



## KORKUT ATA TÜRKİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

*Uluslararası Dil, Edebiyat, Kültür, Tarih, Sanat ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*

*The Journal of International Language, Literature, Culture, History, Art and Education Research*

Sayı/Issue 16 (Haziran/June 2024), s. 450-463.  
Geliş Tarihi-Received: 08.04.2024  
Kabul Tarihi-Accepted: 08.06.2024  
Araştırma Makalesi-Research Article  
ISSN: 2687-5675  
DOI: 10.51531/korkutataturkiyat.1466646

# Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

*Difficulties in Emotion Regulation and Intolerance of Uncertainty as Predictors of Psychological Resilience in University Students*

Derya GÖZEL\*  
Nursel TOPKAYA\*\*  
Ertuğrul ŞAHİN\*\*\*

### Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş, duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, farklı fakültelerde öğrenim gören 419 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 18 ila 28 arasında değişmekte olup ortalama yaşı 21.67'dir. Katılımcılar Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden oluşan bir veri toplama aracını cevaplamıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yaş ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Cinsiyet ve duygu düzenleme güçlüğü ise üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısıdır. Oluşturulan regresyon modeli üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %38'ini açıklamaktadır. Ayrıca, yapılan göreceli önem analizleri üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcısının duygu düzenleme güçlüğü olduğunu göstermiştir. Ruh sağlığı uzmanları üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının geliştirmeye yönelik ruh sağlığı müdahalelerinde danışanlarının duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin azaltılmasına odaklanarak verdikleri hizmetlerin etkililiğini artırabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite öğrencileri, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü, belirsizliğe tahammülsüzlük.

### Abstract

\* Psikolojik Danışman, Yüksek Lisans Öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun/Türkiye, e-posta: deryaa.gozel@gmail.com, ORCID: 0009-0005-7266-7255.

\*\* Prof. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Çanakkale/Türkiye, e-posta: nursel.topkaya@comu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8469-9140.

\*\*\* Doç. Dr., Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Amasya/Türkiye, e-posta: ertugrulsahin@amasya.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3341-8887.

The aim of this study is to examine the predictive role of gender, age, emotion regulation difficulties and intolerance of uncertainty on psychological resilience in university students. The study group consisted of 419 university students studying in different faculties. The ages of the students participating in the study ranged from 18 to 28, with an average age of 21.67. The participants answered a data collection tool consisting of Demographic Information Form, Difficulty in Emotion Regulation Scale, Intolerance of Uncertainty Scale and Brief Psychological Resilience Scale. Data were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis, linear multiple regression analysis. Results of this study suggest that age and intolerance of uncertainty were not significant predictors of psychological resilience in university students. On the other hand, gender and difficulties in emotion regulation were found to be significant predictors of psychological resilience in university students. The regression model accounts for approximately 38% of the variance in psychological resilience scores among college students. Furthermore, relative importance analyses indicate that difficulties in emotion regulation emerged as the most important predictor of psychological resilience among university students. Mental health professionals can increase the effectiveness of their services by focusing on reducing the level of emotion dysregulation difficulties of their clients in mental health interventions aimed at improving the psychological resilience of university students.

**Keywords:** University students, psychological resilience, difficulty in emotion regulation, intolerance of uncertainty.

## Giriş

Bireyler yaşamları boyunca zorlayıcı ve çaba gerektiren bazı durum veya sorunlarla karşı karşıya gelmektedir. Bu süreçte bireylerin becerileri, baş etme stratejileri ve sahip olduğu kaynaklar karşılaştığı sorunlarla mücadele etmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bireylerin sahip olduğu bu kaynaklardan biri olan psikolojik sağlıkla yaşanan zorluklarla karşı karşıya gelindiğinde ya da risk durumlarında ortaya çıkan, kişiden kişiye farklılık gösteren önemli bir faktördür (Doğan, 2015, s. 93). Psikolojik sağlıkla ilgili gerçekleştirilen uluslararası araştırmalarda psikolojik sağlık kavramı "resilience" olarak (Collins, 2008, s. 1185) ifade edilmekte olup bu kavram bir cismin değişimden önceki halini kolay bir şekilde geri alabilmesi ve esnek bir yapıda olmasını ifade etmektedir (Doğan, 2015, s. 94). Yurt içinde yapılan araştırmada ise "kendini toparlayabilme gücü" (Terzi, 2006) anlamına gelen kavram ile eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmüştür. Yaşam içerisinde uyumlu olma, mizah, olaylara farklı açılardan bakabilme, dingin bir ruh hali ve duyarlılık psikolojik sağlığın özelliklerinden bazılarıdır (Masten, 1986, s. 462). Yapılan araştırmalar doğrultusunda psikolojik sağlığın oluşabilmesi için iki önemli faktör üzerinde durulmuştur. Bunlardan biri bireylerin olaylara karşı çabalamaları bir diğeri ise olumsuz ve zorlu koşullar altında dahi olsa hayatının farklı noktalarında başarı göstermeleridir (Gizir, 2007, s. 115).

Psikolojik sağlıkla ilişkisi incelenen değişkenlerin başında yaş ve cinsiyet gelmektedir. Toplumdaki cinsiyet rollerinden kaynaklı olarak kadın ve erkekler farklı düzeylerde olumsuz duygulara neden olan olaylarla karşı karşıya gelmekte, aldıkları sorumluluklar ile yaşamlarında farklılıklar göstermektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018, s. 39). Bununla birlikte psikolojik sağlığın cinsiyet ile ilişkisinin incelendiğinde araştırmalarda ortak bir kaniye varılamamıştır. Bazı araştırmalar erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu gösterirken (Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık, 2018; Masood vd., 2016) bazı araştırmalar kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu göstermiştir (Tönbül, 2020). Ancak literatür incelendiğinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Benzer şekilde yaş arttıkça psikolojik sağlığın arttığını (Rodríguez-Rey vd., 2016) ve psikolojik sağlıkla yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Eker vd., 2020; Lee vd., 2013). Bu çelişkili sonuçlar araştırmalarda kullanılan farklı ölçekler, çalışma

grubu veya kültürel farklılıklarla ilişkili olabilir. Ancak bu tutarsız bulgular, psikolojik sağlamlığın yaş ve cinsiyet ile ilişkisini daha kapsamlı bir şekilde inceleyen, farklı örneklem grupları ve kültürel bağlamlarda yürütülen çalışmalara ihtiyaç olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin farklılaşmasında rol oynayan faktörlerden bir diğeri bireylerin sahip olduğu kişisel özelliklerdir (Özdemir ve Adıgüzel, 2021). Bu kişisel özelliklerden bazıları benlik saygısı, öz-yeterlilik ve iç denetim odağına sahip olmaktır. İçsel denetim odağı sağladığımız konulardan birisi de duygularımızdır. Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme becerisini anlama, kabul etme, ani gelişen duyguları kontrol edebilme ve olumsuz durumlarda kişinin amacına yönelik duygularına yön verebilmesi olarak tanımlamıştır. Bir gün içerisinde teknolojik aletler, medya ve kişinin çevresindeki insanlar duygusal olarak bireye çok fazla uyarıcı sunmaktadır. Tüm bu uyarıcılar arasında kişinin duygularına hâkim olamaması, kullandığı stratejilerin işlevsiz olması veya doğru strateji ile hareket edememesi ise duygu düzenleme güçlüğü olarak ifade edilmektedir. Duygularını ifade etmekten kaçınma ve bastırma, saldırgan eylemler ise duygu düzenleme güçlüğü örneklerindedir (D'Agostino vd., 2017, s. 808). Psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen bir faktör olarak duygu düzenleme güçlüğü, yaşamı içerisinde bireyin işlevselliğini kısıtlamaktadır (Ekşi ve Erik, 2023, s. 17). Son yıllarda ise yaşamın farklı dönemlerinde ortaya çıkan sorunları anlamada duygu düzenleme güçlüğünün önemi fark edilmektedir (Beauchaine ve Cicchetti, 2019, s. 799). Bradley (2000), araştırmasında kişilerin duygularını düzenlemede yaşadıkları güçlükler sürekli bir hale geldiğinde psikolojik sağlamlığı ve işleyişi ciddi anlamda olumsuz etkilediği üzerinde durmuştur. Catalino ve Frederickson (2011) olumsuz yaşam şartları karşısında daha dayanıklı olabilmenin yolu olarak duygularını olumlu yönde düzenleyebilmenin olduğunu ifade etmiştir. 18-60 yaş arasındaki bireylerle yapılmış başka bir çalışmada ise psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında amaçlar ve stratejiler bakımından zayıf derecede anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur (Bozacı, 2022). Poole ve arkadaşları (2017), 18 yaş ve üstü 4.006 kişi üzerinde yaptığı araştırmalarında duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tüm bunlar göz önüne alındığında zorlu durumlarda olumlu duygular geliştirebilen bireylerin psikolojik sağlamlığının da yüksek olduğu söylenebilir (Tugade ve Fredrickson, 2007, s. 322). Aynı zamanda psikolojik sağlamlık ve başa gelen zorlayıcı durumlarda bireylerin olumlu ve uyumlu duygular geliştirmesi arasında önemli bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Bargh ve Chartrand, 1999, s. 462).

Zor şartlarla baş edebilme ve esneklik olarak da ifade edebileceğimiz psikolojik sağlamlığın ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerden bir diğeri de belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Carleton (2016), çalışmalarında belirsizlik ve tahammülsüzlük kavramlarını ayrı ayrı inceledikten sonra belirsizliğe tahammülsüzlüğü, aydınlatıcı bilgilerin yokluğuyla birlikte algılanan muğlaklık durumlarında kişinin dayanabilme kapasitesine sahip olmaması şeklinde tanımlamıştır. Yurt içinde yapılan bir çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin öngörülemez durumlardan hoşnut olmaması, endişe ve kaygı hissetmesi, sonunda ise eylemlerini kısıtlaması olarak ifade edilmiştir (Sarı ve Dağ, 2009, s. 62). Yapılan bir çalışmada kişinin hayatındaki belirsizlik durumları arttıkça psikolojik olarak iyi olma durumunun olumsuz etkilendiği görülmüştür (Buhr ve Dugas, 2002, s. 932). Ciarrochi ve arkadaşları (2005), 240 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri yüksek olan kişilerin karşılaştıkları olumsuz ve stresli olaylara karşı daha dayanıksız olduklarını ortaya koymuşlardır. Çeşitli örneklem grupları üzerinde yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın azalmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün önemli bir değişken olduğu

ifade edilmiştir (Di Blasi vd., 2021; Karataş ve Tagay, 2021). Psikolojik sağlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki araştırmacıların dikkatini çekmiş ve farklı örneklem grupları üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Akkaya'nın (2021), 775 öğretmen üzerinde yaptığı araştırması, Kılınç ve Uzun'un (2022), 318 psikolojik danışman ile incelemeler yaptığı çalışma bunlara örnektir. Tüm bu araştırmalar psikolojik sağlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Belirsizliğe tahammül edemeyen bireyler muğlak durumlar karşısında endişelenmekte, olumsuz duygular hissedip dinginlik halinden uzaklaşmaktadır (Akkaya, 2021, s. 52). Tüm bunlar göz önüne alındığında psikolojik sağlık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ters yönlü bir ilişki bulunması beklenmektedir (Lee, 2019, s. 57).

Alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığın farklı örneklem ve değişkenlerle ilişkisinin değerlendirildiği birçok araştırma bulursa da üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş, duygu düzenleme gücü ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisini bir bütün olarak inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ülkemizdeki nüfus oranlaması arasında da büyük paya sahip olan bu gruptaki bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve bununla ilişkili olabilecek değişkenlerin araştırılması önemli görülmektedir. Araştırmada elde edilen veriler üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı düşük bireylerin belirlenmesine ve onların ruh sağlığını koruyucu hizmetlerin gerçekleştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu araştırmanın sonuçlarının ruh sağlığı alanı uzmanlarına ve konuyla ilgilenen araştırmacılara yeni bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş, duygu düzenleme gücü ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlık ile ilişkisini incelemektir. Bu doğrultuda aşağıdaki araştırma hipotezleri test edilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinde cinsiyet psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısıdır.
2. Üniversite öğrencilerinde yaş psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısıdır.
3. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme gücü psikolojik sağlamlığın negatif anlamlı bir yordayıcısıdır.
4. Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük psikolojik sağlamlığın negatif anlamlı bir yordayıcısıdır.

## Yöntem

### Araştırmanın Deseni

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın cinsiyet, yaş, duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisinin incelendiği ilişki tarama modelinde (korelasyonel) bir araştırmadır (Chiang vd., 2019, s. 148). İlişkisel tarama modelindeki araştırmalar, araştırmanın gerçekleştirildiği zaman dilimi içerisinde değişkenler arasındaki geçici ilişkileri herhangi bir müdahale olmaksızın incelemeyi amaçlar (Adu ve Miles, 2024). Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik sağlık iken, bağımsız değişkenleri cinsiyet, yaş, duygu düzenleme güçlükleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüktür.

### Çalışma Grubu

Örneklem büyüklüğünü hesaplamak amacıyla araştırma gerçekleştirilmeden önce güç analizi gerçekleştirilmiştir. Güç analizinde orta düzeyde bir etki büyüklüğü için ( $R^2 = .13$ ), .05 anlamlılık düzeyinde minimum .95 istatistiksel güç ile ihtiyaç duyulan minimum

örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır. Güç analizi sonucu, yeterli istatistiksel gücün sağlanabilmesi için minimum 129 katılımcının örnekleme dahil edilmesi gerektiğini ortaya koymuştur (Faul vd., 2009). Ancak, olası kayıp verilerin telafisi ve örneklemin temsil gücünün artırılması amacıyla, hedeflenen minimum katılımcı sayısı 400 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'nin farklı şehirlerinden uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 419 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu örnekleme yöntemi, araştırmacıların zaman, maliyet ve araştırma evrenini temsil eden katılımcılara kolay erişilebilirlik gibi faktörleri dikkate alarak örneklemini belirlediği olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme türünü ifade eder (Adu ve Miles, 2024). Bu yöntem, araştırmanın işgücü, zaman ve para kaynaklarını etkin bir şekilde kullanmasına olanak tanır. Ayrıca, örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulamaya uygun birimlerden seçilmesine imkan sağlayarak, araştırma sürecini kolaylaştırır (Chiang vd., 2019). Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 300'ü (%71.6) kadın ve 119'u (%28.4) erkektir. Öğrencilerin yaşları 18 ila 28 arasında değişmekte olup, ortalama yaşı 21.67'dir ( $SS = 1.73$ ). Araştırmaya katılan öğrenciler çoğunlukla dördüncü sınıf öğrencisi olup ( $n = 173$ ; %41.3) bu öğrencileri ikinci sınıf ( $n = 122$ ; %29.1), üçüncü sınıf ( $n = 81$ ; %19.3), birinci sınıf ( $n = 34$ ; %8.1) ve beşinci sınıf ( $n = 9$ ; %2.1) öğrencileri takip etmektedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri çoğunlukla Eğitim fakültesi öğrencisidir ( $n = 271$ ; %67.5).

### Veri Toplama Araçları

#### Kişisel Bilgi Formu

Üniversite öğrencilerinin demografik bilgileri araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu formda katılımcılardan cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri fakülte ve sınıf düzeyi bilgilerini vermeleri istenmektedir.

#### Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek için Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır. KPSÖ, 6 maddeden oluşan ve her bir madde için beş farklı yanıtlama seçeneğine (1 = Hiç Uygun Değil, 5 = Tamamen Uygun) sahip bir ölçektir. Katılımcılar, her bir maddeye ne kadar katıldıklarını bu seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmektedir. KPSÖ de üç madde tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 6 ile 30 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunu göstermektedir. KPSÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik değeri üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme Doğan (2015) tarafından .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin alfa güvenirlik değeri .80 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçekteki maddeler arasında yüksek düzeyde bir iç tutarlılık olduğunu göstermektedir (Yockey, 2023, s. 46). KPSÖ'den örnek bir madde "Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım." şeklindedir.

#### Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ-16)

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin duyguları düzenleme konusundaki zorluklarını ölçmek için Bjureberg vd. (2016) tarafından geliştirilen ve Yiğit ve Güzey-Yiğit (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan DDGÖ-16 kullanılmıştır. DDGÖ-16, 16 maddeden oluşan ve beş farklı cevaplama seçeneğine sahip (1 = Hemen Hemen Hiç, 5 = Hemen Hemen Her Zaman) bir ölçektir. Katılımcılar, her bir maddeye ne kadar katıldıklarını bu seçeneklerden birini işaretleyerek ifade etmektedir. Ölçekte tersten puanlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek olası puanlar 16 ile 80 puan arasında değişmektedir. Yüksek puanlar bireylerin duygu düzenleme

güçlüklerinin yüksek olduğunu göstermektedir. DDGÖ-16'nın tamamının alfa güvenilirlik katsayısı Yiğit ve Güzey Yiğit (2017) tarafından .92 olarak bildirilmiştir. Mevcut çalışmada da ölçeğin Cronbach alfa değeri .92 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçekteki maddeler arasında çok yüksek düzeyde bir iç tutarlılık olduğunu göstermektedir (Yockey, 2023, s. 46). DDGÖ-16'dan örnek bir madde "Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım." şeklindedir.

### **Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)**

BTÖ-12, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek için kullanılmıştır. Bu ölçek, Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilmiş ve Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki alt boyuttan ve 12 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri bir bütün olarak değerlendirilmek istendiğinden, ölçek toplam puanları kullanılmıştır. Katılımcılar, her bir maddenin kendileri için ne kadar uygun olduğunu, "hiç uygun değil (1)" ile "tamamen uygun (5)" arasında değişen beşli bir derecelendirme ölçeği üzerinde belirtmektedir. Ölüçekten alınabilecek puanlar 12 ile 60 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir. Sarıçam ve arkadaşları (2014) tarafından BTÖ-12'nin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bildirilmiştir. Ölüçeğin, bu çalışmada hesaplanan alfa güvenilirlik katsayısı da .88 olup, bu değer maddeler arasında yüksek düzeyde iç tutarlılığa işaret etmektedir (Yockey, 2023, s. 46). Ölüçekten örnek bir madde "Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam." şeklindedir.

### **İşlem**

Araştırmaya başlamadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Verilerin toplanması Şubat 2024 - Mart 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinden verileri toplamak için Google Formlar üzerinde bir form oluşturulmuştur. Bu form, bilgilendirilmiş onam formunu ve veri toplama araçlarını içermiştir. Araştırma, WhatsApp, Telegram, Instagram ve X gibi sosyal medya platformlarında öğrencilere çevrimiçi olarak duyurulmuş ve gönüllü öğrencilerden araştırma formunu cevaplamaları istenmiştir. Formda, çalışmanın amacı, süresi, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, verilerin yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı ve katılımcıların istedikleri zaman herhangi bir yaptırım olmadan araştırmadan çekilebilecekleri konusunda gerekli bilgilendirmeler yapılmış ve bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Tüm üniversite öğrencileri araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizi, SPSS 26 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin doğruluğu, eksik ve uç değerler ile korelasyon ve regresyon analizinin varsayımlarını kontrol etmek amacıyla başlangıç analizleri yapılmıştır (George ve Mallery, 2022). Başlangıç analizleri sırasında, toplamda 425 katılımcıdan elde edilen veri setinde bir tek değişkenli ve beş çok değişkenli uç değer tespit edilmiş ve bu değerler veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2019, ss. 63-67). Bu nedenle, analizler 419 katılımcının verisiyle gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi gibi sosyodemografik nitelikleri hakkında bilgi vermek amacıyla betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasındaki doğrusal ilişkinin yönünü ve gücünü incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi

kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordayan bağımsız değişkenleri tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Uygun olan analizlerde korelasyon ve regresyon analizinin varsayımları (Örn., normallik, çoklu doğrusallık, eş varyanslılık ve doğrusallık) incelenmiş ve karşılandığı bulunmuştur (George ve Mallery, 2022). Açıklanan varyans oranının ve korelasyon katsayılarının düşük, orta ya da yüksek olarak sınıflandırılmasında Cohen (1992) tarafından önerilerin değer aralıkları kullanılmıştır. Tüm çıkarımsal istatistiklerde Tip I hata payı  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

### Bulgular

Cinsiyet, yaş, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme gücü ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizin sonuçları Tablo 1'de görülmektedir.

**Tablo 1.** Korelasyon Analizi Sonuçları.

	1	2	3	4	5
1. Psikolojik sağlamlık					
2. Cinsiyet	.09				
3. Yaş	.08	.17***			
4. Duygu düzenleme gücü	-.60***	.07	-.08		
5. Belirsizliğe tahammülsüzlük	-.36***	-.02	-.06	.55***	
Ortalama	18.14	.28	21.67	39.06	37.04
Standart Sapma	4.03	.45	1.73	11.83	8.49

**Not.** Cinsiyet 0 = Kadın, 1 = Erkek olarak kodlanmıştır.,  $p < .001$ \*\*\*.

Tablo 1 de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinde cinsiyet ( $r = .09$ ) ve yaş ( $r = .08$ ) psikolojik sağlamlık puanları ile ilişkili değilken, belirsizliğe tahammülsüzlük ( $r = -.36$ ) psikolojik sağlamlık puanlarıyla orta düzeyde, duygu düzenleme gücü psikolojik sağlamlık puanlarıyla ( $r = -.60$ ) yüksek düzeyde negatif yönde ilişkilidir.

Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, yaş, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu düzenleme gücü ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinden hangilerinin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ve bu değişkenlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarını yordama düzeyini belirleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi değişim istatistikleri Tablo 2'de, regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te görülmektedir.

**Tablo 2.** Psikolojik Sağlamlık Puanları Çoklu Regresyon Analizi Değişim İstatistikleri.

Model	R	R <sup>2</sup>	Düz R <sup>2</sup>	SH Tah.	Değişim İstatistikleri				
					$\Delta R^2$	$\Delta F$	$sd_1$	$sd_2$	$p$
Psikolojik sağlamlık	.61	.38	.37	3.20	.38	62.19	4	414	.001***

**Not.**  $p < .001$ \*\*\*.

**Tablo 3.** Psikolojik Sağlamlık Puanları Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.

	B	Sh	$\beta$	t	p	sr
Sabit	25.84	2.16		11.98	.001***	
Cinsiyet	1.11	.35	.13	3.14	.002**	.12
Yaş	.02	.09	.01	.20	.844	.01

Duygu düzenleme gücüğü	-.20	.02	-.59	-.12.50	.001***	-.49
Belirsizliğe tahammülsüzlük	-.02	.02	-.03	-.71	.477	-.03

**Not.** Cinsiyet 0 = Kadın, 1 = Erkek olarak kodlanmıştır.,  $p < .01^{**}$ ,  $p < .001^{***}$ .

Tablo 2’de görüldüğü gibi psikolojik sağlamlık çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F(4, 414) = 62.19, p < .001, \Delta R^2 = .38$ ). Bu model yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olup, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarındaki varyansın yaklaşık olarak %38’ini açıklamaktadır. Tablo 3’te görüldüğü gibi yaş ( $\beta = .01, t(414) = .20, p > .05$ ) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ( $\beta = .01, t(414) = -.71, p > .05$ ) psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı birer yordayıcısı değilken, cinsiyet ( $\beta = .13, t(414) = 3.14, p < .01$ ) psikolojik sağlamlık puanlarının pozitif ve duygu düzenleme gücüğü ( $\beta = -.59, t(414) = -12.55, p < .001$ ) psikolojik sağlamlık puanlarının negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Ayrıca, bu örnekleme psikolojik sağlamlık puanlarının en önemli yordayıcısı duygu düzenleme gücüğüdür. Diğer bir ifadeyle, bu örnekleme erkek cinsiyetine sahip ve duygu düzenleme gücüğü yaşamayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksektir. Ancak, yaş ve belirsizliğe tahammülsüzlük psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı değildir.

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada cinsiyet, yaş, belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme gücüğünün üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın cinsiyet değişkenine yönelik bulguları üniversite öğrencilerinin yaşları, duygu düzenleme gücüğü ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri kontrol edildiğinde erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın üniversite öğrencilerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu göstermiştir. Ancak yaşın üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgular araştırmanın birinci hipotezini desteklerken, ikinci hipotezini desteklememektedir. Ancak, alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu sonuçları cinsiyet ve yaş değişkenine ilişkin daha önce yapılmış araştırmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Erkoç ve Danış, 2020; Hoşoğlu vd., 2018; Karal ve Biçer, 2021; Lee vd., 2013; Masood vd., 2016). Örneğin, Eker vd. (2020), üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, Topkaya vd. (2022) genç yetişkin bireylerden oluşan bir örnekleme ve Lee ve arkadaşları (2013) gerçekleştirdikleri meta-analiz çalışmasında yaşın bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkili bir değişken olmadığını bulmuştur.

Ayrıca bu araştırma sonucunda erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın üniversite öğrencilerinden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hoşoğlu vd. (2018) öğretmen adayları, Karal ve Biçer (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmaları sonucunda da erkek cinsiyetine sahip olmanın yüksek psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu bulguların olası bir nedeni erkeklerin sahip oldukları toplumsal cinsiyet rolleri olabilir. Türk toplumunda erkeklerin kadınlara oranla güçlü görülmesi ile sorun çözme, dayanıklı olma, girişken olma ve duygularını düzenleyebilme gibi özelliklere daha yüksek düzeyde sahip olması gerektiği düşüncesi, erkeklerin erken dönemlerden itibaren psikolojik sağlamlıklarını daha yüksek tutmaları için birer kaynak işlevi görebilir (Taş, 2023, s. 46). Aynı zamanda erkeklerin iş ve sosyal hayatta kadınlardan daha aktif olmaları daha fazla olumlu ve olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalmalarına yol açabilir. Bu yaşantılar ve kazanılan tecrübeler erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir (Eker vd., 2020, s. 1191). Diğer taraftan, kadınların yapı ve mizaç olarak erkeklere göre daha duygusal olmaları ve üniversite hayatı ile yaşanan sıkıntıları



(aileden ayrılma, maddi sıkıntılar, romantik ilişkiler ve arkadaşlık ilişkilerindeki sorunlar vb.) daha yoğun bir şekilde yaşamalarına neden olabilir ve psikolojik sağlık düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilir (Erkoç ve Danış, 2020, s. 40). Gerçekleştirilen meta-analiz çalışma sonuçları da demografik faktörlerin psikolojik sağlık üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğunu ancak çalışmalarda bu sonuçların tutarlı olmadığını göstermektedir (Lee vd., 2013, s. 269). Bu nedenle, araştırma bulguları aynı zamanda önceki meta-analiz sonuçlarını da destekler niteliktedir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme gücü düzeyi azaldıkça psikolojik sağlık düzeylerinin arttığı diğer bir ifadeyle iki değişken arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular araştırmanın üçüncü hipotezini ve duygu düzenleme gücü yaşamayan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğunu gösteren çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir (Bozacı, 2022; Bradley, 2000; Poole vd., 2017). Alan yazında yaşanan zorlayıcı durumlar ile başa çıkma ve psikolojik sağlamlığı sürdürmede olumlu duygular gösterebilmenin önemli bir faktör olduğu üzerinde durulmaktadır (Bargh ve Chartrand, 1999, s. 462). Araştırmacılar olumsuz yaşam olayları karşısında daha olumlu duygular geliştirebilen veya olumsuz yaşam olaylarına rağmen duygularını düzenleyebilen bireylerin psikolojik sağlamlıkları daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2007, s. 322). Başka bir ifadeyle stres altında bulunan bireylerin, duygu düzenleme becerisinin bir alt boyutu olan bilişsel esnekliğe dayalı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini gerektiği gibi kullanabilmesinin, bu bireylerin olumsuz duyguların yarattığı etkileri yönetebilmelerine ve yaşanan bu olumsuz duyguları düzenleyebilmelerine yardımcı olarak psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkileyebileceği ifade edilmektedir (Troy ve Mauss, 2011, s. 41). Tam tersi olarak duygusal anlamda bilişsel esnekliği zayıf olan bireylerde duygularını anlama, tanımlayabilme, duygularını ifade edebilme ve sorunlar karşısında çözümler bulmada sorunlar yaşayabilir ve bu durum bireylerin ümitsizlik duygusu yaşamasına yol açabilir. Tüm bunlara ek olarak duygu düzenleme, duygu düzenleme gücü ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların daha çok kliniklerde veya risk altındaki kişiler üzerinde yapıldığı görülmektedir (Mouatsou ve Koutra, 2021, s. 4). Bu araştırma analizleri sonucu incelenen değişkenler arasında en önemli yordayıcının duygu düzenleme gücü olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, klinik veya risk faktörleri altında bulunmayan bireyler üzerinde de yapılacak çalışmalar duygu düzenleme gücü ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bir kaynak olabilir. Ayrıca, duygu düzenleme becerilerinin artırılması üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini korumalarına ve artırmalarına yardımcı olabilir.

Bu araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgular dördüncü araştırma hipotezini desteklememekte ve psikolojik sağlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda ulaşılan sonuçlardan farklılık göstermektedir. Önceki araştırma sonuçları bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Lee, 2019; Kılınç ve Uzun, 2022). Belirsizliğe tahammülsüzlük gelecekte gerçekleşme ihtimali düşük gözükten faktörleri bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak kaçınılması gereken, yok sayılan bir durum olarak görülmesidir (Geçgin ve Sahanç, 2017, s. 746). Özalp ve Ümmet'in (2022, s. 1406), yaptığı bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu araştırmacılar tarafından bireylerin belirsizlik dolu yaşama uyum sağlamayı öğrendikleri ve belirsizliği tolere edebildikleri için psikolojik iyi oluş düzeylerinin bu durumdan etkilenmediği şeklinde yorumlanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmada

belirsizliğe tahammülsüzlüğü düşük olan bireylerin psikolojik sorunlara ve uyum problemlerine sahip olduğu bulunmuştur (McEvoy ve Mahoney, 2011). Bunlardan bazıları, yaygın anksite bozukluğu (Dugas vd., 2001), yeme bozuklukları (Sternheim vd., 2011), depresyon (Yook vd., 2010) ve obsesif-kompulsif bozukluktur (Steketee vd., 1998). Bu araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmamasının olası bir nedeni örneklem grubu özellikleri olabilir. Araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık gibi olumlu niteliklerle olan ilişkilerinin örneklem grubunun özelliklerine bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir (Furnham ve Marks, 2013; Hancock ve Mattick, 2020). Üniversite öğrencileri gibi belirli bir yaş aralığındaki bireyler, belirsizlikle başa çıkma konusunda daha esnek ve uyumlu olabilir. Bu nedenle, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, psikolojik sağlamlıklarını etkileyen temel bir faktör olmayabilir. Bu sonucun bir diğer olası nedeni ise bireylerin cinsiyeti, yaşı, duygu düzenleme gücü ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri birlikte değerlendirildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin sınırlı olması olabilir.

Bu araştırmanın sonuçları yorumlanırken bazı sınırlılıklardan söz etmek mümkündür. Araştırmanın verileri, internet temelli çevrimiçi veri toplama yöntemiyle sosyal medya platformları üzerinden ve üniversite fakülte dersliklerinden toplanmıştır. Bu nedenle araştırma sürecinde sadece internete erişimi olan, verilerin toplandığı gün dersliklerde olan üniversite öğrencileri ile sınırlı kalmıştır. İnternete erişimi olmayan veya sosyal medya hesapları bulunmayan üniversite öğrencilerine ulaşılamamıştır. İnternet temelli araştırmalar sosyal bilimlerde sıkça kullanılan bir veri toplama yöntemi olmasına rağmen, bu yöntemin önemli bir sınırlılığı temsil ediciliğinin düşük olmasıdır (Lefever vd., 2007, s. 580). İnternet erişimi olan öğrenciler, kendi üniversite popülasyonundan belirgin farklılıklar gösterebilir. Bu nedenle örneklemin evreni temsil ediciliği ve sonuç olarak araştırmanın dış geçerliliği düşüktür. İlerleyen araştırmalarda farklı bölgelerde okuyan üniversite öğrencileriyle ve daha geniş bir örneklem grubuyla, yazılı bir şekilde veriler toplanarak araştırma bulguları yeniden test edilebilir. Bu araştırmadaki ikinci sınırlılık korelasyonel bir araştırma deseni kullanılmış olmasıdır. Bu nedenle, elde edilen bulgulara neden-sonuç bağlamında değerlendirmelerde bulunulamaz (Chiang vd., 2019, s. 154). Son olarak bu araştırmada veriler, öz-bildirim tarzı ölçeklerle toplanmıştır. Bu nedenle, araştırma sonuçları cevaplama ve hatırlama yanlılığı, katılımcıların cevaplama yaparken sahip oldukları duygu durumunun cevaplarını etkileyebilmesi ve sosyal beğenirlik gibi öz-bildirim tarzı ölçeklerin kullanımından kaynaklı hataları içermektedir (Chiang vd., 2019, s. 204; Paulhus ve Vazire, 2007, s. 228).

Araştırmanın yukarıda belirtilen sınırlılıklarına rağmen araştırma bulgularının üniversite öğrencilerine yönelik müdahale programları geliştirilmesi ve düşük psikolojik sağlamlığa sahip üniversite öğrencilerinin belirlenmesi konularında ruh sağlığı uzmanlarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulguları erkek cinsiyetine sahip, duygu düzenleme gücü yaşamayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğunu gösterdiğinden, üniversite öğrencilerine hizmet veren ruh sağlığı çalışanları düşük duygu düzenleme gücüne sahip bireyleri belirlemeye yönelik tarama çalışmaları gerçekleştirebilir. Tarama çalışmalarında kadın üniversite öğrencilerine öncelik verebilir. Farklı örneklem gruplarında gerçekleştirilen araştırmalar bireylerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmaya yönelik müdahale programlarının bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir (Joyce vd., 2018). Bu araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını arttırmaya yönelik psiko eğitim programlarında veya grupla psikolojik danışma müdahalelerinde bireylerin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmaya yönelik aktivitelere yer verilmesinin faydalı olabileceğini

göstermektedir. Ayrıca ruh sağlığı uzmanları kişiler arası sorunları uzun vadede iyileştirmeye odaklanan şema terapi, duygu odaklı terapi gibi psikoterapötik müdahaleler ile kişilerin duygularını anlama, tanımlama ve ifade etme gibi duygu düzenleme becerilerini geliştirerek psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, bu araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları incelenmiştir. Araştırma sonuçları cinsiyet ve duygu düzenleme güçlüğüne üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleriyle ilişkili değişkenler olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları Türk üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile ilişkili faktörlerin belirlenmesine ve üniversite öğrencilerine yönelik etkili psikolojik sağlamlık müdahale programlarının geliştirilmesine fayda sağlayabilir.

### Kaynakça

- Adu, P. & Miles, D. A. (2024). *Dissertation Research Methods: A Step-By-Step Guide to Writing Up Your Research in the Social Sciences*. New York: Routledge.
- Akkaya, H. (2021). *Şükran, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Sağlamlığın Öğretmenlerin Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Aydın, M. & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bargh, J. A. & Chartrand, T. L. (1999). The Unbearable Automaticity of Being. *American Psychologist*, 54(7), 462-479.
- Beauchaine, T. P. & Cicchetti, D. (2019). Emotion Dysregulation and Emerging Psychopathology: A Transdiagnostic, Transdisciplinary Perspective. *Development and Psychopathology*, 31(3), 799-804.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. & Gratz, K. (2016). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296.
- Bozacı, U. (2022). *Yetişkinlerde Kişilerarası Sorunların Yordayıcıları Olarak Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Sağlamlık*. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Bradley, S. J. (2000). *Affect Regulation and the Development of Psychopathology*. New York: Guilford Press.
- Buhr, K. & Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric Properties of the English Version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945.
- Carleton, R. N. (2016). Into the Unknown: A Review and Synthesis of Contemporary Models Involving Uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43.
- Carleton, R. N., Norton, A. P. & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the Unknown: A Short Version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.
- Catalino, L. I. & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the Life of a Flourisher: The Role of Positive Emotional Reactivity in Optimal Mental Health. *Emotion*, 11(4), 938-950.
- Chiang, I.-C. A., Jhangiani, R. S., Cutler, C. & Leighton, D. C. (2019). *Research Methods in Psychology* (4. bs). Britanya Kolumbiyası: Kwantlen Polytechnic University.

- Ciarrochi, J., Said, T. & Deane, F. P. (2005). When Simplifying Life is Not So Bad: The Link Between Rigidity, Stressful Life Events, and Mental Health in an Undergraduate Population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(2), 185-197.
- Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Collins, S. (2008). Statutory Social Workers: Stress, Job Satisfaction, Coping, Social Support and Individual Differences. *British Journal of Social Work*, 38(6), 1173-1193.
- D'Agostino, A., Covanti, S., Rossi Monti, M. & Starcevic, V. (2017). Reconsidering Emotion Dysregulation. *Psychiatric Quarterly*, 88(4), 807-825.
- Di Blasi, M., Gullo, S., Mancinelli, E., Freda, M., Esposito, G., Gelo, O. G., & Lo Coco, G. (2021). Psychological Distress Associated With the COVID-19 Lockdown: A Two-Wave Network Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 284, 18-26.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558.
- Eker, H., Taş, İ. & Anlı, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Yaşamın Anlamı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(39), 1182-1199.
- Ekşi, H. & Erik, C. (2023). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8: Türkçe Uyarlaması. *2st International Congress of Educational Sciences and Linguists*. Warsaw.
- Erkoç, B. & Danış, M. Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. & Lang, A.-G. (2009). Statistical Power Analyses Using G\*Power 3.1: Tests for Correlation and Regression Analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Furnham, A. & Marks, J. (2013). Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 4(9), 717-728.
- Geçgin, F. M. & Sahanç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.
- George, D. & Mallery, P. (2022). *IBM SPSS Statistics 27 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (17. bs.). New York: Routledge.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Hancock, J. & Mattick, K. (2020). Tolerance of Ambiguity and Psychological Well-Being in Medical Training: A Systematic Review. *Medical Education*, 54(2), 125-137.

- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. & Batık, M. V. (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S., Bryant, R. & Harvey, S. (2018). Road to Resilience: A Systematic Review and Meta-Analysis of Resilience Training Programmes and Interventions. *BMJ Open*, 8(6), e017858.
- Karal, E. & Biçer, B. G. (2021). Salgın Hastalık Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(4), 17-34.
- Karataş, Z. & 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(3), 110592.
- Kılınç, M. & Uzun, K. (2022). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Psikolojik Danışmanların Psikolojik Sağlamlıkları Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Zihinliliğin Aracı Rolünün İncelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 2782-2835.
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y. & Lee, S. M. (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269-279.
- Lee, J. S. (2019). Effect of Resilience on Intolerance of Uncertainty in Nursing University Students. *Nursing Forum*, 54(1), 53-59.
- Lefever, S., Dal, M. & Matthíasdóttir, Á. (2007). Online Data Collection in Academic Research: Advantages and Limitations. *British Journal of Educational Technology*, 38(4), 574-582.
- Masood, A., Masud, Y. & Mazahir, S. (2016). Gender Differences in Resilience and Psychological Distress of Patients With Burns. *Burns*, 42(2), 300-306.
- Masten, A. S. (1986). Humor and Competence in School-Aged Children. *Child Development*, 57, 461-473.
- McEvoy, P. M. & Mahoney, A. E. (2011). Achieving Certainty about the Structure of Intolerance of Uncertainty in a Treatment-Seeking Sample With Anxiety and Depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 112-122.
- Mouatsou, C. & Koutra, K. (2021). Emotion Regulation in Relation with Resilience in Emerging Adults: The Mediating Role of Self-Esteem. *Current Psychology*, 42(1), 734-747.
- Özalp, M. & Ümmet, D. (2022). Türk Gemi Adamlarında Psikolojik İyi Oluşun Kişilik Özellikleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(4), 1395-1413.
- Özdemir, N. & Adıgüzel, V. (2021). Sağlık Çalışanlarında Sosyal Zekâ, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(1), 18-28.
- Paulhus, D. L. & Vazire, S. (2007). The Self-Report Method. R. C. R. W. Robins İçinde, *Handbook of Research Methods in Personality Psychology* (ss. 224-239). The Guilford Press.
- Poole, J. C., Dobson, K. S. & Pusch, D. (2017). Anxiety Among Adults with a History of Childhood Adversity: Psychological Resilience Moderates the Indirect Effect of Emotion Dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 217, 144-152.

- Rodríguez-Rey, R., Alonso-Tapia, J. & Hernansaiz-Garrido, H. (2016). Reliability and Validity of the Brief Resilience Scale (BRS) Spanish Version. *Psychological Assessment, 28*(5), 101-110.
- Sarı, S. & Dağ, D. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10*, 261-270.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Route Educational and Social Science Journal, 1*(3), 148-157.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*(3), 194-200.
- Steketee, G., Frost, R. O. & Cohen, I. (1998). Beliefs in Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 12*(6), 525-537.
- Sternheim, L., Startup, H. & Schmidt, U. (2011). An Experimental Exploration of Behavioral and Cognitive-Emotional Aspects of Intolerance of Uncertainty in Eating Disorder Patients. *Journal of Anxiety Disorders, 25*, 806-812.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Taş, S. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Bir Vakıf Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 26*, 77-86.
- Topkaya, N., Şahin, E. & Taş, M. (2022). Yetişkin Bir Örneklem Grubunda Psikolojik Sağlıkla İlişkili Faktörler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11*(4), 1628-1640.
- Tönbül, O. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgını Sonrası 20-60 Yaş Arası Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Humanistic Perspective, 2*(2), 159-174.
- Troy, A. S. & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the Face of Stress: Emotion Regulation as a Protective Factor. *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan, 1*(2), 30-44.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies, 8*(3), 311-333.
- Yiğit, İ. & Güzey Yiğit, M. (2017). Psychometric Properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS- 16). *Current Psychology, 38*(6), 1503-1511.
- Yockey, R. D. (2023). *SPSS Demystified: A Simple Guide and Reference*. New York: Routledge.
- Yook, K., Kim, K., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of Uncertainty, Worry, and Rumination in Major Depressive Disorder and Generalised Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 24*, 623-628.