




Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Olumlu Gelecek Beklentisi Arasında Stresle Başa Çıkma Tarzının Aracı Rolü

The Mediator Role of Coping with Stress Between
Intolerance of Uncertainty and Positive Future Expectation

Araştırma Makalesi / Research Article

-  Hatice DEVECİ-ŞİRİN¹
 Erkan Faruk ŞİRİN²
 Ali ERDOĞAN³

- ¹ Selçuk Üniversitesi Sağlık Hizmetleri
Meslek Yüksekokulu, KONYA
² Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
KONYA
³ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi, KARAMAN

Sorumlu Yazar / Corresponding Author

Doç. Dr. Ali ERDOĞAN
aerdogan@kmu.edu.tr

Geliş Tarihi / Received : 17.10.2022

Kabul Tarihi / Accepted : 18.03.2023

Yayın Tarihi / Published : 30.04.2023

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement

Bu araştırma, Karamanoğlu Mehmetbey
Üniversitesi Etik Kurulu'nun 11.03.2021
tarih ve 01 – 01-05 sayılı kararı ile etik
açıdan uygun bulunmuştur.

DOI: 10.53434/gbesbd.1190801

Öz

COVID-19 pandemisi, çoğu yaşam alanında olduğu gibi eğitim ile ilgili birçok belirsizliği de doğurmuştur. Bu belirsizlikten en yoğun etkilenen öğrenci gruplarından biri de Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören son sınıf öğrencileridir. Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) düzeyi ve olumlu gelecek beklentileri (OGB) arasında stresle başa çıkma (SB) tarzlarının rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın katılımcı grubunu 8 farklı üniversitenin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü katılan 170 kadın, 253 erkek toplam 423 son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri COVID-19 pandemisi I. dalgası esnasında Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Aracılık analizi ve Bootstrap testi sonuçları, öğrencilerin BT düzeyleri ve OGB arasındaki ilişkide stresle başa çıkmada etkili ve etkisiz yönelimin aracılık etkisini doğrulamaktadır. Bu araştırmanın bulgularına göre; BT düzeyi düştükçe SBT-Etkili yönelim artmakta ve etkili yönelimin aracılığı ile OGB artmaktadır. Öte yandan BT düzeyi arttıkça SBT-etkisiz yönelim puanları artmakta ve etkisiz yönelimin aracılığı ile OGB azalmaktadır. Bulgular belirsizliğe tahammülsüzlük, geleceğe yönelik olumlu beklentiler ve stresle başa çıkma ile ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Stresle başa çıkma, Belirsizliğe tahammülsüzlük, Olumlu gelecek beklentisi, COVID-19

Abstract

The novel Coronavirus-2019 (COVID-19) pandemic, as in many areas of life, has also created many uncertainties related to education. One of the student group affected by this uncertainty is the senior students studying at the Faculty of Sport Sciences. The aim of this research is to examine the mediating role of coping styles with stress (CSS) between intolerance of uncertainty (IU), and positive expectations (PFE) towards future in a sample of senior students of the faculty of sport sciences. The participant group of the research consists of 423 senior students, 170 female and 253 male, studying at sports science faculties of 8 different universities and participating voluntarily in the research. Research data were collected during the first wave of the COVID 19 pandemic through the Intolerance of Uncertainty Scale, the Coping Styles Inventory, and the Positive Future Expectations Scale. Mediation analysis and Bootstrapping test results confirm the mediating effect of CSS-effective and ineffective orientation in the relationship between students' IU and PFE. According to the findings of this research; As the level of IU decreases, CSS-effective orientation increases and PFE increases through effective orientation. On the other hand, as the IU level increases, CSS-ineffective orientation scores increase and PFE decreases through ineffective orientation. The findings are discussed within the framework of the Intolerance of Uncertainty, positive expectations towards future and stress and coping related literature.

Keywords: Coping with stress, Intolerance of uncertainty, Positive expectations towards future, COVID-19

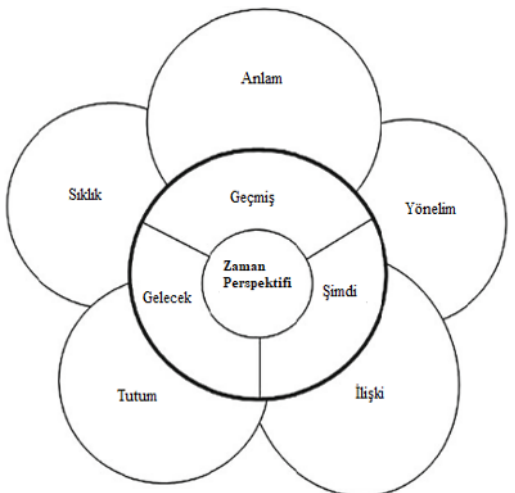
Giriş

İnsanoğlu yüzyıllardır tıpkı COVID-19 küresel salgınında olduğu gibi birçok kez varlığını tehdit eden olumsuzluklarla karşı karşıya kalmıştır. Bireyin etrafını saran tehdit ve belirsizlik ortamında olumsuz duyguların ortaya çıkması beklenen bir durum olmasına karşın olumsuzluklardan ziyade insana dair olumlu özelliklere odaklanmak ruh sağlığını korumakta etkili bir yaklaşımdır (Demir ve Fulya, 2020). Son yıllarda bu bakış açısının önem kazanarak pozitif psikolojiye gittikçe artan bir ilginin olduğu söylenebilir.

Pozitif psikoloji alanı bireyin kişisel deneyimleriyle ilgilenmekte, geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek çizgisinde değerli, olumlu deneyim ve beklentilere vurgu yapmaktadır. Pozitif psikoloji geçmiş zaman için iyi oluş ve memnuniyete, şimdiki zaman için akış ve mutluluğa, gelecek zaman için ise umuda, iyimserliğe ve olumlu beklentilere odaklanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014). Bu bakımdan bu çalışmada ele alınan olumlu gelecek beklentisi pozitif psikoloji ile ilişkili bir kavram olmasının yanında zaman perspektifi modelinde tanımlanan gelecekle ilgili olumlu tutuma atfedilen ortak bir yapıya işaret etmektedir.

Geleceğe pozitif bakmak: Olumlu gelecek beklentisi ve zaman perspektifi

Zaman perspektifi (ZP), geniş bir psikolojik yapıdır ve farklı teorik tanımlamalar yapılmıştır. Örneğin Zimbardo ve Boyd, (1999) zaman perspektifini; olumlu geçmiş, olumsuz geçmiş, şimdiki hedonizm, şimdiki kadercilik ve gelecek olarak beş boyutu olan duygu ve davranışlar ile tanımlamaktadır. Zimbardo ve Boyd (1999) tanımından farklı olarak gelecek zaman vurgusu yapan, geçmiş ve gelecek zaman arasındaki bağlantının şimdiki zamana etkisini ele alan tanımlarda yapılmaktadır (Husman ve Shell, 2008). Son yıllarda önemli bir kavramsal model ise Mello ve Worrell (2015) tarafından önerilmiştir. Model, üç dönemi (geçmiş, şimdi ve gelecek) ve beş boyutu (tutumlar, yönelim, ilişki, sıklık ve anlam) içerdiği için çok boyutlu zaman perspektifi modeli olarak anılmaktadır (Şekil 1).



Şekil 1. Zaman perspektifi boyutlarının kavramsal modeli (Mello ve Worrell, 2015).

Modeldeki beş boyut geçmiş, şimdi ve gelecek dönemlerinde bireylerin duygu ve davranışlarını kavramsallaştırmaktadır. Boyutlardan *zaman yönelimi*; bireyin zaman dönemlerinden hangisine daha çok vurguladığını, *zaman ilişkisi*; zaman dönemlerinin birbiri ile ilgili olduğunu algılama derecesini, *zaman sıklığı*; zaman dönemleri hakkında düşündüklerini bildirme oranını, *zamanın anlamı*; zaman dönemlerini nasıl tanımladığı ile ilgilidir. *Zaman tutumları* ise, geçmişe, şimdiki ve geleceğe yönelik olumlu ve olumsuz duygular olarak tanımlanır ve zaman perspektifinin en çok çalışılan boyutudur (Örn: Froiland, 2021; Henson vd. 2006; Shores ve Scott, 2007).

Bu çalışmada ele alınan ve pozitif psikoloji alanı kavramı olarak düşünülen olumlu gelecek beklentisi, Mello ve Worrell'in (2015) modelinde kavramsallaştırılan tutum boyutunun geleceğe yönelik olumlu duyguların değerlendirmesiyle de ilişkilidir. Geleceğe yönelik olumlu duygular gelecekteki hedeflere ulaşılacağına dair iyimser olma ve güven duygusunu içermektedir (Ringle ve Savickas, 1983). Gelecek konusunda iyimser ve geleceğe umutla bakan bireyler olumlu gelecek beklentisine sahip bireyler olarak kabul edilmektedir (Eryılmaz, 2011). Geçmiş çalışmalarda, geleceğe yönelik olumlu düşüncelerin üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyilik halini (Ehtiyar, Ersoy, Akgün ve Karapınar, 2017), kariyer uyumunu (Taş ve Özmen, 2019) ve mutluluklarını (Toker ve Kalıpçı, 2021) etkilediği bildirilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT), bir kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde belirsiz durumları nasıl algıladığını, yorumladığını ve bunlara nasıl tepki verdiğini etkileyen bilişsel bir önyargı olarak tanımlanabilir (Dugas ve diğerleri, 2005). BT, geleceğe yönelik öngörülemez bir bileşeni ifade etmekte ve gelecekle ilgili yargılarımızı etkileyen önemli bir transdiagnostik faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Pandemi esnasında oluşan belirsizlik ikliminde elde edilen bulgularda COVID-19 salgını esnasında, bireylerin depresyon (Karaşar ve Canlı, 2020), kaygı (Gao ve diğerleri, 2020; Özdin ve Bayrak Özdin, 2020) ve stres (Göksu ve Kumcağız, 2020; Ozamiz-Etxebarria, Dosal-Santamaria, Picaza-Gorrochategui ve Idoiaga-Mondragon, 2020) gibi psikolojik sağlık göstergelerinden yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın yordayıcı değişkeni olan belirsizliğe tahammülsüzlük (BT), bahsedilen psikolojik sorunların yanı sıra yaygın birçok psikolojik bozukluğun (Thibodeau ve diğerleri, 2015) altında yatmakta ve bireylerin gelecekle ilgili düşüncelerini etkileyen bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Stres ve başa çıkma

Stres, kişi ve çevre arasındaki, kişisel olarak önemli olarak değerlendirilen ve başa çıkmak için kaynakları zorlayan veya aşan bir ilişki; başa çıkma ise bu süreçte dışsal veya içsel talepleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal eylemlerdir

(Folkman ve Lazarus, 1988; Lazarus ve Folkman, 1984). Stres bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu (Samaha ve Hawi, 2016; Tang ve Chan, 2017), psikolojik iyi oluşlarını (Kózka ve Przybyła-Basista, 2018), yaşam kalitelerini (Valikhani, Ahmadnia, Karimi ve Mills, 2019) etkileyen yaşamsal bir durumdur. Ancak, benzer stres etkeni tarafından uyarılan insanlar birbirinden farklı tepkiler verebilir (Folkman, 2013). Bazı insanlar stresi yönetmek için duygu odaklı başa çıkma tarzı (uzaklaşma, mizah, sosyal destek arama, suçlama, kaçınma) bazı insanlar ise problem odaklı başa çıkma, (bilgi toplama, tavsiye arama, önceki deneyimlerden yararlanma, müzakere etme) tarzını kullanabilirler (Folkman ve Moskowitz, 2000). Bu araştırma kapsamında; SBT olarak anılan bu eylemlerden problem odaklı başa çıkma stratejileri etkili, duygu odaklı başa çıkma stratejileri ise etkisiz başa çıkma olarak kabul edilmektedir (Cooper ve Quick, 2017). COVID-19 salgını esnasında elde edilen bulgularda etkili olmayan stresle baş etme tarzının psikolojik semptomları olumsuz yönde etkilediği (Bilge ve Bilge, 2020) ve öznel iyi oluşun başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur (Eryılmaz ve Şiraz, 2020).

Bütün bu kavramsal çerçeveden yola çıkarak gelecek belirsizlikle karakterize edildiğinden, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler geleceği bir rahatsızlık kaynağı olarak yorumlamakta ve bu nedenle, meydana gelme olasılığı ne kadar küçük olursa olsun, gelecekte olumsuz bir olayın meydana gelebileceği ihtimalinin doğurduğu stresle baş etmekte güçlük yaşamaktadırlar (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile başa çıkma ilişkisi kavramsal açıklamalarda vurgulanmaktadır. Öte yandan gelecek belirsizdir ve olumlu, olumsuz birçok deneyimi barındırabilir. Olumsuz beklentilerden ziyade gelecekle ilgili olumlu beklentilerin oluşması için bireylerin içsel duygusal süreçlerini yönetmesi önemli bir etken olarak ele alınabilir. Son yıllarda pozitif psikolojinin ruh sağlığının korunması ve iyileştirilmesi ile ilgili müdahalelerde artan ağırlığı düşünüldüğünde, bir bilişsel ön yargı olan belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif bir kavram olan olumlu gelecek beklentisi arasında başa çıkma tarzının ne şekilde aracılık ettiğinin ortaya konması hem psikolojik müdahale hizmetlerinin planlanması hem de alan yazına yeni bulgular sağlaması bakımından önem arz etmektedir.

Bununla birlikte, COVID-19 pandemisi, çoğu yaşam alanında olduğu gibi eğitim-öğretim ile ilgili birçok belirsizliği doğurmuştur. Pandemi esnasında elde edilen bulgularda Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin uzaktan eğitim sürecini faydalı bulmadıkları (Aktaş, vd., 2020), fiziksel kondisyon ve psikolojik güç kaybı yaşadıkları (Başkan ve Başkan, 2020) tespit edilmiştir. Bu sebeple Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin pandemi sürecindeki belirsizlikten akademik, duygusal ve sosyal alanlarda olumsuz etkilendiği düşünülmektedir. COVID-19 salgını I. dalga esnasında tedbirler kapsamında diğer eğitim kurumları gibi Spor Bilimleri Fakülteleri de öğrencilerine kapılarını kapatmak zorunda kalmış-

tır. Bu süreçte teorik derslerin yanı sıra uygulamalı derslerde yapılamamış, mesleki stajlar ertelenmiş, spor bilimleri öğrencilerinin eğitim-öğretimi için kullanılan tüm spor tesisleri süresiz olarak kullanıma kapatılmıştır. Tüm bu gelişmeler son sınıf öğrencilerinin yükseköğrenimlerini tamamlayacakları ve kariyer sürecini şekillendirmek için çeşitli sınavlara hazırlandıkları (Şirin, Erdoğan ve Mülazımoğlu, 2010) kritik bir zaman dilimine denk gelmiştir. Bahsedilen gelişmelerle birlikte, öğrencilerin psikolojik sağlıkları üzerinde stresin etkisi (Dereceli, 2021) ve gelecekle ilgili olumlu perspektife sahip olmalarının belirsizliğe tahammülsüzlükleriyle ilişkisi olduğuna dair bulgular (Yang vd. 2021), bu belirsizlik ve stres ortamının Spor Bilimleri Fakültesi son sınıf öğrencilerinin gelecekle ilgili düşüncelerini de etkileyebileceğini akla getirmektedir. Tüm bu gerekçelerle bu çalışmanın amacı COVID-19 pandemisi esnasında yaşanan stres ortamında Spor Bilimleri Fakülteleri son sınıf öğrencilerinin BT düzeyi ve OGB arasında SBT aracı rolünü ortaya koymaktır.

Hipotezler

H₁: COVID-19 pandemisi eğitim-öğretim sürecinde öğrencilerin BT puanları OGB puanlarını negatif yönde etkilemektedir.

H_{2(a)}: COVID-19 pandemisi eğitim-öğretim sürecinde öğrencilerin BT puanları SBT- etkisiz yönelim puanlarını negatif yönde etkilemektedir.

H_{2(b)}: COVID-19 pandemisi eğitim-öğretim sürecinde öğrencilerin BT puanları SBT-etkisiz yönelim puanlarını pozitif yönde etkilemektedir.

H_{3(a)}: COVID-19 pandemisi eğitim-öğretim sürecinde öğrencilerin SBT-etkisiz yönelim puanlarını ile OGB puanları arasında pozitif yönde etkilemektedir..

H_{3(b)}: COVID-19 pandemisi eğitim-öğretim sürecinde öğrencilerin SBT-etkisiz yönelim puanlarını ile OGB puanları arasında negatif yönde etkilemektedir.

H_{4(a)}: COVID-19 pandemisi eğitim-öğretim sürecinde öğrencilerin BT düzeylerinin OGB düzeyleri üzerindeki etkisinde SBT-etkili yönelimlerin aracılık rolü vardır.

H_{4(b)}: COVID-19 pandemisi eğitim-öğretim sürecinde öğrencilerin BT düzeylerinin OGB düzeyleri üzerindeki etkisinde SBT-etkisiz yönelimlerin aracılık rolü vardır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın katılımcıları, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve nasıl analiz edildiğine dair bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada COVID-19 pandemisi esnasında Spor Bilimleri Fakülteleri son sınıf öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile olumlu gelecek beklentileri arasında stresle başa çıkma tarzlarının aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki çoklu nedensellik ilişkisini test edebilmek

için nicel araştırma türlerinden nedensel tarama deseni kullanılmıştır. Önerilen teorik model Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile istatistiksel olarak test edilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmaya sekiz devlet üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 170 (%40.3) kadın, 253 (%59.7) erkek toplam 423 son sınıf üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin ortalama yaşı 22,99'dur. (SD=2.94; 18-46 yaş aralığı). Katılımcıların %44.5'i beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %35.4'ü spor yöneticiliği bölümü, %17.7'si antrenörlük eğitimi ve %2.5'i rekreasyon bölümü öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ): Freeston ve diğerleri, (1994) tarafından belirsiz durumların oluşması neticesinde bireyler tarafından verilen duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş, Sarı ve Dağ (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu, 26 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. "Beni Hiç Tanımlamıyor" (1) ile "Beni Tam Olarak Tanımlıyor" (5) arasında puanlanan 5'li Likert yapıya sahip ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.79'dur. Ölçüm aracı Türk kültürü için güvenilirlik ve geçerlik kriterlerini sağlamaktadır (Sarı ve Dağ, 2009). Bu araştırmanın verileri üzerinde gerçekleştirilen analiz sonucu Cronbach Alfa değeri 0.88 olarak tespit edilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Folkman ve Lazarus(1988) tarafından bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını değerlendirmek için geliştirilmiş, Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek temelinde, "sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım" alt faktörleri ile birlikte "etkili yöntemler" ve "çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım" alt faktörleri ile birlikte "etkisiz yöntemler" olarak açıklanmaktadır. Ölçekte toplamda 30 madde yer almakta ve tüm alt ölçeklerin iç tutarlılık düzeyi Cronbach Alpha katsayısı 0.67 ile 0.87 arasında değişmektedir. Bu araştırma için elde edilen verilerin ölçek toplam puanı üzerimden Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeği Cronbach Alfa değeri 0.82 olarak tespit edilmiştir. Etkili Yöntemler alt boyutu olan 'sosyal desteğe başvurma' araştırmanın amacıyla uyumlu olmayacağı düşünüldükçe kapsam dışında bırakılmıştır. COVID-19 süreci ile birlikte insanların sosyal izolasyon süreci başlatmaları ve zorunlu olmadıkça sosyalleşme çabalarından uzak durmaları bu alt faktörün araştırma dışında tutulmasına neden olmuştur. Ayrıca stresle başa çıkmada etkili yöntemin Cronbach Alpha katsayısı 0.89 iken, etkisiz yönelimin 0.84'tür ve ölçek, "Hiç Uygun Değil" (1) ve "Tamamen Uygun" (4) şeklinde 4'lü likert olarak puanlanmaktadır. Ölçüm aracı Türk kültürü için güvenilirlik ve geçerlik kriterlerini sağlamaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği (OGBÖ): OGB bireylerin kişisel gelecekleri hakkındaki beklentilerinin olumluluk derecesini ölçmek amacıyla İmamoğlu (2001) tarafından geliştirilmiş beş maddeli bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .87

iken, "Kesinlikle katılmıyorum" (1) ve "Kesinlikle katılıyorum" (5) şeklinde 5'li Likert tipli bir yapıya sahiptir. Bu araştırma için elde edilen verilerin analizi sonucu Olumlu Gelecek Beklentisi ölçeği Cronbach Alfa değeri 0.84 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri 10 Nisan 2020-30 Nisan 2020 tarihleri arasında COVID-19 birinci dalga esnasında üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri son (4.) sınıfta öğrenim gören öğrencilerin danışmanları ile iletişime geçilerek öğrenci gruplarına iletilen (Google-Form üzerinden hazırlanan sorgulama formu aracılığıyla) ulaşıldı. Katılımcılara, katılımın zorunlu olmadığı ve istedikleri zaman çalışmadan çekilebileceklerine dair bilgi verildi.

Araştırma hipotezlerini test etmeden önce ölçüm modeli DFA ve AFA ile incelenmiştir. 423 öğrenci üzerinde toplanan veriler doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizine (DFA) başlamadan önce normal dağılım ve doğrusallık varsayımlarını ihlal eden uç değerler Mahalanobis uzaklığı değerlerine göre belirlenmiş (Leys ve diğerleri, 2018; Rousseeuw ve Van Zomeren, 1990) ve toplam 16 katılımcıya ait veriler veri setinden çıkartılmıştır. Nihai olarak 407 örneklem verisi ile analize devam edilmiştir. Araştırmada önerilen modelin yapı geçerliliğini kontrol etmek için Mplus 7 paket programı vasıtasıyla çalışmadaki tüm değişkenlerin yer aldığı bir DFA yapılmıştır (Muthén ve Muthén, 2017). Araştırmada elde edilen verilerin çoklu normallik dağılımı varsayımını karşılamadığı tespit edilmiştir. Mplus programında normal olmayan verileri analiz ederken, MLMV, MLR, MLM gibi tahminleyicilerin kullanılması tavsiye edilmektedir (Gao ve diğerleri, 2020; Maydeu-Olivares, 2017). Bunlar içinde özellikle MLMV veri ile en iyi uyum gösteren tahminleyici olduğu için çalışmada tercih edilmiştir.

Ölçüm modelinin doğrulanmasından sonra BT'nin, OGB üzerindeki etkisinde SBT- etkili yönelim ve SBT-etkisiz yönelimin aracılık rolünün olup olmadığını tespit etmek amacıyla Mplus 7 paket programı vasıtasıyla aracılık analizi yapılmıştır (Muthén ve Muthén, 2017). Aracılık analizlerinde doğrudan etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı koşullarda bile aracılık etkisinin anlamlı olabileceğini ileri süren çağdaş aracılık analizi yaklaşımı bu çalışmada benimsenmiştir (Cerin ve MacKinnon, 2009; Gürbüz, 2019a, 2019b; Hayes, 2009; Rucker ve diğerleri, 2011; Shrout ve Bolger, 2002; Zhao ve diğerleri, 2010). Çağdaş aracılık analizi yaklaşımında toplam etki yerine dolaylı (aracı) etkiye odaklanması önerilmektedir (Jiang ve diğerleri, 2020; Thurasamy ve diğerleri, 2018; Zhao ve diğerleri, 2010, 2011). Öte yandan mevcut araştırmada, kısmi veya tam aracılık gibi aracılık sınıflandırılması yaklaşımı kullanılmamış, sadece eğer aracılık etkisi varsa anlamlı olup olmadığına bakılmıştır (Hayes, 2018; Hayes ve Rockwood, 2017; Rucker ve diğerleri, 2011; Rungtusanatham ve diğerleri, 2014). Aracılık etkisinin anlamlılığını belirlemede Bootstrap testi kullanılmış (Gürbüz, 2019a, 2019b; Hayes, 2009; Shrout ve Bolger, 2002) ve bu test için %95 güven aralığında 2000 sayısı tercih edilmiştir (DiCiccio ve Efron, 1996). Bootstrap testi sonrasında aracılık analizinin anlamlılığını değerlendirmek

için %95 güven aralığında alt limit (AL) ve üst limit (ÜL) değerlerine bakılmış ve sıfırı (0) kapsamayan bu değerler anlamlı aracılık etkisi olarak yorumlanmıştır (Hayes, 2018; MacKinnon ve diğerleri, 2004, 2007).

Etik Beyan

Bu araştırma, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinin Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 11.03.2021 toplantı tarihli, 01 toplantı sayılı ve 01-05 karar sayısı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bulgular

Ölçüm Modelinin Değerlendirilmesi

Veri seti üzerinde uygulanan DFA sonucunda, faktörlerde yer alan tüm ifadeler anlamlı olmasına rağmen ($p < 0.001$; $t > 1.96$),

“çaresiz1, boyun eğici1, boyun eğici2, boyun eğici3, gelecek beklentisi4, olumsuz benlik1 ve eyleme geçme engeli1” maddeleri istenilen faktör yükü eşik değerinin altında olmaları (.400) ve hata varyanslarının yüksek olması nedeniyle sırasıyla ölçüm modelinden çıkartılmıştır (Brown, 2015). Modelden madde çıkartma işleminden sonra analiz yeniden gerçekleştirilmiştir ve DFA uyum iyiliği indeks değerlerinin (χ^2 (1159, N=407) =1517.130; $p < .001$; $\chi^2/df = 1,31$; CFI= .90; TLI= .90; SRMR= .06; RMSEA= .03) veri ile uyumlu ve kabul edilebilir olduğu ortaya çıkmıştır (Hu ve Bentler, 1999). Tüm bu işlemler neticesinde modelde kalan maddelere ait standardize edilmiş en düşük faktör yükü değeri .404 iken, en yüksek faktör yükü değeri .831 olarak ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra, ölçüm modelinde yer alan ifadelerin açıklama gücü (R^2) .16 ile .69 arasında değişmektedir. Faktör yükleri ve ifadelerin R^2 oranlarının anlamlı olduğu ($p < 0.001$) belirlenmiştir. DFA sonuçları Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Faktörler ve İfadeler	β^a	SH	t	R^2	AVE	CR
Kendine Güvenli Yaklaşım (M = 3.15, SD=.83, α=.86)					.47	.86
Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	.660	.03	25.634***	.44		
Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	.699	.03	25.048***	.49		
Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.	.781	.02	38.164***	.61		
Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	.710	.03	25.134***	.50		
Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	.740	.03	29.574***	.55		
Hakkımı savunabileceğime inanırım.	.563	.03	16.773***	.32		
Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.	.642	.03	22.137***	.41		
İyimser Yaklaşım (M = 2.99, SD=.88, α=.77)					.39	.76
İyimser olmaya çalışırım.	.572	.04	15.325***	.33		
Olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım.	.504	.03	16.923***	.25		
Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	.573	.03	17.098***	.33		
Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	.703	.03	21.944***	.49		
Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	.737	.03	27.885***	.54		
Çaresiz Yaklaşım (M = 2.26, SD=.99, α=.79)					.34	.78
Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.	.636	.03	20.608***	.40		
Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.	.615	.03	19.842***	.38		
Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	.484	.04	12.767***	.23		
Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	.518	.04	12.762***	.27		
"Keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm.	.525	.04	14.690***	.28		
"Benim suçum ne" diye düşünürüm.	.592	.04	16.556***	.35		
"Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.	.673	.03	23.733***	.45		
Boyun Eğici Yaklaşım (M = 1.94, SD=.97, α=.67)					.46	.70
Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	.765	.03	24.344***	.59		
Mücadeleden vazgeçerim.	.786	.03	29.114***	.62		
Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.	.404	.04	9.197***	.16		
Olumlu Gelecek Beklentisi (M = 3.77, SD=1.00, α=.87)					.64	.88
Kişisel geleceğim konusunda oldukça iyimserim.	.781	.02	38.301***	.61		
Eninde sonunda hedeflerime ulaşacağıma inanıyorum.	.828	.02	35.209***	.69		
Gelecekte yapmak istediklerimi gerçekleştirebilmek konusunda iyimserim.	.831	.02	41.971***	.69		
Bazı güçlükler olsa da geleceğe iyimser bakıyorum.	.752	.03	23.410***	.57		
Belirsizlik Stres Verici ve Üzücüdür (M = 3.27, SD=1.22, α=.91)					.52	.91
Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.	.573	.04	15.388***	.33		
Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.	.756	.02	35.548***	.57		
Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.	.598	.04	16.681***	.36		
Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.	.765	.02	40.963***	.59		
İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.	.701	.03	25.979***	.49		
Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.	.805	.02	47.883***	.65		
Belirsizlik beni kırılğan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.	.770	.02	34.244***	.59		
Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.	.809	.02	43.987***	.65		
Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.	.721	.03	23.385***	.52		

Belirsizlik ile İlgili Olumsuz Benlik Değerlendirmeleri (M = 2.99, SD=1.25, α=.85)

Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.	.654	.03	21.436***	.43	.45	.85
Benim aksime, diğer insanları ne yapacaklarından emin gözükmüyorlar.	.623	.03	18.912***	.39		
En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.	.717	.03	27.309***	.51		
Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.	.694	.03	25.680***	.48		
Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.	.658	.03	22.536***	.43		
Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.	.729	.02	30.481***	.53		
Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.	.611	.03	18.702***	.37		
Geleceği Bilmemek Rahatsız Edicidir (M = 3.32, SD=1.22, α=.83)					.54	.83
Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.	.694	.03	27.582***	.48		
Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.	.780	.02	40.414***	.61		
Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	.696	.03	24.970***	.48		
En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.	.772	.02	35.729***	.60		
Belirsizlik Eyleme Geçmemi Engelliyor (M = 3.27, SD=1.17, α=.83)					.51	.80
Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufak bir durum her şeyi bozabilir.	.696	.03	22.710***	.48		
Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.	.763	.03	28.789***	.58		
Emin olmadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.	.714	.03	23.676***	.51		
Emin olmadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.	.666	.04	18.052***	.44		

*** p < .001.;^a standardize edilmiş değerler

Bu çalışmada ortak yöntem varyansı olup olmadığını belirlemek amacıyla Harman (1976)'nın tek faktörlü açıklayıcı faktör analizi (AFA) yaklaşımı gerçekleştirilmiştir. Bunun için modelde yer alan tüm değişkenler faktör sayısı bire sabitlenerek döndürme (rotation) yapılmadan aynı anda analize dahil edilmekte ve analiz sonucunda tek faktörün toplam varyansın en fazla %49'unu açıklaması beklenmektedir. Aksi halde veri setinde ortak varyans sorunu olduğu söylenmektedir (Podsakoff ve diğerleri, 2003; Podsakoff ve Organ, 1986). Mevcut çalışmada, tüm değişkenlerin yer aldığı bir AFA yapılmış ve tek faktörün toplam varyansın %28.14'ünü oluşturduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, söz konusu veri setinde ortak yöntem varyansı sorunu olmadığını ve yapısal eşitlik modellemesi için ölçüm modelinin geçerli olduğunu gösteren önemli bir bulgudur. Bunun yanı sıra çalışmada yer alan ölçeklerin yakınsak geçerlilikleri de incelenmiştir. Yakınsak geçerlilik, belirli bir yapının göstergesi olan öğelerin ortak bir şekilde yüksek oranda bir varyansların birleştirilmesi veya paylaşılmasıdır (Hair ve diğerleri, 2014, s. 618). Yakınsak geçerlilik, modelde yer alan ölçüm araçlarının kendi aralarında orta dereceli ilişkili olduğu anlamına gelmektedir (Gürbüz, 2019a, s. 77). Yakınsak geçerliliği tahmin etmenin çeşitli yolları vardır: (a) faktör yükleri anlamlı olmalıdır; (b) faktörlerin yapı/birleşik güvenirliği (CR) 0.70'den yüksek olmalı ve (c) Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) 0.50'den yüksek olmalıdır. AVE'nin 0.50'den düşük olduğunda eğer CR 0.60'dan yüksek ise, yapının yakınsak geçerliliğinin hala yeterli olduğu ileri sürülmektedir (Fornell ve Larcker, 1981; Huang ve diğerleri, 2013). Tablo 1'e bakıldığında, ölçüm modelinde yer alan tüm faktör yüklerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Faktörler için AVE değerleri, 0.34 ile 0.64 ve CR değerleri ise, 0.70 ile 0.91 arasında değişmektedir. Her ne kadar kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri faktörlerinin AVE değerleri 0.50'den düşük olsa da söz konusu bu faktörlerin CR değerlerinin 0.60'dan çok daha yüksek olması modelde yer alan faktörlerin yakınsak geçerliğe sahip olduğunu göstermektedir (Gökçearslan ve diğerleri,

2016). Sonuç olarak, araştırmanın ölçüm modeli doğrulanarak ölçeklerin yapı geçerliliğine sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

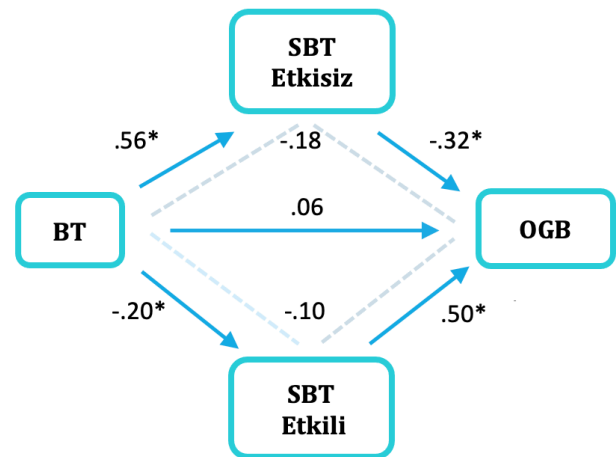
Tablo 2. Korelasyon matrisi

Değişkenler	Belirsizliğe tahammülsüzlük	Olumlu gelecek beklentisi	Pozitif yönelim	Negatif yönelim
Belirsizliğe tahammülsüzlük	—			
Olumlu gelecek beklentisi	-.215*	—		
Pozitif yönelim	-.196*	.581*	—	
Negatif yönelim	.559*	-.432*	-0.3	—

*p < .05.

Tablo 2'de araştırma modelinde yer alan değişkenlere ait korelasyon matrisi incelendiğinde, değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları sıfırdan farklı ve istatistik olarak anlamlıdır (P < 0.05).

Hipotez Testi Sonuçları



Şekil 2. Araştırma modeline ilişkin sonuçlar

Araştırmada aracılık etkisinin anlamlılığını belirlemek için uygulanan Bootstrap testi sonucunda uyum iyiliği indeks değerleri kabul edilebilir bir seviyede olduğu ortaya çıkmıştır [χ^2 (1159, N=407) =2331,147; $p<.001$; $\chi^2/df= 2,01$; CFI= .90; TLI= .90; SRMR= .06; RMSEA= .05].

Araştırma sonuçları, Tablo 3'de gösterilmektedir. İlk olarak H_1 (BT→OGB) test edilmiştir. Test sonucunda, öğrencilerin COVID-19 sürecindeki BT puanlarının OGB puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde etkilemediği ortaya çıkmıştır ($\beta=.06$; $p>.001$). İkinci olarak, $H_{2(a)}$ (BT→SBT-Etkili) ve $H_{2(b)}$ (BT→SBT-Etkisiz) analiz edilmiştir. BT, SBT-Etkili yönelimi negatif bir şekilde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($\beta=-.20$; $p<.001$). Bunun yanı sıra BT, SBT-etkisiz yönelimi de pozitif bir şekilde anlamlı olarak etkilemektedir ($\beta=-.56$; $p<.001$). Ayrıca BT, SBT-etkisiz yöneliminin %31'ini açıklamaktadır. Başka bir ifadeyle, öğrencilerin

stresle başa çıkmada etkisiz yönelimleri %31 oranında belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine bağlıdır. Tüm bunların sonucunda, H_1 desteklenmez iken, $H_{2(a,b)}$ desteklenmektedir.

Üçüncü olarak, $H_{3(a)}$ (SBT-Etkili→OGB) ve $H_{3(b)}$ (SBT-Etkisiz→OGB) test edilmiştir. SBT-Etkili etkili yönelim, OGB'yi pozitif yönde anlamlı olarak etkilemektedir ($\beta=.50$; $p<.001$). Bunun yanı sıra, SBT-Etkisiz yönelim olumlu gelecek beklentisini negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=-.32$; $p<.001$). Aynı zamanda, BT, SBT-Etkili ve SBT-etkisiz yönelimin birlikte OGB'yi açıklama gücü .41'dir. Buna göre, COVID-19 sürecinde öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi %41 oranında BT, SBT-etkili ve SBT-Etkisiz yönelime bağlıdır. Bu durumda, $H_{3(a,b)}$ doğrulanmıştır.

Tablo 3. Hipotez testleri ve aracılık analizi sonuçları

Doğrudan Etkiler	B	S.H.	T	P	%95 Güven Aralığı		Hipotez Testi Sonuçları
					AL	ÜL	
BT→OGB	.06	.05	1.164	.24			H_1 Desteklenemedi
BT→SBT-Etkili	-.20	.05	-3.831	.00			$H_{2(a)}$ Desteklendi
BT→SBT-Etkisiz	.56	.04	15.947	.00			$H_{2(b)}$ Desteklendi
SBT-Etkili→OGB	.50	.05	11.083	.00			$H_{3(a)}$ Desteklendi
SBT-Etkisiz→OGB	-.32	.06	-5.419	.00			$H_{3(b)}$ Desteklendi
Dolaylı Etkiler					%95 Güven Aralığı		
					AL	ÜL	
BT→SBT-Etkili→OGB	-.10	.04	-2.690	.01	-0.169	-0.027	$H_{4(a)}$ Desteklendi
BT→SBT-Etkisiz→OGB	-.18	.05	-3.921	.00	-0.265	-0.088	$H_{4(b)}$ Desteklendi

BT=Belirsizliğe tahammülsüzlük, SBT-Etkili=Stresle başa çıkmada pozitif yönelim (Güvenli ve iyimser yaklaşım), SBT-Etkisiz=Stresle başa çıkmada negatif yönelim (çaresiz ve boyun eğici yaklaşım), OGB=Olumlu gelecek beklentisi. AL=%95 güven aralığında alt limit; ÜL=%95 güven aralığında üst limit.

Tartışma

Analiz bulguları, BT ile OGB arasında doğrudan bir ilişki olmadığını göstermektedir. $H_{1(a)}$ ve $H_{1(b)}$ hipotezleri reddedilmiştir. Geçmiş araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve başa çıkmanın modellendiği çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ile olumsuz psikolojik sonuçlara giden yol ortaya konmuştur (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020; Rettie ve Daniels, 2021; Minahan vd., 2021; Yoa vd. 2022). Mevcut araştırma ise belirsizliğe tahammülsüzlük gibi bilişsel ve davranışsal olarak yıkıcı bir önyargının olumlu gelecek beklentisi gibi pozitif bir sonuca nasıl evrilebileceğine dair bir model önerilmektedir. Bu bakımdan belirsizliğe tahammülsüzlük gibi olumsuz bir bilişsel önyargı ile olumlu gelecek beklentisi gibi olumlu bir sonucun hiçbir aracı değişken olmadan doğrudan ilişkili olması zaten beklenen bir durum değildir.

COVID-19 salgını esnasında OGB ile ilişkili bir yapı olan zaman perspektifi ve BT arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır (Hromova, 2022; Yang, van den Bos ve Li, 2021). Bu araştırmalar her ne kadar BT ile gelecek perspektifinin ilişkili olduğunu bildirseler de kavramsal olarak mevcut araştırmanın bulgularıyla çelişmemektedir. Çünkü olumlu gelecek beklentisi

kavramı Mello ve Worrell (2015) tarafından modellenen (Şekil 1) zaman perspektifinin bir boyutu olarak kavramsallaştırılan zaman tutumlarının olumlu yönüdür. Bu sebeple, geçmiş çalışmalarda elde edilen zaman perspektifi BT ilişkisinin mevcut araştırmada OGB ile BT arasında gözlenmediğine dair bulgular zaman perspektifinin OGB'yi de içine alan daha kapsamlı bir yapı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın bulguları doğrultusunda $H_{2(a)}$ ve $H_{2(b)}$ hipotezleri kabul edilmiştir. Analiz bulgularına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük stresle etkili başa çıkmayı negatif yönde açıklarken etkisiz başa çıkmayı pozitif yönde açıklamaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük birçok psikolojik bozuklukta gözlenen temel bir semptomdur. BT'nin kavramsal tanımı belirsiz durumları stresli ve üzücü bulmayı da içermektedir (Dugas ve diğerleri, 2005). Bu sebeple BT'nin stresle başa çıkma tarzını açıklıyor olması kavramsal çerçeveye uyumlu görünmektedir. Ayrıca geçmiş çalışmalarda Palma ve diğerleri (2022), Liv ve diğerleri (2021) ve Oglesby ve diğerleri (2017) tarafından elde edilen bulgular da mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Mevcut çalışmanın bulguları doğrultusunda H3(a) ve H3(b) hipotezleri kabul edilmiştir. Sonuçlar, stresle etkili baş etmenin olumlu gelecek beklentisini arttırdığı öte yandan stresle etkisiz baş etmenin olumlu gelecek beklentisini azalttığını göstermektedir. Stres, karar verme (Allwood ve Salo, 2012) gibi bilişsel süreçlerin yanı sıra, birçok bedensel, ruhsal ve duygusal süreci de etkilemektedir (Spielberger vd. 2014). COVID-19 salgını sosyal mesafelendirme uygulamaları alışlagelen günlük rutinlerin dışında deneyimler olduğu için stresli bir yaşam olayıdır. Bulgular, stresli yaşam durumları ve stres arasında ilişki olduğunu ortaya koyarken (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Stoyanov, 2021), stresli durumlarda bireylerin stresle etkili baş etme stratejilerini kullanmasının iyimserliklerini arttırdığı, etkisiz baş etme stratejilerinin ise iyimserliklerini azalttığını ortaya koymaktadır (Fontaine, Manstead ve Wagner, 1993). Pandemi öncesinde elde edilen bulgulara bakıldığında, üniversite öğrencilerinin genel olarak olumlu gelecek düşüncelerine sahip olmalarına rağmen iş/meslek ve karar vermeyle ilgili konularda geleceğe yönelik daha negatif düşüncelere sahip olduğu bulunmuştur (D'Argembeau, Renaud ve Van der Linden, 2011). Pandemi esnasında ise şartlar spor bilimleri öğrencileri için daha zorlayıcı olmuştur (Aktaş, vd., 2020; Başkan ve Başkan, 2020). Olumsuz bir yaşam durumu olan COVID-19 salgını esnasında üniversite öğrencileri, kampüslerin yüz yüze eğitime kapalı olması, uygulamalı derslerin yapılamaması gibi nedenlerden dolayı mesleki yeterlilik ve kariyer konusunda yoğun strese maruz kalmıştır. Bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak COVID-19 salgını esnasında öğrencilerin karşılaştıkları akademik güçlüklerin yanı sıra mezuniyetin yaklaşması, iş bulma ile ilgili belirsizliğinin getirdiği stresle, etkili ya da etkisiz baş etme tarzının olumlu gelecek beklentisini etkilediği söylenebilir.

Mevcut çalışmanın bulguları doğrultusunda H4(a) ve H4(b) hipotezleri kabul edilmiştir. Mevcut araştırma bulguları belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu gelecek beklentisini doğrudan etkilemediğini göstermiştir. Ancak öğrencilerin COVID-19 sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlükleri azaldıkça stresle etkili baş ettikleri ve böylece etkili başa çıkmanın aracılığı ile gelecekle ilgili olumlu beklentiler geliştirdikleri, belirsizliğe tahammülsüzlükleri arttıkça stresle etkisiz baş ettikleri ve etkisiz başa çıkmanın aracılığı ile gelecekle ilgili olumlu beklentilerin azaldığı tespit edilmiştir (Tablo 2).

BT, kavramsal olarak belirsiz durumları stresli ve üzücü bulma, gelecekteki olayların olumsuz sonuçlanacağına inanma konusunda aşırı eğilim gösterme olarak tanımlanmaktadır (Dugas ve diğerleri, 2005). BT ile OGB arasındaki ilişkide etkisiz başa çıkma tarzının aracılığına ilişkin bulgular belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili kavramsal çerçeveye tutarlı görünmektedir. Bu durumda spor bilimleri eğitimi alan üniversite son sınıf öğrencileri COVID-19 salgını esnasında belirsizliğe tahammülsüzlükleri arttıkça bu stresli süreci üzücü ve yıpratıcı buldukları ve böylece gelecekte olumlu yaşantılarla ilgili beklentilerinin azaldığı söylenebilir. Mevcut bulgu belirsizliğe tahammülsüzlük ve stres ilişki-

sini açıklayan geçmiş araştırmalarda elde edilen bulgularla desteklenebilir. Örneğin BT puanları yüksek kişilerin düşük olan kişilere göre kan basıncında artış (Greco ve Roger, 2003), kaygı (Buhr ve Dugas, 2009), korku (Morris, Christakou ve van Reekum, 2016) gibi stres tepkilerinin daha gözlenebilir olduğu saptanmıştır (Einstein, 2014). Stres ile BT arasındaki bu ilişkilerle birlikte öğrencilerin stres düzeyi yükseldikçe olumlu beklentilerle karakterize edilen iyimserliğin azalmasına dair bulgular (Yıldırım, Tanhan, Buluş ve Allen, 2021) dikkate alındığında, mevcut araştırmada elde edilen BT düzeyi yüksek öğrencilerin stresle etkisiz baş etmenin aracılığıyla gelecekte olumlu beklentilerinin azaldığına dair bulguyla uyumlu olduğu söylenebilir.

COVID-19 salgını esnasında elde edilen bulgular başa çıkmanın COVID-19 salgınının psikolojik sonuçlarını önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur (Carnahan, Carter ve Sbrocco, 2022). Bu bulgulara göre etkisiz başa çıkmanın belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik sıkıntı (Rettie ve Daniels, 2021), salgına bağlı stres ve psikolojik sonuçlar (Minahan vd., 2021), psikolojik esneklik ile COVID-19 salgını psikolojik sonuçları (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020) arasında aracı rolü olduğunu göstermektedir. Geçmiş çalışmalarda elde edilen belirsizliğe tahammülsüzlüğün artan etkisiz başa çıkma yoluyla olumsuz psikolojik sonuçlara etki ettiğine dair bulgular ile mevcut araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün artan etkisiz başa çıkma yoluyla olumlu gelecek beklentisini azalttığına dair model ile dolaylıda olsa uyumlu görünmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili bir başka model önerisinde ise Yoa ve diğerleri (2022) Belirsizliğe tahammülsüzlüğün artan etkisiz başa çıkma yoluyla kaygı ve depresyonu etkilediğini, öte yandan etkili başa çıkmanın belirsizliğe tahammülsüzlükle anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkide arabulucu etkisinin olmadığını rapor etmiştir. Rettie ve Daniels (2021) tarafından elde edilen bulgularda etkili başa çıkmanın belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik sonuçlar arasındaki ilişkiye aracılık etmediğini ortaya koymuştur. Her iki araştırma da belirsizliğe tahammülsüzlüğün felç edici etkisinin etkisiz başa çıkmayı arttırdığı ve olumsuz psikolojik sonuçlara yol açtığı, ancak belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz psikolojik sonuçlara etkili başa çıkmanın aracılık etmediğini öne sürmektedir. Mevcut araştırma da ise etkili başa çıkma belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumlu gelecek beklentisi arasında aracılık etmektedir. Bu noktada mevcut araştırmanın alan yazındaki diğer model önerilerinin aksine olumlu bir sonuç olan olumlu gelecek beklentisi üzerine odaklandığına dikkat edilmelidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük her ne kadar birey için zorlayıcı bir semptom olsa da günlük hayatta belirsizliğin olmaması gerçekçi bir bakış açısı değildir. Yaşamın içinde her zaman var olan olumsuzluklara karşı bireyin sahip olduğu pozitif etkin baş etme stratejileri olumlu deneyimlere ve beklentilere yol verebilir. Bu bakımdan mevcut araştırmada önerilen model doğrultusunda bir bilişsel önyargı olan belirsizliğe tahammülsüzlük etkili baş etme yoluyla olumlu gelecek beklentisi gibi olumlu psikolojik çıktıları doğurmaktadır diyebiliriz.

Sonuç olarak öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük azaldığında stresle etkili biçimde baş etmenin aracılığıyla olumlu gelecek beklentisini artmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük yükseldiğinde ise stresle etkisiz baş etmenin aracılığıyla olumlu gelecek beklentisi azalmaktadır. Mevcut araştırma BT, SBT ve OGB ilişkisine dair kavramsal modele ilişkin ilk bulguları sunması anlamında önem arz etmekle beraber değişkenler arasındaki ilişkileri yorumlamak için daha geniş bulgulara erişilmesi gerekmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük olumlu gelecek beklentisi gibi olumlu sonuçlarla birlikte ele alınmış ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi bir bilişsel önyargının yıkıcı etkisini azaltmak için başa çıkmanın benzersiz aracılığı ortaya konmuştur. Bu bakımdan olumsuz bilişsel ve davranışsal özelliklerin yıkıcılığının azalması ve olumlu sonuçlara erişilmesinde başa çıkmanın öneme dikkat çekilmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda BT ve OGB değişkenleriyle birlikte iyimserlik, kendini toparlama, travma sonrası büyüme gibi olumlu sonuçlar arasındaki ilişkide başa çıkmanın aracılığı test edilebilir. Böylece özellikle pozitif psikoloji ile ilgili yenice biriken yazına katkı sağlanabilir.

Alan yazında BT ile depresyon, kaygı, obsesif kompulsif bozukluklar, problem davranışlar gibi birçok ruhsal ve davranışsal değişkenle ilişkisi incelenmiştir (Yığıman ve Fidan, 2021). Ancak stres algısı ve SBT gibi değişkenlerle ilişkisine dair mevcut araştırma bulguları dışında kapsamlı bulgulara rastlanmamıştır. Bu bakımdan BT'nin stres ile ilişkisini açıklayan yeni bulgulara ihtiyaç duyulmaktadır ve bu ilişkilerin bundan sonraki çalışmalarda analiz edilmesi önerilmektedir.

Bireyin gelecek ile ilgili olumlu beklentilerinin belirleyicilerinden biri içinde bulunduğu somut koşullar olabilir. Örneğin olumlu gelecek beklentisini, bireyin sosyal ağının niteliği, hedefiyle ilgili planladığı adımların sayısı ve yüksek bir hane gelirine sahip olma durumu olumlu etkilemektedir (MacLeod ve Conway, 2005). Üniversite öğrencilerinin örneklemini oluşturduğu gelecek beklentisi ile ilgili çalışmalarda; Spor bilimleri eğitimi alan öğrenciler gelecekleriyle ilgili beklentilerinden bahsederken başta istihdam sorunu olmak üzere, sosyal ve psikolojik güçlükleri vurgulamış (Araç Ilgar ve Cihan, 2019), turizm eğitimi alan öğrenciler ise aile yapısı/baskısı, terör, üniversite eğitimi, ülkenin ekonomik ve siyasi durumunun gelecek beklentilerini etkilediği bildirmiştir (Zengin ve Şengel, 2020). Yine üniversite öğrencilerinin gelecekle ilgili beklentilerinin öğrenim türü ve öğrenim gördükleri programlara göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Akman, 1992; Güleri, 1998; Davras ve Alili, 2019; Kirman ve Demir, 2018; Yılmaz, Şen ve Demirkaya, 2014). Bundan sonraki çalışmalarda üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentilerini açıklamak için iş, meslek, sosyoekonomik ve kültürel değişkenlerinde analizlere dahil edilmesi önerilmektedir.

Önerilen modele dayanarak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerine yönelik yürütülecek

rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında özellikle stresle etkili baş etme yöntemlerinin beceri olarak kazandırılması onların gelecekle ilgili olumlu beklentilerini arttıracığı düşünülmektedir.

Araştırmada son olarak, $H_{4(a)}$ (BT→SBT-Etkili →OGB) ve $H_{4(b)}$ (BT→SBT-Etkisiz→OGB) aracılık hipotezleri incelenmiştir. Buna göre, SBT-Etkili yönelim BT'nin OGB üzerindeki etkisine anlamlı bir şekilde negatif yönde aracılık etmektedir ($\beta=-.10$; $AL=-0.169$ - $ÜL=-0.027$). Başka bir ifadeyle, öğrencilerin COVID-19 sürecinde BT düzeyleri azaldıkça SBT-Etkili yönelim OGB düzeyini artırmaktadır. Diğer taraftan, BT'nin OGB üzerindeki etkisine SBT-etkisiz yönelimin anlamlı bir şekilde negatif yönde aracılık rolü vardır ($\beta=-.18$; $AL=-0.265$ - $ÜL=-0.088$). Öğrencilerin COVID-19 sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlükleri arttıkça stresle başa çıkmada etkisiz yönelimleri olumlu gelecek beklentilerinin düşmesine neden olmaktadır. Tüm bu sonuçlar doğrultusunda, $H_{4(a,b)}$ desteklenmiştir.

Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: HDŞ, EFŞ, AE; Araştırma Tasarımı: HDŞ, EFŞ; Verilerin Analizi: AE, HDŞ; Makale Yazımı: HDŞ, EFŞ; Eleştirel İnceleme: EFŞ, AE

Kaynaklar

1. Akman, Y. (1992). Hacettepe Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin meslek, evlilik ve geleceğe yönelik beklentileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7).
2. Aktaş, Ö., Büyüktaş, B., Gülle, M., ve Yıldız, M. (2020). COVID-19 virüsünden kaynaklanan izolasyon günlerinde spor bilimleri öğrencilerinin uzaktan eğitime karşı tutumları. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-9.
3. Akyol, G., Başkan, A. H. ve Başkan, A. H. (2020). Yeni tip koronavirüs (COVID-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 190-203.
4. Allwood, C. M. ve Salo, I. (2012). Decision-making style and sandstress. *International Journal of Stress Management*, 19(1), 34.
5. Araç Ilgar, E. ve Cihan, B. B. (2019). Spor yöneticiliği programlarında öğrenim gören öğrencilerin sektörel beklenti, mesleki belirsizlik ve gelecek kaygılarının incelenmesi: fenomenolojik bir çözümleme. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 81-92.
6. Bakioğlu, F., Korkmaz, O. ve Ercan, H. (2021). Fear of COVID-19 and positivity: mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health ve Addiction*, 19(6), 2369-2382.

7. **Banjongrewadee, M., Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pipanmekaporn, T., Punjasawadwong, Y. ve Mueankwan, S.** (2020). The role of perceived stress and cognitive function on the relationship between neuroticism and depression among the elderly: a structural equation model approach. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1-8.
8. **Besharat, M. A., Khadem, H., Zarei, V. ve Momtaz, A.** (2020). Mediating role of perceived stress in the relationship between facing existential issues and symptoms of depression and anxiety. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(1), 80-87.
9. **Biggs, A., Brough, P. ve Drummond, S.** (2017). Lazarus and folkman's psychological stress and coping theory. C. Cooper ve J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 351-364). içinde, İngiltere: Wiley.
10. **Bilge, Y. ve Bilge, Y.** (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(Ek 1), 38-51.
11. **Buhr, K. ve Dugas, M. J.** (2009). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 215-223.
12. **Brown, T. A.** (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (Second edition). New York: The Guilford Press.
13. **Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Erkan Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F.** (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (25. bs). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
14. **Carnahan, N. D., Carter, M. M. ve Sbrocco, T.** (2022). Intolerance of uncertainty, looming cognitive style, and avoidant coping as predictors of anxiety and depression during COVID-19: a longitudinal study. *International Journal of Cognitive Therapy*, 15(1), 1-19.
15. **Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Segerstrom, S. C.** (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
16. **Cooper, C. ve Quick, J. C.** (2017). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. London: John Wiley ve Sons.
17. **Cerin, E. ve MacKinnon, D. P.** (2009). A Commentary on current practice in mediating variable analyses in behavioural nutrition and physical activity. *Public Health Nutrition*, 12(8), 1182-1188.
18. **Çelik, S. ve Köse, G. G.** (2021). Mediating effect of intolerance of uncertainty in the relationship between coping styles with stress during pandemic (COVID-19) process and compulsive buying behavior. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110321.
19. **D'Argembeau, A., Renaud, O. ve Van der Linden, M.** (2011). Frequency, characteristics and functions of future-oriented thoughts in daily life. *Applied Cognitive Psychology*, 25(1), 96-103.
20. **Davras, G. M. ve Alili, M.** (2019). Turizm eğitimi alan üniversite öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Global Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 40-52.
21. **Dawson, D. L. ve Goljani-Moghaddam, N.** (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134.
22. **Demir, R. ve Fulya, T.** (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
23. **Dereceli, Ç.** (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin COVID 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 74-81.
24. **Du, G. ve Lyu, H.** (2021). Future expectations and internet addiction among adolescents: The roles of intolerance of uncertainty and perceived social support. *Frontiers in Psychiatry*, 12.
25. **Dugas, M. J., Gosselin, P. ve Ladouceur, R.** (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558.
26. **Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. ve Phillips, N. A.** (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy ve Research*, 29(1), 57-70.
27. **DiCiccio, T. J. ve Efron, B.** (1996). Bootstrap confidence intervals. *Statistical Science*, 11(3), 189-212.
28. **Ehtiyar, R., Ersoy, A., Akgün, A. ve Karapınar, E.** (2017). Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum ve olumlu gelecek beklentilerinin psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkisi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(2), 251-262.
29. **Einstein, D. A.** (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: A review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21, 280-300.
30. **Eryılmaz, A.** (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry ve Neurological Sciences*, 24(3), 209-215.
31. **Eryılmaz, A. ve Şiraz, M. F.** (2020). COVID-19 bağlamında kötümserliği ortaya çıkaran olaylarla-durumlarla başa çıkma ve ergen öznel iyi oluşu ile ilişkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 292-303.
32. **Folkman, S.** (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science ve Medicine*, 45(8), 1207-1221.
33. **Folkman, S.** (2013). Stress: appraisal and coping. M. D. Gellman ve J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of behavioral medicine* içinde (pp. 1913-1915). New York, NY: Springer New York.
34. **Folkman, S. ve Lazarus, R. S.** (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466.
35. **Folkman, S. ve Moskowitz, J. T.** (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
36. **Fontaine, K. R., Manstead, A. S. R. ve Wagner, H.** (1993). Optimism, perceived control over stress and coping. *European Journal of Personality*, 7(4), 267-281.
37. **Folkman, S. ve Lazarus, R. S.** (1988). The Relationship between coping and emotion: implications for theory and research. *Social Science ve Medicine*, 26(3), 309-317.
38. **Fornell, C. ve Larcker, D. F.** (1981). Structural equation models with unobservable variables and measurement error: algebra and statistics. *Journal of Marketing Research*, 18(3), 382-388.
39. **Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R.** (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.
40. **Froiland, J. M., Worrell, F. C., Olenchak, F. R. ve Kowalski, M. J.** (2021). Positive and negative time attitudes, intrinsic motivation, behavioral engagement and substance use among urban adolescents. *Addiction research & theory*, 29(4), 347-357.
41. **Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S. ve Dai, J.** (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One*, 15(4), e0231924.

42. **Gjesme, T.** (1983). Introduction: an inquiry into the concept of future orientation. *International Journal of Psychology*, 18(1-4), 347-350.
43. **Göksu, Ö. ve Kumcağız, H.** (2020). Perceived stress level and anxiety levels in individuals in COVID-19 outbreak. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 463-479.
44. **Greco, V. ve Roger, D.** (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068.
45. **Gao, C., Shi, D. ve Maydeu-Olivares, A.** (2020). Estimating the maximum likelihood root mean square error of approximation (rmsea) with non-normal data: a monte-carlo study. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 27(2), 192-201.
46. **Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T. ve Çevik, Y. D.** (2016). Modelling smartphone addiction: the role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649.
47. **Güleri, M.** (1998). Üniversiteli ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeyleri. *Kriz dergisi*, 6(1).
48. **Gürbüz, S.** (2019a). *Amos ile yapısal eşitlik modellemesi: temel ilkeler ve uygulama analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
49. **Gürbüz, S.** (2019b). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durum-sal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
50. **Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E.** (2014). *Multivariate data analysis* (7. Edition). London: Pearson.
51. **Harman, H. H.** (1976). *Modern factor analysis* (3rd edition). London: University of Chicago Press.
52. **Hayes, A. F.** (2009). Beyond baron and kenny: statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.
53. **Hayes, A. F.** (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach* (second edition). London: Guilford publications.
54. **Hayes, A. F. ve Rockwood, N. J.** (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: observations, recommendations, and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 98, 39-57.
55. **Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. P. ve Maisto, S. A.** (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with boot-strapping replication. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 127-137.
56. **Hill, P. L. ve Allemand, M.** (2022). Associations between depressive symptoms with perceived future time and opportunities: tests of unique prediction and moderation. *Aging ve Mental Health*, 26(1), 33-39.
57. **Hromova, H.** (2022). Intolerance of uncertainty-related aspects of planning for the future during the pandemic. *Journal of Education Culture and Society*, 13(1), 257-269.
58. **Hu, W., Su, L., Qiao, J., Zhu, J. ve Zhou, Y.** (2020). COVID-19 outbreak increased risk of schizophrenia in aged adults. *PsyChinaXiv*, 1, 2-4.
59. **Hu, L. ve Bentler, P. M.** (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
60. **Huang, C. C., Wang, Y. M., Wu, T. W. ve Wang, P. A.** (2013). An empirical analysis of the antecedents and performance consequences of using the moodle platform. *International Journal of Information and Education Technology*, 3(2), 217-221.
61. **İmamoğlu, E. O.** (2001). Need for cognition versus recognition: self and family related correlates. *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Yayınlanmamış Makale*.
62. **Jiang, Y., Zhao, X., Zhu, L., Liu, J. S. ve Deng, K.** (2020). Total-effect test is superfluous for establishing mediation in the classic mediation model. *Statistica Sinica*.
63. **Karadağ, E., Baloğlu, N. ve Yüksel, S.** (2010). Yapılandırmacı düşünme ve stresle başa çıkma: bir yapısal eşitlik modelleme çalışması. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 99-122.
64. **Karaşar, B. ve Canlı, D.** (2020). Psychological resilience and depression during the COVID-19 pandemic in turkey. *Psichiatria Danubina*, 32(2), 273-279.
65. **Karataş, Z. ve Tagay, Ö.** (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the COVID pandemic in Turkey and COVID-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592.
66. **Kirman, M. A. ve Demir, R.** (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin beklenti ve sorunları: Mustafa Kemal Üniversitesi Örneği. *Antakiyat*, 1(1), 1-21.
67. **Kózka, A. ve Przybyła-Basista, H.** (2018). Perceived stress, ego-resiliency, and relational resources as predictors of psychological well-being in parents of children with down syndrome. *Health Psychology Report*, 6(1), 50-59.
68. **Lazarus, R. S.** (2006). *Stress and emotion: a new synthesis*: Springer Publishing Company.
69. **Lazarus, R. S. ve Folkman, S.** (1984). *Stress, appraisal, and coping*: springer publishing company.
70. **Leys, C., Klein, O., Dominicy, Y. ve Ley, C.** (2018). Detecting multivariate outliers: use a robust variant of the mahalanobis distance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 150-156.
71. **Li, G., Zhou, J., Yang, G., Li, B., Deng, Q. ve Guo, L.** (2021). The impact of intolerance of uncertainty on test anxiety: student athletes during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 2095.
72. **MacLeod, A. K. ve Byrne, A.** (1996). Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 286.
73. **MacLeod, A. K. ve Conway, C.** (2005). Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks, and planning ability. *Cognition & emotion*, 19(3), 357-374.
74. **McCrae, R. R.** (1990). Controlling neuroticism in the measurement of stress. *Stress Medicine*, 6(3), 237-241.
75. **Morriss, J., Christakou, A. ve van Reekum, C. M.** (2016). Nothing is safe: intolerance of uncertainty is associated with compromised fear extinction learning. *Biological Psychology*, 121, 187-193.
76. **MacKinnon, D. P., Fritz, M. S., Williams, J. ve Lockwood, C. M.** (2007). Distribution of the product confidence limits for the indirect effect: program prodclin. *Behavior Research Methods*, 39(3), 384-389.
77. **MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M. ve Williams, J.** (2004). Confidence limits for the indirect effect: distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99-128.

78. **Maydeu-Olivares, A.** (2017). Maximum likelihood estimation of structural equation models for continuous data: standard errors and goodness of fit. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 24(3), 383-394.
79. **Mello, Z. R. ve Worrell, F. C.** (2015). The past, the present, and the future: A conceptual model of time perspective in adolescence. In *Time perspective theory; review, research and application* (pp. 115-129). Springer, Cham.
80. **Minahan, J., Falzarano, F., Yazdani, N. ve Siedlecki, K. L.** (2021). The COVID-19 pandemic and psychosocial outcomes across age through the stress and coping framework. *The Gerontologist*, 61(2), 228-239.
81. **Muthén, L. K. ve Muthén, B. O.** (2017). *Mplus: statistical analysis with latent variables: user's guide (version 8)*. CA: Muthén ve Muthén.
82. **Oglesby, M. E., Gibby, B. A., Mathes, B. M., Short, N. A. ve Schmidt, N. B.** (2017). Intolerance of uncertainty and post-traumatic stress symptoms: an investigation within a treatment seeking trauma-exposed sample. *Comprehensive psychiatry*, 72, 34-40.
83. **Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. ve Wallace, K. A.** (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730.
84. **Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. ve Idoiaga-Mondragon, N.** (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saúde Publica*, 36, e00054020.
85. **Özarslan, Z., Fistikci, N., Keyvan, A., Uğurad, Z. I. ve Saygili, S.** (2013). Depresyon hastalarının stres ile başa çıkma stratejileri. *Stress Coping Strategies Of Depressive Patients.*, 26(3), 130-135.
86. **Özdin, S. ve Bayrak Özdin, Ş.** (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504-511.
87. **Palma, E. M. S., Reis de Sousa, A., Andrade de Moraes, F., Evangelista Luz, R., Freitas Neto, Á. L. ve Lima, P. P. F.** (2022). Coping moderates the relationship between intolerance of uncertainty and stress in men during the COVID-19 pandemic. *Revista da Escola de Enfermagem da U S P*, 56, e20210303.
88. **Parmaksız, İ.** (2021). Effects of automatic thoughts and coping with stress mechanisms on intolerance to uncertainty in adult period. *Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13, 1-11.
89. **Pereira-Morales, A. J., Adan, A. ve Forero, D. A.** (2019). Perceived stress as a mediator of the relationship between neuroticism and depression and anxiety symptoms. *Current Psychology*, 38(1), 66-74.
90. **Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y. ve Podsakoff, N. P.** (2003). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903.
91. **Podsakoff, P. M. ve Organ, D. W.** (1986). Self-Reports in organizational research: problems and prospects. *Journal of Management*, 12, 69-82.
92. **Rackoff, G. N. ve Newman, M. G.** (2020). Reduced positive affect on days with stress exposure predicts depression, anxiety disorders, and low trait positive affect 7 years later. *Journal of Abnormal Psychology*, 129(8), 799.
93. **Rettie, H. ve Daniels, J.** (2021). Başa çıkma ve belirsizliğe tolerans: COVID-19 salgını sırasında ruh sağlığının yordayıcıları ve araçları. *Amerikan Psikolog*, 76(3), 427-437.
94. **Ringle, P. M. ve Savickas, M. L.** (1983). Administrative leadership: planning and time perspective. *The Journal of Higher Education*, 54(6), 649-661.
95. **Rousseeuw, P. J. ve Van Zomeren, B. C.** (1990). Unmasking multivariate outliers and leverage points. *Journal of the American Statistical Association*, 85(411), 633-639.
96. **Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L. ve Petty, R. E.** (2011). Mediation analysis in social psychology: current practices and new recommendations. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(6), 359-371.
97. **Rungtusanatham, M., Miller, J. W. ve Boyer, K. K.** (2014). Theorizing, testing, and concluding for mediation in scm research: tutorial and procedural recommendations. *Journal of Operations Management*, 32(3), 99-113.
98. **Samaha, M. ve Hawi, N. S.** (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
99. **Sarı, S. ve Dağ, İ.** (2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, endişe ile ilgili olumlu inançlar ölçeği ve endişenin sonuçları ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 261-270.
100. **Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M.** (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
101. **Shrout, P. E. ve Bolger, N.** (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
102. **Shores, K. ve Scott, D.** (2007). The relationship of individual time perspective and recreation experience preferences. *Journal of Leisure Research*, 1, 28-59.
103. **Spielberger, C. D., Sarason, I. G., Strelau, J. ve Brebner, J. M.** (2014). *Stress and anxiety*. London: Taylor & Francis.
104. **Stoyanov, V.** (2021). Influence of optimism upon the accumulation of stress, mental state and perceived risks for the future of students, in the conditions of COVID-19 pandemic. *Pedagogy*, 93(6), 63-72.
105. **Şirin, E. F., Erdoğan, M. ve Mülazımoğlu, O.** (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik kariyer basamaklarında yüksele sistemine ilişkin görüşleri. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 57-68.
106. **Şahin, H. N. ve Durak, A.** (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
107. **Tang, K. N. S. ve Chan, C. S.** (2017). Life satisfaction and perceived stress among young offenders in a residential therapeutic community: Latent change score analysis. *Journal of Adolescence*, 57, 42-53.
108. **Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S.** (2013). *Using multivariate statistics* (6. ed.). London: Pearson.
109. **Taş, M. A. ve Özmen, M.** (2019). Meslek seçiminde aile desteği ve kariyer uyum yetenekleri ilişkisi: Olumlu gelecek beklentisinin aracılık rolü. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 736-761.

110. **Thibodeau, M. A., Carleton, R. N., McEvoy, P. M., Zvolensky, M. J., Brandt, C. P., Boelen, P. A. ve Asmundson, G. J. G.** (2015). Developing scales measuring disorder-specific intolerance of uncertainty (DSIU): a new perspective on transdiagnostic. *Journal of Anxiety Disorders*, 31, 49-57.
111. **Toker, B. ve Kalıpcı, M. B.** (2021). Benlik saygısı, olumlu gelecek beklentisi ve geleceğe yönelik tutumun mutluluk üzerindeki etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde bir uygulama. *Yükseköğretim Dergisi*, 11(2,part2), 473-484.
112. **Thurasamy, R., Cheah, J., Chuah, F., Ting, H. ve Memon, M. A.** (2018). *Partial least squares structural equation modeling (pls-sem) using smartpls 3.0: an updated guide and practical guide to statistical analysis* (2nd edition). Pearson.
113. **UNESCO.** (2020). COVID-19: a global crisis for teaching and learning. In. Paris: UNESCO.
114. **Valikhani, A., Ahmadnia, F., Karimi, A. ve Mills, P. J.** (2019). The relationship between dispositional gratitude and quality of life: The mediating role of perceived stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 141, 40-46.
115. **WHO.** (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report – 87*. Retrieved from Geneva, Switzerland: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>
116. **Yang, Q., van den Bos, K. ve Li, Y.** (2021). Intolerance of uncertainty, future time perspective, and self-control. *Personality and Individual Differences*, 177, 110810.
117. **Yao, N., Yang, Y., Jiang, Y. ve Rodriguez, M.** (2022). Intolerance of uncertainty relates to anxiety and depression through negative coping and worry: Evidence from a repeated-measures study. *International Journal of Cognitive Therapy*, 15(1), 42-56.
118. **Yığman, F. ve Fidan, S.** (2021). Intolerance of uncertainty as a transdiagnostic factor. *transdiagnostik faktör olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 573-587.
119. **Yılmaz, T. F., Şen, T. H. ve Demirkaya, F.** (2014). Hemşirelerin ve ebelerin mesleklerini algılama biçimleri ve gelecekte beklenenleri. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 1(3), 130-139.
120. **Zhao, X., Chen, Q. ve Tong, B.** (2011). *Does c'test help, anytime? on communication fallacy of effect to mediate*. Annual meeting of the Association for Education in Journalism and Mass Communication, Renaissance Grand ve Suites Hotel, St. Louis.
121. **Zhao, X., Lynch, J. G. ve Chen, Q.** (2010). Reconsidering baron and kenny: myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206.
122. **Zengin, B. ve Şengel, Ü.** (2020). Üniversite öğrencilerinin gelecekle ilgili kaygı ve beklentilerinin belirlenmesi. *Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 435-454.
123. **Zimbardo, P. G. ve Boyd, J. N.** (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.