



**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRM)**

III. ARAŞTIRMA

**ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİ VE KAYGI:
İYİMSER OLMAK YETERLİ Mİ?**

**Prof. Dr. Yaşar Kuzucu
Sosyolog Selda Aksoy Yetkin**

AYDIN, 2022

1. GİRİŞ

Çağımız insanını en zorlayıcı duygularından bir tanesinin kaygı olduğu söylenebilir. Hayatın farklı alanlarında kaygı ile başetmeye çalışmanın ruh sağlığı açısından bedelleri bilinmektedir. Sadece psikolojik değil, sosyal boyutları açısından da dikkat çeken bu duygu üniversite öğrencilerinin sık yaşadığı duygular arasındadır. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu ergenlikten yetişkinliğe geçişte birçok değişim ve gelişimin yaşandığı beliren yetişkinlik döneminde. Öğrencileri yaşam değişiklikleri kadar akademik baskılar, gelecek kaygısı, ekonomik endişeler, sosyal ilişkiler gibi çeşitli faktörler de etkilemektedir. Özerklik kazanma ve geleceğe yönelik planlar yapma gibi önemli gelişimsel süreçlerin yer aldığı üniversite yıllarında yaşanan yoğun ve uzun süreli kaygılar, gençlerin sağlıklı gelecek yönelimi oluşturmalarını engelleyebilmektedir.

Bu dönemde bir diğer önemli kavram bireyin düşünce ve davranışlarını değişen durumlara uyum sağlayarak esnek bir şekilde düzenleyebilme yeteneği olan bilişsel esnekliktir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esneklik, bireylerin problem çözme, yeni bilgilere açık olma ve değişen çevresel koşullara uyum sağlama konularında başarılı olmalarına yardımcı olmaktadır. Bilişsel esnekliğin kaygı ile olumsuz ilişkisi (Dağ ve Gülüm, 2013) kaygının sağlıklı düzeylerde kalmasındaki önemini ortaya koymaktadır.

Bilişsel esneklik gibi olumlu bir kavram olan iyimserlik, en temelde bireylerin gelecekte olumlu sonuçlar bekleme eğilimidir. Bu olumlu beklentiler ve beraberinde ortaya çıkan olumlu tutumlar, bireylerin stresli ve kaygı verici durumlarla başa çıkma becerilerini etkileyebilmektedir. Nitekim iyimserlik ile ilgili yapılan çalışmalar iyimserliğin hem olumlu duygu durumu (Puskar ve ark., 2010) hem de kaygıyla (Kepka ve ark., 2013) ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal destek ve kaygı ile ilişkisi farklı araştırmacılar tarafından çalışılmıştır (Örn; Baltacı ve Hamarta, 2013; Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005). Bireyin çevresindeki kişilerden (aile, arkadaşlar, iş arkadaşları vs.) aldığı duygusal, bilgilendirici ve maddi yardımı ifade eden sosyal desteğin pek çok konuda olumlu etkisi vardır. Sosyal destek bireyin kendini değerli ve önemli hissetmesine yardımcı olur ve bu da kaygı düzeyini işlevsel sınırlar içerisinde kalmasında önemlidir.

Kaygıyla ilişkisi öne çıkan bir diğer kavram olan belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsiz veya öngörülemez durumlar karşısında rahatsızlık hissetme ve bu durumları tehdit

olarak algılama eğilimidir. Bu özelliğin, üniversite öğrencilerinin yaşadığı kaygının önemli bir belirleyicisi ve pekiştiricisi olduğu görülmektedir (Kilit, Dönmezler, Erensoy ve Berkol, 2020; McEvoy ve Mahoney, 2012).

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri anlamak kaygıyla ilişkili olduğu beklenen bilişsel esneklik, iyimserlik, sosyal destek ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin rolüne bakılmıştır.

2. YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli işlem, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmektedir.

2.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Tarama modeliyle beliren yetişkinlik dönemindeki genç yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, iyimserlik, umut (bağımsız değişken) ile kaygı (bağımlı değişken) arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

2.2 Araştırma Grubu

Araştırmaya katılacak olan beliren yetişkinlerin seçiminde kullanılan yöntem, tesadüfi olmayan amaçlı bir yaklaşım olan uygun örnekleme yöntemidir. Araştırmanın örneklemi 18-31 yaş aralığında ($\bar{X} = 21,92$, $SS = 4,4$) 397 kadın (%65,9) ve 267 (%34,1) erkek olmak üzere toplam 602 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

2.3 İşlem

Araştırma 2022 yılında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi tarafından yapılmıştır. Araştırmanın amacı ve kapsamı konusunda veri toplanan fakülte ve yüksekokullar bilgilendirilmiştir. Uygulamadan önce katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, kişisel bilgileri paylaşmanın zorunlu olmadığı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı açıklanmıştır. Ayrıca katılımcılara ölçek formlarını doldurmaya başlamış olsalar bile, istedikleri takdirde çalışmadan çekilebilecekleri belirtilmiştir. Tüm ölçekler 25 dakikalık sürede dersliklerde doldurulmuştur.

2.4 Veri Toplama Araçları

2.4.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Carleton vd. (2007) tarafından geliştirilmiştir ve Türkçeye uyarlanması Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 12 madde ve “İleriye Yönelik Kaygı” ve “Engelleyici Kaygı” olmak üzere toplam 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek olan en düşük puan 12, en yüksek puan ise 60’tır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün yüksek olduğuna işaret etmektedir. Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı ölçek bütünü incelendiğinde .88 olarak bulunurken; ileriye yönelik kaygı alt boyutunda .84 ve engelleyici kaygı alt boyutunda ise .77 olarak hesaplanmıştır.

2.4.2 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Zimet, Powell, Farley, Werk-man ve Berkoff (1990) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlama çalışması Eker, Akar ve Yıldız (2001) tarafından yapılmıştır. Toplam 12 maddeden oluşan ölçeğin aile, arkadaş ve özel kişi desteği olmak üzere her biri dörder maddelik üç alt faktörü bulunmaktadır. Her bir alt ölçekten hesaplanan en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28’dir. Ölçeğin tamamından hesaplanan toplam puan ise en düşük 12, en yüksek 84’tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar algılanan sosyal desteğin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliğinin .78 ile .92 arasında olduğu belirlenmiştir (Eker, Akar ve Yıldız, 2001).

2.4.3 Yaşam Yönelimi Testi

İyimserlik eğilimini ölçmek için Yaşam Yönelimi Testi (YYT) – Life Orientation Test (LOT) kullanılmıştır. YYT bireyin iyimser mi yoksa kötümser mi olduğuna dair tek boyutlu bir açıklama getirmesi üzerine tasarlanmış, iyimserlik durumunu ölçmek için geniş çapta kullanılmakta olan bir ölçektir (Gregory, 2002). Aydın ve Tezer (1991) tarafından geçerlilik çalışması yapılmıştır. YYT 4’ü olumlu, 4’ü olumsuz ifade ve 4’ü de dolgu maddesi olan toplam 12 maddeden oluşmaktadır.

2.4.4 Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri (KSE), SCL-90 Belirti Tarama Listesi’nin kısa formudur. Derogatis (1992) tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan KSE, 5 alt ölçekten (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve

hostilite) oluşan 53 maddelik bir ölçektir (Savaşır ve Şahin, 1997). Bu araştırmada KSE'nin alt ölçeklerinden kaygı ve depresyon ölçekleri kullanılmıştır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin ruhsal belirtilerinin arttığını gösterir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0.71 ve 0.85 arasında değişmektedir.

2.4.5. Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Dennis ve Vander Wall tarafından geliştirilmiş, Volkan Gülüm ve İhsan Dağ tarafından (2012) Türkçe'ye uyarlanmıştır. 'Alternatifler' ve 'kontrol' alt boyutlarından oluşan ölçek toplam 20 maddelik bir değerlendirme aracıdır. Alternatifler alt ölçeğinin ilk ve son ölçümdeki Cronbach alfa değeri .91'dir. Kontrol alt ölçeğinin Cronbach alfa değerleri ise ilk ölçümde .86, son ölçümde .84'tür (Gülüm ve Dağ, 2012). Her bir alt ölçeğe ait toplam puan hesaplanabileceği gibi genel bir 'bilişsel esneklik' puanı da hesaplanabilmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esnekliğin de arttığı düşünülür.

2.1 Verilerin Analizi

Veriler korelasyon ve çok adımlı aracılık analizi kullanılarak incelenmiştir. Araştırma modeli LISREL (Jöreskog ve Sorbom, 1993) programıyla yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanarak regresyon analizi yapılmıştır. YEM gözlenen ya da gizil değişkenler kullanılarak bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesini fırsat veren bir tekniktir. Hem ölçüm modelinde hem de yapısal model hata terimlerini içermektedir (Kline, 2015). YEM kullanılarak yapılan regresyon analizinden önce araştırmanın ölçme modeli test edilmiştir.

3. BULGULAR

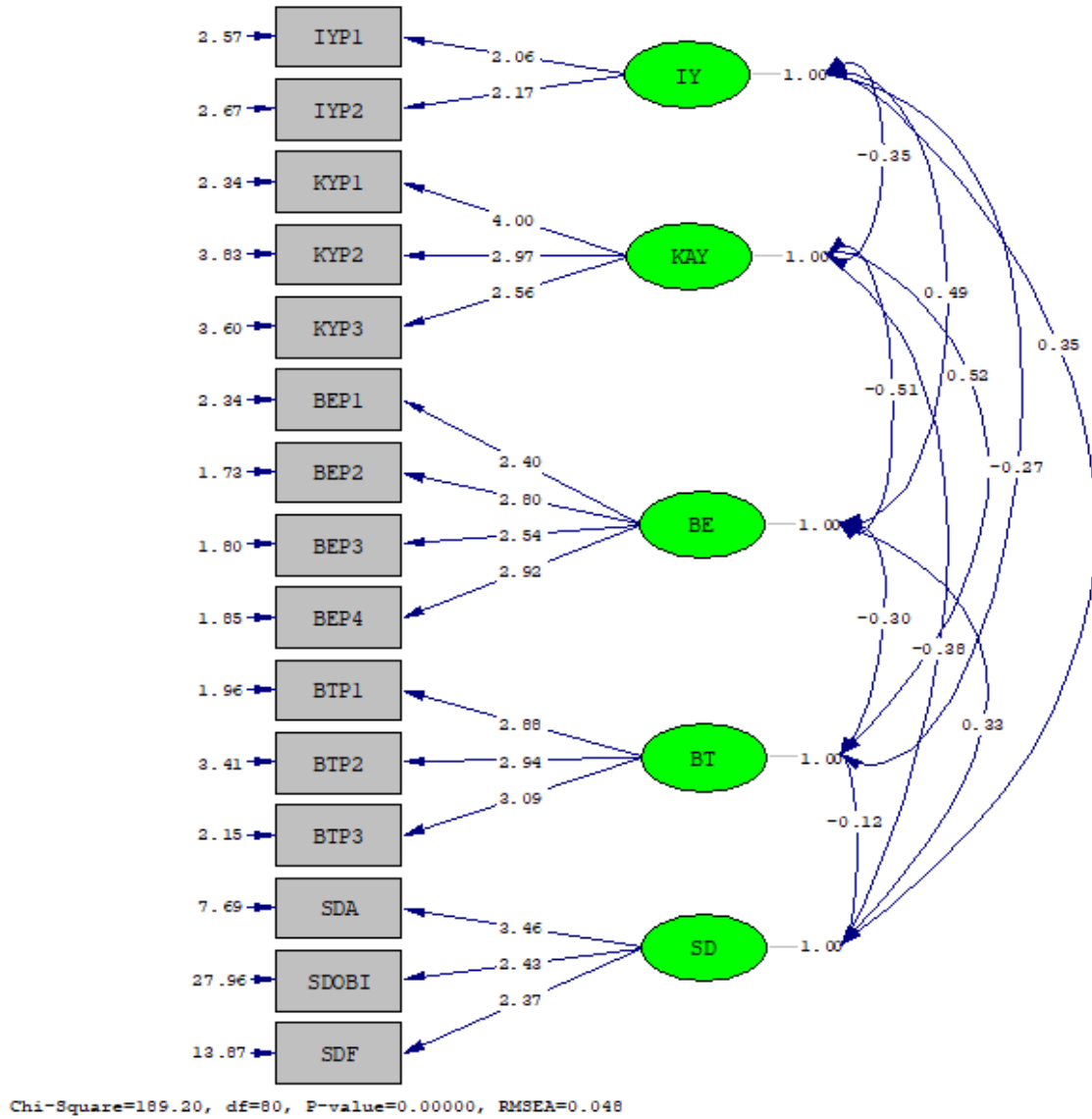
Yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılarak yapılan regresyon analizi sonuçları araştırmada kullanılan tüm değişkenlerin açıklama gücü incelenmiştir. Karmaşık ilişkileri ve latent değişkenleri içeren modelleri analiz etmek için kullanılan yapısal eşitli modelleri için model uyum indeksleri (CFI, TLI, RMSEA, SRMR vb.) kullanılarak modelin veri ile ne kadar iyi uyum sağladığı değerlendirilmektedir. Bu çalışmada elde sonuçlar uyum değerleri ve standartlaştırılmış regresyon ağırlıkları dikkate alınarak raporlandırılmıştır. Standartlaştırılmış regresyon ağırlıkları aslında standardize edilmiş regresyon katsayısıdır.

İlk aşamada ölçme modeli test edilmiştir. Ölçme modeli, değişkenlerin ne kadar güvenilir ve geçerli ölçüldüğünü gösterir, gözlenen değişkenlerin (ölçümler) latent (gizli) değişkenler ile

ilişkisinin tanımlar. Yapısal bir model test edilmeden önce, ölçüm modelinin verilere kabul edilebilir bir uyum sağlayıp sağlamadığını incelemek için doğrulayıcı bir faktör analizi yapılır. Ölçme modelinin doğruluğu, yapısal modeldeki yol katsayılarının doğru yorumlanmasına imkân sağlamaktadır. Bu çalışmada, ölçüm modeli LISREL 8.3 programında maksimum olabilirlik yöntemi kullanılarak tahmin edilmiştir (Joreskog ve Sorbom, 1993). Ölçüm modeli, gözlemlenen değişkenlerin altta yatan yapılarla varsayılan ilişkilerinin serbestçe birbiriyle ilişkilendirilmesine izin vermektedir. Ölçme modelinin ürettiği standartlaştırılmış regresyon değerleri Şekil 1 de sunulmuştur.

Şekil 1.

Ölçme modeli sonuçları

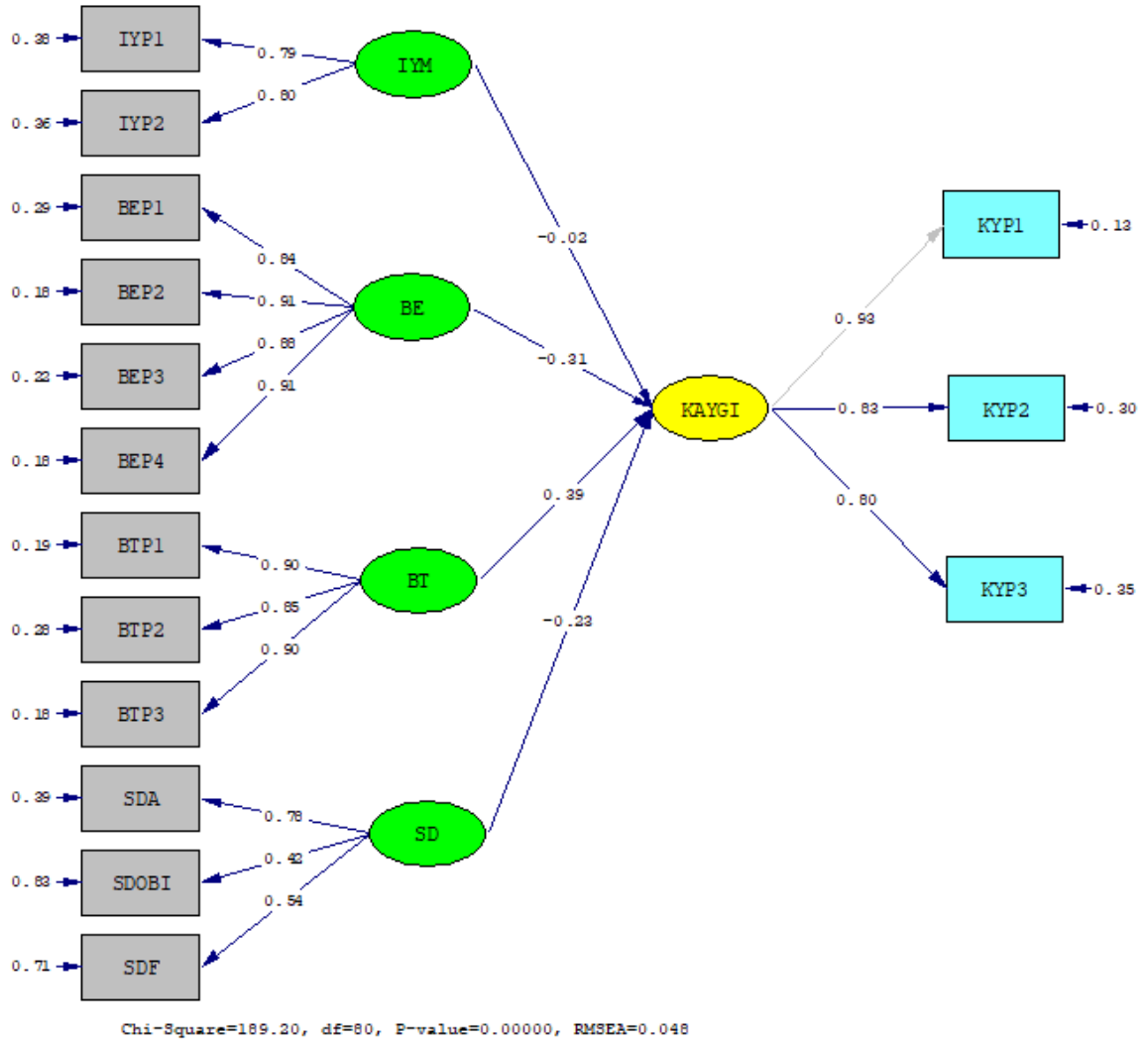


Ölçüm modeli verilere iyi bir uyum sağlamıştır, $\chi^2(80, N= 602) = 189.20$; GFI=0.96; CFI=.99; SRMR=0.038; RMSEA=0.048 (RMSEA=0.39-0.056 için %90 güven aralığı). Ölçülen değişkenlerin gizil değişkenler üzerindeki tüm yükleri büyük ve istatistiksel olarak anlamlıdır (standartlaştırılmış değerler 0,42 ila 0,93 arasında değişmektedir).

İkinci aşamada YEM kullanılarak regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini eş zamanlı olarak değerlendirmeye fırsat vermektedir. Ayrıca latent değişkenler kullanarak, soyut kavramların daha doğru bir şekilde modellenmesini ve bu kavramların gözlenen değişkenlerle ilişkilerinin değerlendirilmesini sağlamaktadır. Regresyon analizi ile elde edilen değerler Şekil 2 de sunulmuştur.

Şekil 2.

YEM ile regresyon sonuçları



Model verilere iyi bir uyum sağladığı belirlenmişti; $\chi^2 (80, N= 602) = 189.20, p<.05$; GFI=0.96; CFI=.99; SRMR=0.047; RMSEA=0.048 (RMSEA=0.039-0.056 için %90 güven aralığı). Ölçülen değişkenlerden belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik ve sosyal destek değişkenlerinin kaygı üzerindeki yükleri istatistiksel olarak anlamlıdır (standartlaştırılmış değerler 0,23 ila 0,39 arasında değişmektedir). Ancak iyimserlik değişkeni anlamlı değildir.

4. SONUÇ

Belirsizliğe tahammülsüzlükle kaygı arasında beklenen düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu değişken, araştırmadaki diğer değişkenlerle kıyaslandığında kaygıyı en çok yordayan değişken olmuştur. Üniversite dönemi, bireylerin akademik, sosyal ve kişisel yaşamlarında çeşitli belirsizliklerle karşılaştıkları bir dönemdir. Nitekim öğrencilerin akademik başarılarında, mezuniyet sonrası kariyer olanaklarında ve sosyal ilişkilerinde belirsizlik yaşamaları kaygılarını tetikleyebilmektedir. Diğer yandan belirsizlik kontrol duygusu açısından da zorlayıcı olmaktadır. Kişinin belirsizliğe uzun süreli maruz kalması kontrol kaybına ve çaresizliğe yola açarak kaygı düzeyini arttırabilmektedir.

Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin onların kaygı düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim bilişsel olarak esnek bireyler, olumsuz ve katı düşünce kalıplarını daha kolay değiştirebilirler. Ayrıca bu özellikleri onların değişen ve belirsiz olan durumlara uyum sağlama yeteneklerini, duygularını düzenlemelerini, problem çözme ve karar verme becerilerini olumlu etkileyerek kaygılarını azaltabilmektedir.

Bulgular, gençlerin kaygı duygusunun sadece belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklikle ilişkili olmadığını, sosyal desteğin de önemli olduğunu göstermektedir. Sosyal destek kaynaklarından gelen öneriler ve yardımlar kişinin stres ve kaygı verici durumlarla baş etmesini desteklemektedir. Ayrıca kişinin güvende hissetmesini ve duygusal olarak anlaşılmasını sağlayarak yalnızlık hissini azaltabilmektedir. Yalnızlık başlı başına kaygıyı artırabilen önemli bir faktördür.

Bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin iyimserlik ve kaygı düzeyleri arasında ilişki çıkmamıştır. Bu sonuç iyimser bireylerin kaygı ile başa çıkmak için yeterli stratejiler kullanmadığının göstergesi olabilir. Daha açık bir anlatımla sadece iyimser tutum, rasyonel ve gerçekçi çözüm ve çabaları işe koşmadan kaygı duygusunu etkilemeyebilir. Hatta bazı durumlarda aşırı iyimserlik, gereken önlemlerin alınmasını engellerken gerekli hazırlıkların yapılmasını da geciktirebilmektedir.

Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin içinde bilişsel esnekliklerinin ve sosyal destek ihtiyaçlarının desteklenmesinin önemini ortaya koymaktadır. Aşağıda konuyla ilgili yapılabilecek çalışmalara yer verilmiştir.

5. ÖNERİLER

Belirsizliği iyi yönetmenin kaygıyla ilişkisi dikkate alınarak yapılacak çalışmaların başında aşırı hazırlık yapmaktan kaçınma gelebilir. Aşırı hazırlık kaygıyı artırabilir. Bir diğer önemli nokta ise belirsizlikle başa çıkmak için öğrenciler, belirsiz durumlardan kaçınma veya erteleme davranışları gösterebilmektedir. Zaman yönetimi ve planlama becerisi erteleme ve beraberinde ortaya çıkacak kaygı ve suçluluk duygularının önüne geçmeyi kolaylaştıracaktır.

Bilinmeyen ve alışılmadık durumlara açık olmak, yeni deneyimler yaşamak, değişikliklere karşı direnç göstermek yerine, değişimi kucaklamanın bilişsel esnekliği arttırdığı göz önünde tutulmalıdır. Farklı geçmişlerden ve kültürlerden insanlarla iletişim kurmak, onların değerlerini ve hayata bakış açılarını öğrenmek sosyal çevrenin zenginleşmesi kadar kişisel bakış açısının genişlemesine katkı sunmaktadır. Eğitim sürecini yapılandırırken rasyonel ve gerçekçi düşünme alışkanlıklarına katkı sunacak şekilde eğitsel planlamalar yapmak, çok seçenekli ve alternatifli düşünme becerisi kazanmak bilişsel esnekliği geliştirecektir.

Sosyal desteğin kaygıyla baş etmedeki önemi dikkate alınarak öğrencilerin arkadaşları ve aileleriyle güçlü ilişkiler kurmaları, ilgi alanlarına göre kulüpler ve organizasyonlara katılmaları teşvik edilmelidir. Etkili sosyal çevrenin varlığı, belirsizlikle başa çıkmada ve kaygıyı azaltmada önemli bir rol oynamaktadır.

İyimserliğin kaygıyla ilişkisiz çıkması öğrencilerin gerçekçi ve rasyonel düşünebilme ve hareket edebilme becerilerinin önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca uzun ve kısa dönemli planlar yapmak, olasılıkları iyi değerlendirmek ve karar verme becerilerini geliştirmek öğrencilik yıllarında kazanılmasının önemli olduğu becerilerdir.

6. SINIRLILIKLAR

Araştırma verilerinin tek bir üniversiteden toplanması, öz bildirim yöntemi kullanılması, kesitsel araştırma olması ve cinsiyet dağılımının dengesizliği sınırlılıktır. Ayrıca tek bir oturumda kullanılan ölçek sayısının çok olması, öğrencilerin ölçeklere benzer cevap verme eğilimini arttırarak ortak metot varyansına yol açma riski taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- Aydın, G. ve E. Tezer (1991). İyimsizlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26, 7, 2-9.
- Ayim Gyekye, S., & Salminen, S. (2007). Workplace safety perceptions and perceived organizational support: do supportive perceptions influence safety perceptions? *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 13(2), 189-200.
- Baltacı, Ö., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 226-240.
- Bayramkaya, E., Toros, E., & Özge, C. (2005). Ergenlerde Sosyal Fobi İle Depresyon, Öz Kavram, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(4), 165-173.
- Dağ, İ., & Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Dennis, J.P, & Vander Wal, J.S. (2010) The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognit Therapy Research*, 34,241-53.
- Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Factorial structure, validity, and reliability of revised form of the multidimensional scale of perceived social support. *Turkish Journal of Psychiatry*, 12(1), 17-25.
- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Scientific Software International Inc, Chicago.
- Kepka, S., Baumann, C., Anot, A., Buron, G., Spitz, E., Auquier, P., Guillemin, F. ve Mercier, M. (2013). The relationship between traits optimism and anxiety and health-related quality of life in patients hospitalized for chronic diseases: data from the SATISQOL study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 134.

- Kilit, Z, Dönmezler, S, Erensoy, H. & Berkol, T. D. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2): 262-268.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Publications.
- McEvoy, P. M. & Mahoney, A. E. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance of uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behavior Therapy*, 43(3),533-545.
- Quamma, J. P., & Greenberg, M. T. (1994). Children's experience of life stress: The role of family social support and social problem-solving skills as protective factors. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23(3), 295-305.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *In Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Staats, S. (1987). “Hope: Expected positive affect in adult sample”. *Journal of Genetic Psychology*, 148(3),357-365.
- Şahin, H. Ş. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 44-56.