

Üniversite Öğrencilerinde Depresyon ve Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Esra Esfendiyyar¹ 

¹ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, Türkiye

Özet

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 18 ile 56 arasında değişen toplam 258 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 196'sı (%76) kadın, 62'si (%24) erkektir. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma soruları doğrultusunda bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasında orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Regresyon analizi sonucunda depresyonun, olumlu gelecek beklentisini anlamlı düzeyde yordadığı ve olumlu gelecek beklentisindeki toplam varyansın %26.6'sını açıkladığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyinin artmasının geleceğe yönelik umutlu ve iyimser bakış açısını azalttığını göstermektedir. Bu doğrultuda, depresyonla başa çıkma becerilerini güçlendiren ve geleceğe dair olumlu düşünme eğilimlerini destekleyen psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, olumlu gelecek beklentisi, üniversite öğrencileri, psikolojik iyi oluş, yordayıcı ilişki.

Abstract

This study examined the relationship between depression and positive future expectations among university students. In addition, it was investigated whether students' levels of positive future expectations differed significantly according to gender and grade level. The study group consisted of 258 university students aged between 18 and 56 years. Of the participants, 196 (76%) were female and 62 (24%) were male. The data were collected using the Personal Information Form, the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), and the Positive Future Expectation Scale. In line with the research questions, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and simple linear regression analysis were conducted. The results indicated that students' levels of positive future expectations did not differ significantly by gender or grade level. Furthermore, a moderate, negative, and significant correlation was found between depression and positive future expectations. As a result of the regression analysis, it was found that depression significantly predicted positive future expectation and explained 26.6% of the total variance in positive future expectation. The findings demonstrate that higher levels of depression reduce students' hopeful and optimistic outlook toward the future. Accordingly, it is recommended to develop psychoeducational programs that strengthen coping skills with depression and promote positive thinking tendencies about the future.

Keywords: Depression, positive future expectation, university students, psychological well-being, predictive relationship.

An Examination of the Relationship Between Depression and Positive Future Expectations Among University Students

Extended Abstract

Introduction: Depression is a mental disorder commonly seen among university students that negatively affects cognitive, emotional, and behavioral functions. The theoretical framework suggests that depressive cognitive biases may reduce an individual's hope and optimism for the future. This study aims to examine the relationship between depression and positive future expectations among university students and to test whether positive future expectations differ according to gender and class level.

Method: The sample for the relational screening model study consisted of 258 university students aged 18–56 (196 women, 62 men). Data were collected using a Personal Information Form, the Depression Anxiety Stress Scale–Short Form (DASS-21), and the Positive Future Expectation Scale. Analyses were performed using SPSS 25.0; after normality was ensured, independent samples t-tests, one-way ANOVAs, Pearson correlations, and simple linear regression analyses were applied.

Results: Positive future expectation scores did not differ significantly by gender ($p>.05$). Similarly, no significant differences were observed by grade level ($p>.05$). Correlation analysis revealed a moderate, negative, and significant relationship between depression and positive future expectations ($r=-.516$, $p<.001$). Regression results showed that depression significantly predicted positive future expectations and explained 26.6% of the total variance ($R^2=.266$; $F(1,256)=92.944$; $p<.001$). The coefficient direction indicates that positive expectations about the future decrease as the level of depression increases.

Discussion: The findings, consistent with theoretical expectations, indicate that depression weakens future-oriented hope and optimism tendencies among university students. The absence of differences based on gender and class level suggests that positive future expectations are not dependent on demographic subgroups but are more closely related to mood. In practice, it is recommended that university counseling units focus on strengthening coping skills for depression and promoting cognitive-behavioral and psycho-educational interventions that increase hope and optimism. Future studies are recommended to expand the model using longitudinal designs, different psychosocial variables (hope, resilience, self-efficacy), and multi-center samples.

Giriş

Depresyon; kişinin duygusal sürecini, düşüncelerini ve işlevselliğini olumsuz etkileyen yaygın ve ciddi bir ruhsal bozukluktur (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2025). Bu duygu durum değişimi bireyden bireye farklılık gösterebilmekle beraber bilişsel süreçlere ve davranışsal bozukluklara da yol açmaktadır. Duygusal anlamda sürekli bir üzüntü ve umutsuzluk yaşanmasına; bilişsel düzeyde olumsuz, kendini değersizleştirici düşünce kalıplarının ve konsantrasyon güçlüklerinin ortaya çıkmasına; davranışsal anlamda ise içe çekilme, aktivitelerde azalma ve uyku-iştah düzeninde bozulmalar görülmesine yol açarak genel işlevselliği olumsuz etkilemektedir (Amerikan Psikiyatri Derneği [APA], 2013).

Depresyonun yaygınlığı dünya çapında oldukça yüksektir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 verilerine göre dünya genelinde 280 milyonun üzerinde kişi depresyon ile yaşamaktadır (DSÖ, 2025). Depresyon, üniversite gençliğinde en sık rastlanan ruh sağlığı sorunlarından biri olarak dikkat çekmekle beraber genç yetişkinlerde intihar için önemli bir risk etmeni olarak görülmektedir (Auerbach vd. 2018; DSÖ, 2025). Depresyonun görülme olasılığının en yüksek olduğu dönem genç yetişkinliktir. Nitekim 18–29 yaş aralığındaki bireylerde depresyon yaygınlığı, 60 yaş üzerindeki yetişkinlere kıyasla yaklaşık üç kat daha fazladır (Chand vd., 2023). Üniversite yılları; akademik kaygılar, aileden bağımsızlaşma çabaları, geleceğe yönelik belirsizlikler ve ekonomik zorluklar gibi çok sayıda stres faktörünün bir arada yaşandığı, bu nedenle ruh sağlığının kırılgan olabildiği bir dönemdir (Saleh vd., 2017). Araştırmaların sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin, toplumun diğer kesimlerine kıyasla depresyon yaşama olasılığının daha yüksek olduğu görülmektedir (İbrahim vd., 2013). Öncü ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmada da katılımcıların yaklaşık %41,6'sında depresyon belirtilerinin görüldüğü saptanmıştır.

Nitekim depresyon, bireyin işlevselliğinde tüm alanlarını etkileyerek aile ve arkadaşlık ilişkilerinden akademik performansa kadar uzanan geniş bir yelpazede sorunlara yol açabilmektedir (DSÖ, 2025). Beck'in bilişsel modeline göre depresif bireyler, geçmiş deneyimlerini göz önünde bulundurarak geleceği olumsuz değerlendirme eğilimindedirler; bu da "bilişsel üçlü" olarak adlandırılan kendilik, dünya ve gelecek hakkındaki olumsuz şemaların etkinleşmesine yol açar (Beck, 1967). Bu yüzden depresyon; bireyin geleceğe ilişkin umut, iyimserlik ve hedef yönelimli düşünceler üretme kapasitesini zayıflatmaktadır. Dolayısıyla depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişki, bilişsel süreçler düzeyinde açıklanabilir bir yapı sergilemektedir. Bu durumda öğrenciler sosyal izolasyon, akademik motivasyonda azalma ve gelecekteki kariyer hedeflerine yönelik isteksizlikler gibi sorunlar yaşayabilirler (Arria vd., 2009; Saleh vd., 2017). Özellikle fark edilmeden ilerleyen veya tedavi

edilmeyen depresyon vakaları, öğrencilerde okul terki, akademik problemler veya intihar düşünceleri gibi ciddi sonuçlara neden olabilmektedir (Arria vd., 2009; Saleh vd., 2017). Tüm bu olumsuz etkiler, depresyonun yalnızca mevcut işlevselliği değil, bireylerin geleceğe yönelik bakış açılarını ve olumlu beklentilerini de zayıflattığını göstermektedir.

Olumlu gelecek beklentisi ise bireyin geleceğine dair umutlu, iyimser ve amaç yönelimli düşünceler geliştirme eğilimini ifade etmektedir (İmamoğlu, 2001). Geleceğe ilişkin olumlu beklentiler; bireyin yaşama karşı tutumlarını, karar alma süreçlerini ve stresle başa çıkma becerilerini doğrudan etkileyen bilişsel bir yapı olarak görülmektedir (MacLeod ve Conway, 2005). Olumlu gelecek beklentisi bireyin yaşamına anlam kazandıran, hedef belirleme ve hedeflere ulaşmak için gerekli motivasyonu sürdürebilmesini sağlayan bir unsur olarak tanımlanmaktadır (Carver ve Scheier, 2014).

Olumlu gelecek beklentisi kavramı, pozitif psikolojik sermaye (PsyCap) yaklaşımıyla da ilişkilendirilebilir. Luthans ve diğerlerine (2007) göre pozitif psikolojik sermaye; bireyin umut, öz-yeterlik, dayanıklılık ve iyimserlik gibi psikolojik kaynaklarını içermekle beraber bu kavramların bireyin geleceğe yönelik hedef belirleme, kararlılık seviyelerini ve iyimser düşünceler geliştirme eğilimlerini güçlendirir. Bu açıdan bakıldığında; depresyon düzeyinin artması, pozitif psikolojik sermaye bileşenlerinin zayıflamasıyla birlikte bireyin olumlu gelecek beklentisini de azaltabilir.

Gelecek beklentisi kavramı sadece bireysel hedefleri kapsamamakla beraber kişinin yaşamına dair genel yönelimini de içermektedir (Scheier ve Carver, 1993). Geleceğe yönelik olumlu bakış açısı, bireyin umut ve iyimserlik düzeyleriyle yakından ilişkili olup ruh sağlığının önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Scheier ve Carver, 1993). Ehtiyar ve diğerleri (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, bireyin geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olmasının ruhsal uyum ve genel iyi oluş üzerinde koruyucu bir etki oluşturduğunu göstermektedir.

Depresyon düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin geleceğe dair umut ve iyimserlik duygularının azaldığı belirtilirken olumlu gelecek beklentisinin yüksek olmasının ise bireyin psikolojik iyi oluşunu güçlendirdiği saptanmaktadır. (Zetsche vd., 2019; Mamani-Benito vd., 2023). Nitekim başka bir çalışmada da depresyon düzeyi yüksek bireylerin, geleceğe ilişkin daha olumsuz öngörülere sahip oldukları görülmüştür (Ergüler ve Durak Batıgün, 2020). Bu araştırmalar doğrultusunda üniversite öğrencilerinde depresyonun olumlu gelecek beklentisi

üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi, öğrencilerin ruhsal iyi oluşlarını anlamak ve desteklemek açısından önem taşımaktadır.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek de çalışmanın diğer alt amaçları arasındadır. Bu alanda yapılan çalışmalar sınırlı olmakla beraber mevcut araştırma alanyazındaki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulguların, üniversite gençliğinin psikolojik iyi oluşunu desteklemeye yönelik önleyici çalışmaların planlanmasında ve psiko-eğitsel müdahalelerin geliştirilmesinde yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Cinsiyete göre öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Sınıf düzeyine göre öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyi, olumlu gelecek beklentilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemleri çerçevesinde desenlenmiştir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin depresyon ve olumlu gelecek beklentisi düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, ayrıca cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığı test edilmiştir. Bu araştırma, ilişkisel araştırma modeline göre yapılmıştır. (Büyüköztürk vd., 2013).

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklem grubunu yaşları 18 ile 56 arasında değişen (Ort=23.24) toplam 258 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Cinsiyet dağılımı incelendiğinde katılımcıların 196'sı (%76) kadın, 62'si (%24) erkektir. Sınıf düzeyine göre katılımcıların 12'si (%4.7) 1. sınıf, 13'ü (%5.0) 2. sınıf, 224'ü (%86.8) 3. sınıf ve 9'u (%3.5) 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrenim düzeyi açısından incelendiğinde ise katılımcıların 3'ü (%1.2) ön lisans, 254'ü (%98.4) lisans, 1'i (%0.4) yüksek lisans düzeyindedir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	196	%76
	Erkek	62	%24
Sınıf Düzeyi	1	12	%4,7
	2	13	%5,0
	3	224	%86,8
	4	9	%3,5
Öğrenim Düzeyi	Ön Lisans	3	%1,2
	Lisans	254	%98,4
	Yüksek Lisans	1	%0,4

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (Dass 21) ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda; katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve öğrenim düzeyi değişkenlerine ilişkin sorular yer almaktadır.

Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği. Ölçek, İmamoğlu (2001) tarafından geliştirilmiş olup bireylerin kişisel gelecekleri ile ilgili beklentilerinin olumlu yönünü ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 5 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi (1 = Kesinlikle katılmıyorum; 5 = Kesinlikle katılıyorum) şeklinde düzenlenmiştir. Ölçekten elde edilen puanların yükselmesi, bireylerin geleceklerine ilişkin daha olumlu beklentilere sahip olduklarını göstermektedir. Daha önceki çalışmalarda ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .85 (İmamoğlu, 2001) ve .92 (İmamoğlu, 2005) olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği. Ölçek, Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiş, Brown ve diğerleri (1997) tarafından 21 maddeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Yılmaz ve diğerleri (2017) tarafından yapılmıştır. DASS-21 üç alt boyuttan (depresyon, stres, anksiyete) oluşmaktadır. Bu çalışmada yalnızca depresyon alt boyutu kullanılmıştır. Depresyon alt boyutu 7 maddeden oluşmakta olup, ölçek 4’lü Likert tipinde (0 = Bana uygun değil, 3 = Bana tamamen uygun) derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin depresyon düzeylerinin arttığını göstermektedir. Geçerlik çalışmasında yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü yapısının doğrulandığı ve maddelerin faktör yüklerinin .41 ile .81 arasında değiştiği, modelin kabul edilebilir uyum

değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada depresyon alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri sınıf ortamında, araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerden çevrimiçi anket formu (Google Form) aracılığıyla toplanmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, kişisel bilgilerin alınmayacağı, bireysel olarak değerlendirilmeyeceği, elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı belirtilmiştir. Veri toplama işleminden önce tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlere geçmeden önce veri setinde eksik ve hatalı değerler kontrol edilmiş, normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında bulunması, verilerin parametrik testler için uygun olduğunu göstermiştir (Büyüköztürk vd., 2013). Araştırma soruları doğrultusunda öncelikle değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) hesaplanmıştır. Ardından değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre olumlu gelecek beklentisi puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Ayrıca sınıf düzeyine göre olumlu gelecek beklentisi puanlarını karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiştir. Son olarak, üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyinin olumlu gelecek beklentisini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sırasıyla sunulmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre olumlu gelecek beklentisi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucu Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Olumlu gelecek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Kadın	196	3.68	.92	.101	.919
Erkek	62	3.66	1.09		

* p < .05; ** p < .001

Araştırmanın birinci sorusu kapsamında Tablo 2 incelendiğinde, kadın ($\bar{X}$ = 3.68, ss = 0.92) ve erkek ($\bar{X}$ = 3.66, ss = 1.09) öğrencilerin cinsiyetlerine göre olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların sınıf düzeylerine göre olumlu gelecek beklentisi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3 'de verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların sınıf düzeylerine göre olumlu gelecek beklentisi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişken		N	$\bar{X}$	ss	F	p
Olumlu Gelecek Beklentisi	1. Sınıf	12	3.20	1.17	1.027	.381
	2. Sınıf	13	3.74	0.92		
	3. Sınıf	224	3.69	0.95		
	4. Sınıf	9	3.64	1.13		

* p < .05; ** p < .001

Araştırmanın ikinci sorusu kapsamında Tablo 3 incelendiğinde; öğrencilerin sınıf düzeylerine göre olumlu gelecek beklentisi puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur (F= 1.027, p = .381). Levene testi sonuçları varyansların homojen olduğunu göstermiştir (p = .470). Bu nedenle yapılan çoklu karşılaştırma (TUKEY) sonuçları da dikkate alınmış, ancak sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tüm p değerleri > .05).

Katılımcıların depresyon düzeyi ile olumlu gelecek beklentisi düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonucu ve değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Tanımlayıcı istatistikler ve değişkenler arasındaki ilişkiler

Değişken	1	2
1. Depresyon	–	
2. Olumlu Gelecek Beklentisi	-0.516**	–
Ortalama	0.71	3.67
Standart Sapma	0.65	0.96
Çarpıklık	0.62	-0.21
Basıklık	1.07	-0.58
Cronbach's α	0.87	0.90

* $p < .05$; ** $p < .001$

Araştırmanın üçüncü sorusu kapsamında Tablo 4 incelendiğinde; depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -.516$; $p < .001$; $N = 258$). Bu sonuç, katılımcıların depresyon düzeyi arttıkça olumlu gelecek beklentilerinin azaldığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyinin, olumlu gelecek beklentisini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Depresyon düzeylerinin olumlu gelecek beklentisini yordamasına ait bulgular

Değişken	B	Sh	β	t	p	Kısmi Korelasyon	İkili Korelasyon
Sabit	4.211	0.076	-	55.452	.000**	-	-0.516
Depresyon	-0.755	0.078	-0.516	-9.641	.000**	-0.516	-

$R = .516$; $R^2 = .266$; Adjusted $R^2 = .263$; $F(1,256) = 92.944$; $p < .001$

* $p < .05$; ** $p < .001$

Araştırmanın dördüncü sorusu kapsamında Tablo 5 incelendiğinde; depresyonun, olumlu gelecek beklentisini yordamasına ait regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .001$). Ayrıca gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinde depresyon değişkeninin tek başına olumlu gelecek beklentisindeki toplam varyansın %26.6'sını açıkladığı bulunmuştur. Öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerini açıklayan değişkenin önem sırasına bakıldığında, depresyon değişkeninin ($\beta = .516$) negatif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Tartışma

Bu çalışmada öncelikle üniversite öğrencilerinde olumlu gelecek beklentisinin cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Daha sonra depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve depresyonun olumlu gelecek beklentisini yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar bu bölümde sırasıyla tartışılmıştır.

Araştırmada ilk olarak, üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, alanyazındaki birçok araştırmayla benzerlik göstermektedir. Bahadır (2022), öğretmen adayı üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, cinsiyetin öğrencilerin gelecek beklentisi üzerinde anlamlı bir etken olmadığı görülmüştür. Nitekim Güneydoğu Anadolu Bölgesinde lise öğrencilerinde yapılan bir araştırmada da cinsiyet açısından gelecek beklentileri düzeyinde bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Şimşek, 2012). Ayrıca Derelioğlu'nun (2023) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada, gelecek beklentileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular doğrultusunda cinsiyet; toplumsal ve biyolojik etkileriyle bazı psikolojik değişkenler üzerinde etkili olsa da, özellikle geleceğe dair olumlu beklenti oluşturma sürecinde cinsiyetin doğrudan belirleyici rolünün sınırlı olduğu görülmüştür.

Araştırmada ikinci olarak, öğrencilerin olumlu gelecek beklentilerinin sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, geleceğe yönelik olumlu bakış açısının sınıf düzeyine bağlı olarak değişmediğini, öğrencilerin gelecek algılarının akademik olarak ilerleme düzeyinden bağımsız olabileceğini göstermektedir. Tuncer (2011), tarafından meslek yüksekokulu öğrencileri ile yapılan çalışmada sınıf düzeyine göre gelecek beklentisi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ayrıca Çevik Tekin ve Akgemci (2018), tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada da öğrencilerin gelecek beklenti düzeyleri cinsiyet ve sınıf değişkenlerinde anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Benzer şekilde Davras ve Alili (2019) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise öğrencilerin sınıf düzeyi ve beklenti düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. İlgili alanyazındaki bu bulgular doğrultusunda öğrenim sürecinin ilerlemesinin tek başına üniversite öğrencilerinin gelecek beklentisi düzeyini artırıp azaltmadığını göstermektedir.

Üçüncü olarak, araştırmada depresyon ile olumlu gelecek beklentisi arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Depresyon düzeyi yükseldikçe

öğrencilerin geleceğe dair olumlu beklentilerinin azaldığı görülmektedir. Bu bulgu, depresif duygu durumunun bireyin bilişsel süreçlerini ve geleceğe dair algılarını olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Mamani-Benito ve diğerleri (2023) tarafından Peru'daki üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, depresyonun geleceğe dair beklentiler üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada ise depresif belirtiler gösteren bireylerin, geleceğe dair olumlu olay olasılıklarını düşük; olumsuz olay olasılıklarını ise yüksek değerlendirdikleri saptanmış ve araştırmacılar, depresif bilişsel önyargıların bireyin geleceğe dair beklentilerini sistematik biçimde olumsuzlaştırdığını vurgulamıştır (Zetsche vd., 2019). Bu bulgular bütün olarak değerlendirildiğinde, depresyonun geleceğe dair olumlu beklentiler üzerinde anlamlı biçimde olumsuz etkiler oluşturduğu görülmekte olup araştırmanın analiz sonuçlarını da desteklemektedir.

Araştırmada son olarak depresyonun, olumlu gelecek beklentisini anlamlı biçimde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Depresyon düzeyinin artması bireylerin geleceğe dair umutlu, iyimser ve amaç yönelimli düşünceler geliştirmelerini engellemektedir. Tang ve diğerleri (2023), tarafından yapılan çalışma, depresyon ve kaygı yaşayan bireylerin gelecek düşüncesi süreçlerini ele almıştır. Katılımcıların, depresyon döneminde geleceğe dair beklenti üretme kapasitesinin zayıfladığı, umutlu ya da iyimser senaryoları zihinde canlandırmakta zorlandıkları aktarılmıştır. Nitekim Allemand ve diğerleri (2024) tarafından yapılan bireylerin geleceğe yönelik zaman perspektifleri ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmada, bireyler geleceklerinin sınırlı olduğunu düşündükçe depresyon düzeyleri artarken umutlu ve açık bir gelecek perspektifi, daha düşük depresyonla ilişkili görünmektedir. Bu bulgu, depresyonun beklenti sistemlerini bozarak bireylerin geleceğe dair olumlu beklentilerini zayıflatabileceğini göstermektedir. Ayrıca bir başka çalışmada, pozitif ve negatif beklentiler depresyonla birlikte değerlendirilmiş; depresif bireylerin geleceğe dair olumlu beklenti üretme eğilimlerinin azaldığı saptanmıştır. Çalışma sonucu depresyonun sadece mevcut ruh halini değil, aynı zamanda geleceğe yönelik bilişsel eğilimleri de etkilediğini göstermektedir (Kube ve Herzog, 2023). Bu çalışmalar ışığında, elde edilen bulgunun literatürdeki eğilimle tutarlı olduğu ayrıca kuramsal ve ampirik olarak alanyazındaki birçok çalışma ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

Araştırma bulguları doğrultusunda öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Ayrıca depresyon düzeyi yükseldikçe öğrencilerin geleceğe yönelik olumlu beklentilerinin azaldığını göstermekle beraber depresyonun olumlu gelecek beklentisini anlamlı biçimde yordadığını da

ortaya koymuştur. Bu bulgu, depresif duygu durumunun bireylerin geleceğe yönelik beklentilerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Üniversite dönemi, bireylerin yaşam hedeflerini şekillendirdikleri, kimlik ve gelecek planlarını belirledikleri kritik bir gelişimsel evredir (Kağıtçıbaşı, 2010). Depresyon düzeyinin yüksek olması, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını azaltarak geleceğe dair olumlu beklentilerini, iyimserlik bakış açılarını ve umutlarını zayıflatabilmektedir. Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinde depresyonun yalnızca ruhsal sağlık açısından değil, aynı zamanda geleceğe yönelik algı, umut ve yaşam yönelimi açısından da belirleyici bir değişken olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma, incelenen değişkenler açısından alanyazına önemli katkılar sunmakla birlikte bazı sınırlılıklar da taşımaktadır. Öncelikle çalışma grubu yalnızca bir üniversitede öğrenim gören 258 öğrenciden oluştuğu için bulguların tüm üniversite öğrencilerine genellenmesinde dikkatli olunmalıdır. Verilerin katılımcıların kendi beyanlarına dayalı olarak çevrimiçi anket yoluyla toplanması yanlılık ve ölçme hatası olasılığını artırabilir. Ayrıca araştırmanın kesitsel desende yürütülmesi, değişkenler arasındaki ilişkinin yalnızca belirli bir zaman dilimindeki görünümünü yansıtmaktadır; bu nedenle nedensel sonuçlar çıkarılamamaktadır. Boylamsal araştırma desenleri kullanılarak depresyonun zaman içindeki değişimi ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişki daha derinlemesine incelenebilir. Bunun yanı sıra DASS-21'in yalnızca depresyon alt boyutunun kullanılması, stres ve anksiyete gibi diğer duygusal değişkenlerin etkisinin göz ardı edilmesine yol açmış olabilir. Gelecek araştırmalarda farklı fakültelerden, sosyoekonomik düzeylerden ve şehirlerden daha geniş örneklemelerle çalışılması hem çevrimiçi hem de yüz yüze veri toplama yöntemlerinin bir arada kullanılması önerilmektedir. Ayrıca modele; umut, öz-yeterlik, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu gibi değişkenlerin eklenmesi, olumlu gelecek beklentisini etkileyen koruyucu etmenlerin daha bütüncül biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Uygulayıcılar açısından ise elde edilen bulgular üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde önemli ipuçları sunmaktadır. Özellikle depresyon düzeyleri yüksek olan öğrencilerde geleceğe yönelik olumlu beklentilerin azaldığı görülmektedir. Bu nedenle psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı profesyonelleri, öğrencilerin geleceğe dair umut ve hedeflerini güçlendirmeye yönelik müdahaleler planlamalıdır. Üniversitelerdeki mediko-sosyal merkezler ile psikolojik danışma ve rehberlik birimleri, öğrencilerin depresyon belirtilerini erken dönemde fark edebilmek ve geleceğe yönelik olumlu beklentilerini desteklemek açısından önemli bir role sahiptir. Bu birimler, düzenli psikolojik taramalar yaparak risk altındaki öğrencileri belirleyebilir, ihtiyaç duyan bireylere bireysel ya da

grup temelli psikolojik destek sağlayabilir. Ayrıca, umut, dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programlarının bu birimler aracılığıyla yürütülmesi, öğrencilerin hem psikolojik iyi oluşlarını hem de geleceğe dair olumlu bakış açılarını güçlendirecektir. Ayrıca, depresyon riski taşıyan öğrencilere yönelik erken müdahale ve önleyici ruh sağlığı programlarının oluşturulması hem psikolojik sağlığı koruma hem de geleceğe yönelik hedefleri destekleme açısından önemli katkılar sağlayacaktır.

Etik Bildirim: Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışma tek yazar tarafından gerçekleştirilmiş olup, araştırmanın tüm aşamaları yazar tarafından yürütülmüştür.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazar bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayımlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması potansiyeli beyan etmemiştir.

Finansman Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği Beyanı: Bu çalışmada kullanılan araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmak üzere makul talepler üzerine ilgili araştırmacılarla paylaşılabilir.

Katılım Onamı: Çalışmaya dâhil edilen tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Kaynakça

- Allemand, M., Olaru, G., ve Hill, P. L. (2024). Future time perspective and depression, anxiety, and stress in adulthood. *Anxiety, Stress, and Coping*, 38(1), 58–72. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2383220>
- Amerikan Psikiyatri Derneği. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Arria, A. M., O'Grady, K. E., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Wilcox, H. C., ve Wish, E. D. (2009). Suicide ideation among college students: A multivariate analysis. *Archives of Suicide Research*, 13(3), 230–246. <https://doi.org/10.1080/13811110903044351>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., ve DSÖ WMH-ICS Collaborators. (2018). DSÖ World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bahadır, F. (2022). Gelecek beklentilerine göre öğretmen adaylarının öğrenmeye yönelik tutumlarının incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(34), 459–473. <https://doi.org/10.35675/befdergi.875871>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper ve Row.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., ve Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the depression anxiety stress scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 79–89. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00068-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00068-X)
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., ve Köklü, N. (2013). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Chand, S. P., Arif, H., ve Kutlenios, R. M. (2023). Depression (nursing). In *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing.
- Çevik Tekin, İ., ve Akgemci, T. (2018). Çağrı merkezi hizmetleri bölümü öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma: Selçuk Üniversitesi örneği. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 11, 151–164. <https://doi.org/10.16947/fsmia.437716>
- Davras, G. M., ve Alili, M. (2019). Turizm eğitimi alan üniversite öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Global Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 40–52.

- Derelioğlu, S. (2023). Beş faktör kişilik özellikleri ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 7(2), 791–807. <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.1162464>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2025, September 30). *Mental disorders* [Fact sheet]. <https://www.DSÖ.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Ehtiyar, R., Ersoy, A., Akgün, A., ve Karapınar, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum ve olumlu gelecek beklentilerinin psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkisi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 7(2), 251–262.
- Ergüler, H., ve Durak Batıgün, A. (2020). Depresyon ile geleceğe yönelik öngörüler ve yürütücü işlevler değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(3), 266–273. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.41033>
- İbrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., ve Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- İmamoğlu, E. O. (2001). *Need for cognition versus recognition: Self and family related correlates* [Yayımlanmamış makale]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- İmamoğlu, S. (2005). *Secure exploration: Conceptualization, types, and relationships with secure attachment, self-construals and other self-related variables* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikolojiye giriş*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kube, T., ve Herzog, P. (2023). Differential associations of positive and negative expectations with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 79(3), 762–772. <https://doi.org/10.1002/jclp.23442>
- Lovibond, F. P., ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Luthans, F., Youssef, C. M., ve Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- MacLeod, A. K., ve Conway, C. (2005). Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of future-thinking ability. *Cognition and Emotion*, 19(3), 357–374. <https://doi.org/10.1080/02699930441000247>

- Mamani-Benito, O., Carranza Esteban, R. F., Caycho-Rodríguez, T., Castillo-Blanco, R., Tito-Betancur, M., Alfaro Vásquez, R., ve Ruiz Mamani, P. G. (2023). The influence of self-esteem, depression, and life satisfaction on the future expectations of Peruvian university students. *Frontiers in Education*, 8, 976906. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.976906>
- Öncü, B., Şahin, T., Özdemir, S., Şahin, C., Çakır, K., ve Öcal, E. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ve ilişkili etmenler. *Kriz Dergisi*, 21(1), 1–10. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000333
- Saleh, D., Camart, N., ve Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Scheier, M. F., ve Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26–30. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770572>
- Şimşek, H. (2012). Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki lise öğrencilerinin gelecek beklentileri ve gelecek beklentilerini etkileyen faktörler. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 5(1).
- Tang, P., Pavlopoulou, G., Kostyrka-Allchorne, K., Phillips-Owen, J., ve Sonuga-Barke, E. (2023). Links between mental health problems and future thinking from the perspective of adolescents with experience of depression and anxiety: A qualitative study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 143. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00679-8>
- Tuncer, M. (2011). Yükseköğretim gençliğinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 6(2).
- Yılmaz, Ö., Boz, H., ve Arslan, A. (2017). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (FESA)*, 2(2), 78–91.
- Zetsche, U., Bürkner, P.-C., ve Renneberg, B. (2019). Future expectations in clinical depression: Biased or realistic? *Journal of Abnormal Psychology*, 128(7), 677–688. <https://doi.org/10.1037/abn0000452>