

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Pozitif ve Negatif Duygu ile Psikolojik Esneklik Açısından İncelenmesi

Investigation of Psychological Resilience of University Students in Terms of Positive and Negative Emotions and Psychological Flexibility

Hatice Zekavet Kabasakal¹, Ferhat Yıldız²

¹*Yazar, Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, zekavet.kabasakal@deu.edu.tr, (https://orcid.org/0000-0002-3450-1060)*

²*Sorumlu Yazar, Bilim Uzmanı, Diyanet İşleri Başkanlığı, ferhatyildizpdr@gmail.com, (https://orcid.org/0000-0001-9430-1960)*

Geliş Tarihi: 14.02.2024

Kabul Tarihi: 05.12.2024

ÖZ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının pozitif ve negatif duygular ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya 421 (276 kadın, 145 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği ile araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi 2022-2023 eğitim döneminde Türkiye'deki üniversitelerin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler içerisinde uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 421 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sürecinde katılımcılardan toplanan verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikili araştırmalar için bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla grup arasındaki puan farkının anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını analiz etmek adına Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına kapsamında yapılan bağımsız örneklem t testine göre psikolojik sağlamlık ile psikolojik destek alma arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Yine çalışma bağlamında yapılan tek yönlü varyans analizi bulgularına göre psikolojik sağlamlık ile sosyal destek arasında anlamlı ilişki elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre değişkenlerin, psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %52'sini açıkladığı bulgusu elde edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular alan yazını ışığında tartışılmış ve ileride yapılacak araştırmalara dair bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, psikolojik esneklik, pozitif ve negatif duygular.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between psychological resilience, positive and negative emotions and psychological flexibility of university students. 421 (276 female, 145 male) university students participated in the study. The Brief Psychological Resilience Scale, Positive Negative Emotion Scale, Psychological Flexibility Scale and Personal Information Form prepared by the researchers were used as data collection tools. The sample of the study consisted of 421 university students who were determined by convenient sampling method among the students studying in different faculties of

universities in Turkey in the 2022-2023 academic year. SPSS 25.0 package program was used to analyze the data collected from the participants during the research process. In the analysis of the data, independent samples t test was used for paired studies, one-way analysis of variance was used to determine whether the difference in scores between three or more groups was significant, Pearson Product Moment Correlation Coefficient was used to determine the relationship between variables, and Multiple Linear Regression analysis was used to analyze whether psychological resilience and positive and negative emotion levels of university students predict psychological resilience. According to the independent sample t test conducted within the scope of the findings of the study, it was seen that there was a significant difference between psychological resilience and receiving psychological support. Again, according to the findings of one-way analysis of variance conducted in the context of the study, a significant relationship was obtained between psychological resilience and social support. According to the results of multiple linear regression analysis, it was found that the variables explained 52% of the total variance of psychological resilience. The findings obtained from the study were discussed in the light of the literature and some suggestions were made for future research.

Keywords: Psychological resilience, psychological flexibility, positive and negative emotions.

GİRİŞ

Üniversite dönemi bireyler için farklı deneyimlerin inşa edildiği yepyeni bir hayat alanını temsil etmektedir (Yıldız, 2017). Bu yeni hayatın inşasında birey yeniliklerin getirmiş olduğu birtakım denge ve dengesizliklerle karşı karşıya kalmaktadır (Tatlıhoğlu, 2010). Denge ve dengesizlik durumu ise ruhsal yapıda birtakım değişikliklerin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Adagide-Demirel vd., 2011). Bu değişikliklerin bazıları birey üstünde olumlu değişimler gösterirken bazıları da bireyin ruhsal bütünlüğünü tehdit etmektedir. Ruhsal bütünlüğü tehdit eden durumlarda ise ortaya çıkan başa çıkma süreçleri psikolojik sağlık kavramıyla ilişkilendirilmektedir (Aydın & Egemberdiyeva, 2018).

Psikolojik sağlık, bireyin zorlayıcı yaşam olayları sonrası sergilemiş olduğu uyum şeklinde ifade edilmektedir (Alanazi, 2020; Chmitorza vd., 2018; Hornor, 2017). Kararımak'a (2006) göre, deneyimler sonrası ortaya çıkan zorlayıcı yaşantıların oluşturduğu duygusal ve davranışsal durumla başa çıkabilme ve deneyim içindeki değişikliklere uyum sağlayabilme becerisi şeklinde de ifade edilmektedir. Alan yazını incelendiğinde konuya ilişkin fazlaca ve çok farklı yönlerde tanımların olduğu gözlenmiştir. Bütün tanımların ortak noktası olarak Amerika Psikiyatri Derneği'ne (2014) göre psikolojik sağlık; zorluk, önemli stres durumları, trajedi, travma vb. deneyimler karşısında uyum sağlama sürecidir. Bu paralelde psikolojik sağlık, deneyimlenen zorluklar sonrasında bir son nokta olmayıp tam aksine hayat boyu yeni deneyimler ve durumlar karşısında bireyin gelişip güçlendiği bir süreci ifade etmektedir (Aydoğan & Eryigit-Madzwamuse, 2020). Üniversite sürecinde yer alan birey de karşılaştığı yeni deneyimler karşısında göstermiş olduğu tepkiler yoluyla psikolojik sağlık düzeyini belirlemektedir. Bu gelişim sürecinde bireyin yaşamış olduğu duygular ile psikolojik sağlık arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Alan yazını incelendiğinde Yalçın'a (2020) göre pozitif ve negatif duygu durumu ile psikolojik sağlık arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Giri ve Maurya (2021) tarafından yürütülen bir çalışmada da pandemi döneminde bireylerin kitle iletişim araçları vasıtasıyla haberleri takip etmesi yoluyla edindikleri pozitif ve negatif duyguların psikolojik sağlamlığı anlamlı ölçüde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda bağımlı değişken psikolojik sağlamlığı daha iyi bir şekilde tahmin etmede duyguların payı olduğu düşünülmektedir.

Duygular farklı yönleri olan karmaşık yapılardır, dolayısıyla duygunun ne olduğuna basit bir cevap oluşturmak güçtür (Yıldız & Kabasakal, 2023). Bu karmaşık yapıdaki olaya ilişkin bakış açısının, duyguyu şekillendirdiği ve duygulara yaşamsal bir renk kattığı şeklinde bir anlam çıkarılabilir. Yine duygu, gerçekleşen hisler, bu hislerle alakalı düşünceler, psikolojik haller ve bu bağlamdaki bir seri davranışsal yönelimi ifade etmektedir (Goleman, 2015). Bireylerin

üniversite deneyimi ile edindiği düşünce ve davranışlar birtakım duyguların oluşmasına zemin oluşturmaktadır. Oluşan bu zeminde duygular pozitif yönde veya negatif yönde seyir göstermektedir (Gençöz, 2000; Watson vd., 1988). Bu bağlamda duygunun yapısının iki temelde oluştuğu ifade edilebilir. Bu temellere bakıldığında pozitif duygu, yaşamdan alınan haz ve zevk durumu olarak tanımlanmakta; negatif duygu ise bireyin öfke, kızgınlık, kaygı, korku ve stres gibi hoş olmayan hislerinin aktif olmasıyla tanımlanmaktadır (Gençöz, 2000). Yaşanan pozitif ve negatif duyguların, bireylerin yaşadıkları zorlu yaşam olayları sonrası bakış açılarına etki edeceği ve psikolojik sağlamlık düzeyini anlamada yardımcı olacağı düşünülmektedir. Öte yandan, psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlandırmada psikolojik esnekliğin de anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin psikolojik esnekliği yüksek bireyler olduğu alan yazınında görülmektedir (Yelpaze, 2021; Yoca, 2022). Meyer vd. (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada savaşa bağlı travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olmasında psikolojik esnekliği aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda psikolojik esneklik kavramı da ele alınmaya çalışılmıştır.

Psikolojik esneklik, bireyin “an” içindeyken ortaya çıkan düşünce ve duygularının savunmaya geçmeye ihtiyaç duymaksızın, içsel yaşantıya açık olma ve kişinin yaşamındaki değerlere uygun bir ölçüde davranışını belirleyerek yaşamını yürütmesini ifade etmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Diğer bir deyişle, yerine getirilmesine ihtiyaç duyulan olay ve olguları yürütürken açık ve anda olmak şeklinde de ifade edilebilir. Psikolojik esnekliğin altı çekirdek bileşeni bir altıgen şeklinde ifade edilmektedir. Birbirleriyle ilişki içinde olduğu belirtilen bu bileşenler; an ile esnek temas halinde olmak, ayrışma, bir bağlam olarak benlik, kabul, benimsenen değerler, değerlere uygun davranışlar içinde olmak olarak sıralanmaktadır. Burada “an” ile anlatılmak istenen bireyin bilinçli farkındalık sonrası değerlerle uygun davranışı ortaya koyma, açıklık ile kastedilen içsel deneyimlerin yargılanmadan ve koşulsuz kabul edilmesi, ayrışma ile ifade edilen bireyin zihnindeki sorun yaratan anılardan, düşüncelerinden bir adım uzaklaşması, bağlamsal benlik ile anlatılmak istenen bireyin benliği ile olan teması, kabul ile kastedilen içsel deneyimlere açık ve esnek bir şekilde yaklaşmak ve bu deneyimlere izin vermeyi, benimsenen değerler ifade edilen bireyin uğruna çaba harcadığı, hayata ilişkin motivasyon sağlayan, seçilmiş davranış örüntüleri ve değerlere uygun davranış içinde olmak ile anlatılmak istenen Bireyin amaçlı ve değer yönelimli davranışlarını ifade etmektedir (Arc & Craske, 2008). Psikolojik esneklik tanımlarla da ifade edildiği gibi “an” içinde bireyin bilinçli farkındalık seviyesini geliştirmeye ve bu kazanılan farkındalık sonrası değerlerle uygun davranışı koymaya katkı sağlamaktadır. Bu tür bir öğrenmenin bireyin zorlayıcı yaşam olayları sonrası doğru baş etme davranışlarını keşfetmelerine imkân oluşturacağından (Stabbe vd., 2019) psikolojik sağlamlığın içinde yer alan koruyucu faktörleri de besleyeceği düşünülmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlığın içinde yer alan risk faktörlerini azaltacağı ve koruyucu faktörleri yükselteceği araştırma kapsamında varsayılmaktadır. McCracken vd. (2020) göre psikolojik esnekliğin, psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri arasında yer aldığını ifade etmiştir.

Üniversite öğrencilerine yönelik olarak yukarıda bahsedilen değişkenlere yönelik olarak alan yazını incelenmiştir. Alan yazını incelendiğinde üç değişkenin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik sağlamlığın, psikolojik esneklikle (Archer vd., 2024; Buçakcı, 2022; Jo vd., 2024; Subaşı, 2022; Taştan, 2024) pozitif ve negatif duyguyla (Kelekçi, 2023; Meyer, 2019; Yaşar, 2015; Yalçın, 2020) incelendiği çalışmalarının da yapıldığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyini anlamada ikili araştırma sonuçları kıymetli veriler ortaya koymakla birlikte üçünün birlikte ele alındığı çalışmanın da önemli bulgular ortaya koyacağı düşünülmektedir. Değişkenlerin bir arada olduğu bir çalışmaya rastlanmaması araştırmanın yapılma gereksinimini meydana çıkarmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki problemlere yanıt aranmaya çalışılmıştır.

- 1- Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duyguları ile psikolojik esneklik düzeyleri psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

- 2- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile pozitif ve negatif duygu durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 4- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı psikolojik destek almaya göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?
- 5- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı sosyal desteğe göre anlamlı derecede farklılaşmakta mıdır?

Yukarıda belirlenen problemlere çalışma kapsamında yanıt aranmaya çalışılmıştır. Çalışmanın tartışma bölümünde alan yazını içinde yer alan araştırma sonuçlarında yararlanılmaya çalışılmıştır.

YÖNTEM

Bu kısımda çalışma ile ilgili yöntem süreçleri ele alınmıştır. İlk kısımda araştırmanın modeli ifade edilmeye çalışılmış, ikinci kısımda evren ve örneklem ile araştırma sürecine değinilmiş ve son kısımda veri toplama araçları ile veri analizine ilişkin bilgiler ele alınmaya çalışılmıştır.

2.1.Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ile pozitif ve negatif duyguları ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesinin hedeflendiği bu araştırma betimsel yönelimli bir ilişkisel tarama çalışmasıdır. Tarama, mevcut durumda veya geçmişte olan bir durumun ya da olayın ortaya konulmaya çalışıldığı bir modeldir (Karasar, 2014). İlişkisel tarama ise birden fazla değişken içinde ortaya çıkan değişimin yönünü, derecesini ve anlamlılık düzeyini ortaya çıkarmayı hedefleyen çalışmaları içermektedir (Karasar, 2011). Bu çalışmada da değişkenler arasında değişim açısından ilişkilerin varlığı ile bu varlığın anlamlılık düzeyi incelenmiştir. Çalışmanın bağımlı değişkeni psikolojik sağlık iken bağımsız değişkenleri pozitif ve negatif duygular ile psikolojik esnekliktir.

2.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim yılında, İstanbul ve İzmir'deki üniversitelerde örgün eğitimlerine devam eden lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, İstanbul ve İzmir'deki üniversitelerde öğrenimine devam eden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 433 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken madde sayısının 10 katı ve 300 altında veri toplanılmamaya çalışılmıştır (Nunally, 1978). Toplanan verilerin arasında analizden daha sağlıklı sonuçlar elde etmek amacıyla uç değerler çıkarılmıştır. Uç değerlerin tespit edilmesinde Mahalanobis uzaklığı yönteminden yararlanılmıştır. Bu analiz yöntemiyle beraber 12 veri çıkarılmış, 421 veri araştırmada kullanılmıştır.

2.3.Veritoplama Araçları

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmaları üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Ölçek 6 maddeden ve 5'li likert tipi sorulardan oluşmaktadır. Ölçekte 3 madde ters madde olarak belirlenmiş ve analiz esnasında ters olarak kodlanmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .88 bulunmuştur. Bu analiz sonuçları araştırmacı ile ölçeği uyarlayanın yakın sonuçlar elde

ettiğini göstermektedir. Ölçekten elde edilecek yüksek puan psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Uygur & Karaca (2019) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği 16 maddede ve 5'li likert tipi sorulardan oluşmaktadır. Beş alt boyutlu bir ölçektir. Ölçekte iki madde tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar açısından sırasıyla .70, .66, .67, .73, ve .70 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık .83 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar açısından sırasıyla .66, .67, .64, .71 ve .66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Bu analiz sonuçları araştırmacı ile ölçeği geliştirenin benzer bulgular elde ettiğine işaret etmektedir. Ölçek sonucundan elde edilen yüksek puanlar, psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Pozitif ve Negatif Duygular Ölçeği

Watson vd. (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin uyarlanması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmaları üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Ölçek 2 boyuttan 20 maddeden ve 5'li Likert tipi sorulardan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 20 madde 10 pozitif ve 10 negatif duyguyu içermektedir. Bu doğrultuda her bir boyut için en az 10 en fazla 50 puan elde edilebilir. Ölçeğin boyutlarının Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı negatif boyut için .83 ve pozitif boyut için .86 olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamında ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı sırasıyla .84 ve .86 olarak bulunmuştur. Bu analiz bulguları araştırmacı ile ölçeği geliştirenin benzer sonuçlar elde ettiğini göstermektedir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında oluşturulan form vasıtasıyla, katılımcılarda kişisel bazı kişisel bilgiler alınmıştır. Form kapsamında alınan bilgiler şunlar: Cinsiyet, yaş, bölüm, algılanan ekonomik düzey ve daha önce psikolojik destek alıp almadığı.

Araştırma kapsamında hazırlanan form aracılığıyla, çalışmaya katılan lisans öğrencilerinin kişisel bilgileri sorulmuştur. Sorulan bilgiler şu şekildedir: Bölüm, cinsiyet, yaş, sosyal destek, daha önce psikolojik destek alıp almadığı ve not ortalaması.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma sürecinde kullanılan ölçme araçlarıyla ilgili geliştiren ve uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler çevrimiçi yazışmalar aracılığıyla alınmıştır. Etik kurul sürecinde de bir devlet üniversitesinin Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kuruluna başvurulmuştur. Kurul tarafından araştırma kapsamında ölçme araçlarının etik açıdan herhangi bir sorun teşkil etmediği teyit edilmiş olup çalışma kapsamında kullanımının uygun olduğuna dair resmî belge alınmıştır. Araştırma verileri 2022-2023 eğitim öğretim döneminde Google Form vasıtasıyla toplanmıştır. Verilerin toplanmasından önce katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik esneklik ve pozitif ve negatif duygularının incelendiği bu çalışmada veri toplama aracı olarak yukarıdaki bölümde bahsedilen ilgili ölçeklerden yararlanılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında ilk olarak katılımcıların yanıtlarının demografik analizleri için SPSS 25 programı kullanılmıştır. Kullanılan analiz programı aracılığıyla verilerin normal dağılıp gösterip göstermediği incelenmiştir. Tablo 1'de katılımcıların yanıtlarına ilişkin elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri görülmektedir. Tablodaki değerler incelendiğinde +2 ile -2 değerleri arasında yer aldığı görülmektedir (Çokluk vd., 2012). Bu neticede katılımcılardan

toplanan verilere ilişkin değişkenler arasındaki bağlantıları incelemek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon Katsayısı analizi kullanılmıştır. Çalışma içinde yer alan bağımlı değişkenin psikolojik destek alma durumuna göre farklılaşma düzeyini belirlemek için bağımsız örneklemler t testinde faydalanılmıştır. Araştırma bağlamında sosyal destek durumu gibi ikiden fazla grubun bulunduğu durumdaki farklılaşma düzeyini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinden yararlanılmıştır. ANOVA analizi sonrasında ortaya çıkan anlamlı farklılığın kaynağını saptamak için Post-Hoc testleri arasında yer alan Scheffe ve Games-Howell analizi kullanılmıştır. Analizin son adımımda bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki yordama analizleri için stepwise metodu kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 1

Ölçek ve Alt leklerden Alınan Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	\bar{x}	ss	Minimum	Maksimum	arpıklık	Basıklık
Psikolojik Sağlamlık	19.01	5.386	6	30	-0.238	-0.364
Pozitif Duygular	32.98	7.785	10	50	-0.409	-0.259
Negatif Duygular	22.82	7.845	10	50	0.547	-0.206
Psikolojik Esneklik	60.24	9.326	16	80	-0.831	1.826
Kabul Alt Boyutu	15.05	3.009	4	20	-0.605	0.284
Ayrışma Alt Boyutu	10.43	2.516	3	15	-0.263	-0.231
An Temas Alt Boyutu	10.67	2.609	3	15	-0.590	0.195
Benlik Alt Boyutu	11.69	2.333	3	15	-0.720	0.427
Değer Alt Boyutu	12.40	2.051	3	15	-0.993	1.885

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde niversite ğrencilerinin psikolojik sağlamlık, psikolojik esneklik ve pozitif ve negatif duygu durumu arasındaki ilişkileri ortaya koyma ve betimlemeye yönelik bulgular paylaşılmıştır.

Tablo 2

Üniversite ğrencilerinin Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Bağımsız rneklem t Testi Bulguları

Değişkenler	Psikolojik Sağlamlık	N	\bar{x}	ss	t	sd	p
Psikolojik Destek Aldınız Mı?	Evet	83	17.20	5.434	3.460	419	0.001
	Hayır	338	19.46	5.288			

$p < .05$

Tablo 2’de katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin psikolojik destek alma durumuna göre farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. İnceleme doğrultusunda psikolojik sağlamlık ile psikolojik destek alma durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p < .05$). Farklılığın kaynağına bakıldığında psikolojik destek almayan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < .05$).

Tablo 3*Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Göre ANOVA Bulguları*

Değişkenler	Psikolojik Sağlık	N	M	sd	F	p	Scheffe
Algılanan Sosyal Destek	1. Düşük	110	18.1	6.358	7.789	0.000	1<3*
	2. Orta	254	18.86	4.615			2<3*
	3. Yüksek	57	21.46	5.901			

p<.01

Tablo 3'te katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. İnceleme doğrultusunda psikolojik sağlık ile algılanan sosyal destek arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Farklılık kaynağını belirlemek için Post-Hoc testleri içinde Scheffe testinden yararlanılmıştır. Scheffe testi, varyansların eşit olduğu durumlarda kullanılan ve gruplardaki gözlem sayılarının eşit olması varsayımını dikkate almayan testtir (Scheffe, 1953). Scheffe bulgularına göre, algılanan sosyal destek düzeyi orta olarak ifade eden üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi düşük olarak ifade eden öğrencilere göre daha yüksektir; algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olarak ifade eden üniversite öğrencileri, psikolojik sağlık düzeyi düşük olarak ifade eden öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 4*Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları*

Değişkenler	1	2	3	4
(1) Psikolojik Sağlık	1	0.64**	0.50**	-0.53**
(2) Psikolojik Esneklik	0.64**	1	0.65	-0.35**
(3) Pozitif Duygu	0.50**	0.65**	1	-0.28**
(4) Negatif Duygu	-0.53**	-0.35**	-0.28**	1

***p<0.01*

Tablo 4'te katılımcıların bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon bulguları sunulmuştur. Bu bulgulardan hareketle psikolojik sağlık ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r = .64, p < .05$); psikolojik sağlık ile pozitif duygular arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r = .50, p < .05$); psikolojik sağlık ile negatif duygular arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r = -.53, p < .05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 5*Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları*

Bağımsız Değişken	B	Std Hata	β	T	p
(1) adım					
(Sabit)	-3.417	1.314		-2.6	
Psikolojik Esneklik	0.372	0.022	0.645	17.27	0.000
R= .645 R ² = .416 R ² Değişim= .414					
(2) adım		1.314		-2.6	
(Sabit)	6.255	0.022	0.645	17.27	
Psikolojik Esneklik	0.302	1.563		4.002	0.000
Negatif Duygu	-0.237	0.021	0.523	14.438	0.000
R= .722 R ² = .521 R ² Değişim= .518					
(3) adım					
(Sabit)	6.053	1.554		3.896	
Psikolojik Esneklik	0.259	0.026	0.448	9.82	0.000
Negatif Duygu	-0.233	0.025	-0.34	-9.43	0.000
Pozitif Duygu	0.082	0.031	0.119	2.67	0.008
R= .727 R ² = .529 R ² Değişim= .525					

Tablo 5'te katılımcıların psikolojik esneklik ve pozitif ve negatif duygu durumu bağımsız değişkenlerinin psikolojik sağlamlık bağımlı değişkenini yordayıp yordamadığı ele alınmıştır. Bu çalışma için (stepwise) aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi üç adımdan oluşmaktadır.

İlk aşamada psikolojik sağlamlık toplam puanının en yüksek seviyede yordayıcısı psikolojik esneklik olmuş ve psikolojik sağlamlığın %41.4'ünü açıklamıştır. Bununla beraber Tablo 3'te ifade edildiği gibi psikolojik sağlamlık ile psikolojik esneklik arasında anlamlı ve orta düzeyde istatistiksel bir ilişkinin varlığına rastlanmıştır ($r = .64$, $p < .05$).

İkinci aşamada psikolojik esnekliğe ek olarak negatif duygu durumu analize dahil olmuş; bu değişken psikolojik sağlamlığa %10.4 seviyesinde bir katkı sunmuştur. Negatif duygu durumu ve psikolojik esneklik birlikte psikolojik sağlamlığın %51.8'ini açıklamıştır. Buna ek olarak Tablo 4'te belirtildiği gibi psikolojik sağlamlık ile negatif duygu durumu arasında negatif yönlü orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin varlığına rastlanmıştır.

Üçüncü aşamada modele pozitif duygu durumu bağımsız değişkeni eklenmiştir. Yapılan analizler sonucunda pozitif duygu durumunun psikolojik sağlamlığa %0,7 seviyesinde bir katkı sunmuştur. Üç bağımsız değişkenin birlikte psikolojik sağlamlık toplam varyansının %52.5'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gerçekleştirilen (stepwise) aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda psikolojik sağlamlık ile psikolojik esneklik, pozitif ve negatif duygu durumu arasındaki ilişkiyi açıklayan denklem aşağıda sunulmuştur.

$$\text{PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK} = -3.417 + .259 \text{ PSİKOLOJİK ESNEKLİK} + -.233 \text{ NEGATİF DUYGU DURUMU} + .082 \text{ POZİTİF DUYGU DURUMU}$$

Bu eşitliğe göre psikolojik esneklikteki 1 birimlik artış psikolojik sağlamlıktaki .259 birimlik artışı; negatif duygu durumunda 1 birimlik artış -.233 birimlik azalışa ve pozitif duygu durumundaki 1 birimlik artış .082 birimlik artışı getireceği yorumu yapılabilir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının pozitif ve negatif duyguları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma kapsamında beş problem cümlesine yanıt aranmıştır. Çalışma kapsamında, psikolojik esneklik ile pozitif ve negatif duygu durumunun psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı bilgisine ulaşılmıştır (Tablo 5). Araştırmaya dahil edilen değişkenler arasında psikolojik esneklik ve pozitif duygular psikolojik sağlamlığı olumlu şekilde yordarken, negatif duygular psikolojik sağlamlığı olumsuz şekilde yordamaktadır. Ek olarak psikolojik esneklik pozitif negatif duygu durumuna göre psikolojik sağlamlığı daha yüksek düzeyde açıklamaktadır.

Psikolojik sağlamlık, zorlu yaşam olayları sonrası yaşamını sürdürebilme, psikolojik uyumunu kaybetmeme ya da yeniden toparlanabilme gücü olarak ele alınmaktadır (Terzi, 2008). Buradan hareketle psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin olumsuz yaşantılarla baş edebilme becerisinin yüksek olduğu ve yaşanan durumlara ilişkin esnekliklerinin daha fazla olduğu düşünülmektedir. Bu noktada psikolojik esneklik kavramı ortaya çıkmaktadır. Psikolojik esneklik, kişinin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını sıkıntılı kişisel durumlardan kaçınarak sınırlamaktan ziyade; kişinin elinde bulunan istek ve değerler içinden daha tutarlı hareket edebilmesi amacıyla bir dizi seçenekler arasında eylemleri seçme kabiliyeti şeklinde anlamlandırılmaktadır (Forman & Herbert, 2009). Her iki tanıma da bakıldığında zorlayıcı yaşam olayları sonrası kişinin ruh halini yüksek seviyeye çıkarma gücüne vurgu yapıldığı söylenebilir. Alan yazını incelendiğinde çalışmaya benzer bulgular olduğu görülmektedir (Atkins & Parker, 2012; Buçakçı, 2022; Daks vd., 2020; Richardson & Jost, 2019). Stabbe vd. (2019) yürüttüğü bir çalışmada psikolojik esnekliğin çok yönlü bakış açısından dolayı stres gibi risk faktörleri üzerine etkilerini ve dolaylı yoldan psikolojik sağlamlığa etkisi olduğunu ifade etmiştir. Buçakçı (2022) hazırlanmış olduğu yüksek lisans tezi kapsamında psikolojik esnekliği yüksek bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de anlamlı ölçüde yükseldiğini ifade etmiştir.

Araştırmanın bir diğer yordayan değişkenleri pozitif ve negatif duygu durumlarıdır. Stepwise metoduna göre yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre negatif duyguların psikolojik sağlamlığı %10.4 seviyesinde olumsuz yönde yordadığı görülmektedir (Tablo 5). Psikolojik sağlamlığın koruyucu ve risk faktörleri sonucu meydana geldiği ifade edilmektedir (Masten, 2018). Bu risk faktörleri kişinin öz güveninin düşük olması, düşük sosyo-ekonomik statü, başa çıkma mekanizmalarının olmaması ve aile içi birliğin olmaması şeklinde sıralanabilir (Carlson, 2001; Durlak, 1998; Rutter, 1990). Özetlenen tüm bu risk faktörleri beraberinde duygu durum haline de etki edeceği düşünülmektedir. Bu noktada negatif duygu bireyin öfke, kızgınlık, kaygı, korku ve stres gibi hoş olmayan hislerinin aktif olmasıyla tanımlanmaktadır (Gençöz, 2000). Tanımda da anlaşıldığı üzere yaşanan duygu durumunun bireyin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkilemesi beklenmektedir. Alan yazını incelendiğinde de benzer bulgular rastlanmıştır (Bostan, 2018; Kelekçi, 2023; Yaşar, 2015). Negatif duygu durumuna ek olarak pozitif duygu durumunun da psikolojik sağlamlığı %0.7 seviyesinde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 5). Yaşar'a (2015) göre psikolojik sağlamlık ile pozitif ve negatif duygu arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($p<.05$). Pozitif duygular ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde pozitif yönlü, negatif duygular ile psikolojik sağlamlık arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Orta çıkan bulgular araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ortaya çıkan bu analiz sonuçlarının psikolojik sağlamlığın kavramsal yanıyla paralel olduğu düşünülmektedir. Ancak yordama bulgularının az sonuçlar verdiği ve teorikte anlamlı çıkan bu bulgunun pratikte bir karşılığının olmadığı söylenebilir.

Araştırma kapsamında psikolojik sağlamlığın psikolojik destek alma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Tablo 2'ye bakıldığında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile psikolojik destek alma durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<.05$). Farklılığın

yönüne bakıldığında psikolojik destek almayan bireylerin alan bireylere göre psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$). Alan yazını incelendiğinde çalışmayla benzer bulgulara rastlanmıştır (Akyıldırım 2017; Bahadır, 2009; Cevzici & Müezzini, 2019). Bireylerin yardım süreçlerini algılama şekillerindeki farklılık ve sadece rahatsızlığı olan bireylerin destek alması gerekir gibi düşüncelerinden kaynaklı olarak psikolojik yardım alan bireylerin psikolojik sağlıkları daha düşük seviyededir (Şeker, 2021). Keleşçi (2023) tarafından hazırlanan bir yüksek lisans tezinde psikolojik sağlık ile psikolojik destek alma arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın örneklemini incelendiğinde 18-65 yaş aralığındaki bir kitlenin veri grubunu oluşturduğu görülmektedir. Bu çalışmanın örnekleme grubunu ise aktif öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem arasındaki farklılığın bulgulara etki ettiği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında psikolojik sağlık ile algılanan sosyal destek arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlık ile algılanan sosyal destek arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$). Farklılığın kaynağına bakıldığında algılanan sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin psikolojik sağlık düzeyinin düşük bireylere göre daha yüksek olduğu; yine algılanan sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin psikolojik sağlık düzeyinin orta düzey olan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$). Alan yazını incelendiğinde araştırma bulgularıyla benzerlik olduğu görülmektedir (Gürkan, 2022; Yıldırım, 2019). Karademir & Açıık (2019) tarafından öğrencilerle yapılan bir araştırmada ailesinin sosyal destek durumu kötü ve orta seviyede olan öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının ailesinin ekonomik durumu yüksek olan öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Öte yandan Shetgiri vd. (2009) tarafından düşük gelirli ebeveynleri bulunan ergenlerle yapılan bir çalışmada aile desteği ve sosyal desteğin düşük gelir grubundaki bireylerin psikolojik sağlığına olumlu bir katkı sağladığı bulunmuştur.

Sonuç olarak bu araştırma kapsamında belirlenen beş problem durumuna yanıt aranmaya çalışılmıştır.. Bu doğrultuda psikolojik esneklik ile pozitif ve negatif duygu durumunun psikolojik sağlığın %52.5'ini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan psikolojik destek alma durumu ile psikolojik sağlık arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu, farklılığın yönüne bakıldığında psikolojik yardım almayan bireylerin psikolojik sağlık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlık arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre farklılığın kaynağına bakıldığında algılanan sosyal destek düzeyi düşük ve orta olan bireylerin, yüksek olan bireylere göre psikolojik sağlık düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular alan yazını eşliğinde tartışılmıştır.

Çalışma bağlamında araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır:

Araştırma kapsamında elde edilen veriler kesitsel örnekleme yöntemi sınırlıdır.

Araştırma kapsamında toplanan veriler Google Forms uygulamasının sunduğu imkanlarla sınırlıdır.

Çalışma kapsamında verilerle ilgili ölçeklere (Psikolojik Sağlık, Pozitif ve Negatif Duygular ile Psikolojik Esneklik) verilen cevaplarla sınırlıdır.

Araştırma bağlamında araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik şu öneriler bulunabilir:

Çalışmaya dair elde edilen verilerin daha anlamlı olması adına boylamsal çalışmaların yürütülmesinin değerli olacağı düşünülmektedir.

Veri setinin daha nitelikli ve güvenli olabilmesi adına toplanacak verilerin yüz yüze toplanmasının daha anlamlı olacağına inanılmaktadır.

Bireylerin psikolojik sağamlıklarının artırılması noktasında hazırlanacak psikoeğitim çalışmalarında pozitif ve negatif duygular ile psikolojik esneklik değişkenleri dahil edilebilir.

Bu alışma yalnızca üniversite grubunda eğitim gören bireylere yönelik yürütülmüştür. İlgili alışma farklı örneklemlerde tekrar çalıştırılabilir.

İlgili makale çalışmasında kapsamında psikolojik esnekliğin ruh sağlığı ve psikolojik sağamlık üzerinde olumlu sonuçları tespit edilmiştir. Bu kapsamda üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinin öncülüğün üniversitelerin tüm paydaşlarına psikolojik esneklik deneyiminin nitelik ve koşullarına yönelik bilgilendirmeler yapılabilir.

Bireylerin sosyal destek durumları ile psikolojik sağamlıkları arasında farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Farklılaşma yönüne bakıldığında sosyal destek durumu yüksek bireylerin psikolojik sağamlıkları yüksek olduğu görölmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin sosyal destek durumlarının süreçte etkili bir faktör bilinerek psikolojik sağamlığı arttırmak adına hazırlanacak çalışmalarda sosyal destek faktörünün göz önünde bulundurulabilir

Çalışmada tespit edilen pozitif ve negatif duygular ile psikolojik esnekliğin psikolojik sağamlığı yordadığı bulgusundan hareketle üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri öncülüğünde üniversitelerin dekanlıklarıyla birlikte değişkenler adına grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma programları hazırlanabilir.

KAYNAKÇA

- Aak, M. ve Karademir, T. (2019). Spor kulübüne güven ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlilik alışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 54-66.
- Adagide Demirel, S., Eğlence, R. ve Kaçmaz, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 1(1), 18-29.
- Akyıldırım-Damran, P. (2017). *Üniversitede benlik saygısı algılanan sosyal destek ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek Lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Alanazi, Z. (2020). *Resilience, health and stress: using an ecological system model* [Doctoral dissertation]. University of Leicester.
- American Psychological Association. (2014). The road to resilience. Washington, DC: American Psychological Association. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Archer, R., Lewis, R., Yarker, J., Zernerova, L., ve Flaxman, P. E. (2024). Increasing workforce psychological flexibility through organization-wide training: Influence on stress resilience, job burnout, and performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33, 100799. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100799>
- Atkins, P. W. B. ve Parker, S. K. (2012). Understanding individual compassion in organizations: the role of appraisals and psychological flexibility. *Academy of Management Review*, 37(4), 524-46. <https://doi.org/10.5465/amr.2010.0490>
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydoğan D. ve Eryiğit-Madzwamuse, S. (2020). *Okullarda yılmazlığı güçlendirme el kitabı tüm okul yaklaşımı*. Pegem Akademi Yayınları.

- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bostan, B. C. (2018). *Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ve öznel iyi oluş ilişkisinde, psikolojik sağlık ve sosyal bağlılığın rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Buçakçı, M. G. (2022). *Aile içi iletişim ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve psikolojik esnekliğin etkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.
- Carlson, D. J. (2001). *Development and validation of a College Resilience Questionnaire*. [Doctoral dissertation]. The University of Nebraska-Lincoln.
- Cevizci, O. ve Müezziz, E. E. (2019). Sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 166-172. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.21>
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., ... ve Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience—A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78-100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>
- Daks, J. S., Peltz, J. S. ve Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512–520. <https://doi.org/10.1037/h0080360>
- Eraslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Forman, E. M. ve Herbert, J. D. (2009). New directions in cognitive behavior therapy: Acceptance-based therapies. *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*, 52009, 77-101. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.004>
- Games, P. A. (1971). Multiple comparisons of means. *American Educational Research Journal*, 8(3), 531-565. <https://doi.org/10.3102/00028312008003531>
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Giri, S. P., & Maurya, A. K. (2021). A neglected reality of mass media during COVID-19: Effect of pandemic news on individual's positive and negative emotion and psychological resilience. *Personality and Individual Differences*, 180, 110962. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110962>
- Goleman, D. (2015). Emotional intelligence (eq). *Journal of K*, 6, 71-77.

- Gürkan, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordamada bilişsel esneklik ve maneviyatın rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 6-70 .
- Hornor, G. (2017). Resilience. *Journal of pediatric health care*, 31(3), 384-390. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2016.09.005>
- Jo, D., Pyo, S., Hwang, Y., Seung, Y., & Yang, E. (2024). What makes us strong: Conceptual and functional comparisons of psychological flexibility and resilience. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33, 100798. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100798>
- Kararımak, O. (2006). Resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 26(3), 129-142. <https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınevi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (11. Baskı). Nobel Yayınevi.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kelekçi, F. (2023). *Ruh sağlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykoz Üniversitesi.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Nunnally, J. C. (1978). An overview of psychological measurement. *Clinical Diagnosis Of Mental Disorders: A Handbook*, 97-146. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2490-4_4
- Richardson, C. M. ve Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality And Individual Differences*, 141, 101-106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029>
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal Of Family Therapy*, 21(2), 119-144. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Scheffé, H. (1953). A method for judging all contrasts in the analysis of variance. *Biometrika*, 40(1-2), 87-110. <https://doi.org/10.1093/biomet/40.1-2.87>
- Shetgiri, R., Kataoka, S.H., Ryan, G.W., Askew, LM, Chung, P.J. ve Schuster, MA (2009). Risk and resilience in Latinos: A community-based participatory research study. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(6), S217-S224. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.08.001>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Stabbe, O. K., Rolffs, J. L. ve Rogge, R. D. (2019). Flexibly and/or inflexibly embracing life: Identifying fundamental approaches to life with latent profile analyses on the dimensions of the Hexaflex model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 106-118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.03.003>

- Subaşı, A. R. (2022). *Öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin öz duyarlık ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Şeker, Z. (2021). *Öykü ve fiziksel temas yoluyla psikolojik travmaya maruz kalan meslek gruplarında, dolaylı travmatizasyon, merhamet düzeyi ve yorgunluğu, psikolojik sağlık ve travma sonrası büyümenin araştırılması*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Tatlıoğlu, K. (2010). *Karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*, [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11. <https://doi.org/10.17066/pdrd.34849>
- Uygur, S. S. ve Karaca, R. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. *Turkish Studies – Education*, 15(5), 3797-3826. <https://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.44949>
- Vangözü, M. S. (2022). Psikolojik sağlamlığın ergenlerin psikolojik katılık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi. *Sosyal Bilimler Geliştirme Dergisi*, 7(33), 461-470. <http://dx.doi.org/10.31567/ssd.710>
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6), 1063. <http://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>
- Yalçın, Y. (2020). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlık düzeylerinin benlik saygısı yönünden incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 105-131. <https://doi.org/10.29299/kefad.886199>
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefonda yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtilere etkisi. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 2(2), 18-23.
- Yıldız, F. ve Kabasakal, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinin kariyer uyumluluk düzeylerinin kariyer endişeleri ve kariyer kararı verme öz yeterliği açısından incelenmesi. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 15(28), 91-103. <https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.1246185>
- Yoca, B. (2022) *Üniversite öğrencilerinin algılanan stres, savunmacı kötümserlik, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The university period represents a brand new life area where different experiences are built for individuals (Yıldız, 2017). In the construction of this new life, the individual faces some balances and imbalances brought about by innovations (Tatlıoğlu, 2010). The state of balance and imbalance paves the way for some changes in the psychological structure (Adagide-Demirel, et al., 2011). While some of these changes show positive changes on the individual, some of them threaten the psychological integrity of the individual. Coping processes that occur in situations that threaten spiritual integrity are associated with the concept of psychological resilience (Aydm and Egemberdiyeva, 2018). Psychological resilience is expressed as the adaptation of the individual after challenging life events (Alanazi, 2020; Chmitorza et al., 2018; Hornor, 2017). The individual participating in the university process determines his level of psychological resilience through his reactions to new experiences and improves his level of psychological resilience through contributions. It is thought that there is a relationship between the emotional state experienced by the individual during this development process and psychological resilience. Emotions are complex structures with different aspects, so it is difficult to create a simple answer to what an emotion is (Yıldız and Kabasakal, 2023). It can be inferred that the perspective on this complex event shapes the emotion and adds a vital color to the emotions. Again, emotion refers to actual feelings, thoughts related to these feelings, psychological states and a series of behavioral tendencies in this context (Goleman, 2015). On the other hand, it is thought that understanding psychological flexibility is important in understanding the level of psychological resilience. It is seen in the literature that especially individuals with high psychological resilience are individuals with high psychological flexibility (Yelpaze, 2021; Yoca, 2022). In this context, the concept of psychological flexibility has also been tried to be discussed. Psychological flexibility refers to the individual's ability to live his life by being open to inner life and determining his behavior in accordance with the values in his life, without the need to become defensive about the thoughts and feelings that arise when he is in the *moment*. As stated in the definitions, psychological flexibility contributes to improving the individual's level of conscious awareness in the "moment" and learning appropriate behavior with the values after this awareness. It is thought that this type of learning will enable the individual to discover correct coping behaviors after challenging life events (Stabbe et al., 2019) and will also nourish the protective factors included in psychological resilience. The aim of this research, which was conducted in the context of psychological resilience, positive and negative mood and psychological flexibility for university students, together with the variables mentioned above, is to contribute to the theoretical gap.

Method

This research, which aims to examine the relationship between psychological resilience, positive and negative emotions and psychological flexibility of university students, is a descriptively oriented relational screening study. Scanning is a model in which an attempt is made to reveal a current or past situation or event (Karasar, 2014). The population of this research consists of undergraduate students who continue their education at universities in Istanbul and Izmir in the 2022-2023 academic year. The sample of the research consists of 433 undergraduate students who continue their education at universities in Istanbul and Izmir, determined by the convenient sampling method. In the study, the Brief Psychological Resilience Scale adapted to Turkish by Doğan (2015), the Positive Negative Emotion Scale developed by Gençöz (2000), the Psychological Flexibility Scale developed by Uygur and Karaca (2020) and the Personal Information Form prepared by the researchers were used as data collection tools. The population of the research consists of university students in Turkey. SPSS 25.0 package program was used to analyze the data collected from the participants during the research process. In the analysis of the data, independent samples t test was used for paired studies, one-way analysis of variance was used to determine whether the difference in scores between three or more groups was significant,

Pearson product moment correlation coefficient was used to determine the relationship between variables, and university students' positive and negative emotions and psychological flexibility were used together. Multiple linear regression analysis was conducted to examine whether psychological flexibility significantly predicted psychological resilience..

Results and Discussion

When the findings of the study were examined, it was seen that there was a statistically significant difference between psychological resilience and receiving psychological support ($p < .05$). When the literature was examined, similar findings were found with the study (Akyıldırım 2017; Bahadır, 2009; Cevizci & Müezzini, 2019). The psychological resilience of individuals who receive psychological help is at a lower level due to the difference in the way individuals perceive the help processes and the idea that only individuals with illnesses should receive support (Şeker, 2021). Again, it was observed that there was a statistically significant difference between psychological resilience and perceived social support ($p < .05$). When the literature is examined, it is seen that there are similarities with the research findings (Gürkan, 2022; Yıldırım, 2019). In a study conducted with students by Karademir and Aak (2019), it was observed that the psychological resilience score averages of students whose families' economic status was poor or medium were lower than those of students whose families' economic status was high. In the prediction analysis conducted within the scope of the study, it was concluded that 3 independent variables together explained 52.5% of the total variance of psychological resilience. Stabbe et al. (2019) stated in a study that psychological flexibility has effects on risk factors such as stress due to its multifaceted perspective and indirectly affects psychological resilience. In his master's thesis, Buçakçı (2022) stated that the psychological resilience levels of individuals with high psychological flexibility also increase significantly.