olup olmadığı tespit edebilmek maksadıyla Hayes'in (2022) geliştirdiği PROCESS makro Model 6 kullanılarak bir ardışık aracılık analizi yapılmıştır. Analizlerde bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Alan yazında uygulanan çalışmalar neticesinde Bootstrap tekniğinin, Baron ve Kenny'nin (1986) geliştirmiş olduğu geleneksel yönteminden ve Sobel testinden daha güvenilir çıktılar verdiği ileri sürülmektedir (Preacher, Rucker, ve Hayes, 2007; Zhao, Lynch, ve Chen, 2010). Analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığının sıfırı içermemesi, ilgili yolun istatistiksel olarak anlamlı bir etki taşıdığını göstermektedir.

Tablo 4. Öz Yeterlilik İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

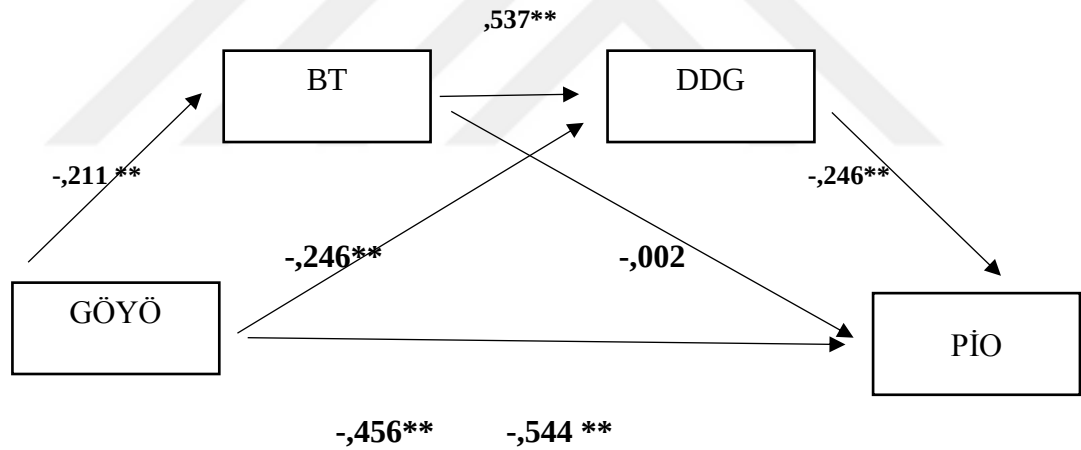
Model	%95 [GA]			
	β	p	Alt	Üst
Toplam Etki	,544	,001***	,764	1,013
Doğrudan Etki	,456	,001***	,616	,873
Toplam Dolaylı Etki	-,088	-	,052	,128
Dolaylı Etki (BT)	-,005	-	-,023	,020
Dolaylı Etki (DDG)	,060	-	,032	,094
İkili Dolaylı Etki (BT ve DDG)	,028	-	,012	,047
Model: N = 469; R ² = 34,8 ; F = 82,982; p: ,000**				

BT: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, DDG: Duygu Düzenleme Güçlüğü.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 4'te yer alan veriler ışığında; toplam etkinin belirlenmesine yönelik olarak öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda, öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki toplam etkisi anlamlı olarak

tespit edilmiştir ($\beta = ,544$; [$,764$; $1,013$]). Ardından, öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri modele eklenerek analizler gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin düştüğü ancak anlamlı olduğu saptanmıştır ($\beta = -,456$; [$-,616$; $-,873$]). Dolaylı etkiler incelendiğinde, öz yeterliliği psikolojik iyi oluş üzerindeki belirsizliğe tahammülsüzlük aracılığıyla olan dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($\beta = -,005$; [$-,023$; $,020$]). Ayrıca, öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla olan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = ,060$; [$,032$; $,094$]). Ayrıca, öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü üzerinden olan ortak aracı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = ,028$; [$,012$; $,047$]).



Şekil 1. Öz Yeterlilik İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Grafik

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Öz Yeterlilik İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin model verilmiştir. Tablo 4'te ise doğrudan, dolaylı ve toplam etkilere ilişkin standardize regresyon katsayıları sunulmuştur.

3.5. Cinsiyete Göre Bulgular

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t- testi sonucunda ulaşılan bulgular Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyete göre GÖYÖ, PİÖÖ, BTÖ-12, DDGÖ-16 Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	T	P
GÖYÖ	Erkek	231	29,103	5,103	1,048	,295
	Kadın	238	28,609	5,119		
PİÖÖ	Erkek	231	38,684	8,788	-2,070	,039
	Kadın	238	40,273	7,822		
BTÖ	Erkek	231	39,887	9,570	-1,487	,138
	Kadın	238	41,180	9,267		
BTÖ-İYK	Erkek	231	24,090	5,443	-1,076	,282
	Kadın	238	24,626	5,324		
BTÖ-EK	Erkek	231	15,796	5,127	-1,630	,104
	Kadın	238	16,554	4,945		
DDGÖ-A	Erkek	231	5,688	1,964	-,380	,704
	Kadın	238	5,756	1,913		
DDGÖA	Erkek	231	10,125	2,967	-3,944	<,001
	Kadın	238	11,222	3,054		
DDGÖD	Erkek	231	8,138	3,092	-1,387	,166
	Kadın	238	8,571	3,635		
DDGÖS	Erkek	231	14,134	5,097	-2,315	,021
	Kadın	238	15,294	5,724		
DDGÖK	Erkek	231	8,419	3,510	,386	,700
	Kadın	238	8,289	3,777		
DDGÖ	Erkek	231	46,684	14,222	-1,895	,059
	Kadın	238	49,281	15,413		

Ort.=Ortalama, SS.=Standart Sapma, t=Bağımsız Gruplar T Testi, GÖYÖ: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği, PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, BTÖ-İYK: BTÖ İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu, BTÖ-EK: BTÖ Engelleyici Kaygı alt boyutu, DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, DDGÖ-A: DDGÖ Açıklık Alt Boyutu, DDGÖA: DDGÖ Amaçlar Alt Boyutu, DDGÖD: DDGÖ Dürtü Alt Boyutu, DDGÖS: DDGÖ Stratejiler Alt Boyutu, DDGÖK: DDGÖ Kabul Etmeme Alt Boyutu.

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 5’de cinsiyet değişkenine göre öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı-engelleyici kaygı alt boyutu, duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme güçlüğü açıklık-amaçlar-dürtü-stratejiler-kabul etmeme alt boyutlarının puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur ($t=-2,070$, $p=,039$). Buna göre kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde yüksektir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Amaçlar Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur ($t=-2,070$, $p=,039$). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Stratejiler Alt Boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmuştur ($t=-2,315$, $p=,021$).

4. TARTIŞMA

Bu bölümde; araştırma konusu olan, üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne ilişkin araştırma bulguları, literatür taraması neticesinde elde edilen literatürdeki bulgular neticesinde tartışılmıştır. Mevcut araştırma bulgularına göre; öz yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Bu bulgu doğrultusunda öz yeterlilik arttıkça psikolojik iyi oluş halinin arttığı söylenebilir. Bu bulgu literatürdeki çeşitli araştırmalarda tarafından desteklediği (Siddiqui, 2015; Mueller vd., 2019; Sabouripour vd., 2021; Lipińska-Grobelny, ve Narska, 2021; He vd., 2023; Bandura, 2024; Azhar ve Nadia, 2025) görülmüştür. Siddiqui (2015), lisans öğrencilerinde öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerine etkisini incelemiş, öz yeterlilik düzeyinin lisans öğrencileri arasında psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkisi olduğu saptamıştır bir diğer taraftan öz yeterliliğin yüksek düzeyde bağlılığa ve yaşam memnuniyetine katkı sunduğunu ve psikolojik iyi oluşu artırdığı göstermiştir. Öz yeterlilik düzeyi bireyin sahip olmuş olduğu beceri ve yetilerini ne ölçüde kullanabildiğini belirleyen önemli bir kaynak olması bir tarafa psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkilidir. Bir diğer araştırmada Lipińska-Grobelny, ve Narska, (2021) tarafından yürütülmüş bahsi geçen çalışma neticesinde, başarı deneyimlerinin bireyin öz yeterlilik düzeyini arttırdığı bunun bir neticesi olarak psikolojik iyi oluş halinin tüm bileşenleriyle arttığını göstermiştir. Benzer şekilde Mueller ve arkadaşları tarafından 2019 yılında cerrahi asistanlarında öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluşu incelemiş, öz yeterliliği yüksek olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Bahsi geçen araştırma bulguları öz yeterliliğin desteklenmesinin ve artırılmasının psikolojik iyi oluş kavramının tümünün artmasını sağlamasının yanı sıra özellikle bireysel gelişim ve kişisel kabul boyutlarını etkilediği görüşünü destekler niteliktedir. Bununla birlikte Sabouripour ve arkadaşlarının (2021) üniversite öğrencilerine yönelik yürütmüş olduğu bir çalışmada öğrencilerin hedeflemiş oldukları durumlara ulaşabilmek maksadıyla görevleri yerine getirebilme yetilerine olan inançlarını ifade eden öz yeterlilik kavramının psikolojik iyi oluş halini arttırdığı görülmüştür. Bu bağlamda, öğrencilerin öz yeterliliği geliştirilebilecek programların öğrencilerin eğitim

süreçlerine entegrasyonu sağlanarak psikolojik iyi oluş halinin artırılmasında önemli bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır. Aynı zamanda Hu ve arkadaşlarını (2023) yılında üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirmiş oldukları çalışmada öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini birbirinden farklı mekanizmalar aracılığıyla ettiğini, öz yeterliliğe sahip bireylerin karşılaşmış oldukları güçlükler karşısında pozitif bir tutum ile yaklaşma eğiliminde oldukları bunun yanı sıra bu durumları birer tehdit olarak algılamak yerine bu durumları birer fırsat olarak değerlendirdiklerini vurgulamıştır. Son olarak iş performansındaki öz yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada öz yeterliliğin psikolojik iyi oluşun geliştirilmesinde önemli bir faktör olduğu vurgulanmıştır (Azhar ve Nadia, 2025). Yapılan literatür taraması neticesinde desteklemeyen bir çalışma bulunmamış olması, literatürde bu ilişkinin genel itibarıyla kabul gördüğünü ve gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarının da bu bağlamda ele alındığında literatür kapsamındaki genel eğilimle uyumlu bir şekilde olduğunu düşündürmektedir. Buradan hareketle, öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş halinin tekamül sürecinde önemli bir rol üstlendiği söylenebilir.

Mevcut araştırma bulgularına neticesinde; öz yeterlilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme gücü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını destekleyen araştırma sonuçları bulunmuştur (Uzun ve Karataş, 2020; Peleg vd., 2022; Langdon vd., 2023; Bustamam vd., 2024; Tur-Porcar vd., 2024). Uzun ve Karataş (2020), tarafından üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü konu alan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin karşı karşıya kalmış oldukları belirsiz durumlar karşısında tahammülsüzlük gösterdikleri bunun bir neticesi olarak da akademik öz yeterliliklerinin olumsuz bir şekilde etkilendiğini vurgulamıştır. Bir diğer çalışmada Peleg ve arkadaşları (2022) COVID-19 salgını döneminde hayatın tüm alanlarında ki belirsiz durumların artış göstermesi bireylerde belirsizliğe karşı toleransın düşmesine sebep olduğunu bunun bir sonucu olarak da bireylerin öz yeterlilik düzeylerine yönelik atıfların azaldığını vurgulamıştır. Öz yeterlilik ve duygu düzenleme gücünü konu alan ve Langdon ve arkadaşları (2023) tarafından yürütülen bir çalışmada öz yeterlilik ile duygu düzenleme gücü arasında

negatif bir ilişki olduğu, öz yeterliliği yüksek katılımcıların duygu düzenleme stratejilerini daha efektif biçimde kullanabildiğini vurgulamıştır. Bir diğer araştırmada Bustamam ve arkadaşları (2024) üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ve duygu düzenleme güçlüğü'nün ilişkisini ele almış, öz yeterlilik düzeyleri düşük olan katılımcıların duygu düzenleme stratejilerinin efektif bir biçimde kullanımı noktasında güçlük yaşadıklarını ileri sürmüştür. Son olarak Tur-Porcar ve arkadaşlarının (2024) ergenlere yönelik yürütmüş olduğu bir çalışmada araştırmaya katılım sağlayan ergenlerin öz yeterlilik inançları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamıştır.

Mevcut araştırma bulgularına neticesinde; psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını destekleyen araştırma sonuçları bulunmuştur (Yağmur ve Çevik, 2018; Satıcı vd., 2020; Atan, 2023). Hamile kadınlarda psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Yağmur ve Çevik (2018) tarafından yürütülen çalışma neticesinde belirsizliğe karşı tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan katılımcıların psikolojik iyi oluş hallerinin düşüş eğiliminde olduğunu ileri sürmüştür. Bir diğer araştırmada COVID-19 pandemisi döneminde Satıcı ve arkadaşları tarafından yürütülmüştür. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruminatif süreçleri arttırdığı ve bu durumun bir neticesi olarak bireylerin psikolojik iyi oluş hallerinin negatif yönde etkilendiği belirtilmektedir. Atan (2023) tarafından epilepsi hastalarını baz alan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluşu üzerine negatif yönde bir etki mekanizmasının var olduğu tespit edilmiştir.

Mevcut araştırma bulgularına neticesinde; psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğü'nün arttığı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma bulgularını destekleyen çok sayıda araştırma sonuçları rastlanmıştır (Bohlmeijer vd., 2020; Mısırlı ve Kaynak, 2023; Burns vd., 2024; Rahmi vd., 2024). Ruhsal hastalığı olan bireylerde psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen Bohlmeijer ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen bir meta-analiz çalışmasında duygu

düzenlemenin becerisinin psikolojik iyi oluş hali üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü genel yeti eksikliklerin yanı sıra birbirinden farklı spesifikleşen stratejilerin de psikolojik iyi oluş hali ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Mısırlı ve Kaynak (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmada duygu düzenleme güçlüğü stratejilerinin kullanımında güçlük yaşayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin azalma eğiliminde olduğu görülmektedir. Bir diğer çalışma Burns ve arkadaşları (2024) tarafından yürütülmüştür. Bahsi geçen araştırma neticesinde duygu düzenleme noktasında yaşanan güçlük sebebiyle psikolojik iyi olma halinin azalma eğiliminde olduğu ve katılımcıların yaşamış oldukları bu durum sebebiyle gündelik işlevselliklerinde bozulmaların olabildiğini göstermektedir. Rahmi ve arkadaşları (2024) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğüne psikolojik iyi oluş üzerindeki etkiyi ölçmeyi hedeflemiştir. Araştırma bulguları neticesinde duygu düzenleme becerilerinin araştırmaya katılım sağlayan öğrenciler arasında psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu, duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel kullanılması durumunda öğrencilerin eğitim süreçlerince hissetmiş oldukları akademik ve sosyal baskılarla baş edebilme noktasında destek sağlaması hasebiyle psikolojik iyi oluşlarının artabileceğini savunmaktadır.

Mevcut araştırma bulgularına neticesinde; belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça duygu düzenleme güçlüğüne arttığı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma bulguları ile benzer sonuçlara sahip birçok araştırmaya rastlanmaktadır (Sahib vd., 2023; Lauriola vd., 2023; Sahib vd., 2024). Sahib ve arkadaşları (2023) tarafından yürütülen bir meta analiz çalışmasında maladaptif duygu düzenleme stratejilerinin belirsizliğe tahammülsüzlükle olan ilişkisinin adaptif duygu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiye nazaran daha güçlü olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bir diğer araştırma Lauriola ve arkadaşları (2023) tarafından yürütülmüş, ergenlik döneminde duygu düzenleme güçlüğü ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri incelenmiştir. Araştırma neticesinde işlevsel olmayan duygu düzenleme

stratejilerine başvuran katılımcıların belirsizliğe karşı toleranslarının da düşük olduğu vurgulanmaktadır. Son olarak Sahib ve arkadaşları tarafından (2024) yürütülen boylamsal bir araştırmada duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel kullanımının belirsizliğe karşı tolerans düzeyini arttırdığı ifade edilmiştir.

Araştırma neticesinde eldi edilen bulgular, aracı rol modeli bağlamında değerlendirilmeye devam edildiğinde, öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Bu bulgu üniversite öğrencilerinde öz yeterliliğin artmasının psikolojik iyi oluş hallerini arttırdığı anlamına gelmektedir. Gerçekleştirilen araştırma neticesinde oluşturulan aracı rol modelinin, elde edilen değişkenler arası anlamlı ilişkilerle desteklendiği görülmüştür. Kurulan modele göre öz yeterlilik arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü azalmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça, duygu düzenleme güçlüğüde artmaktadır. Aracı rol analizinde ikili ilişkilerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü olarak ele alınan iki aracı değişkenden belirsizliğe tahammülsüzlüğün dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı buna karşın duygu düzenleme güçlüğü'nün dolaylı etkisinin anlamlı olduğu aynı şekilde seri dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Nitekim her iki aracı değişken modele eklenmesinin ardından, öz yeterliliğin, psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlılığını yitirmediği ancak doğrudan etkisinin düştüğü görülmektedir. Diğer bir deyişle öz yeterliliğin; belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinden anlamlı ve yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Alan yazında araştırma bulgularını destekler nitelikte araştırma bulgularına rastlanmaktadır (Deniz, 2021; Fathi vd., 2022; Zhi ve Derakhshan, 2024; Alidosti vd., 2025). Demir (2021) tarafından yürütülen bir araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin artmasının duygu düzenleme güçlüğü'nü arttırabildiği bunun bir sonucu olarak kişinin psikolojik iyi oluş halinin azaldığını göstermektedir. Bir diğer araştırma Fathi ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilmiş öz yeterliliğin duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel biçimde kullanılabilmesini bunun doğrultusunda psikolojik iyi oluş halinin arttığını ileri sürmüştür. Bir diğer araştırma öğrenmenler özelinde Zhi ve Derakhshan (2024) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma neticesinde öz yeterlilik ve psikolojik iyi

oluş arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün etki mekanizmasının olduğunu ileri sürmektedir.

Bu çalışmanın bulgularında, katılımcıların öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, kadın ve erkeklerin öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Alan yazın incelendiğinde bulguların aksi nitelikte olduğu görülmektedir (Huang, 2013; Louis, ve Mistele, 2012; Wong ve He, 2021; Satorre; 2021;). Bu durum meydana gelmesinde evrenin ve örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşuyor olması olabilir.



SONUÇ

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü ve cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen araştırma bulguları ileride gerçekleştirilecek araştırmalar için araştırmacılara yönelik öneriler bu bölümde sunulmuştur.

Bulgular, öz yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu; öz yeterlilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında zayıf düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu, öz yeterlilik ve duygu düzenleme güçlüğü arasına orta düzeyde negatif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında zayıf düzeyde negatif anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme güçlüğü arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırma öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ve bu ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygu düzenleme güçlüğü'nün olası aracı rollünü inceleyebilmek maksadıyla gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada gerçekleştirilen analiz neticesinde, öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve pozitif bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Sonrasında uygulanan modele belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri dahil edilmiş, öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin bu değişkenler aracılığıyla ne şekilde değişkenlik gösterdiği incelenmiştir. Bu analizler neticesinde, öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin azaldığı lakin anlamlılık durumunu sürdürdüğü görülmüştür. Aracı değişkenlerin dâhil edildiği modelde dolaylı etkiler incelendiğinde öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılığına yönelik etkisi anlamlı bulunmamış olmasına karşın duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla olan dolaylı etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin hem

belirsizliğe tahammülsüzlük hem de duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla meydana gelen ortak dolaylı etkisinin anlamlı bir etki gösterdiği saptanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde ise öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğüne göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Öneriler

Bu araştırma, öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş birbirleriyle ilişkili olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğüne bu ilişkide aracılık rolü oynadığını göstermiştir. Çalışmada kullanılan ve evreni en iyi şekilde temsil ettiği varsayılan örneklem grubunun, evrene ait bazı grupların temsili noktasında sınırlı kalmış olabilir. İleride bu alanda yapılması muhtemel araştırmalarda grupların en iyi şekilde temsilinin sağlanabilmesi adına örneklem büyüklüğü arttırılabilir.

Gerçekleştirilen araştırma ilişkisel tarama modeline göre planlanmış ve uygulanmış olup, araştırma neticesinde elde edilen bulgular değişkenler arasındaki ilişkilerin anlaşılmasına katkı sunmuştur. Ancak, ileride yapılması muhtemel araştırmalarda bahsi geçen ilişkilerin neden-sonuç bağlamında da anlaşılabilmesi maksadıyla deneysel veya uzunlamasına araştırma tasarımlarının kullanılması literatür anlamında bu alana katkı sunacaktır.

Öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş temelli müdahale programlarının eğitim süreçlerine entegrasyonu, üniversite öğrencilerinin okula uyum süreçlerini ve işlevsel baş etme becerilerinin gelişimi noktasında destek sunabilir. Bu doğrultuda hazırlanacak uyum programları ile psikolojik iyi oluşun tüm boyutlarını içeren grup temelli müdahale programlarının oluşturulması koruyucu ruh sağlığı açısından etkili ve yerinde bir önlem olacaktır. Bahsi geçen müdahalelerin entegrasyonu grup çalışmaları veya seminerler şeklinde üniversitelerde rehberlik birimleri tarafından sunulabilir.

Duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel bir biçimde kullanımına yönelik psiko-eğitim programlarının ulaşılabilirliği arttırılmalıdır. Çalışmada duygu düzenleme güçlüğü hem öz yeterlilik hem de psikolojik iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur. Bu doğrultuda duygu düzenleme temelli oluşturulacak grup terapileri,

üniversite uyum sürecinde okul temelli müdahaleler ve bireysel müdahale programları ile bahsi geçen becerilerin güçlendirilmesi psikolojik iyi oluş halinin sürdürülmesinde etkili olabilir. Bu alana yönelik müdahaleler bireysel veya grup terapisi şeklindeki müdahalelerle giderilebilir.

Akademik ve mesleki belirsizliklerin en yoğun olduğu dönemlerden birisi olan üniversite döneminde belirsizlikle başa çıkma beceri eğitimi öğrenciler için önemli bir koruyucu faktör olabilir. Bu doğrultuda, üniversitelerde kariyer planlama birimleri ile iş birliği içinde, belirsizlikle baş etme atölyeleri düzenlenebilir. Öz yeterlilik düzeyi düşük olan öğrenciler için akademik destek mekanizmaları güçlendirilmelidir.



KAYNAKÇA

- Akay, E., Dumludağ, D., Bülbül, H., ve Zulfuoglu, O. (2022). Students in Turkey during the early days of the covid-19 pandemic. *Applied Research in Quality of Life*, 18(1), 249-277.
- Alidosti, H., Abadi, M., ve Esfandabad, H. (2025). Developing a structural model of University Students' Psychological Well-Being Based on Mindfulness and Ambiguity Tolerance, with the Mediating Roles of Cognitive Flexibility and Emotion Regulation. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 11(6), 142–155.
- Amiri, S. ve Navab, A. (2018). The association between the adaptive/maladaptive personality dimensions and emotional regulation. *Neuropsychiatry I Neuropsychologia*, 13(1), 1-8.
- Andrews, J., Li, M., Minihan, S., Songco, A., Fox, E., Ladouceur, C., ... ve Schweizer, S. (2023). The effect of intolerance of uncertainty on anxiety and depression, and their symptom networks, during the covid-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 23(1), 261. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04734-8>
- Anwar, S. (2022). Relationship between attitude towards infidelity, difficulty in emotion regulation and mental health issues among married individuals. *Pakistan Languages and Humanities Review*, 6(2), 536–548. [https://doi.org/10.47205/plhr.2022\(6-II\)47](https://doi.org/10.47205/plhr.2022(6-II)47)
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and adolescent mental health: A structural equation modeling approach. *Journal of Child and Family Studies*, 26(4), 914–923.
- Ashford, S., Edmunds, J., ve French, D. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta- analysis. *British Journal of Health Psychology*, 15(2), 265-288.

- Atan, G. (2023). Examination of the level of tolerance of uncertainty and psychological wellness of patients with epilepsy. *Epilepsy ve Behavior*, 147.
- Aydın, E., Birol, S., ve Temel, V. (2018). The determining of psychological well-being levels of athletes playing in university teams<p>üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1541.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-131.
- Azhar, W., ve Nadia, F. (2025). Work Self-Efficacy in Strengthening Employee Psychological Well-Being: Systematic Review and Future Direction. *Journal of Accounting and Finance Management*, 5(6), 1870–1879. <https://doi.org/10.38035/jafm.v5i6.1495>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2010). Self- efficacy., 1-3.
- Bandura, A. (2024). Self-efficacy mechanism in human agency. *Psychology & Society*, 90(2), 63–94. <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.063>
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., ve Caprara, G. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269.
- Baybanova, F. (2019). Dynamics of self-efficacy in the context of the problem of professional formation of future teacher. *SHS Web of Conferences*, 70, 08005.
- Bențea, C. (2017). Teacher self-efficacy, teacher burnout and psychological well-being., 1128-1135.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., ve Thompson, R. (2008). Intolerance of uncertainty: exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125.

- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjarehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T.L., Hellner, C. ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38(2), 284-296.
- Boardman, J. ve Robert, S. (2000). Neighborhood socioeconomic status and perceptions of self-efficacy. *Sociological Perspectives*, 43(1), 117-136.
- Boelen, P. ve Reijntjes, A. (2009). Intolerance of uncertainty and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130-135.
- Bohlmeijer, E., Klooster, P., Moskowitz, J., ve Kraiss, J. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive psychiatry*, 102, 152189.
- Bonsaksen, T., Fagermoen, M., ve Lerdal, A. (2014). Factors associated with self-esteem in persons with morbid obesity and in persons with chronic obstructive pulmonary disease: a cross-sectional study. *Psychology Health ve Medicine*, 20(4), 431-442.
- Boson, K., Berglund, K., Wennberg, P., ve Fahlke, C. (2016). Well-being, mental health problems, and alcohol experiences among young swedish adolescents: a general population study. *Journal for Person-Oriented Research*, 2(3), 123-134.
- Buhr, K. ve Dugas, M. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 222-236.
- Bulut, M. (2022). Relationship between covid-19 anxiety and fear of death: the mediating role of intolerance of uncertainty among a turkish sample. *Current Psychology*, 42(10), 8441-8450.
- Burns, L., Mangan, E., Dimenstein, E., ve Dork, J. (2024). Affective instability: Impact of fluctuating emotions on regulation and psychological well-being. *Behavioral Sciences*, 14(9), 783.

- Bustamam, N., Amelia, R., ve Bakar, A. (2024). The Relationship Between Self-Efficacy and Emotional Regulation in Students in Teaching and Education Faculty at Syiah Kuala University. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 61-73.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., ve Vecchio, G. M. (2008). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 17(1), 30–33.
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105– 117.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43.
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1781.
- Cassiello- Robbins, C., Anand, D., McMahon, K., Guetta, R., Trumbull, J., Kelley, L. ve Rosenthal, M. (2020). The mediating role of emotion regulation within the relationship between neuroticism and misophonia: a preliminary investigation. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 847.
- Charry, C., Goig, R., ve Martínez, I. (2020). Psychological well-being and youth autonomy: comparative analysis of spain and colombia. *Frontiers in Psychology*, 11, 564232.
- Chung, S., Lee, H., Jang, S., Shin, Y., Kim, J., ve Jun, J. (2023). Pandemic grief reaction and intolerance of uncertainty on the cognitive-behavioral model of covid-related hypochondriasis among firefighters. *Psychiatry Investigation*, 20(9), 826-833.
- Coccaro, E., Lazarus, S., Joseph, J., Wyne, K., Drossos, T., Phillipson, L., ve Groot, M. (2020). Emotional regulation and diabetes distress in adults with type 1 and type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 44(1), 20-25.

- Crisp, R. (2017). Well-being. In Zalta, E. (Ed.), *The Stanford encyclopedia of philosophy*. *The Metaphysics Research Lab*, Stanford University
- Cárdenas, D., Sahib, A., Chen, J., ve Caele, A. (2023). Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*, 101, 102270.
- Cárdenas, D., Sahib, A., Wilson, C., Chen, J., ve Caele, A. (2024). Emotion regulation mediates the relation between intolerance of uncertainty and emotion difficulties: A longitudinal investigation. *Journal of Affective Disorders*, 324, 194-204.
- Deniz, M. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of covid-19, and well-being: a serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 177, 110824.
- Dickinson, J., Abrams, M., ve Tokar, D. (2016). An examination of the applicability of social cognitive career theory for african american college students. *Journal of Career Assessment*, 25(1), 75-92.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Dilawar, T., Yousuf, S., ve Iliyas, I. (2023). A descriptive study on psychological well-being in relation to demographic variables in adolescent orphans of kashmir valley. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 40(1), 74-77.
- Dodge K. A. (2017). Emotion and social information processing. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 291–306). Guilford Press.
- Doménech, P., Tur- Porcar, A., ve Mestre-Escrivá, V. (2024). Emotion regulation and self-efficacy: the mediating role of emotional stability and extraversion in adolescence. *Behavioral Sciences*, 14(3), 206.
- Double, K., Pinkus, R., ve MacCann, C. (2022). Emotionally intelligent people show more flexible regulation of emotions in daily life. *Emotion*, 22(2), 397-402.

- Dugas, M., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., ve Phillips, N. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70.
- Dugas, M., Schwartz, A., ve Francis, K. (2004). Brief report: intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 835-842.
- Duru, H. ve Günçavdı-Alabay, G. (2024). Psychological counselor candidates leadership self-efficacy: personality traits, cognitive flexibility, and emotional intelligence. *BEDU*, 5(2), 1-17.
- Ebrahimi, L., Ahmadi, G., Arani, A., ve Mousavi, S. (2019). Predicting internet addiction in medical students by general self-efficacy, difficulty in emotion regulation, and resilience. *Practice in Clinical Psychology*, 7(3), 167-174.
- Eren, H. K., & Kılıç, N. (2017). Well-being therapy. *MOJ Addiction Medicine & Therapy*, 4(2), 249–251.
- Faramarzi, M. ve Khafri, S. (2017). Role of alexithymia, anxiety, and depression in predicting self-efficacy in academic students. *The Scientific World Journal*, 2017, 1-7.
- Fathi, J., Shirbagi, N., Xiyun, S., ve Mohammaddockht, F. (2022). A Structural Model of Teacher Self-Efficacy, Emotion Regulation, and Psychological Wellbeing Among English Teachers. *Frontiers in Psychology*, 13, 904151 .
- Fergus, T. (2013). A comparison of three self-report measures of intolerance of uncertainty: an examination of structure and incremental explanatory power in a community sample. *Psychological Assessment*, 25(4), 1322-1331.
- Firestone, J., Cardaciotto, L., Levin, M., Goldbacher, E., Vernig, P., ve Gambrel, L. (2019). A web-based self-guided program to promote valued-living in college students: a pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 29-38.

- Gratz, K.L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–47.
- Gross, J. J., Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, 3-24. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K., ve Treasure, J. (2010). Emotional functioning in eating disorders: attentional bias, emotion recognition and emotion regulation. *Psychological Medicine*, 40(11), 1887-1897.
- Haybron, D. M. (2001). Happiness and pleasure. *Philosophy and Phenomenological Research*. 62(3):501-528.
- Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Haynos, A., Roberto, C., Martinez, M., Attia, E., ve Fruzzetti, A. (2014). Emotion regulation difficulties in anorexia nervosa before and after inpatient weight restoration. *International Journal of Eating Disorders*, 47(8), 888-891.
- He, X., Du, L., ve Fang, S. (2023). Study on the Relationship Between Self-Efficacy and Psychological Well-Being Among Chinese College Students. *Studies in Psychological Science*, 1(3), 53-58.
- Hernández-Posadas, A., Lommen, M., Rosa-Gómez, A., Bouman, T., Díaz, J., ve Palacio- González, A. (2023). Transdiagnostic factors in symptoms of depression and post-traumatic stress: a systematic review. *Current Psychology*, 43(7), 5933-5948.

- Hlynsson, J., Gustafsson, O., ve Carlbring, P. (2024). Uncertainty breeds anxiety and depression: the impact of the russian invasion in ukraine on a swedish clinical population receiving internet-based psychotherapy. *Clinical Psychology in Europe*, 6(1).
- Horton, A., Hebson, G., ve Holman, D. (2022). A qualitative study on patients' use of emotion regulation strategies during therapeutic relationships. *British Journal of Occupational Therapy*, 86(1), 53-61.
- Hua, Z. ve Ma, D. (2022). Depression and perceived social support among unemployed youths in china: investigating the roles of emotion-regulation difficulties and self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4676.
- Huang, C. (2013). Gender differences in academic self-efficacy: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 1-35.
- James W. (1994) The Physical Basis of Emotion. *101*(2), 205–10.
- John, O. ve Gross, J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Joormann, J. ve Vanderlind, W. (2014). Emotion regulation in depression. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 402–421.
- Kane, N., Hoogendoorn, C., Tanenbaum, M., ve Gonzalez, J. (2018). Physical symptom complaints, cognitive emotion regulation strategies, self-compassion and diabetes distress among adults with type 2 diabetes. *Diabetic Medicine*, 35(12), 1671-1677.
- Karademas, E., Simos, P., Pat- Horenczyk, R., Roziner, I., Mazzocco, K., Sousa, B., ... ve Poikonen- Saksela, P. (2021). Cognitive, emotional, and behavioral mediators of the impact of coping self- efficacy on adaptation to breast cancer: an international prospective study. *Psycho-Oncology*, 30(9), 1555-1562.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi (23. baskı). Nobel Yayıncılık.

- Kelley, N., Glazer, J., Pornpattananangkul, N., ve Nusslock, R. (2019). Reappraisal and suppression emotion-regulation tendencies differentially predict reward-responsivity and psychological well-being. *Biological Psychology*, 140, 35-47.
- Keye, M. ve Pidgeon, A. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(06), 1-4.
- Khoramnia, S., Bavafa, A., Jaberghaderi, N., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, M., ... ve Amiri, S. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: a randomized clinical trial. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 42(1), 30-38.
- Kim, B., Jung, J., ve Kim, S. (2022). Impact of survival swimming experience on positive emotions, self-efficacy, and safety behaviors among swimming club members in korea. *Iranian Journal of Public Health*, 51(11), 2528-2537.
- Lang, P.J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50(5), 372–385.
- Langdon, D., Young, C., Dehghan, M., Hasani, J., ve Sharifi, P. (2023). Healthier living with MS: The key role of self-efficacy and emotion regulation. *Multiple sclerosis and related disorders*, 73, 104608.
- Leukel, P., Kollin, S., Lewis, B., ve Lee, A. (2022). The influence of emotion regulation and family involvement on diabetes distress among adults with type 2 diabetes. *Journal of Behavioral Medicine*, 45(6), 904-913.
- Li, S., Yang, F., Li, P., Wang, X., Dai, J., ve Yun-long, D. (2020). Psychometric properties of the chinese version of the intolerance of uncertainty inventory in chinese college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 2579-2589.
- Li, T. ve Xie, Q. (2022). Effects of college students' perceived stress on anxiety in the time of covid-19: the chain mediation role of psychological resilience and regulatory emotional self-efficacy. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(2), 263-276.

- Lipińska-Grobelny, A., ve Narska, M. (2021). Self-efficacy and psychological well-being of teachers. *e-mentor*, 90(3), 4-10.
- Loo, C. ve Choy, J. (2013). Sources of self-efficacy influencing academic performance of engineering students. *American Journal of Educational Research*, 1(3), 86-92.
- Louis, R., ve Mistele, J. (2012). The differences in scores and self-efficacy by student gender in mathematics and science. *International Journal of Science and Mathematics Education*, 10, 1163-1190. .
- Luszczynska, A., Scholz, U., ve Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439–457.
- Machida, M. ve Schaubroeck, J. (2011). The role of self-efficacy beliefs in leader development. *Journal of Leadership ve Organizational Studies*, 18(4), 459-468.
- MacInnes, D. (2006). Self- esteem and self- acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483-489.
- Milam, L., Cohen, G., Mueller, C., ve Salles, A. (2019). The relationship between self-efficacy and well-being among surgical residents. *Journal of Surgical Education*, 76(2), 321-328.
- Molina- García, J., Castillo, I., ve Queralt, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*, 109(2), 453-460.
- Moloodi, R., Mohebban, F., Taremian, F., ve Poursharifi, H. (2021). Evaluation of hierarchical model of trait and disorder- specific intolerance of uncertainty in anxiety disorder symptoms.
- Momeñe, J., Estévez, A., Herrero, M., Griffiths, M., Olave, L., ve Díez, I. (2023). Emotional regulation and body dissatisfaction: the mediating role of anger in young adult women. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1221513.

- Moore, A. (2019). Hedonism. Edward N. Zalta (ed.). *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*.
- Mueller, C., Cohen, G., Milam, L., ve Salles, A. (2019). The Relationship Between Self-Efficacy and Well-Being Among Surgical Residents. *Journal of surgical education*, 76(2), 321-328.
- Mısırlı, M., ve Kaynak, G. (2023). Effects of Relationship-Centered Obsessive Compulsive Symptoms and Difficulty in Emotion Regulation on Psychological Well-Being in Young Adults. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 15(1), 298-306.
- Narayanan, S. ve Onn, C. (2016). The influence of perceived social support and self-efficacy on resilience among first year malaysian students. *Kajian Malaysia*, 34(2), 1-23.
- Navarro- Carrillo, G., Beltrán-Morillas, A., Valor- Segura, I., ve Expósito, F. (2017). What is behind envy? approach from a psychosocial perspective / ¿qué se esconde detrás de la envidia? aproximación desde una perspectiva psicosocial. *International Journal of Social Psychology Revista De Psicología Social*, 32(2), 217-245.
- Nook, E., Flournoy, J., Rodman, A., Mair, P., ve McLaughlin, K. (2021). High emotion differentiation buffers against internalizing symptoms following exposure to stressful life events in adolescence: an intensive longitudinal study. *Clinical Psychological Science*, 9(4), 699-718.
- Nubatonis, A., Berek, N., Damayanti, Y., ve Kiling, I. (2024). Psychological well-being of health workers in fatumnasi public health center. *Journal of Health and Behavioral Sciences*, 6(4), 438-459.
- Oatley, K. (2016). Towards a cognitive theory of emotions. *Emotions Review*, 8(4), 291–299.
- Oliva, Á., Romero, T., ve Goig, R. (2020). The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Frontiers in Psychology*, 11, 559976.

- Ommering, B., Blankenstein, F., Diepen, M., ve Dekker, F. (2021). Academic success experiences: promoting research motivation and self-efficacy beliefs among medical students. *Teaching and Learning in Medicine*, 33(4), 423-433.
- Ommering, B., Blankenstein, F., Waaijer, C., ve Dekker, F. (2018). Future physician-scientists: could we catch them young? factors influencing intrinsic and extrinsic motivation for research among first-year medical students. *Perspectives on Medical Education*, 7(4), 248-255.
- Oral, M. ve Karakurt, N. (2022). The impact of psychological hardiness on intolerance of uncertainty in university students during the covid- 19 pandemic. *Journal of Community Psychology*, 50(8), 3574-3589.
- Önder, A., ve Gülay Ogelman, H. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve yaşam doyumu ilişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 12(2), 376–389.
- Özcan, Z. ve Karaca, F. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinde akademik motivasyon ile psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerine bir araştırma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 50, 321–341.
- Paiča, I., Mārtinsone, K., ve Taube, M. (2020). Emotion regulation difficulties in depression. *Society Integration Education Proceedings of the International Scientific Conference, International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6428.
- Pasaribu, P. ve Zarfiel, M. (2019). Cognitive behavioral therapy treatment for reducing stress: A case study of self-acceptance in an early adult college student. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 229, 631–644.
- Peleg, S., Shiloh, S., ve Nudelman, G. (2022). Core self-evaluations as resilience and risk factors of psychological distress during the COVID-19 pandemic. *Psychology, Health ve Medicine*, 28, 95 - 109.
- Phan, H. ve Ngu, B. (2016). Sources of self-efficacy in academic contexts: a longitudinal perspective. *School Psychology Quarterly*, 31(4), 548-564.

- Rahmi, K., Duri, R., Rahmadini, Y., Gowasa, M., Yani, A., ve Apriyani, A. (2024). Tracing the Influence of Emotion Regulation on Psychological Well-Being in Psychology Students of UNP Class of 2021. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*.
- Rapuano, V. (2019). Psychological well-being and its relationship with the academic achievement of lithuanian students. *Socialiniai Tyrimai*, 42(2), 44-51.
- Rodríguez, M., Galindo- Villardón, P., Sánchez- Barba, M., Jarauta- Bragulat, E., ve Litago, J. (2023). Analysis of psychological well-being from a compositional data analysis perspective: a new approach. *Behavioral Sciences*, 13(11), 926.
- Ryan, R. ve Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. ve Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. (2013). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C., Keyes, C., ve Hughes, D. (2003). Status inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well-being: do the challenges of minority life hone purpose and growth?. *Journal of Health and Social Behavior*, 44(3), 275.
- Sabouripour, F., Ghiami, Z., Memon, M., ve Roslan, S. (2021). Mediating role of self-efficacy in the relationship between optimism, psychological well-being, and resilience among iranian students. *Frontiers in Psychology*, 12, 675645.

- Sadeh, N. ve Bredemeier, K. (2021). Engaging in risky and impulsive behaviors to alleviate distress mediates associations between intolerance of uncertainty and externalizing psychopathology. *Journal of Personality Disorders*, 35(3), 393-408.
- Sagone, E. ve Caroli, M. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463-471.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A.; Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (btö-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Satıcı, B., Satıcı, S., Saricali, M., ve Griffiths, M. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 2731 - 2742.
- Scholz, U., Dona, B. G., Sud, S., ve Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.
- Schwarz N, Clore GL. Mood , misattribution , and judgments of well-being : informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513–523.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., Weinman, J., Wright, S., ve Johnston, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35–37.
- Schwarzer, R., ve Jerusalem, M. (2010). The general self-efficacy scale (GSE). *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 329-345.
- Sehgal, A., Kumar, R. (2023). The effects of childhood trauma on emotional regulation and psychological well being in young adults. *Tuijin Jishu/Journal of Propulsion Technology*, 44(4), 462–472.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. .
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sheppes, G., Suri, G., ve Gross, J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 379-405.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., ve Gross, J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology General*, 143(1), 163-181.
- Shnaider, P., Boyd, J., Cameron, D., ve McCabe, R. (2022). The relationship between emotion regulation difficulties and ptsd outcomes during group cognitive processing therapy for ptsd. *Psychological Services*, 19(4), 751-759.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5–16.
- Silalahi, E. ve Susanti, N. (2024). Unveiling the neurobiological landscape of emotional regulation: a systematic literature review of multimodal imaging studies. *BrainBridge*, 1(1), 42-52.
- Sirgy, M., Yu, G., Lee, D., Joshanloo, M., Bosnjak, M. ve Jiao, J., (2019). The dual model of materialism: Success versus happiness materialism on present and future life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 16(1), 201–220.
- Sternheim, L., Konstantellou, A., Startup, H., ve Schmidt, U. (2010). What does uncertainty mean to women with anorexia nervosa? an interpretative phenomenological analysis. *European Eating Disorders Review*, 19(1), 12-24.
- Suprapti, B. (2024). Hubungan academic hardiness dan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir jurusan keperawatan yang sedang menyusun skripsi. *Guidena Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi Bimbingan Dan Konseling*, 14(4), 918.

- Şimşek, H. ve Demir, P. (2024). Investigation of the relationship between psychological well-being and problem solving skills of faculty of health sciences students. *Togü Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 179-191.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th Edition). Pearson.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Terzioğlu, Z., Çakır, S., ve Yıldız, M. (2022). Effect of online mindfulness-based physical exercise program on psychological well-being and life satisfaction during the covid-19 pandemic. *Current Psychology*, 43(16), 15035-15045.
- Tur-Porcar, A., Mestre-Escrivá, V., ve Doménech, P. (2024). Emotion Regulation and Self-Efficacy: The Mediating Role of Emotional Stability and Extraversion in Adolescence. *Behavioral Sciences*, 14(3), 206.
- Uchida, A., Michael, R., ve Mori, K. (2018). An induced successful performance enhances student self-efficacy and boosts academic achievement. *Aera Open*, 4(4).
- Uzun, K., ve Karataş, Z. (2020). Predictors of academic self efficacy: Intolerance of uncertainty, positive beliefs about worry and academic locus of control. *International Education Studies*, 13(6), 104–116.
- Veltro, F., Ialenti, V., Iannone, C., Bonanni, E., ve García, M. (2014). Promoting the psychological well-being of italian youth. *Health Promotion Practice*, 16(2), 169-175.
- Weiss, L., Westerhof, G., ve Bohlmeijer, E. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: a meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS One*, 11(6), e0158092.

- Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, 13–37. Guilford Press.
- White, R. ve Gumley, A. (2010). Intolerance of uncertainty and distress associated with the experience of psychosis. *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*, 83(3), 317-324.
- Widodo, A. ve Astuti, B. (2024). Critical analysis of social cognitive learning theory and its implementation in elementary schools. *mandalika*, 2(1), 6-12.
- Wong, W., ve He, W. (2021). Gender differences in creative self-efficacy: Findings of mean and variability analyses. *Thinking Skills and Creativity*, 42, 100955.
- Xiao, L. ve Song, J. (2024). The association between uncertainty intolerance, perceived environmental uncertainty, and ego depletion in early adulthood: the mediating role of negative coping styles. *Frontiers in Psychology*, 15, 1228966.
- Xiao, Z. ve Huang, J. (2022). The relation between college students' social anxiety and mobile phone addiction: the mediating role of regulatory emotional self-efficacy and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 861527.
- Yahya, M., Hartini, H., ve Elpisah, E. (2019). Study of teacher performance in south sulawesi through intrinsic motivation as an intervening variable. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 17(2), 244-253.
- Yağmur, Y., ve Çevik, S. (2018). Impact of intolerance of uncertainty on psychological well- being in pregnant women with or without miscarriage risk. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54, 436–440.
- Yeşiltepe, A., Sayar, S., ve Çal, A. (2021). Investigation of the effect of the life satisfaction and psychological well- being of nursing students on their happiness levels. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(2), 541-548.

- Yiğit, İ., ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form . *Current Psychology*, 38(6), 1503-1511.
- Yook, K., Kim, K., Suh, S., ve Lee, K. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623-628.
- Young, K., Sandman, C., ve Craske, M. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76.
- Zaman, N. ve Ali, U. (2019). Autonomy in university students: predictive role of problem focused coping. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(2019), 101-114.
- Zareipour, M., Abdolkarimi, M., Moradi, Z., ve Mahbubi, M. (2020). Quality of life and self-efficacy in health care providers of rural health centers in urmia. *Caspian Journal of Health Research*, 5(1), 3-7.
- Zhang, Z., Meng, Y., Ma, T., ve Yang, Z. (2022). Childhood trauma and anxiety: the chain mediating effects of intolerance of uncertainty and proactive coping. *Asian Journal of Social Science Studies*, 7(6), 89.
- Zhi, R. ve Derakhshan, A. (2024). Modelling the interplay between resilience, emotion regulation and psychological well- being among chinese english language teachers: the mediating role of self- efficacy beliefs. *European Journal of Education*, 59(3), 421-437.
- Zhou, H., Hung, E., Li, X., Yuan, Z., ve Wu, A. (2022). The application of the intolerance of uncertainty model to gambling urge and involvement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14738.
- Zhou, J. ve Yu, H. (2021). Contribution of social support to home-quarantined chinese college students' well-being during the covid-19 pandemic: the mediating role

of online learning self-efficacy and moderating role of anxiety. *Social Psychology of Education*, 24(6), 1643-1662.

Zimmerman, B. (2000). Self-efficacy: an essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.



EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu/Sosyo Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Yaşınız:

Öğrencisi Olduğunuz Fakülte:

Üniversitede Kaçınıc Yılıınız?

Romantik İlişki Durumunuz: () İlişkim Var () İlişkim Yok

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Furkan Bulut tarafından yürütülen “Üniversite Öğrencilerinde Öz Yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolünün İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilik ve psikoloji iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizlik ve duygu düzenleme becerilerinin ne denli etkiye sahip olduğunu belirlemektir. Araştırmada sizden tahminen 5 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 400 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresi ve numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma

tamamlandığında genel / size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama yukarıda belirtilen araştırmacı / araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.



Ek 2: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

Aşağıda bazı sorular bulunmaktadır sizin için en uygun olanını işaretleyiniz.

Tamamen Yanlış (1) Biraz Doğru (2) Orta Düzeyde Doğru (3)

Tamamen Doğru (4)

1- Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim.	1	2	3	4
2- Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.	1	2	3	4
3- Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.	1	2	3	4
4- Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum.	1	2	3	4
5- Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum.	1	2	3	4
6- Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.	1	2	3	4
7- Baş etme gücüne güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim.	1	2	3	4
8- Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4
9- Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.	1	2	3	4
10- Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4

Ek 3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız ifadeler vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1- Kesinlikle Katılmıyorum

2- Katılmıyorum

3- Biraz Katılmıyorum

4-Kararsızım

5- Biraz Katılıyorum

6- Katılıyorum

7- Kesinlikle Katılıyorum

Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	1	2	3	4	5	6	7
Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	1	2	3	4	5	6	7
Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	1	2	3	4	5	6	7
Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	1	2	3	4	5	6	7
Geleceğim hakkında iyimserim	1	2	3	4	5	6	7
İnsanlar bana saygı duyar	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz.

- (1) Bana hiç uygun değil,
(2) Bana çok az uygun,
(3) Bana biraz uygun,
(4) Bana çok uygun ve
(5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.

1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3. İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır	1	2	3	4	5
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir	1	2	3	4	5
5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7. Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.	1	2	3	4	5
9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10. Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.	1	2	3	4	5
11. En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

Ek 5: Duygu Düzenleme Güçlüğü     i Kıs  Formu (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uydugunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli    ek üzerinden değerlendiriniz.

1- Hemen Hemen Hiç

2- Bazen

3- Yaklaşık Yarı Yarıya

4- Çoğu Zaman

5- Hemen Hemen Herzaman

1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım.	1	2	3	4	5
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.	1	2	3	4	5
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.	1	2	3	4	5
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5

10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.	1	2	3	4	5
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

Ek 6: Etik Kurul Onay Yazısı

Tarih ve Sayı: 14.05.2025-189002



İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE
YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı :E-45778635-050.99-189002
Konu :Furkan BULUT'un Başlık Değiştirme
Talebinin Revize Başvurusunun Etik
Kurul Onay Yazısı

14.05.2025

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Psikoloji Bölüm Başkanlığı, 14.05.2025 Tarihli ve 12738158- - 763 Sayılı Yazı,

İstanbul Beykent Üniversitesi 2220039027 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Furkan BULUT'un, Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ danışmanlığında hazırladığı "Otizm Tanısı Almış Çocukların ADOS-2 Skorları ile Ebeveynlerinin Zihin Kuramı Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması 20.08.24 tarih ve 12738158 – 607 sayılı Etik Kurul kararı ile onaylanmıştır. Çalışmanın başlığının "Üniversite Öğrencilerinde Öz Yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolünün İncelenmesi" şeklinde değiştirilmesine dair gelen talebe yönelik olumlu karar verilmiş ve ekte güncellenen onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Cevat GERNİ
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSU433V3M3 Pin Kodu :91542 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BSU433V3M3&eS=189002>
Adres:İstanbul Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu Bilgi için: Cevat Gerni
Cad. No: 19 Sarıyer/İstanbul Unvanı: Başkan
Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90
e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr
Kep Adresi:beykentuniv@hs01.kep.tr



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

TOPLUMSAL KATKI

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü inceleyerek, bireyin sahip olmuş olduğu koruyucu etkenleri ve bunun yanı sıra risk faktörlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkilerine dair önemli bulgular sunmaktadır. Elde edilen veriler ışığında, özellikle genç yetişkinlik döneminde bireylerde sıkça karşılaşılan duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün, öz yeterlilik inançlarıyla etkileşim içerisinde olduğunu ve bu durumun psikolojik iyi oluş hâlini şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda çalışmadan elde edilen veriler ışığında psikolojik iyi oluşun bütüncül bir biçimde ele alınması gerektiği söylenebilir. Bunun yanı sıra psikolojik danışma hizmetleri, öğrenci destek merkezleri ve ruh sağlığı politikaları açısından müdahale alanlarını belirlemede de yol gösterici nitelikte bir çalışmadır. Özellikle üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilecek önleyici programlarda, yalnızca bilişsel yeterliliklere değil, aynı zamanda belirsizliğe karşı karşıya kalındığında sergilenen tepkilere ve duygu düzenleme becerilerine de odaklanması gerektiğini vurgulamaktadır.

Toplumun işlevsel, üretken ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler yetiştirme hedefi doğrultusunda, bu araştırma bulguları psikoeğitimsel müdahalelerin yapılandırılması, kurumsal destek hizmetlerinin kapsamının genişletilmesi ve genç nüfusa yönelik bütüncül ruh sağlığı politikalarının geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.