Pozitif Psikoloji Araştırmaları

Editör: Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

PEGEM AKADEMİ

Editör: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

POZİTİF PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARI

ISBN 978-625-6128-37-8

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere http://pegem.net adresinden ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Eylül 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Bu çalışma Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü eğitim bilimleri ana bilim dalı psikolojik danışmanlık ve rehberlik bilim dalı yüksek lisans öğrencileri tarafından bilimsel araştırmalarda veri analizi dersi kapsamında yapılmıştır.

Ders kapsamında verimli geçirilen bir dönemin sonunda lisansüstü öğrencilerin bilimsel araştırmanın temel ilkelerine dikkat ederek yürüttüğü bu çalışma Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinin öğrencilerini pozitif psikolojinin çeşitli kavramları ile değerlendirme imkanı sunmuştur.

Farklı bölümlerde öğrenim gören yaklaşık 2000 kişilik bir kitleye ulaşılarak yapılan çalışmalar bilimsel bilginin basamaklarına göre raporlaştırılmıştır. Hem üniversiteye hem de alan yazına katkıda bulunacak bu çalışma kitaplaştırılarak okuyucunun ve ilgililerin dikkatine sunulmuştur.

Ağustos 2024

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

Editör

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editörler: Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT

1. Bölüm: Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı, İkincil Travmatik Stres Düzeyi ve Duygu Düzenleme Stratejilerinin Stresle Başa Çıkma Becerilerine Etkisinin İncelenmesi
Elif MUTU, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0004-2730-1329

2. Bölüm: Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışının Akademik Kontrol Odağı, Boş Zaman Yönetimi ve Benlik Saygısı Değişkenleri Açısından İncelenmesi
Hilal Rümeysa KARA, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0005-5821-4188

3. Bölüm: Psikolojik Danışman Adaylarının Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
İkranur YAVUZ, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0001-7145-7863

4. Bölüm: Hekim Adaylarının Hekimlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Tükenmişlik Düzeyi ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi ile İlişkisinin İncelenmesi
Merve Gül KARACA, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0005-9044-0433

5. Bölüm: Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerine Göre Sosyal Beceri Eğiliminin İncelenmesi
Merve KANDAL, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0009-7592-5343

6. Bölüm: Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Gelecek Kaygısı ve Akademik Güdülenme Açısından İncelenmesi
Serra TÜĞMEN ÖRS, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0003-2274-6882

7. Bölüm: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Akademik Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Tuba Halime BAYATA, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0007-4881-1389

8. Bölüm: Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi
Zeynep KARAKAŞ, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0006-1592-9287

İÇİNDEKİLER

Ön Söz iii
Bölümler ve Yazarları v

1. BÖLÜM
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI, İKİNCİL TRAVMATİK STRES DÜZEYİ VE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Giriş 3
Yöntem 11
Bulgular 17
Tartışma ve Sonuç 32
Kaynakça 36

2. BÖLÜM
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞININ AKADEMİK KONTROL ODAĞI, BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ VE BENLİK SAYGISI DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Giriş 41
Yöntem 53
Bulgular 60
Tartışma ve Sonuç 70
Kaynakça 76

3. BÖLÜM
PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ MUTLULUK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Giriş 83
Yöntem 92
Bulgular 99
Tartışma ve Sonuç 107
Kaynakça 110

4. BÖLÜM

HEKİM ADAYLARININ HEKİMLİK MESLEĞİNE YÖNELİK TUTUMLARININ TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Giriş....115
Yöntem....124
Bulgular....129
Sonuç ve Tartışma....150
Kaynakça....154

5. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE SOSYAL BECERİ EĞİLİMİNİN İNCELENMESİ

Giriş....158
Yöntem....165
Bulgular....169
Tartışma ve Sonuç....177
Kaynakça....181

6. BÖLÜM

ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNE YÖNELİK TUTUMLARININ GELECEK KAYGISI VE AKADEMİK GÜDÜLENME AÇISINDAN İNCELENMESİ

Giriş....189
Yöntem....194
Bulgular....199
Tartışma ve Sonuç....208
Kaynakça....210

7. BÖLÜM

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ İKTİSADİ VE İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISI VE AKADEMİK UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Giriş....215
Yöntem....221
Bulgular....226
Tartışma ve Sonuç....234
Kaynakça....237

8. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Giriş....240
Yöntem....249
Bulgular....255
Sonuç ve Tartışma....263
Kaynakça....269

1. BÖLÜM

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI, İKİNCİL TRAVMATİK STRES DÜZEYİ VE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

(The Effect Of Socıal Medıa Use, Secondary Traumatıc Stress Level, Emotıon Regulatıon Strategıes On Copıng Skılls Wıth Stress In Unıversıty Students)

Elif MUTU, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ORCID No: 0009-0004-2730-1329

ÖZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı, ikincil travmatik stres düzeyi, duygu düzenleme stratejilerinin stresle başa çıkma becerilerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlere göre (cinsiyete, yaşa, fakülte ve sınıf seviyesine göre) sosyal medya kullanımı, ikincil travmatik stres düzeyi, duygu düzenleme stratejilerinin stresle başa çıkma becerilerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın katılımcılarını 2023-2024 yılları arasında Erzincan ili Binali Yıldırım Üniversitesine bağlı aktif öğrenim görmekte olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 281 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada verileri Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanım Ölçeği, Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda stresle baş etme becerilerini, duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu, sosyal medya kullanıcılarım için ikincil travmatik stresin kaçınma alt boyutu ve duygu düzenleme stratejilerinin baskılama alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: sosyal medya kullanımı, ikincil travmatik stres düzeyi, duygu düzenleme stratejilerinin stresle başa çıkma becerileri

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the effect of social media use, secondary traumatic stress level, emotion regulation strategies on coping skills with stress in university students. In this context, it is determined whether social media use, secondary traumatic stress level, emotion regulation strategies, and coping skills with stress differ significantly according to demographic variables (gender, age, faculty and grade level) of university students. The participants of the study consisted of 281 students who are actively studying at Binali Yıldırım University in Erzincan province between 2023-2024 and who agreed to participate in the study. The data were collected using a Personal Information Form, Social Media Use Scale, Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users, Coping With Stress Scale and Emotion Regulation Scale. As a result of the research, it was found that coping skills with stress, cognitive reappraisal sub-dimension of emotion regulation strategies, avoidance sub-dimension of secondary traumatic stress for social media users and suppression sub-dimension of emotion regulation strategies significantly predicted coping skills with stress.

Keywords: social media use, secondary traumatic stress level, emotion regulation strategies coping skills with stress