



T.C.  
UFUK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSIKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSIKOLOJİ PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELECEĞE İLİŞKİN  
UMUTLARININ VE KAYGI DÜZEYLERİNİN BAZI  
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ECEM EFTUN YILDIZ**

**TEZ DANIŞMANI**  
**Doç. Dr. Rahşan BALAMİR BEKTAŞ**

**ANKARA**  
**2018**



T.C.  
UFUK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSIKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSIKOLOJİ PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELECEĞE İLİŞKİN  
UMUTLARININ VE KAYGI DÜZEYLERİNİN BAZI  
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

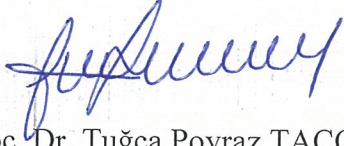
ECEM EFTUN YILDIZ

TEZ DANIŞMANI  
Doç. Dr. Raşan BALAMİR BEKTAŞ

ANKARA  
2018

## KABUL VE ONAY

**Ecem Eftun YILDIZ** tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Geleceğe İlişkin Umutlarının ve Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, **02.05.2018** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Doç. Dr. Tuğça Poyraz TACOĞLU -Başkan



Doç. Dr. Rahşan BALAMİR BEKTAŞ -Danışman



Doç. Dr. Eda KARACAN -Üye

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.



Prof. Dr. Mehmet TOMANBAY

**Enstitü Müdürü**

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezimin sadece Ufuk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

02.02.2018

  
Ecem Eftun YILDIZ

## ÖZET

Üniversite dönemi, geleceğe yönelik birçok önemli kararının alındığı kimlik kazanımı, bunalımlar, ani değişiklikler ve kararsızlıkların yaşandığı bir zaman dilimidir. Kişilerin üniversite eğitim sürecinde çeşitli etkenler nedeniyle ciddi kaygı, umutsuzluk, düşük yaşam doyumu ve olumsuz gelecek beklentileri içinde oldukları görülmektedir. Bu dönemde, gelecek yönelimine ilişkin bireysel farklılıklar olmakla birlikte kişinin geleceğe yöneliminin nasıl olduğu önemli olmaktadır.

Bu çalışmada cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim görülen üniversitenin devlet/özel üniversite olması, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm değişkenleri ile üniversite öğrencilerinin kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu, olumlu gelecek beklentilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini Ankara ili dâhilindeki 2 devlet üniversitesi ile 3 özel üniversitenin Mühendislik, Hukuk, Sağlık Bilimleri, Fen-Edebiyat ve Güzel Sanatlar fakültesi lisans öğrencilerinden oluşan 415 öğrenciden oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilere kişisel bilgi formunun yanısıra “Kaygı Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği” uygulanmıştır.

Analizler kapsamında SPSS 21.0 İstatistik paket programı ile güvenilirlik analizi, korelasyon analizi, Bağımsız gruplar t-testleri ve tek yönlü ANOVA testleri yapılmış, elde edilen bulgular sunulmuş ve literatürdeki diğer çalışmalar ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Umut, Kaygı, Yaşam doyumu, Olumlu gelecek beklentisi.

## ABSTRACT

The university education period is a period of time in which identity acquisitions, crises, sudden changes and indecisiveness are experienced, and many important decisions for the future are taken. Individuals can be in serious anxiety, hopelessness, low life satisfaction and negative future expectations due to various factors during the university education period. In this period, there are differences between individuals in term of future expectations, in this context it is important to know how one's future expectations are formed.

In this study, it is aimed to investigate the anxiety, hopelessness, life satisfaction, positive future expectations of university students with regarding the variables such as gender, socio-economic level, university type, university program and grade.

The sample of the research consists of 415 students consisting of 2 state universities and 3 private universities in Ankara, who are undergraduate students in Engineering, Law, Health Sciences, Science and Literature and Fine Arts faculties. "Anxiety Scale, Beck Hopelessness Scale, Life Satisfaction Scale, Positive Future Expectation Scale" were applied to the students who participated in the research.

Reliability analysis, correlation analysis, Independent group t-tests and one-way ANOVA tests has been performed with the SPSS 21.0 Statistical Package Program within the scope of the analyzes and the results of the analyzes have been discussed and compared with the other studies in the literature.

**Keywords:** Hope, Hopelessness, Anxiety, Life satisfaction, Positive future expectancy.

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana değerli vaktini ayıran, ilgiyle elinden gelenden fazlasını sunan, kıymetli ve çok değerli danışman hocam Sayın; Doç. Dr.Rahşan BALAMİR BEKTAŞ'a Őukranlarımı ve teŐekkürlerimi sunuyorum. Lisansüstü eğitimim sırasında değerli bilgilerinden yararlandığım, Doç.Dr. Eda KARACAN'a teŐekkürlerimi sunarım.

Diğer üniversite hocalarımdan da bana 4 yıllık üniversite hayatım boyunca kazandırdıkları her Őey için Sayın Doç. Dr. Arkun TATAR'a, Sayın Prof. Dr. Ümran KORKMAZLAR'a, engin bilgilerinden yararlanma fırsatı bulduğum için Sayın Prof. Dr. Salih Yaşar ÖZDEN'e, değerli tecrübelerini her zaman benimle paylaştığı için ve bana yol gösterdiği için Sayın Prof. Dr. M. Murat DAYAN'a kendilerine sonsuz teŐekkürlerimi sunuyorum.

Yine çalışmamda benden desteğini eksik etmeyen değerli arkadaşım Sayın Arş. Gör. Melisa EBEOğLU'na sonsuz teŐekkürlerimi sunarım. Bu süreçte yardımlarını, desteklerini esirgemeyen çok değerli dostum Uzman Klinik Psikolog Gizem MUTLU'ya çok teşekkür ederim.

Son olarak çalışmamda desteğini ve bana olan güvenini esirgemeyen çok sevgili ablam Nazlı İpek YILDIZ ÜNAL'a, bana her zaman güvenen, her daim yardımcı olmaktan çekinmeyen Yasin ÜNAL'a ve beni sevgi ve saygıyla yetiştiren ve maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen hayattaki en büyük Őansım olan annem Serpil YILDIZ ve babam Hilmi YILDIZ'a sonsuz teşekkür ederim.

**ECEM EFTUN YILDIZ**



## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER .....	iv
TABLOLAR LİSTESİ.....	vi
KISALTMA LİSTESİ.....	vii
GİRİŞ .....	1
I.BÖLÜM.....	4
1.1.UMUT .....	4
1.1.1. Kuramsal Bakış Açısı İle Umud.....	11
1.2. KAYGI .....	15
1.2.1. Kaygı Türleri .....	16
1.2.1.1. Durumluk Kaygı.....	17
1.2.1.2. Sürekli Kaygı .....	18
1.2.2. Kaygı Kuramları .....	22
1.2.2.1. Varoluşçu Kuram .....	22
1.2.2.2. Davranışsal/Davranışçı Kuram .....	23
1.3. YAŞAM DOYUMU.....	25
1.4. OLUMLU GELECEK BEKLENTİSİ .....	32
1.5.ARAŞTIRMANIN SORULARI .....	35
1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	36
1.7. Araştırmanın Hipotezleri.....	36
2. BÖLÜM YÖNTEM .....	38
2.1.KATILIMCILAR .....	38
2.2.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	40
2.2.1. Katılımcıları Tanımlayıcı Demografik Bilgi Formu.....	40
2.2.2. Kaygı Ölçeği .....	41
2.2.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	42
2.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	43
2.2.5. Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği: .....	43
2.3. İŞLEM .....	44
3. BÖLÜM BULGULAR .....	45

3.1. Cinsiyet Ve Üniversite Tipi Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma, Bağımsız İki Örneklem T-Test Sonuçları .....	46
3.2. Sosyo-Ekonomik Düzey, Sınıf ve Bölüm Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma ve Anova Testi Sonuçları .....	49
3.3. Değişkenler Arası Korelasyon.....	59
3.4. Olumlu Gelecek Beklentisini Yordayan Değişkenler .....	59
4. BÖLÜM TARTIŞMA.....	62
4.1. Cinsiyet ve Üniversite Tipi Değişkenlerine Göre Kaygı, Yaşam Doyumu, Umutsuzluk ve Olumlu Gelecek Beklentisi Düzeyi Arasındaki Değerlendirmeler.....	62
4.1.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler .....	62
4.1.2. Üniversite Türü Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler .....	63
4.2. Sosyo-Ekonomik Düzey, Sınıf ve Bölüm Değişkenlerine Göre Kaygı, Yaşam Doyumu, Umutsuzluk ve Olumlu Gelecek Beklentisi Düzeyi Arasındaki Değerlendirmeler.....	65
4.2.1. Bölüm Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler .....	65
4.2.2. Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Değerlendirmeler.....	66
4.2.3. Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler .....	68
4.3. Değişkenler Arası İlişkiler.....	71
4.4. Olumlu Gelecek Beklentisini Yordayan Değişkenler .....	72
SONUÇ ve .....	73
ÖNERİLER.....	73
KAYNAKÇA.....	74
EKLER.....	90
Ek-1: Araştırma Anket Formları .....	90
Ek-2: Katılımcı Beyanı.....	91
Ek-3: Demografik Bilgi Formu .....	92
Ek-4: Kaygı Ölçeği.....	93
Ek-5: Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	95
Ek-6: Yaşam Doyumu Ölçeği .....	97
Ek-7 Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği .....	98

## TABLolar LİSTESİ

Tablo.1. Katılımcılara İlişkin Betimleyici İstatistikler (N=415).....	39
Tablo.2. Cinsiyet Değişkenin, Standart Sapma, Güvenirlikleri ve Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	47
Tablo.3. Üniversite Türü Değişkenin, Standart Sapma ve Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları .....	48
Tablo.4. Bölüm Değişkenine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	50
Tablo.5. Varyans (ANOVA) Analizinde Kullanılan Bölüm Değişkenine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Gruplar Arası Farklılıkları.....	51
Tablo.6. Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	53
Tablo.7. Varyans (ANOVA) Analizinde Kullanılan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Gruplar Arası Farklılıkları .....	54
Tablo.8. Sınıf Değişkenine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	56
Tablo.9. Varyans (ANOVA) Analizinde Kullanılan Sınıf Değişkenine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Gruplar Arası Farklılıkları.....	57
Tablo.10. Örneklem Grubu İçin Değişkenler Arası Korelasyonlar .....	59
Tablo 11. Genel Umutsuzluk ve Yaşam Doyumuna Göre Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	60

## KISALTMA LİSTESİ

ANOVA	: Analysis of Variance
OGBÖ	: Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği
SKE	: Sürekli Kaygı Envanteri
SPSS	: Statistical Package For Social Sciences
YDÖ	: Yaşam Doyum Ölçeği



## GİRİŞ

Günümüzde ulaşılan bilgi seviyesi ve teknolojide yaşanan gelişmeler toplumsal değişimleri de beraberinde getirmektedir. Toplumdaki bu sosyal ve ekonomik değişim sürecinden, toplumun en dinamik, yeniliklere en açık kesimi olan üniversite gençliği doğal olarak etkilenmektedir. İşsizlik, değişimlere cevap verecek nitelikte becerilere sahip olmak için sürekli kendini yenilemek vb. problemler üniversite gençlerinde ciddi kaygı, umutsuzluk, düşük yaşam doyumu ve olumsuz gelecek beklentilerine yol açabilmektedir.

Üniversite eğitimi ile birlikte okul hayatından iş hayatına geçiş süreci başlamaktadır ve üniversite eğitimi, eğitim sistemi ve emek piyasası arasındaki kesişimin önemli bir noktasıdır. Günümüz dünyasında küreselleşme sürecine paralel olarak tüm dünyada görülen politik ekonomik ve kültürel boyutta görülen değişimlerle birlikte bireyler için ontolojik bir güvenlik sağlayan geleceğini güven altına alma ihtiyacı farklı anlamlar kazanmaya başlamıştır. Geleceği inşa etmede önemli bir basamak olan üniversite eğitimi sonrasında bireyler artık kendini güvende hissedememektedirler. Üniversite eğitimi hala kişinin statü elde etmesini sağlayan başlıca unsur olarak görülmekle birlikte, eğitimin tamamlanmasından sonra iş bulma ve hedeflenen amaçları gerçekleştirme garantisi yoktur. Ülkelerin ekonomik refahı, devletin gençliğin yetiştirilmesine yönelik politikaları, toplum içinde var olan sosyal bölünmeler (sınıf cinsiyet, etnik grup aidiyeti vb.), ailenin sınıfsal konumu, ailenin çocuklarının istihdamını güvence altına almak için kullanabileceği kaynaklar bireylerin nasıl bir geleceği olacağını belirlemede önemli olurken aynı zamanda bireylerin gelecek planlarını yaşam doyumlarını, umudunu etkileyebilmekte kimi zamanda kişilerde kaygıya yol açabilmektedir.

Tarihsel olarak bakıldığında insanlar tüm hayatları boyunca mutlu yaşamayı istemişlerdir ve tarih boyunca da sayısız düşünür mutlu yaşam nedir sorusunu cevaplamaya çalışmıştır. Epikürden başlayan süreçle sayısız düşünür mutluluk, mutlu bir yaşam nasıl olmalı üzerine düşünmüştür. Aynı zamanda tüm bu felsefi tartışmalar insanların nasıl mutlu olduğu konusunun çok çeşitlilik göstermekte olduğunu göstermiştir.

Konuya ilişkin ileri sürülenler hayli göreceli olmakla birlikte psikolojik açıdan mutluluk kısmen nesnel şartlar ve beklentilerimizle ilgilidir diyebiliriz. Beklentilerimiz gerçekleştiğinde mutlu olma olasılığımız artar. Bu bağlamda kişilerin yetişkin bir bireye dönüşmeye başladıkları ve yaşamlarının önemli bir kesiti olan üniversite eğitimi boyunca geleceğe ilişkin hedeflerinin ve amaçlarını gerçekleştirmesi umutlu olmalarını, öznel iyi oluşu sağlarken geleceğe çok da kaygı duymadan bakabilmelerini sağlayacaktır.

Üniversite eğitim süreci aynı zamanda aileden ayrılma kaygısı, üniversite hayatını öğrenme, akademik hayata alışma, yeni arkadaş edinme çevreye uyum gibi gerekçelerle bireyde kaygıya yol açabilmektedir (Müezzın,2015)ve tüm bu belirtilen durumlardan ötürü üniversite eğitimi dönemseller olarak araştırmalara konu olan bir dönem olmaktadır.

Ayrıca Türkiye gibi yüksek oranda genç nüfusu barındıran bir ülke için üniversite öğrencileri üzerine yapılacak araştırmalar fayda sağlayabilir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin Cinsiyet, öğrenim gördüğü üniversite tipi, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim gördüğü sınıf ve bölümleri dikkate alınarak kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin ve bunun sebeplerinin araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Üniversite eğitimi alan öğrencilerin kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu ve geleceğe ilişkin beklentilerinin konu edinildiği araştırma dört temel bölümden oluşmaktadır.

Çalışmanın “Giriş” bölümünde; araştırmanın temel sorusu, hipotezleri, araştırmada kullanılan kavramların tanımları, amaç ve önemi ele alınmıştır.

Çalışmanın birinci bölümünde; araştırmanın kavramsal yer almakta olup, literatür taraması sonucu ulaşılan bilgi ve bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın temel kavramsal çerçevesini umut, kaygı, yaşam doyumu, olumlu gelecek beklentisi kavramları oluşturmaktadır. Ayrıca bu kavramlara ilişkin kuramsal ve uygulamalı araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Çalışmanın ikinci bölümünde, araştırmanın yöntemi açıklanmıştır. İkinci bölümde, araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan ölçekler, araştırma örneklem grubu ve araştırma verilerinin analizinde kullanılan istatistik analizleri açıklanmıştır.

Üçüncü bölümde, araştırma verilerinin analizi soncunda ulaşılan tanımlayıcı ve çıkarımsal istatistiki bulgulara yer verilmiş, araştırma sorularına uygun istatistik analizleri yardımı ile sınıanarak doğrulukları ispatlanmaya çalışılmış ve ulaşılan bulgular literatürden edinilen bilgiler doğrultusunda yorumlanmıştır.

Sonuç bölümünde ise araştırma verilerinin analizi soncunda ulaşılan bulgular paylaşılmıştır. Son bölümde ise; bulgulardan ulaşılan sonuçlar doğrultusunda benzer konuda araştırma yapacaklar ve üniversite öğrencileri ile akademisyenlere öneriler sunulmuştur.



## I.BÖLÜM

### KURAMSAL BÖLÜM

#### 1.1.UMUT

Bireylerin geleceğe ilişkin beklenti ve düşüncelerinin pozitif veya negatif olması, diğer bir ifade ile geleceğe ilişkin umut veya umutsuz olması, hem yaşamını hem de bireyin psikolojisini etkileyen bir durum olarak ifade etmek mümkündür. Çalışmanın bu başlığı altında umut ve umutsuzluk kavramları ele alınmış, umutsuzluğun nedenleri ortaya konmuş ve umutsuzluk kavramına kuramsal bakışlar incelenmiştir.

Umut bireye iyi olma duygusunu veren ve onu harekete geçirmek için güdüleyen bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Kemer ve Atik, 2005). Kavramın tanımından da anlaşılacağı üzere umut; bireyin geleceğe ilişkin pozitif beklentileri olup, “ummaktan ortaya çıkan güven duygusu” ile bireyin gelecekte karşılaşılabileceği sorunlarla baş edebileceğine olan inanç olarak da (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008) ifade edilebilir. Bireye ve çevresel faktörlere bağlı olumlu gelişmeler ile birlikte, zor durumlardan kurtulma, çıkış yolunun olduğu inancı ve geleceğe ilişkin planların başarılacağı öngörüsü, umudun en belirgin ve önemli özelliğidir (Cheavens, vd. 2006). Bu bağlamda umut, bireyin yaşamını pozitif anlamda zenginleştiren ve yaşam motivasyonunu arttıran pozitif beklenti ve düşüncelerdir demek mümkündür.

Umut; geleceğe ilişkin pozitif duygu ve beklentiler iken, çeşitli nedenler ve/veya faktörlere bağlı olarak geleceğe ilişkin pozitif beklentilerin azalması veya ortadan kalkması ise, umutsuzluk olarak (Ehtiyar ve Üngüren, 2008) açıklanmaktadır. Psikolojik bir durumu ortaya koyan umutsuzluk; bireyin hayata ve geleceğe yönelik bakış açısındaki kötümserliğin (Lavender ve Watkins, 2004) giderek artmasına karşın, iyimserliğin azalması veya tamamen yok olmasıdır (Kashani, vd. 1991). Umut teorisini geliştiren Snyder (2000)'e göre umut; duygusal ve bilişsel boyutları olan bir kavramdır. Duygusal boyutta umut; bireyin,



amaçlarına ulaşabilmek için kendinde güç hissetmesidir. Bilişsel boyutta ise umut; bireyin amaçlarına ulaşabilmek için uygun yollar ve/veya yöntemler bulabilme becerisidir.

Kişilerin içinde yaşadığı sosyo-kültürel ortam, toplumsal değerler ve normlar kişinin geleceğe ilişkin umut duymasını da etkilemektedir. Umutlu insan tanımlamaları incelendiğinde; umudun, bireyleri amaçlarına ulaştırmada motive edici bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Aynı zamanda bireyin bilgi, yetenek ve becerilerini tanınması ve bu doğrultuda kendini değerlendirmesi, umudun ortaya çıkmasında veya diğer bir ifade ile bireyin umutlu olmasında etkilidir. Bireyin çeşitli istek ve arzuları olmasına rağmen çoğu durumda umut, bu istek ve arzulardan daha önemli olarak nitelendirilmektedir. Dolayısı ile umut, bireyi yaşama bağlayan ve geleceğe ilişkin pozitif düşünce beslemesine ve eylemler yapmasına neden olan önemli bir faktördür denilebilir.

Düşünsel bir durum olan umutsuzluk, bireyin bugünkü koşullar ve olaylara göre geleceğe yönelik tahmin ve beklentilerine göre bir değerlendirmesi olarak nitelendirilebilir. Örneğin, bireyin; bugünkü koşulları göz önünde bulundurarak, gelecekte olabilecek her şeyin bugünkünden daha iyi olmayacağı yönünde bir duyguya kapılması doğal olarak geleceğe yönelik beklenti ve bakış açısının olumsuz olmasına ve buna bağlı olarak da umutsuzluğa neden olmaktadır (Bayram, vd. 2002). Bu bağlamda umutsuzluk, bireyin geleceğe ilişkin pozitif beklentilerinin azalması veya tamamen ortadan kalkması ile ortaya çıkan negatif inançlar olarak nitelendirilebilir.

Geleceğe yönelik beklentiye ifade eden umutsuzluk, geleceğe ilişkin beklentilerin olumsuzluk halidir. Umutsuzluğun bireylerdeki sonuçları veya umutsuz bireylerin en belirgin özellikleri ise; hayata bakış açısındaki olumsuz tutumlar, kötümser yaklaşımlar ve başarısızlıktır (Tümekaya, 2005). Bireye özgü kavramlar olan umut ve umutsuzluk; geleceğe ilişkin beklentilerin kişiye özgü durumu olup, bireyleri motive eden veya motivasyonu olumsuz yönde etkileyebilen olgulardır (Öngen ve Akça, 2016). Umutsuzluk kavramının tanımları incelendiğinde, umutsuzluğun; bireylerin yaşamlarını değerlendirirken negatif bilişsel yapıları kullanmalarına neden olduğu söylenebileceği gibi, aynı zamanda

bireyin geleceğe ilişkin inançsızlığı ve isteksizliğini de ifade ettiğini söylemek mümkündür.

Bireyin umutsuzluğunun nedenlerini ortaya koymaya yönelik araştırmalardan bazıları, umutsuzluğun temelini bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz bir olay ve/veya travmaya dayandığını savunmaktadır.( Abrahamson,1978,akt: Ağır, 2007:83-84) . Bu düşünceye göre; geçmişte meydana gelen olay veya olayların nedenleri ile sonuçta ortaya çıkan olumsuzluklara bağlı olarak, umutsuzluk ortaya çıkmaktadır. Yine aynı düşünceye göre, geçmişte yaşanan kötü deneyimler veya olaylar nedeniyle; çaresizlik, mutsuzluk, kararsızlık, karamsarlık ve suçluluk duygusu gibi bireyin yaşamına olumsuz etki edecek psikolojik duygular ortaya çıkmakta ve bu duygular da bireyi umutsuzluğa sevk etmektedir (Ağır, 2007). Genel olarak bireylerde umutsuzluk, bazı bilişsel süreçlerin birbiri ile etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Geleceğe yönelik amaç ve hedeflere ulaşılabilmesi yolunda şansa karşı yetenek, başkalarına olan güven duygusu ve uzun dönemli amaçlardan ziyade kısa vadeli amaç veya hedeflere ulaşma çabasına olan inanç ve bu inançlar arasındaki etkileşim, bireyi umutsuzluğa sevk eden bilişsel süreçler olarak ifade edilmektedir (Yenibaş, 2002).

Umutsuzluğun ortaya çıkmasında etki olan nedenlere ilişkin farklı ve çeşitli görüşler olmakla birlikte, Amerikan Psikoloji Birliği umutsuzluğun nedenlerini şu şekilde sıralamaktadır (Ağır, 2007).

- i. Çeşitli nedenler ve etkenlere bağlı olarak bireyin faaliyet ve etkinliklerinin uzun süreli kısıtlanması ve buna bağlı olarak ortaya çıkan yalnızlık duygusu,
- ii. Beden sağlığının kötüleşmesi veya bedensel engelliğin ortaya çıkması,
- iii. Uzun süreli veya sürekli stres altında kalmak,
- iv. Hayattan zevk almama, gelecek beklentisinin azalması, umutsuzluk, vb. nedenlerle bireyin kendini bırakması,
- v. Soyut değerlere ve/veya Tanrı'ya inancının kaybedilmesi.

Yukarıda ifade edilen nedenler bireyin umutsuz olmasına yol açmakla birlikte, bazı araştırmacılara göre umutsuzluğun nedenleri arasında; sosyo-demografik faktörler, ülkenin ekonomik koşulları, eğitim düzeyi, eğitim görülen bölüm, ailenin sosyo-ekonomik yapısı, vb. gibi değişken faktörler de bireylerde

umutsuzluğa yol açmakta ve/veya bireyin umutsuzluk düzeyini etkilemektedir (Bayram, vd. 2002; Ceyhan, 2004; Lavender ve Watkins, 2004; Tümkaya, 2005; Ağır, 2007; Ehtiyar ve Üngüren, 2008; Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Üngüren ve Ehtiyar, 2009; Baş ve Kabasakal, 2013; Öngen ve Akça, 2016).

1.2. Kaygı Her bireyin günlük yaşam sürecinde ve davranışlarında görülebilecek bir durum olan kaygı, kavramsal ve kuramsal açıdan ele alınarak; türleri, nedenleri, belirtileri ve sonuçları açısından alt başlıklar halinde incelenmiştir.

Duygusal bir durum olan kaygı veya diğer yaygın kullanılan adıyla anksiyete bozukluğu, psikopatolojide pek çok ruh sağlığı sorununun temeli olarak nitelendirilmektedir. Buna karşın kaygı; sadece ruh sağlığı bozuk bireylerde değil, aynı zamanda sağlıklı bireylerde de zaman zaman görülebilen ve bireyin yaşamda kalması için gereken önemli ve normal bir duygu durumudur. Ancak kaygıların, bireyin kontrol edemeyeceği bir şekilde sürekli ve yoğun olarak hissedilmesi ve bunun sonucunda yaşamını olumsuz etkilemesi durumunda, kaygı psikolojik bir sorun veya bozukluk olarak nitelendirilmektedir (Çoban ve Karaman, 2013).

Kaygı, sağlıklı bireylerde de görülebilen bir durum ve bireyin çevreye uyum sağlamasını kolaylaştıran bir savunma çeşidi olarak nitelendirilmiştir (Ziyalar, 2006). Bu bağlamda bireyin günlük davranışlarında sıklıkla gözlemlenebilen bir durum olarak görülmektedir (Cüceloğlu, 1998). Bu şekilde bakıldığında kavramın tanımlanmasından ziyade kaygının, bireyin davranışlarında gözlemlenebilen bir duygu durumu olduğuna dikkat çekilmektedir.. Özellikle sağlıklı bireylerde zaman zaman görülen kaygının, bireyin çevresine uyumu kolaylaştıran bir savunma mekanizması olarak nitelendirilmesi, hatta belli düzeydeki kaygının bireyler açısından olumlu etkisinin olduğu ifade edilmesi, kaygının tanımlanmasından ziyade, etkilerinin değerlendirilmesidir denilebilir. Nitekim zaman zaman duyulan kaygının bireyler açısından olağan olduğu “kaygı, tehlikeyle baş etmek için uyum sağlayıcı bir mekanizma, temel bir insan duygusu ve çok yönlü bir duygu durumudur” ifadelerinden de anlaşılmaktadır (Özusta,1995).

Literatürde kaygı kavramına ilişkin farklı tanımlara rastlanmakla birlikte, kaygı durumunun tam olarak yapılamadığı, ayrıca sağlıklı bireylerde görülen kaygı ile patolojik kaygı arasındaki ayrımın da sübjektif olduğu yönünde görüşlere rastlanmıştır(Çiftler, 1986). Kaygı (anxiety); en basit ifade ile endişe, korku ve

merak anlamına gelen (Kaya ve Varol, 2004), bireyin kendi iç dünyası veya çevresel faktörlerden kaynaklanan herhangi bir tehlike olasılığı veya böyle bir tehlike olasılığına yönelik algı veya düşünceden kaynaklanan duygular olarak tanımlanmaktadır. Karmaşık bir duygu durumunu ifade eden kaygı, tehdit edici bir çevrede veya olumsuz koşullar altında bireyin kendini yetersiz hissetmesi durumunda ortaya çıkmaktadır (Taşkın vd, 2007).

Kavramı bilişsel açıdan ele alan ve tanımlayan Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre kaygı; "Kişiliğin bilinçli bölümünde hissedilen ve ortaya çıkan tehlike sinyalidir. Bu tehdit, kişiliğin içinde, dış ortamda bağımsız veya bağımlı olarak üretilir" (Bilgin, 2001). Korku ve endişe gibi kavramlarla benzeşen kaygı, çeşitli faktör, olay veya durumlar karşısında bireyin tehdit olarak algılamasına bağlı olarak gelişen bir duygu durumudur. Kaygı; iç sıkıntısı, bunaltı, vb. gibi farklı kavramlarla anlatılmaya çalışılan, bireyin yaşamını tehdit eden veya tehdit niteliğinde algılanan, rahatsızlık veren endişe ve korku duygusu olarak ta tanımlanmaktadır (Işık ve Taner,2006).Bu noktada kaygı ve korku tepkileri arasındaki benzerlik ve farklılıklara dikkat etmek önemlidir. Kaygı genellikle gelecekte olabilecekler ve başa gelebileceklerle ilişkin tedirginlik duyma iken korku mevcut zamanda olan gerçek bir tehlikeye karşı gösterilen bir tepkidir (Erkal,2015). Kavramın içeriğinden anlaşılacağı üzere kaygı, bireylerin çeşitli olaylar veya durumlardan tedirgin olması sıkıntı ve rahatsızlık duymasıdır. Ancak aynı olay veya durumun, her birey tarafından rahatsızlık veren bir durum olarak algılanması ve kaygı duyulması söz konusu değildir. Diğer bir ifade ile bir olay veya durum karşısında bireylerin bazısı kaygı duyabilirken, bazıları bu olay veya durumu aynı yoğunlukta deneyimlemeyebilir. Dolayısı ile kaygı, bireye özgü bir ve her bireyde farklı nedenler ve şekillerde görülebilen bir durumdur demek mümkündür.

Bireylerin geleceğe ilişkin beklenti ve düşüncelerinin pozitif veya negatif olması, diğer bir ifade ile geleceğe ilişkin umut veya umutsuz olması, hem yaşamını hem de bireyin psikolojisini etkileyen bir durum olarak ifade etmek mümkündür. Çalışmanın bu başlığı altında umut ve umutsuzluk kavramları ele alınmış, umutsuzluğun nedenleri ortaya konmuş ve umutsuzluk kavramına kuramsal bakışlar incelenmiştir.

Umut bireye iyi olma duygusunu veren ve onu harekete geçirmek için güdüleyen bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Kemer ve Atik, 2005). Kavramın tanımından da anlaşılacağı üzere umut; bireyin geleceğe ilişkin pozitif beklentileri olup, “ummaktan ortaya çıkan güven duygusu” ile bireyin gelecekte karşılaşılabileceği sorunlarla baş edebileceğine olan inanç olarak da (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008) ifade edilebilir. Bireye ve çevresel faktörlere bağlı olumlu gelişmeler ile birlikte, zor durumlardan kurtulma, çıkış yolunun olduğu inancı ve geleceğe ilişkin planların başarılacağı öngörüsü, umudun en belirgin ve önemli özelliğidir (Cheavens, vd. 2006). Bu bağlamda umut, bireyin yaşamını pozitif anlamda zenginleştiren ve yaşam motivasyonunu arttıran pozitif beklenti ve düşüncelerdir demek mümkündür.

Umut; geleceğe ilişkin pozitif duygu ve beklentiler iken, çeşitli nedenler ve/veya faktörlere bağlı olarak geleceğe ilişkin pozitif beklentilerin azalması veya ortadan kalkması ise, umutsuzluk olarak (Ehtiyar ve Üngüren, 2008) açıklanmaktadır. Psikolojik bir durumu ortaya koyan umutsuzluk; bireyin hayata ve geleceğe yönelik bakış açısındaki kötümserliğin (Lavender ve Watkins, 2004) giderek artmasına karşın, iyimserliğin azalması veya tamamen yok olmasıdır (Kashani, vd. 1991). Umut teorisini geliştiren Snyder (2000)’e göre umut; duygusal ve bilişsel boyutları olan bir kavramdır. Duygusal boyutta umut; bireyin, amaçlarına ulaşabilmek için kendinde güç hissetmesidir. Bilişsel boyutta ise umut; bireyin amaçlarına ulaşabilmek için uygun yollar ve/veya yöntemler bulabilme becerisidir.

Kişilerin içinde yaşadığı sosyo-kültürel ortam, toplumsal değerler ve normlar kişinin geleceğe ilişkin umut duymasını da etkilemektedir. Umutlu insan tanımlamaları incelendiğinde; umudun, bireyleri amaçlarına ulaştırmada motive edici bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Aynı zamanda bireyin bilgi, yetenek ve becerilerini tanınması ve bu doğrultuda kendini değerlendirmesi, umudun ortaya çıkmasında veya diğer bir ifade ile bireyin umutlu olmasında etkilidir. Bireyin çeşitli istek ve arzuları olmasına rağmen çoğu durumda umut, bu istek ve arzulardan daha önemli olarak nitelendirilmektedir. Dolayısı ile umut, bireyi yaşama bağlayan ve geleceğe ilişkin pozitif düşünce beslemesine ve eylemler yapmasına neden olan önemli bir faktördür denilebilir.

Düşünsel bir durum olan umutsuzluk, bireyin bugünkü koşullar ve olaylara göre geleceğe yönelik tahmin ve beklentilerine göre bir değerlendirmesi olarak nitelendirilebilir. Örneğin, bireyin; bugünkü koşulları göz önünde bulundurarak, gelecekte olabilecek her şeyin bugünkünden daha iyi olmayacağı yönünde bir duyguya kapılması doğal olarak geleceğe yönelik beklenti ve bakış açısının olumsuz olmasına ve buna bağlı olarak da umutsuzluğa neden olmaktadır (Bayram, vd. 2002). Bu bağlamda umutsuzluk, bireyin geleceğe ilişkin pozitif beklentilerinin azalması veya tamamen ortadan kalkması ile ortaya çıkan negatif inançlar olarak nitelendirilebilir.

Geleceğe yönelik beklentiyi ifade eden umutsuzluk, geleceğe ilişkin beklentilerin olumsuzluk halidir. Umutsuzluğun bireylerdeki sonuçları veya umutsuz bireylerin en belirgin özellikleri ise; hayata bakış açısındaki olumsuz tutumlar, kötümser yaklaşımlar ve başarısızlıktır (Tümekaya, 2005). Bireye özgü kavramlar olan umut ve umutsuzluk; geleceğe ilişkin beklentilerin kişiye özgü durumu olup, bireyleri motive eden veya motivasyonu olumsuz yönde etkileyebilen olgulardır (Öngen ve Akça, 2016). Umutsuzluk kavramının tanımları incelendiğinde, umutsuzluğun; bireylerin yaşamlarını değerlendirirken negatif bilişsel yapıları kullanmalarına neden olduğu söylenebileceği gibi, aynı zamanda bireyin geleceğe ilişkin inançsızlığı ve isteksizliğini de ifade ettiğini söylemek mümkündür.

Bireyin umutsuzluğunun nedenlerini ortaya koymaya yönelik araştırmalardan bazıları, umutsuzluğun temelini bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz bir olay ve/veya travmaya dayandığını savunmaktadır. (Abrahamson, 1978, akt: Ağır, 2007:83-84). Bu düşünceye göre; geçmişte meydana gelen olay veya olayların nedenleri ile sonuçta ortaya çıkan olumsuzluklara bağlı olarak, umutsuzluk ortaya çıkmaktadır. Yine aynı düşünceye göre, geçmişte yaşanan kötü deneyimler veya olaylar nedeniyle; çaresizlik, umutsuzluk, kararsızlık, karamsarlık ve suçluluk duygusu gibi bireyin yaşamına olumsuz etki edecek psikolojik duygular ortaya çıkmakta ve bu duygular da bireyi umutsuzluğa sevk etmektedir (Ağır, 2007). Genel olarak bireylerde umutsuzluk, bazı bilişsel süreçlerin birbiri ile etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Geleceğe yönelik amaç ve hedeflere ulaşılabilmesi yolunda şansa karşı yetenek, başkalarına olan güven duygusu ve uzun dönemli amaçlardan ziyade kısa vadeli amaç veya

hedeflere ulaşma çabasına olan inanç ve bu inançlar arasındaki etkileşim, bireyi umutsuzluğa sevk eden bilişsel süreçler olarak ifade edilmektedir (Yenibaş, 2002).

Umutsuzluğun ortaya çıkmasında etki olan nedenlere ilişkin farklı ve çeşitli görüşler olmakla birlikte, Amerikan Psikoloji Birliği umutsuzluğun nedenlerini şu şekilde sıralamaktadır (Ağır, 2007).

- vi. Çeşitli nedenler ve etkenlere bağlı olarak bireyin faaliyet ve etkinliklerinin uzun süreli kısıtlanması ve buna bağlı olarak ortaya çıkan yalnızlık duygusu,
- vii. Beden sağlığının kötüleşmesi veya bedensel engelliğin ortaya çıkması,
- viii. Uzun süreli veya sürekli stres altında kalmak,
- ix. Hayattan zevk almama, gelecek beklentisinin azalması, umutsuzluk, vb. nedenlerle bireyin kendini bırakması,
- x. Soyut değerlere ve/veya Tanrı'ya inancının kaybedilmesi.

Yukarıda ifade edilen nedenler bireyin umutsuz olmasına yol açmakla birlikte, bazı araştırmacılara göre umutsuzluğun nedenleri arasında; sosyo-demografik faktörler, ülkenin ekonomik koşulları, eğitim düzeyi, eğitim görülen bölüm, ailenin sosyo-ekonomik yapısı, vb. gibi değişken faktörler de bireylerde umutsuzluğa yol açmakta ve/veya bireyin umutsuzluk düzeyini etkilemektedir (Bayram, vd. 2002; Ceyhan, 2004; Lavender ve Watkins, 2004; Tümkaya, 2005; Ağır, 2007; Ehtiyar ve Üngüren, 2008; Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Üngüren ve Ehtiyar, 2009; Baş ve Kabasakal, 2013; Öngen ve Akça, 2016).

### **1.1.1. Kuramsal Bakış Açısı İle Umut**

Umut, gelecekle alakalı bir gayeyi gerçekleştirmeye yönelik olumlu beklentileri ifade eder. Umut kavramının en önemli özelliği ise bir çıkış yolu olduğuna ve yardım ile kişinin varlığında değişiklikler meydana gelebileceğine yönelik inançtır. Umut sözcüğü günlük konuşma dilinde daha ziyade herhangi bir alandaki olumlu beklentileri ifade etmek maksadıyla kullanılmaktadır (Akalin, 2006: 45). Umut; “iyi olma duygusu veren ve kişiyi harekete geçmek için güdüleyen bir özelliktir” (Frank, 1968; Aktaran: Akalin, 2006: 45). Umut, başarılı faaliyet ve çok yönlü düşüncenin karşılıklı etkileşimi üzerine bina edilen olumlu bir

motivasyonel durumu ifade eder. Umut, çoğunlukla gelecekte olması arzu edilen tecrübelerle odaklanan duygusal bir süreç şeklinde algılanır (Esenay, 2007: 24).

Genel olarak kuramcılar, umutsuzluğu bilişsel açıdan ele almışlar ve umutsuzluğu olumsuz beklentilerin sonucu olarak nitelendirmişlerdir. Buna karşın umutsuzluğu psikoanalitik yaklaşım ile ele alan kuramcılar da bulunmaktadır. (Melges ve Bowlby, 1969; Rideout ve Montemuro, 1986; Kaplan ve Saddock, 1985; Dilbaz ve Seber, 1993:135).

Bilişsel yaklaşım ile umutsuzluk kavramına yaklaşan kuramcılarının başında Beck (1974) gelmektedir (Akt. Ağır, 2017: 98). Bilim insanı intihar girişiminde bulunan depresif hastalar üzerinde çalışmalar yapmıştır. Çalışma sonucunda, bu hastaların sorunlarının çözümsüz olduğu ve hiçbir zaman çözüm bulamayacakları inancını taşıdıkları ve dolayısı ile hastaların intihar girişimleri ile çözümsüzlük inançları arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Beck (1974), araştırmadan ulaştığı bulgular sonucunda; hastaların hiçbir gerçekçi ve objektif bir nedene dayanmamasına rağmen, yaşananlar veya deneyimlerine olumsuz anlam yüklediklerini ve amaca ulaşmak için hiçbir çaba sarf etmemelerine rağmen, negatif sonuç bekledikleri yargısına varmıştır. Beck (1974), hastaların bu tutum ve davranışlarını “umutsuzluk” olarak nitelendirmiş, umutsuzluğu geleceğe ilişkin olumsuz beklentilerden oluşan bir set olarak tanımlamıştır (Akt.: Durak ve Palabıyıköğlü, 2006).

Beck’e göre umutsuzluk; bireyin kendisine, geleceğe ve dış dünyaya olumsuz baktığı üçlü bilişsel depresyon modelinin bir parçasıdır. Bireyin yaşamını ve geleceğini önemli ölçüde etkileyen bu üç bilişsel faktör, bireyin yaşamında sürekli engellerle karşılaştığı algısını kabullenmesine ve hayatını umutsuz olarak değerlendirmesine neden olmaktadır (Akt. Sungur, 1993).

Bilişsel yaklaşım ile umutsuzluğu ele alan Abramson ve arkadaşları (1989) umutsuzluk ile depresyon arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu, özellikle depresif bireylerde umutsuzluğun depresyon düzeyini arttırdığını ifade etmektedir. Abramson ve arkadaşları (1989) tarafından yürütülen çalışmada; olumsuz olayların sonuçlarını kabullenen ve bu sonuçları felaket olarak nitelendiren bireylerin, bunlara bağlı olarak kendilerini değersiz ve yetersiz gördükleri, dolayısı ile depresyon yaşamaya daha eğilimli oldukları ifade edilmektedir.



Umut; bireye göre değişkenlik gösterebilen bir beklenti olmakla birlikte, bireylerin geleceğe ilişkin umut düzeyleri üzerinde çeşitli faktörlerin etkisi bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin umut düzeyleri üzerinde etkili olan faktörlere ilişkin yapılan araştırmalarda; genel olarak “ailevi olanakların”, eğitim-öğretim fırsatlarının” ve “bireylerin yetenek-beceri düzeylerinin” etkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Güleri, 1999). Öngen ve Akça (2016) tarafından yürütölen çalışmada, üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin umut düzeyleri üzerinde; Türkiye işgücü piyasalarındaki istihdam yetersizliğinin ve yüksek işsizlik oranlarının etkili olduğu, buna karşın üniversite öğrencilerinin “gelecekle ilgili endişeleri olmakla birlikte, umutlarını yitirmedikleri” ve üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik orta düzeyde umutsuzluğa sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmada; öğrencilerin geleceğe yönelik umut düzeyleri ve iş bulma endişeleri üzerinde yaş, cinsiyet, ailenin eğitim ve gelir düzeyi gibi sosyo-demografik faktörlerin etkisi olduğu, yüksek işsizlik oranlarının ise öğrencilerin geleceğe yönelik umutlarını zayıflatan en önemli faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Öngen ve Akça, 2016).

Üngören ve Ehtiyar (2009) tarafından yapılan bir araştırmada; üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin umut düzeyleri üzerinde, “eğitim memnuniyeti” faktörünün en etkili faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; öğrencilerin aldıkları eğitimden memnun olmamalarının, geleceğe ilişkin umut düzeylerini olumsuz etkilediği ve umutsuzluk düzeyini arttırdığı belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde; öğrenciler tarafından üniversite eğitiminin, geleceğe yönelik iyi bir iş bulma ve daha iyi bir yaşam sağlama aracı olarak nitelendirildiği, dolayısı ile iyi bir üniversitede ve öğrencinin istediği bölümde okuması gibi eğitime yönelik faktörlerin, geleceğe ilişkin umut düzeyi üzerinde pozitif etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Benzer sonuçlar yapılan bir başka araştırma tarafından da desteklenmiştir.(Gündoğar, vd, 2007). Gündoğar ve arkadaşları (2007) araştırmalarında üniversitede okuduğu bölüme sadece açıkta kalmamak amacıyla giren öğrencilerin; yaşam doyumu ve eğitim memnuniyetlerinin, o bölümü isteyerek seçen öğrencilere göre daha düşük ve geleceğe ilişkin umutsuzluk düzeylerinin ise, daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin umut ve/veya umutsuzluk düzeyleri, alan yazında yer alan araştırmalarda çeşitli değişkenler ve öğrencinin psikolojik yapısı

ile ilişkili olarak ele alınmıştır. Araştırmalarda ulaşılan bulgular, umutsuzluk ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu yönündedir (Gençay ve Gençay, 2011). Ülkenin ekonomik yapısı ve sorunları ile yüksek işsizliğe bağlı olarak iş bulma zorluklarının, umutsuzluğu arttırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Öngen ve Akça, 2016). Bununla birlikte öğrencinin okuduğu bölüme (Şahin, 2002), başarı düzeyi algısına veya diğer bir ifade ile akademik başarı algısına (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Üngüren ve Ehtiyar, 2009; Baş ve Kabasakal, 2013), arkadaşlık ortamı ve ilişkilerine (Üngüren ve Ehtiyar, 2009), eğitim görülen bölümden duyulan memnuniyete (Gündoğar, vd. 2007) göre, öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Konuya ilişkin başka bir çalışmada ise Türkiye'nin sosyal ve ekonomik yapısal sorunları, eğitim sisteminin gelişmiş ülkeler düzeyine ulaşamamış olması gibi nedenlerden kaynaklı olarak gelecek kaygısının varlığı, Türkiye'deki genç nüfusun psikolojik durumlarını ve geleceğe yönelik umutlarını olumsuz yönde etkilemekte sonucuna ulaşılmıştır (Özmen vd, 2008).

Uluslararası alanda umut ile ilgili yapılan çalışmalarda umut ile genel olarak iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin olduğu göstermektedir (Magaletta ve Oliver, 1999; Rego, Machado, Leal ve Cunha, 2009; Snyder, 2002; Youssef ve Luthans, 2007). Toner ve arkadaşları (2012) umudun, 15 ve 18 yaşları arasındaki gençlerde iyi oluşun kuvvetli ve güvenilir bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Özellikle üniversite yılları kişilerin gelecek ile alakalı kaygılarının yoğun olduğu en önemli ve kritik dönemlerden birisini oluşturmaktadır. Bu kaygılar gelecek ile alakalı önemli kararların alınmasına yönelik olarak kişileri yönlendirmektedir. Bundan ötürü her insan gelecek ile alakalı amaçlarını belirlemeye başlamaktadır. Bu nedenle temelde amaç belirleme ve bu amaca dönük olarak uygun olacak şekilde yolları planlayabilme ve uygulayabilmeyi ihtiva eden umut duygusunun yordayıcılarının araştırılmasının önemli olduğu görülmektedir. Ayrıca bireyin farklı boyutlarda fonksiyonelliğini kapsayan psikolojik iyi olma seviyesinin de bu dönem içinde gerek insanların ruh hali ile gerekse de umut düzeyi ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

## 1.2. KAYGI

Her bireyin günlük yaşam sürecinde ve davranışlarında görülebilecek bir durum olan kaygı, kavramsal ve kuramsal açıdan ele alınarak; türleri, nedenleri, belirtileri ve sonuçları açısından alt başlıklar halinde incelenmiştir.

Duygusal bir durum olan kaygı veya diğer yaygın kullanılan adıyla anksiyete bozukluğu, psikopatolojide pek çok ruh sağlığı sorununun temeli olarak nitelendirilmektedir. Buna karşın kaygı; sadece ruh sağlığı bozuk bireylerde değil, aynı zamanda sağlıklı bireylerde de zaman zaman görülebilen ve bireyin yaşamda kalması için gereken önemli ve normal bir duygu durumudur. Ancak kaygıların, bireyin kontrol edemeyeceği bir şekilde sürekli ve yoğun olarak hissedilmesi ve bunun sonucunda yaşamını olumsuz etkilemesi durumunda, kaygı psikolojik bir sorun veya bozukluk olarak nitelendirilmektedir (Çoban ve Karaman, 2013).

Kaygı, sağlıklı bireylerde de görülebilen bir durum ve bireyin çevreye uyum sağlamasını kolaylaştıran bir savunma çeşidi olarak nitelendirilmiştir (Ziyalar, 2006). Bu bağlamda bireyin günlük davranışlarında sıklıkla gözlemlenebilen bir durum olarak görülmektedir (Cüceloğlu, 1998). Bu şekilde bakıldığında kavramın tanımlanmasından ziyade kaygının, bireyin davranışlarında gözlemlenebilen bir duygu durumu olduğuna dikkat çekilmektedir. Özellikle sağlıklı bireylerde zaman zaman görülen kaygının, bireyin çevresine uyumu kolaylaştıran bir savunma mekanizması olarak nitelendirilmesi, hatta belli düzeydeki kaygının bireyler açısından olumlu etkisinin olduğu ifade edilmesi, kaygının tanımlanmasından ziyade, etkilerinin değerlendirilmesidir denilebilir. Nitekim zaman zaman duyulan kaygının bireyler açısından olağan olduğu “kaygı, tehlikeyle baş etmek için uyum sağlayıcı bir mekanizma, temel bir insan duygusu ve çok yönlü bir duygu durumudur” ifadelerinden de anlaşılmaktadır (Özusta,1995).

Literatürde kaygı kavramına ilişkin farklı tanımlara rastlanmakla birlikte, kaygı durumunun tam olarak yapılamadığı, ayrıca sağlıklı bireylerde görülen kaygı ile patolojik kaygı arasındaki ayrımın da sübjektif olduğu yönünde görüşlere rastlanmıştır(Çiftler, 1986). Kaygı (anxiety); en basit ifade ile endişe, korku ve merak anlamına gelen (Kaya ve Varol, 2004), bireyin kendi iç dünyası veya çevresel faktörlerden kaynaklanan herhangi bir tehlike olasılığı veya böyle bir tehlike olasılığına yönelik algı veya düşünceden kaynaklanan duygular olarak tanımlanmaktadır. Karmaşık bir duygu durumunu ifade eden kaygı, tehdit edici bir

çevrede veya olumsuz koşullar altında bireyin kendini yetersiz hissetmesi durumunda ortaya çıkmaktadır (Taşkın vd, 2007).

Kavramı bilişsel açıdan ele alan ve tanımlayan Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre kaygı; “Kişiliğin bilinçli bölümünde hissedilen ve ortaya çıkan tehlike sinyalidir. Bu tehdit, kişiliğin içinde, dış ortamda bağımsız veya bağımlı olarak üretilir” (Bilgin, 2001). Korku ve endişe gibi kavramlarla benzeşen kaygı, çeşitli faktör, olay veya durumlar karşısında bireyin tehdit olarak algılamasına bağlı olarak gelişen bir duygu durumudur. Kaygı; iç sıkıntısı, bunaltı, vb. gibi farklı kavramlarla anlatılmaya çalışılan, bireyin yaşamını tehdit eden veya tehdit niteliğinde algılanan, rahatsızlık veren endişe ve korku duygusu olarak ta tanımlamaktadır (Işık ve Taner,2006).Bu noktada kaygı ve korku tepkileri arasındaki benzerlik ve farklılıklara dikkat etmek önemlidir. Kaygı genellikle gelecekte olabilecekler ve başa gelebileceklerle ilişkin tedirginlik duyma iken korku mevcut zamanda olan gerçek bir tehlikeye karşı gösterilen bir tepkidir (Erkal,2015). Kavramın içeriğinden anlaşılacağı üzere kaygı, bireylerin çeşitli olaylar veya durumlardan tedirgin olması sıkıntı ve rahatsızlık duymasıdır. Ancak aynı olay veya durumun, her birey tarafından rahatsızlık veren bir durum olarak algılanması ve kaygı duyulması söz konusu değildir. Diğer bir ifade ile bir olay veya durum karşısında bireylerin bazısı kaygı duyabilirken, bazıları bu olay veya durumu aynı yoğunlukta deneyimlemeyebilir. Dolayısı ile kaygı, bireye özgü bir ve her bireyde farklı nedenler ve şekillerde görülebilen bir durumdur demek mümkündür.

### **1.2.1. Kaygı Türleri**

Kaygı konusunu ele alan kuramcılar; kaygının iki boyutu, diğer bir ifade ile “durumluk kaygı” ve “sürekli kaygı” olmak üzere iki türü olduğunu belirtmektedirler (Yılmaz, vd. 2014). Kaygının sınıflandırılmasında, bireyin kaygı durumunun veya düzeyinin sürekliliği veya çeşitli faktörlere bağlı olarak belirli bir dönemde görülmesinin dikkate alındığını söylemek mümkündür. Alan yazın incelendiğinde, kaygı türleri arasında; “bilişsel ve bedensel (somatik) kaygı”, “dalgalanan kaygı” ve “olumlu ve olumsuz kaygı” gibi farklı türlerinde yer aldığı, ancak bu kaygı türlerinin durumluk kaygı türünün alt türleri olarak belirtildiği görülmüştür (Bedir, 2008). Dolayısı ile bu çalışmada kaygı türleri, durumluk ve sürekli kaygı olarak ele alınmış ve incelenmiştir.

### 1.2.1.1. Durumluk Kaygı

Bireyin içinde bulunduğu durumdan dolayı hissettiği öznel duyguları ifade eden durumluk kaygı, kaygı kuramcılarında Spielberg (1970) tarafından, bireyin kişiye özgü (kendine has) durumları tehdit olarak algılaması ve/veya yorumlaması sonucunda ortaya çıkan; şiddeti ve süresi, birey tarafından algılanan tehdidin düzeyi ve bireyin bu tehlikeye getirdiği yorumun kalıcılığı ile bağlantılı olan, sürekli karşılaşılmayan durumlarda birey tarafından gösterilen geçici duygusal tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Akt.Yılmaz, vd., 2014). Tanımdan da anlaşılacağı üzere durumluk kaygı; bireyin çeşitli nedenler veya faktörlere bağlı olarak bir olay, kişi, nesne veya durumu tehlike olarak algılamasına bağlı ve bu tehlikenin veya tehlike algısının devam ettiği sürece görülen, tehlike algısının azalması veya son bulması ile biten, geçici bir durumdur.

Durumluk kaygı stres faktörü ile açıklamakta ve bireyin stresli olduğu durumlar karşısında hissettiği bir uyarılma olarak tanımlayarak, strese bağlı gerilim ve huzursuzluk duygusunun göstergesi olarak nitelendirilmektedir (Cüceloğlu, 1998). Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere durumluk kaygı, strese bağlı olarak ortaya çıkan gerilim ve huzursuzluk duygusunun dışı vurumudur (Cüceloğlu,1998). Ancak, stresin düzeyi ile durumluk kaygı arasında doğru yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bireyin, stres yaratan durum veya faktörü tehdit olarak algılaması halinde durumluk kaygı düzeyi yüksek iken, tehdit olarak algılamadığı durumlarda durumluk kaygı düzeyi düşük olmaktadır (Akarçeşme, 2004).

Durumluk kaygının strese bağlı bir kaygı olduğunu ifade eden araştırmacılar durumluk kaygının, bireyin; benliğinin veya çıkarlarının tehdit edildiği ve doğal koşullar dışında ortaya çıkan bir kaygı türü olduğunu ifade etmektedir (Ehtiyar ve Üngüren, 2008). Örneğin; bir sınav öncesinde hissedilen kaygı durumu, bireyin sınav stresine bağlı olarak hissettiği ve geçici olan durumluk kaygıdır. Strese bağlı fizyolojik otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucunda görülen terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimlerin, bireydeki gerilim ve huzursuzluk duygularını, dolayısı ile durumluk kaygıyı gösteren belirtiler veya bu durumluk kaygının göstergesi olduğunu ifade etmektedir (Ehtiyar ve Üngüren; 2008). Dolayısı ile durumluk kaygı; sürekli olmayan, bireyden bireye ve durumdan duruma farklılık gösteren geçici kaygılardır. Bir başka ifade ile durumluk kaygı;

bireyin dış çevresinden kaynaklı strese bağlı olarak ortaya çıkan tehlike veya tehlide karşı bireyin gösterdiği duygusal-heyecansal reaksiyonlardır.

### **1.2.1.2. Sürekli Kaygı**

Kaygı bazı bireylerde veya durumlarda, durumluk olabileceği gibi çeşitli faktörlere bağlı ve bireyde psikolojik bir sorun olarak nitelendirilebilecek şekilde sürekli olarak da görülebilmektedir. Sürekli kaygı; bireyin kaygıya olan yatkınlığını ifade eden, bireyin içinde bulunduğu durumu stresli olarak algılaması, başka bireyler açısından normal olarak kabul edilebilen veya görülen olay ve durumları tehlike olarak yorumlaması, kişiliğinin ve öz değerlerinin tehdit edildiği düşüncesine sahip olması ile birlikte görülen kaygı türüdür (Ehtiyar ve Üngüren, 2008). Bu bağlamda sürekli kaygı; bireyin olay ve durumları tehlike olarak algılamasına, yaşamını stresli olarak nitelendirmesine ve kendini tehlike altında hissetmesine bağlı olarak ortaya çıkan, kronikleşmiş bir kaygı türüdür denilebilir.

Kaygı kuramcılarında Spielberger (1970); “güdü ve kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak, kişinin tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılama yatkınlığı ve bunlara objektif tehlikenin önemine göre orantısız yoğunlukta durumluk kaygı ile tepki göstermesi” ni sürekli kaygı olarak tanımlamaktadır (Karataş, 2012). Sürekli kaygı; bireyin stresli bir yaşam sürmesine bağlı ortaya çıkmakla birlikte, çoğu zaman sadece bireyin dış çevresinden gelebilecek tehlikelere bağlı olmayıp, içsel sorunlardan da kaynaklanmaktadır. Çoğu zaman herhangi bir tehdit unsuru olmamakla birlikte birey, öz değerlerinin tehdit edildiği algısına kapılmakta ve kaygılanmaktadır. Kaygı durumunun, stres faktörlerinin veya tehdit olarak algılanan unsurların azalması veya ortadan kalkmasına rağmen, bireyin iç dünyasında tehditlerin var olduğu veya devam ettiği algısını sürdürmesi ve kaygılanması, “sürekli kaygı” durumunu göstermektedir (Cüceloğlu, 1998). Bu bağlamda sürekli kaygı; başkaları açısından herhangi bir tehlike veya risk teşkil etmeyen durumların, birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılamasına bağlı ortaya çıkan duygusal bir durumdur denilebilir.

Spielberger (1970)’e göre sürekli kaygının özellikleri şu şekildedir (Akt. Palti, 2012).

- i. Durağan ve sürekli şekilde görülür.
- ii. Kaygının şiddeti ve süresi, bireyin kişiliğine göre değişkendir.
- iii. Bireyin kişiliğinin kaygıya yatkın oluşu, sürekli kaygı düzeyini etkiler.
- iv. Bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin birbirinden farklı olması, tehdit olarak nitelendirilen olay, nesne veya durumun algılanmasını, anlaşılmasını ve yorumlanmasını değiştirir.

Sürekli kaygıya ilişkin tanım ve ifadeler değerlendirildiğinde; sürekli kaygının, durumluk kaygı gibi sağlıklı bireylerde de başta stres olmak üzere çeşitli faktörlere bağlı olarak görülebilen ve geçici bir durum olmadığı söylenebilir. Bu bağlamda sürekli kaygı, bireyde görülen bir algı ve duygu sorunu veya bozukluğu, dolayısı ile psikolojik bir sorun olarak da nitelendirilebilir.

Bireye göre değişken bir duygu durumu olan kaygı, bazı bireyler için yavaş yavaş gelişirken, bazı bireyler için uzun süreli stres sonrası ortaya çıkmaktadır. Bazı bireylerin, yaşamı kontrol edemedikleri hissine kapılmaları sonucu geleceğe ilişkin ortaya çıkan kaygı, bazı bireylerin ise; geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimler veya olayların, gelecekte de tekrar yaşanabileceği endişesine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bir kısım bireylerde ise kaygı; genetik yatkınlığa bağlı olarak ortaya çıkmakta, kaygıya ilişkin ailevi bir hikâyenin olması, o aile bireylerinde kaygıyla ilgili riski arttırmaktadır. Bazı araştırmalarda kaygının nedenlerinin fiziksel faktörler olduğu yönünde bulgulara da ulaşılmıştır (Cüceloğlu, 1999). Her birey açısından kaygının nedenleri farklılaşmakla birlikte, bireylerin veya toplumların geneli için kaygının nedenlerini genelleyerek şu şekilde sıralamak mümkündür (Cüceloğlu, 1998):

- i. Destek veya yardımın çekilerek, alışlagelmiş durumların ortadan kalkması.
- ii. Herhangi bir olay veya durum karşısında hazırlıksız yakalanmak ve buna bağlı olarak olumsuz sonuçlar beklemek.
- iii. İnançlar ve değer verilen bir düşünce ile yapılan davranışlar arasında çelişki olmasına bağlı bireyin iç çelişki yaşaması.
- iv. Geleceğin belirsizliğine bağlı olarak olabileceklerin bilinmemesi.

Başaran (1991)'a göre kaygının temel nedeni, bireyin kendine olan güvensizliği ve ben duygusunun sağlıksız oluşudur. Sargın (1990)'a göre ise kaygı, bireyin çocukluk dönemi ile ilişkili bir duygu durumu olup, çocukluk dönemindeki

olaylar, davranışlar ve yaşanmışlıklar, ilerleyen dönemlerde bireyde kaygının oluşmasına neden olabilmektedir. Sargın (1990), çocukluk döneminde; küçük düşürücü tutumlar, ebeveynlerin tutarsız ve zıt davranışları, aile içinde yaşanan tartışmalar, çocuğa verilen cezalara eşlik eden itici davranışlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları, çocuğun ilk sosyalleşme deneyiminde karşılaştığı itici ve küçük düşürücü davranışlar gibi olumsuzlukların, ilerleyen evrelerde bireyde kaygının oluşmasındaki önemli etkenler olduğunu ifade etmektedir.

Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde; kaygının nedenlerinin oldukça fazla sayıda ve değişken olduğu, her bireye göre farklı faktörlerin kaygıya neden olduğunu söylemek mümkündür. Buna karşın kaygının nedenlerinin; “kalıtsal”, “savunma mekanizmaları”, “bireylerin karşılaştıkları olaylara yükledikleri anlamlar” ve “teknoloji ve öğrenme” olmak üzere dört ana grupta toplandığı çalışmalara da rastlanılmıştır (Palti, 2012; Tekin, 2015). Ancak, bu çalışmalarda yapılan kaygı nedenlerine ilişkin sınıflandırmanın, konuya ilişkin diğer çalışmalarda öne sürülen nedenlerin gruplandırılmasından öte olmadığı görülmüştür. Kaygıya ilişkin nedenler arasında gösterilen teknoloji ve öğrenme faktörü ise, pek çok araştırma ve çalışmada değinilmeyen yeni bir kaygı nedeni olarak söylenebilir. Özellikle teknolojideki gelişmelere bağlı olarak iletişim araçlarının gelişmesi ve yaygınlaşması, yazılı-görsel ve işitsel medyadaki bilgi kirliliği, yanlış ve yönlendirici bilgi bombardımanları, tüketimi çağrıştıran ve özendirici reklamlar, bireyin düşünce akışına müdahale eden ve sağlıklı düşünmeyi engelleyen baskılar, vb. gibi teknolojinin getirdiği veya arttırdığı etkenler, bireylerde kaygının nedenleri arasında sayılmaktadır. Ayrıca insan beyninin sürekli öğrenmeye programlanmış olması, bireyin öğrendiklerinin yaşamını şekillendirmesi üzerinde etkilidir. “Acıyı öğrenmek, umutsuzluğu, tükenmeyi, yok etmeyi, yok ediciliği öğrenmek kaygı oluşturur”, dolayısı ile kaygı da öğrenilir bir durum olarak nitelendirilmekte ve öğrenmenin kaygı nedeni olduğu belirtilmektedir (Tekin, 2015).

Her bireyde farklı olmak üzere kaygının belirtileri; “fizyolojik”, “psikolojik”, “zihinsel” ve “davranışsal” olmak üzere dört biçimde görülebilir. Bir bireyde bu belirtilerin aynı anda tamamı bir arada görülebileceği gibi, bir veya birden fazlasının birlikte görülmesi de mümkündür (Sargın, 1990; Başaran, 1991;



Cüceloğlu, 1998; Kaya ve Varol, 2004; Işık ve Taner, 2006; Taşgın, Tekin ve Altınok, 2007; Turan Başoğlu, 2007; Kapkıran, 2008; Tekin, 2015).

Kaygının fizyolojik belirtileri, daha çok bireyde fiziksel rahatsızlıklar veya sorunlar olarak ortaya çıkan belirtilerdir. Sürekli veya aşırı kaygı durumunda bireyde görülen fizyolojik belirtiler; “kalp çarpıntısı, nefes alma güçlüğü, baş dönmesi, uyuşma, ellerin terlemesi, sık idrar ve dışkılama, kusma ve öğürme, yorgunluk ve bitkinlik” şeklinde ortaya çıkmaktadır (Palti, 2012). Bununla birlikte kaygının fizyolojik belirtileri arasında; “adale spazmı, iştah kaybı, uyku düzeninin bozulması, baş ağrısı, bağırsak hareketlerinde değişiklik, kilo kaybı, ağız kuruluğu, el ve ayak parmaklarının soğukluğu, cilt ve deri sorunları, vb.” gibi sorunlar da görülebilmektedir (Turan ve Başoğlu, 2007). Kaygının fizyolojik belirtileri irdelendiğinde; pek çok belirtinin bir hastalık olarak nitelendirilmesinin mümkün olduğunu söylemek mümkündür. Ancak, çeşitli hastalıkların belirtisi ve/veya hastalığın semptomları arasında yer alan bu belirtilerin, fizyolojik açıdan sağlıklı bireylerde de görülmesi, kaygının ciddi bir sorun olarak dikkate alınmasının gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bir bireyin kaygılı olduğunu gösteren psikolojik belirtiler ise; “huzursuzluk, umutsuzluk, tedirginlik, öfke-kızgınlık, endişe, korku, mutsuzluk, çaresizlik hissi, durgunluk, isteksizlik, ilgisizlik ve hiçbir nedene bağlı olmadan ağlama isteği veya kolayca ağlayabilme, yalnızlık hissi, kendine güvensizlik, değişken ruh hali, karar vermede güçlük, gerginlik ve/veya sinirlilik” şeklinde görülmektedir (Cüceloğlu, 1998; Kapkıran, 2008). Kaygının psikolojik belirtileri arasında umutsuzluğun yer alması, kaygı ile umut arasında ters bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir. Dolayısı ile bireylerin kaygı düzeyleri arttıkça, geleceğe ilişkin umut düzeyleri azalmakta ve umutsuzlukları artmaktadır denilebilir.

Kaygı, bireylerin zihinsel faaliyetlerinin de bozulmasına veya değişkenlik göstermesine etki eden bir faktördür. Bireyin kaygılı olduğunu gösteren zihinsel belirtiler arasında; “aşırı uyanıklık hali, olumsuz yorumları içeren inanç ve düşünceler, unutkanlık, düşünceleri organize etmede güçlü çekme, konsantrasyon bozuklukları ve dağınıklık” gibi belirtiler yer almaktadır (Kapkıran, 2008).

Kaygının davranışsal belirtilerini ise şu şekilde sıralamak mümkündür (Karakaya ve Öztop, 2013)

- i. Aşırı psikolojik enerji kaynaklı hareketlilik ve buna bağlı olarak sakin bir şekilde oturamamak, dinleyememek veya odaklanamamak.
- ii. Bir işi veya eylemi tamamlamama isteği, kaçma.
- iii. Bir iş veya eylemden kaçınma.
- iv. Pasif-agresif savunma gibi bireyin performans ve uyumunu engelleyen davranışların gelişmesi.

Yukarıda sıralanan davranışsal kaygı belirtileri incelendiğinde; kaygının bireyi amaç ve hedeflerine ulaşmak için göstermesi gereken çabadan kaçınmaya yönelttiği, hareket ve davranışlarını olumsuz etkileyerek, kontrolsüz ve istem dışı davranışlar sergilemesine neden olduğunu söylemek mümkündür.

## **1.2.2. Kaygı Kuramları**

Alan yazındaki kaygıya ilişkin kuramsal bakış açıları incelendiğinde; bazı kaygı kuramları alt başlıklar halinde ele alınarak incelenmiş ve kaygı kavramı kuramsal bakış açısı ile ortaya konmaya çalışılmıştır.

### **1.2.2.1. Varoluşçu Kuram**

Varoluşçu yaklaşımclar kaygıyı, bireyin; yaşadığı dünyanın açık anlamsızlığını ve kaotik yapısının farkına varılması ile birlikte görülen duygu durumu olarak tanımlamaktadır (Sayar, 2000). Varoluşçu kuram; ölüm gerçeğinin ve ölüm ile birlikte hiçe indirgenme olasılığının, birey tarafından her an bilindiği ve bu durumun da sürekli bir kaygıya neden olduğunu öne sürmektedir. Kurama göre, bireyin yaşarken kaygıyı yenebilmesinin en temel koşulu ise; ölümün de varoluşsal gerçeklerden biri olduğunun kabul edilmesi ve bu gerçekle yüzleşerek yaşamını sürdürmesi gerektiğini kabullenmesidir (Koçak ve Gökler, 2008).

Varoluşçu kuram; insanı bir var oluş olarak nitelendirmekte ve tanımlanması gereken bir nesne olmadığını öne sürmektedir. Dolayısı ile kaygı, bireyin bir hastalığı veya sorunu değil, yaşamın sorumluluklarından kaçışıdır. Bireyin yaşamı, gerek geçmiş ve gerekse içsel dürtüler ile kısıtlanamaz. Bu nedenle bireyin sahip olduğu sorunlarının çözümü; geçmişinde veya biyolojik yapısında değil, yaşam yollarının birey tarafından özgürce seçilmesi ve sorumlulukların üstlenilmesi ile mümkündür (Koçak ve Gökler, 2008).

Varoluşçu kuramcılardan May ve Ellenberger (1958), kaygıyı; bireyin yaklaşmakta olan hiçe indirgenme (ölüm) tehdidini yaşaması olarak nitelendirmekte ve bu duygunun o anda sahip olunan bir duygu değil, o andaki oluş biçimi olduğunu savunmaktadır. Yaklaşan hiçe indirgenme duygusundan kurtulmak isteyen insanların, çoğunlukla kendi özgürlüklerinden kaçınmayı tercih ettiklerini belirtmektedir. May; özgürlüğün aynı zamanda yeni bir varoluş potansiyelini kapsadığını ve beraberinde yok olma tehdidini de getirdiğini, dolayısı ile insanların katlanılması oldukça zor olan ölüm gerçeği duygusundan bu yolla kurtulduklarını savunmaktadır. May'a göre olumlu kaygı, bireyin korkularıyla yüzleşerek yaşama daha sıkı sarılmasına ve kendisine farklı olanaklar sağlamasına olanak verebileceğini, olumsuz kaygının ise; bireyi dar bir çerçeve içinde ve belirli kurallar içinde yaşamaya yöneltecek ve bu durum bireyin yaşanmamışlıklar içinde dar bir varoluşu benimsemesine yol açacaktır (Akt. Sayar, 2000:44-50). Kuramın savunduğu noktalar dikkate alındığında; yaşam koşullarına, zorluklara ve olumsuzluklara bağlı olarak birey, yaşamın anlamsız olduğu kanısına kapılmakta veya algılamakta ve bu anlamsızlık çoğu zaman ölümden bile rahatsız edici bir hal alabilmektedir. Dolayısı ile yaşamın veya diğer bir ifade ile varoluşun anlamsızlığına bir tepki olarak kaygılar ortaya çıkmaktadır

Varoluşçu kuramda yaşanan kaygıların çözümüne yönelik kaygı sebebi ile yüzleşilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu çalışmada kaygının, olumlu gelecek beklentisi üzerinde oluşturduğu incelenmesi nedeniyle, kaygı ile başa çıkma açısından varoluşçu kuramın problemler ile yüzleşme ve özgürleşme yaklaşımlarının önemli olduğu değerlendirilmektedir.

#### **1.2.2.2. Davranışsal/Davranışçı Kuram**

Davranış kuramcılarına göre kaygı; bireyin gerçek bir tehdit karşısında gösterdiği uyum davranışı olarak nitelendirilmektedir. Buna karşın davranışçı kuramcılar, ortada herhangi bir risk veya tehlike olmadan bireyin kaygılanması halinde, bu durumun psikopatolojik bir sorun olduğu konusunda birleşmektedir. Kurama göre; bireyin kaygı bozukluklarının temelinde, çocukluktan başlayan ve süregelen geleneksel öğrenme ilkeleri rol oynamaktadır (Wenar, 1994).

Davranışsal veya diğer bir ifade ile davranışçı kuramcılar, bireyin çocukluktan itibaren yaşadığı veya deneyimlediği her risk veya tehlikeyi öğrendiği

ve bunlara uyum sağlayabilmek için kaygıyı bir tepki olarak sergilediklerini savunmaktadır. Nitekim davranışçı görüşe göre kaygının öğrenilmiş bir süreç olarak nitelendirildiğini ifade edilmekte ve koşullu uyaranların koşulsuz tepkilere neden olduğunu öne sürülmektedir. Yine bireyin sosyal öğrenme yolu ile ailesinin tepkilerini model olarak alacağını ve öğrenme yolu ile edindiği bir davranışsal tepki olarak çeşitli tehlikelere karşı kaygı sergileyeceğini ifade edilmektedir(Özpoymaz, 2005).

Davranışçı kuramcılarının kaygıyı öğrenme temelinde ele aldıklarını söylemek mümkündür. Diğer bir ifade ile kaygı, bireyin tehlikeli durumlara karşı oluşturduğu öğrenilmiş bir süreç ve tehlikeden kaçınma tepkisini güdüleyen bir itki olarak tanımlanmaktadır (Palti, 2012). Birey, kendisinde kaygıya neden olan veya kaygı oluşturan olay veya durumlar ile karşılaştığında, kaygıyı ortaya çıkaran uyarandan kaçınarak aynı zamanda kaygıdan da uzaklaşmaktadır. Davranışçı kuram, kaygının uyarıcı genellemesi yoluyla öğrenildiğini vurgulamakta ve uyarıcı genellemesinin ise bireyin farkında olmadan meydana geldiğini savunmaktadır. Dollar ve Miller (1950), kaygının; bireyin farkında olmadan acıdan kaçınma eğiliminin sonucu ortaya çıktığını ve organizmanın kendi kendine geliştirdiği bir dürtü sistemi olduğunu ifade etmektedir. Birey herhangi bir tehlike veya acıyı ilk kez hissettiğinde, bu tehlike veya acı özel bir uyararla birleşmekte ve kaygıyı ortaya çıkarmaktadır (Akt. Alyaprak, 2006).

Özellikle kaygı düzeyi ile bireyin yaşam kalitesi arasında doğrusal bir ilişkiden söz etmek mümkündür. Kaygının düzeyi arttıkça, bireyin ihtiyaçlarını tatmin etmesinde azalma meydana gelmekte, sosyal çevresi ile olan ilişkileri bozulmakta ve bireyin düşünsel faaliyetlerindeki uyum bozulmaktadır. Kaygının birey yaşamındaki en belirgin etkileri arasında; genel bir huzursuzluk hali, endişe dolu bir yüz, gergin bir duruş, tedirgin davranışlar, çabuk kızma ve sinirlenme, sabırsızlık, vb. gibi dışa yansıyan olumsuz davranışlar yer almaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Dolayısıyla ile kaygı, bireyin algı alanını daraltan, bilişsel süreçlerinin etkinliğini azaltan ve genel olarak bireyin tepki yetenekleri üzerinde yapısal bozukluklara yol açan etkiler ile bireyin yaşam kalitesini düşüren, tatminsizliğe ve başarısızlığa yol açmaktadır(Geçtan, 2000)

Kaygının sonuçları ve bireyin yaşamı üzerindeki etkileri arasında, bireyin olumsuz duygularının artması ve buna bağlı olarak bireyin sürekli olarak kendisini

başarısız ve yetersiz gibi olumsuz tamlamalar ile değerlendirmesi yer almaktadır. Yüksek kaygı düzeyindeki bireylerin; çevreleri ile olan ilişkilerinde aşırı duyarlı oldukları, buna bağlı olarak da daha kolay duygusal çöküntüler yaşadıkları ifade edilmektedir. Yine kaygı düzeyi yüksek bireyler, dikkatlerini toplayamadıkları ve yanlış yapmaktan korktukları için karar vermede güçlük yaşadıkları görülmektedir. Kaygının gençler veya genç bireyler üzerindeki etkileri arasında, geleceğe yönelik ne yapılacağını bilememek ve karar verememek gibi olumsuz etkiler yer almaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005).

Sonuç olarak kaygı, özellikle gençlerin geleceğe ilişkin umutları ve planlarını olumsuz etkileyen, diğer bir ifade ile umutsuzluğu arttıran sonuçlar ortaya çıkarmakta ve bireyin başarısını azaltmaktadır. Kaygı durumu özellikle üniversite düzeyinde okuyan gençlerde okulu bitirip bitirememeye, gelecekte iş hayatı konularında yaşanmaktadır (Ehtiyar vd., 2017). Bu durum da üniversite gençlerinin olumlu gelecek beklentileri üzerinde olumsuz anlamda etki edebilmektedir.

### **1.3. YAŞAM DOYUMU**

Mutlu yaşam ve bunu geliştiren faktörler üzerinde durulmasına vurgu yapan ilgili psikoloji literatürü konuyu açıklamak amacıyla öznel iyi oluş kavramını ileri sürmüştür. Kişilerin olumlu ve olumsuz duygulanımlarına ilişkin genel bir değerlendirme olarak ifade edebileceğimiz “öznel iyi oluş” (Diener, 1984), bireylerin olaylara verdikleri duygusal tepkileri, duygu durumlarını, yaşam doyumları hakkındaki bilişsel yargılarını ve gündelik yaşam alanlarındaki doyumlarını kapsamaktadır. Öznel iyi oluş, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu bileşenlerinden oluşmaktadır. Bireyin yaşamında, olumlu düşünme ve kendi yaşamına ilişkin bilişsel yargısı pozitifse öznel iyi oluşu yüksek olmaktadır. Kısaca olumsuz duyguların az olumlu duyguların çok olduğu, bireyin hoşlandığı iş ve aktivitelerle uğraştığı, üzüntüye oranla daha çok sevinç yaşadığı ve yaşamdan duyulan memnuniyet arttığında, birey öznel iyi oluş sergilemektedir (Diener, 2000). Bir anlamda öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi olarak ifade edilebilir (Diener,1984). Yaşam doyumunu ise, kavramsal olarak; her bireyin kendince belirlediği kriterlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaptığı değerlendirmeye göre yaşam doyumunu; yaşadığı ana ilişkin yaşamdan doyumunu, yaşamını değiştirme isteği, geçmiş ve gelecekte doyum ve

çevresindeki yakınları ve/veya arkadaşlarının kendi yaşamı hakkındaki görüşlerini kapsamaktadır. Bu bağlamda her bireyin yaşam doyumu; “iş, aile, özel zaman, para, sağlık, yakın çevresi ve benliği” gibi alanlara ayrılmakta ve bu alanların aynı anda bir veya birkaçı ile hepsinden doyum alabilmek mümkün olmaktadır (Diener, vd. 1999).

Kavrama ilişkin tanımlardan da anlaşılacağı üzere yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamından hoşnutluğu ve mutluluğudur. Daha geniş bir ifade ile beklentileri, istekleri, ihtiyaçları ve arzuları karşılanmış (doyurulmuş) bireyin, yaşamını pozitif anlamda değerlendirmesi yaşam doyumu olarak ifade edilebileceği gibi, aksi durumda yaşam doyumunun yokluğu ve doyum düzeyinin düşüklüğünden söz etmek mümkündür. Dolayısı ile yaşam doyumu, yaşamın sadece belli bir kısmı veya alanından duyulan tatmin veya memnuniyetten ziyade, bireyin tüm yaşamından ve yaşam sürecindeki çeşitli boyutlardan (iş, aile, vb.) duyacağı memnuniyeti ifade etmektedir (Özer ve Karabulut, 2003).

Her bireyin yaşam doyum düzeyi; bireye özgü psikolojik ve fiziksel özellikleri ile bireyin kendisi, ruh hali, hedeflediği amaçlara ulaşma düzeyi, sorunlarla baş çıkma becerisi ve sorunları çözmeye yönelik algılanan öz yetenek, diğer insanlarla kurulan tatmin edici ilişkiler ve sosyallik gibi farklı faktörlere göre değişkenlik göstermektedir (Myers ve Diener, 1995). Yukarıda belirtilen faktörlere bağlı olarak, bireyin yaşamından hangi düzeyde memnuniyet duyduğunu bilişsel bir değerlendirme süreci sonrasında öznel olarak belirlemesi yaşam doyumunu ve dolayısı ile ulaşılan değerlendirme sonucu da yaşam doyum düzeyini ortaya koymaktadır. Bireyin yaşam doyumu algısının oluşmasında, kendi yaşamı için uygun standart olarak kabul ettiği durumlara karşı değerlendirmesi rol oynamaktadır (Diener, vd. 1985). Diğer bir ifade ile bireyin yaşamdan doyum alıp almadığı, öznel durumunu kendince belirlediği standartlara göre kıyaslaması sonucunda ulaşacağı sonuç ortaya koymaktadır. Yaşam doyumunu tarif etmek veya ortaya koymakta dikkate alınan standartlar, bireyin iyi bir yaşam için kendince belirlediği ölçütler olabileceği gibi (ev, araba, iyi bir iş, vb.), toplum tarafından genel kabul görmüş ve değer verilen kriter ve yargılardan da oluşabilmektedir (Pavot ve Diener, 1993). Bireyin yaşam doyumu sadece bazı yaşamsal alanlardan alacağı doyumdan ziyade, yaşamının geneline ilişkin durumunu değerlendirilmesi olarak kabul edilmelidir. Dolayısı ile sadece iş veya yaşamın herhangi bir alanına ilişkin duyulan memnuniyet ve buna bağlı duyulan doyum, tek başına yaşam

doyumunu olarak nitelendirilemez. Bu bağlamda yaşam doyumunu, bireyin yaşamının genelinden duyacağı memnuniyet veya yaşamının geneline ilişkin yaptığı pozitif değerlendirmeler olarak ifade edilebilir.

Kavrama ilişkin tanımlar ve ifadelerden de anlaşılacağı üzere yaşam doyumunu; bireysel farklılıklar içeren ve düzeyi farklılaşan bir özellik sergilemektedir. Dolayısı ile yaşam doyumunu genel bir çerçevede tanımlamak ve kapsamını belirlemek oldukça zor ve belirsizdir. Bireyin günlük yaşamından duyduğu mutluluk, yaşamayı sevmek ve anlamlı bulmak, amaç ve hedeflere ulaşma konusunda gösterilen uyum, fiziksel anlamda iyi hissetmek, ekonomik açıdan kendini güvende hissetmek ve sosyal ilişkilerin düzeyi bireyin yaşam doyumunu etkileyen ve yaşam doyum düzeyini belirleyen faktörler olarak sıralanabilir (Demirel, 2014).

Üniversite öğrencilerin yaşam doyumlarını inceleyen bazı çalışmalarda, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır (Uz Baş, 2011; Tuzgöl Dost, 2007). Yapılan araştırmalarda, cinsiyete göre yaşam doyumlarının değiştiği özellikle kadınların yaşam doyumlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ailenin ekonomik durumu yükseldikçe yaşam doyumunun arttığı, gelecekte umutlu öğrencilerin yaşam doyumlarının, gelecekte umutsuz öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dini inançları yüksek öğrenciler ile sosyal çevreleri geniş öğrencilerin yaşam doyumlarının, düşük dini inanç düzeyindeki ve sosyal çevresi dar öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Dost, 2007).

Amerika (241 öğrenci) ve Meksika'daki (206 öğrenci) üniversite öğrencilerinin, algılanan stres ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yürütülen araştırmada; öğrencilerin algılanan stres düzeyi ile yaşam doyumları arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Matheny vd.2008). Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arttıkça, yaşam doyum düzeyleri azalmaktadır. Kültürel açıdan farklılıklar kapsamında ise Amerika'da öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının Meksika'da öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Konuya ilişkin bir diğer çalışmada; evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları karşılaştırılmış ve evde kalan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin, yurttan kalan öğrencilerden daha yüksek

olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Özgür vd,2010). Araştırmada, ekonomik durumun; öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde etkili olduğu, ekonomik durumu iyi olan evde ve yurttan kalan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada öğrencilerin yaşam doyumları, ruh sağlığı, fiziksel sağlık ve kişiler arası ilişkiler değişkenlerine göre değerlendirilmiş ve bu değişkenlerde kendisini iyi ifade eden öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özgür vd. 2010).

Çivitçi (2012) tarafından yürütölen araştırma da; araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyum puanlarını bulunmuştur. Yaşam doyum ölçeğinden alınabilecek azami puanın 35 olduğu dikkate alındığında, bu araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğunu söylemek mümkündür. Aynı araştırmada; yaşam doyumunu yüksek öğrencilerin, daha yüksek başarı ihtiyacı duydıkları bulgusuna da ulaşmıştır (Çivitçi, 2012).Buna göre akademik başarının da öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinde etkili olduğu belirtilmelidir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yürütölen araştırmada; öğrencilerin tükenmişlikleri ile yaşam doyumları arasında ters yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pınar vd., 2015). Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin tükenmişlikleri arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı belirtilmektedir.

Yaşam doyumunun insanın algılama düzeyine bağlı olarak bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Ancak genel olarak yaşam doyumunu etkileyen belli başlı faktörler vardır. Bu kısımda yaşam doyumuna etki eden yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyo ekonomik faktörler, kültür ve inanç gibi değişkenler açıklanacaktır.

**Yaş:** Yapılan bazı araştırmalar yaşam doyumunu ile genç olmanın arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu saptamıştır. Kılıç vd. (2016)'nin, 65 yaş üstü bireylerde yürüttükleri; geriatrik yaş grubundaki kişilerin yaşam doyumunu ve yaşam tutum profilleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarında yaşam doyumunun ilerleyen yaşa bağlı azaldığı saptanmıştır. Fakat daha sonraki araştırmalarda yaşam doyumunu düzeyinin yaşa bağlı olarak büyük oranda değişim göstermediği saptanmıştır (Demir, 2011). Yine yapılmış olan başka bir çalışmada yaş bağlı olarak, yaşam doyumunu düzeyi araştırılmış, bulgularda yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.(Recepoğlu ve Tümlü,2015)



Bireyin hayata dair algı ve değerlendirmelerini yansıtan yaşam doyumunun önemli olduğu yaş aralıklarından birisi de 18-22 yaşlarda tecrübe edilen üniversite çağıdır. Bahse konu yıllar, öğrencilerin yetişkin rollerini denedikleri, iş hayatına hazırlandıkları ve hayatlarına dair değerleri daha çok idealize ettikleri bir dönemi kapsamaktadır. Üniversite öğrencilerinin çok büyük çoğunluğu yaşam doyumunu ve mutluluğa paradan daha çok önem atfetmektedirler (Diener, 2000).

**Cinsiyet:** Literatürde yaşam doyumunu ve cinsiyet ilişkisini inceleyen birçok farklı araştırma yapılmıştır. Yapılan bu araştırmalardan yaşam doyumunu ölçek puan ortalamaları ile cinsiyet arasında önemli düzeyde bir farklılık olduğu saptanmıştır (Aydiner, 2011). Buna göre; kadınların yaşam doyumunu düzeyi, erkeklerin yaşam doyumunu düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur (Uz Baş, 2011; Tuzgöl Dost, 2007). Bu durumun nedenlerinden biri başatlık, atılganlık, kazanç sağlama ve güçlü olma gibi bir takım rollerin erkeklere atfedilmesi erkeklerin yaşam doyumuna olumsuz etki yapabilmektedir (Çivitçi, 2012). Fakat daha sonra yapılan bazı araştırmalarda ise kadınlar ve erkekler arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanmamıştır (Köker, 1991; Chow, 2005). Bir diğer araştırma bulgusu incelendiğinde öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

**Eğitim:** Yapılan çeşitli araştırmalardan bazıları (Aydın, 2010; Yılmaz ve Altınok, 2009) eğitimin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını gösterirken bazı araştırmalar (Sarıdemir, 2015; Akyüz Ünlü, 2014; Çetinkaya, 2004; Ünal vd. 2001; Turgut, 2010) ise eğitimin değişkeninin yaşam doyumunu düzeyi üzerinde olumlu bir etkiye neden olduğunu göstermektedir. Buna göre yapılan araştırmalar; eğitim düzeyi lise ve dengi okul mezunu olanların üniversite ve yüksekokul mezunu olanların yaşam doyumunu düzeyinin daha az olduğunu saptamıştır (Ardahan,2012) Yapılan bir diğer çalışmada eğitim durumu değişkeninin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumunu düzeyi eğitim durumuna paralel olarak artış göstermiştir. (Yılmaz vd,2010) Deniz ve Yılmaz (2006) tarafından yapılan araştırmada ise eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da eğitim düzeyine paralel olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır

Üniversite öğrencileri ile yapılan bazı araştırmalarda yaşam doyumu düzeyi ile algılanan akademik başarı düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanmış, buna göre algılanan başarı düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Aydiner,2011).

Bir başka araştırma da ise yaşam doyumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır(Yılmaz ve Altınok,2009)

**Sosyal Ekonomik Durum ve Algılanan Yaşam Kalitesi:** Bireylerin yaşam doyumlarının ne kadar yüksek olduğu konusu gelir durumlarının birlikte değişkenlik göstermektedir. Yapılan bir çalışmada kendilerini ekonomik olarak yeterli algılayan katılımcıların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu aktarmaktadır (Bao vd.2013).Gelir durumundaki artışın ise bireylerin yaşam doyumlarının yükselmesine olumlu etkisinin olduğu, savunulmaktadır (Myers,2000). Bu bağlamda; katılımcıların algıladıkları gelir durumu yükseldikçe yaşam doyumu artmaktadır. Yaşam doyumu ve gelir durumu araştırmalarında işsiz olan katılımcı grup ile yapılan araştırmalarda yaşam doyumu düzeyinin çalışan gruba göre aldıkları puanın çok daha düşük olduğu sonuçlarına varılmıştır(Campbell, 1976). Bir başka çalışmada yaşam doyumu düzeyinin, sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı olarak değiştiği, gelir durumu düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin arttığı tespit edilmiştir (Özkara, vd,2015).Benzer bir diğer çalışmanın bulgularına göre yaşam doyumuna gelir düzeyinin çok önemli bir etkisi olduğu, yaşam doyumunun sosyo-ekonomik düzeye göre arttığı belirlenmiştir(Sungur vd. 2016)

Çalışmanın bu kısmında bulguları açıklanan araştırmalar dışında, farklı değişkenler ile üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalar da (Serin, vd. 2010; Aydiner, 2011; Özkara, vd. 2015 ve Tagay, 2016) incelenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen bulguların da genel anlamda yukarıda açıklanan çalışmalar ile benzer sonuçları elde ettiği gözlenmiştir.

Yaşam doyumu üzerinde yapılan diğer çalışmalarda; yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında; kişilik özellikleri, olumlu beden algısı, ruhsal ve fiziksel durum, dini inançlar, medeni durum gibi değişkenler sayılabilir. Yaşam doyumu ve yalnızlık, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyi, yaşam doyumuna bağlı tükenmiş düzeyi gibi konular üzerinde de çok sayıda araştırma yapılmıştır. (Tuzgöl Dost, 2007).

**Kültür:** Yaşam doyumunda kişinin içinde yaşamış olduğu kültürün etkisinin de önemli düzeyde olduğu söylenebilir. Bu konuda yapılmış olan karşılaştırmalı araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumu noktasında kültürün etkisinin olabileceği ifade edilmektedir. Dorahy ve arkadaşları (2000) çalışmalarında katılımcı Avusturalyalı üniversite öğrencilerinin Ganalı ve Nijeryalı öğrencilere nazaran çok daha yüksek yaşam doyumu puanlarına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Tuzgöl Dost, (2007) yapmış olduğu çalışmasında Güney Afrika'da ve Türkiye'de yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını karşılaştırmış ve Güney Afrika'da yaşayan öğrencilerin yaşam doyumlarının Türkiye'de yaşayan öğrencilere göre yüksek olduğunu tespit etmiştir. Matheny'nin (2008) ABD ve Meksika'daki üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kaygı ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu kapsamda farklı kültür özelliklerine bağlı olarak yapılan bu çalışmalarda kültür farklılıklarının yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Örneğin bazı toplumlarda kadın ve erkeğe atfedilen roller, toplumsal anlamda cinsiyet yaklaşımı, insanların eğitim ve gelir düzeyi, algılar ve önyargılar vb. konuların farklılık arz ettiği görülmektedir. Bu durumların da toplumlar arasında yaşam doyumu anlamında farklılıklara neden olabildiği görülmektedir (Tuzgöl Dost, 2007).

**İnanç:** Yaşam doyumunu etkileyen bir diğer etmenin de dini inanç olduğu yapılan araştırmaların sonucunda ortaya konmuştur (Fife vd. 2011; Tuzgöl Dost, 2007). Psikolojik danışma programı öğrencilerinin katılımı ile yapılmış olan nitel çalışmasında McKnight, (2005), katılımcıların maneviyatının (spirituality) yaşam doyumları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Türkiye'de üniversite öğrencilerinin katılımı ile yapılmış olan bir çalışmada ise bireyin inancına sıkı bir şekilde bağlı olduğu kesin inanç durumu ile yaşam doyumunun arasında pozitif bir ilişki olduğu, diğer taraftan da bireyin inancını sorguladığı gerilimli inanç durumu ile yaşam doyumunun arasında olumsuz bir ilişki olduğu tespit edilmiş, diğer

inanişlara açık olma anlamına gelen esnek inaniş ile yaşam doyumunun arasında ise herhangi bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna varılmıştır (Cirhinlioğlu ve Ok, 2010).

#### 1.4. OLUMLU GELECEK BEKLENTİSİ

Olumlu gelecek beklentisine ilişkin öncü çalışmalar, 21. yüzyılın ilk çeyreğinde başlamış, bu yüzyılın ortalarında yeniden canlanmıştır. Gelecek beklentisine ilişkin çalışmaların öncüsü sayılan W. I. Thomas, 1920’de “eğer kişi, bir durumu gerçek olarak kabul ederse sonuçlar da gerçek olur” diyerek, beklentilerin sonuçları etkilediğine dikkat çekmiştir. Thomas’a göre, belirli bir eylem veya davranışın anlamı, o eylem ve davranışın doğasından kaynaklanmamaktadır. İnsanlar eylemlere belirli anlamlar yüklemekte ve bu anlamlar gelecekteki davranışlarını etkilemektedir (Hurn, 1993, Tatar, 2002, Aktaran: Şimşek, 2012).

Bu doğrultuda modern psikolojide geleceği düşünmenin kişinin motivasyonlarını ve davranışlarını anlamada önemli olduğu düşünülmektedir. Zamana duyulan ilgi insanların tarihsel süreçte ilgilendiği bir konu olmakla birlikte psikoloji disiplini içinde kavramsallaştırılmaları Lewin ve Frank’ın gelecek zaman yönelimi kavramını önermeleri ile başlamıştır. Bu çalışmalarda kişilerinin amaçları ve beklentilerinin geleceğe yön verdiği vurgulanmıştır. Nuttin ve Gjesme gibi isimlerde bu doğrultuda görüşler ileri sürmüşlerdir. Gelecek zaman yönelimi çalışmalarına katkıda bulunan Gjesme (1981,1983)’ye göre, gelecek zaman yönelimi bireylerin amaçları doğrultusunda zamanla bir kişilik özelliğine dönüşür. Kişilerin gelecek zaman perspektifi kazanmaları gereksinimlerini gelecekte varmak istedikleri hedefler ve amaçlarla somutlaştırmaları ile gerçekleşir.(akt. İmamoğlu 2007).

Ayrıca İmamoğlu psikoloji literatüründe gelecek zaman yönelimi ve gelecek zaman perspektifi kavramlarının karışık olarak kullanıldığına dikkat çekerek yapılan çalışmaların gelecek yönelimini, genellikle akademik başarı, yüksek sosyoekonomik düzey ve sağlık bakımından tehlikeli davranışlardan uzak durmak gibi olumlu sonuçlarla ilişkili olduğuna vurguda bulunur.

Gelecek beklentisi konusundaki birçok araştırma, olumlu gelecek beklentisinin insanın psikolojik durumunu iyileştirdiğine ilişkin önemli kanıtlar sunmaktadır (Shobe & Page-Adams 2001; Johnson, Blum & Cheng 2014).

Ogurlu (2016) yapmış olduğu çalışmada üstün zekâlı öğrencilerin gelecek umutlarını ve beklentilerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma sonuçları üstün zekâlı öğrencilerin umutlu olduklarını ve olumlu gelecek beklentisine sahip olduklarını göstermektedir. Saraçlı ve Şanlı (2015) gelecek beklentisi ile ilgili yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin gelecek beklentileri üzerinde kişilik özelliklerinin pozitif yönlü ve diğer değişkenlere göre en büyük etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Bir diğer araştırmada ise Bingöl ve arkadaşları (2013) lise öğrencisi ergenlerin öznel iyi oluşları ile olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişkiyi incelenmiş, cinsiyet ve okul başarısı açısından değerlendirmiştir. Araştırma İstanbul'da iki lisede okuyan 14-19 yaş grubu öğrencilerle gerçekleştirilen araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri arttıkça olumlu gelecek beklentisi de arttığı sonucu vurgulanmıştır.

Eryılmaz (2015) tarafından Keçiören ilçesinde lise eğitimi gören, 14-17 yaşları arasında, 233 öğrencinin katılımı ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, olumlu gelecek beklentisine sahip olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur.

Güleri (1999), üniversite öğrencilerinin gelecek ile alakalı beklentilerinin araştırdığı çalışmasında, gençlerin gelecek beklentisinde gençlerin aile imkânları, eğitim-öğretim fırsatları ve beceri düzeylerinin kayda değer önem sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Yavuzer ve arkadaşları (2005) çalışmalarında lise ve üniversite gençliğinin geleceğe dair beklentilerinin tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda, lise ve üniversite öğrencilerinde olumlu gelecek beklentisinin; evlilik, mesleki başarı, toplumsal saygınlık ve ekonomik kazanç alanlarında yoğunlaşmaktadır.

İmamoğlu ve Güler-Edwards (2007) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin tutumları ve bu tutumların benlik kurguları ile ilişkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda farklı benlik tipindeki gençlerin farklı gelecek tutumlarına sahip olduklarını ve dengeli benlik tipindekilerin en olumlu gelecek bakışına sahip oldukları tespi edilmiştir. Araştırmada, ilişkili benlik tipine sahip üniversite öğrencilerinin, kopuk benlik tipine sahip öğrencilere kıyasla daha olumlu gelecek yönelimine sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin geleceğe kaygılı

yönelimlerinin, erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, “geleceğe genel olarak olumlu, planlı ve az kaygılı yöneliş bakımından, dengesiz (kopuk-kendileşmiş) benliğe sahip katılımcıların en düşük, dengeli (ilişkili-kendileşmiş) ve bütünleşik (ilişkili-kalıplaşmış) olanların en yüksek ortalamaları aldığı, ayrışık (kopuk-kendileşmiş) tipte olanların ise bu iki grubun arasında yer aldığı” gözlemlenmiştir. Yine bu araştırma, geleceğe karşı beklentilerde kaygı, duyulduğunu savunmaktadır.

Tuncer (2011) yapmış olduğu çalışmada meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin gelecek beklentileri değerlendirmiştir. Çalışma kapsamında yapılan analizlerde sonucunda meslek yüksekokulu öğrencilerinin gelecek beklentileri arasında cinsiyet değişkenine bağlı olarak kız öğrenciler lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir. Diğer taraftan öğrencilerin gelecek beklentileri arasında 3-4 kardeşi olan öğrencilerle 5 ve daha çok kardeşi olan öğrenciler arasında da anlamlı farklar olduğu görülmüştür.

Şanlı ve Saraçlı (2015) üniversite öğrencilerinin gelecek beklentilerinde etkili olan faktörleri tespit etmek amacıyla bir araştırma yapmış ve öğrencilerin gelecek beklentileri üzerinde, öğrencilerin kişilik özelliklerinin en fazla etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

Ehtiyar ve arkadaşları (2017) yapmış oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinin geleceğe dair yönelim örüntülerinin tespit edilmesi ve geleceğe dair yönelimlerinin psikolojik iyilik hallerini ne düzeyde etkilediğini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma kapsamında, Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi’nde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 807 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin tutum ve olumlu gelecek beklentileriyle öğrencilerin psikolojik iyilik hali arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve olumlu gelecek beklentisinin geleceğe ilişkin tutuma nispeten psikolojik iyilik halini daha çok etkilediği sonucuna varılmıştır.

Uluslararası literatürde ise olumlu gelecek beklentisiyle ergenlerin gelecek yaşamları, iş hayatına dair beklentileri (Greene 1986; Nurmi 1991; Seginer 2003), dayanıklılık ve sosyal öz-yeterlilik (Smorti 2015), kaygı ve depresyon (MacLeod & Byrne, 1996), planlama, motivasyon ve değerlendirme (Nurmi 1989), iyilik hali (Shobe & Page-Adams 2001; Johnson, Blum & Cheng 2014) ve akademik başarı

(Devolder & Lens 1982) gibi bir takım değişkenler arasında ilişkilerin düzeyi araştırılmıştır.

### **1.5.ARAşTIRMANIN SORULARI**

Araştırmanın temel problemi doğrultusunda belirlenen alt problemler araştırma hipotezleri aşağıdaki gibidir:

1. Üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentileri, yaşam doyumu, umutsuzluk düzeyleri ve kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre olumlu gelecek beklentisi, yaşam doyumu, umutsuzluk düzeyleri ve kaygı düzeyleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre olumlu gelecek beklentisi, yaşam doyumu, umutsuzluk düzeyleri ve kaygı düzeyleri arasında puanları arasında anlamlı bir farklılık var mı?

4. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri üniversitenin devlet/özel üniversite olma değişkenine göre olumlu gelecek beklentisi, yaşam doyumu, umutsuzluk düzeyleri ve kaygı düzeyleri arasında puanları arasında anlamlı bir farklılık var mı?

5. Üniversite öğrencilerinin okudukları sınıflar değişkenine göre olumlu gelecek beklentisi, yaşam doyumu, umutsuzluk düzeyleri ve kaygı düzeyleri arasında puanları arasında anlamlı bir farklılık var mı?

6. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre olumlu gelecek beklentisi, yaşam doyumu, umutsuzluk düzeyleri ve kaygı düzeyleri arasında puanları arasında anlamlı bir farklılık var mı?

## 1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmada üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentilerini belirleyen temel faktörlerin öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri, kaygı durumları ve yaşam doyumları olacağı düşünülerek bu kavramlardan hareketle kavramsal çerçeve belirlenmiştir. Öğrencilerin kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu düzeylerini etkileyecek birçok değişken mevcut olsa da bu araştırmada temel değişkenler olarak cinsiyet, öğrenim görülen üniversitenin devlet ya da vakıf üniversitesi olması, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey dikkate alınmıştır. İfade edilen değişkenlerin kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentisi ile bağıntıları irdelenmiştir.

Bu doğrultuda çalışmanın amacı farklı demografik özelliklere (Cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim gördüğü üniversitenin devlet/özel üniversite olma durumu, okuduğu sınıf, öğrenim gördüğü bölüm) sahip üniversite öğrencilerinin kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu, olumlu gelecek beklentileri düşünceleri konusunda bir fikir ortaya koymak ve bu düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bu amaçlar doğrultusunda, araştırmanın temel sorusu aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentileri, yaşam doyumu, umutsuzluk ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentileri, yaşam doyumu, umutsuzluk ve kaygı düzeyleri farklı demografik özelliklerine göre farklılık göstermekte midir? Şeklinde belirlenmiştir.

## 1.7. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri aşağıda sıralanmaktadır:

H1=Üniversite öğrencilerinin kaygı, umutsuzluk, yaşam doyum ve olumlu gelecek beklentileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2=Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre kaygı, umutsuzluk, yaşam doyum ve olumlu gelecek beklentileri arasında anlamlı bir fark vardır.



H3=Üniversite öğrencilerinin sosyo ekonomik statü düzeyine göre kaygı, umutsuzluk, yaşam doyum ve olumlu gelecek beklentileri arasında anlamlı bir fark vardır.

H4= Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri üniversitenin devlet/özel üniversite olma durumuna göre kaygı, umutsuzluk, yaşam doyum ve olumlu gelecek beklentileri arasında anlamlı bir fark vardır.

H5= Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre kaygı, umutsuzluk, yaşam doyum ve olumlu gelecek beklentileri arasında anlamlı bir fark vardır.

H6= Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre kaygı, umutsuzluk, yaşam doyum ve olumlu gelecek beklentileri arasında anlamlı bir fark vardır.

## 2. BÖLÜM YÖNTEM

### 2.1.KATILIMCILAR

Bu araştırmanın örneklemini Ankara ili dâhilindeki 2 devlet üniversitesi (Hacettepe Üniversitesi, Gazi Üniversitesi) ile 3 özel üniversitenin (Bilkent Üniversitesi, Atılım Üniversitesi, Ufuk Üniversitesi) Mühendislik, Hukuk, Sağlık Bilimleri, Fen-Edebiyat ve Güzel Sanatlar fakültesi lisans öğrencilerinden oluşturmaktadır. Bu doğrultuda araştırma örneklem grubuna dâhil edilmesi planlanan üniversite öğrencilerine yönelik anket uygulaması gerçekleştirilmiş, uygulama sürecinde 447 öğrenciye anket uygulanmıştır. Anket formları değerlendirildiğinde, 32 öğrencinin sorulara eksik veya hatalı cevap verdikleri görülmüş ve veri analizi 415 anket formunun kullanılabilir olduğu belirlenmiştir. Dolayısı ile bu araştırmanın örneklem büyüklüğü (N)=415 olarak kabul edilmiştir. Katılımcılara ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo.1. Katılımcılara İlişkin Betimleyici İstatistikler (N=415)

Değişken	Kadın (N=279)	Erkek (N=136)
<b>Yaş</b>		
Ortalama, (SS), Ranj	21.56 (1.98); 18-27	21.88(2.25 ): 18-30
<b>Kendi Mesleğinde Çalışmayı Düşünüyor Mu?</b>		
Evet	184 (% 91.5)	182 (% 85.0)
Hayır	17 (% 8.5)	32 (% 15.0)
<b>Mezuniyetten sonraki ilk 6 ayda İş bulma ümidi var mı?</b>		
Evet	89 (% 44.3)	99 (% 46.3)
Hayır	48 (% 23.9)	49 (%22.9)
Emin Değilim	64(% 31.8)	66 (% 30.8)
<b>Okuduğunuz üniversitenin mezuniyet sonrası kendine Ayrıcalık sunacağını düşünüyor musunuz?</b>		
Evet	136 (% 67.7)	100 (% 46.7)
Hayır	65 (% 32.3)	114 (% 53.3)
<b>Okuduğunuz bölümün iş olanaklarının yeterli Olduğunu düşünüyor musunuz?</b>		
Evet Yeterli	133 (% 66.2)	140 (% 65.4)
Hayır Yetersiz	68 (% 33.8)	74 (% 34.6)
<b>Kendinizi Türkiye şartlarında hangi Sosyo-ekonomik statüde görüyorsunuz?</b>		
Düşük	14(% 7.0)	72 (% 33.6)
Ortanın Altı	13 (% 6.5)	95 (% 44.4)
Orta	82 (% 40.8)	32 (% 15.0)
Ortanın Üstü	48 (% 23.9)	8 (% 3.7)
Yüksek	44 (% 21.9)	7 (% 3.3)

Bu bölümde katılımcıların yaş, algıladığı sosyo-ekonomik düzey, mezun olduktan sonra ilk altı ay içinde iş bulma ümidi, okurken çalışıp çalışmadığı vb. temel betimleyici istatistikler ele alınmıştır.

Örneklem grubu; Ankara ilinde yer alan Bilkent Üniversitesi, Ufuk Üniversitesi, Atılım Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi gibi kamu ve özel üniversitelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören, ağırlıklı olarak 18-30 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Buna göre 201 katılımcı

Hacettepe ve Gazi Üniversitelerinden, 214 katılımcı ise Bilkent, Ufuk ve Atılım Üniversitelerinden araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Tablo 1'de görüleceği üzere katılımcıların 279'u (%48.8) kadın, 136'sı (%51.6) ise erkektir. Katılımcıların yaşa göre dağılımları incelendiğinde, %35.4'ün 23 yaşında olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 366'sı (%88.2) mezun olduktan sonra kendi mesleklerinde çalışmak istediklerini belirtmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 188'i (%45.3) mezun olduktan sonraki ilk altı ay içinde iş bulabilecekleri konusunda umutlu olduklarını, 97'si (23.4%) umutsuz olduklarını, 130'u (%31.3) ise, mezuniyet sonrasındaki ilk altı ay içinde iş bulup bulamayacakları konusunda emin olmadıklarını belirtmiştir.

Öğrencilerin 236'sı (%56.9) okudukları üniversitenin mezun olduktan sonra kendilerine ayrıcalıklar sunacağı yönünde, 179'u (%43.1) ise ayrıcalık sunmayacağı yönünde düşünceye sahip oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin, 273'ü (%65.8) okudukları bölümün iş olanaklarının yeterli olduğunu düşündükleri belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan sosyo- ekonomik düzeyi incelendiğinde; 86'sı (%20.7) kendisini düşük sosyo-ekonomik statüde, gördükleri belirlenmiştir.

## **2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Araştırma verilerinin toplanması amacıyla; araştırmaya katılanları tanımlayıcı kişisel bilgi formu veya diğer bir ifade ile katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgi formu, “Kaygı Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği “ kullanılmıştır. Çalışmanın bu başlığı altında ölçeklere ilişkin bilgiler verilmiştir.

### **2.2.1. Katılımcıları Tanımlayıcı Demografik Bilgi Formu**

Araştırmanın amaç ve araştırma soruları doğrultusunda hazırlanan bilgi formunda, katılımcıların; cinsiyet, yaş, katılımcının öğrenim gördüğü bölüm ve akademik not ortalaması gibi sorular yer almaktadır. Ayrıca demografik bilgi formunda, katılımcının; okuduğu bölümü isteyerek seçip seçmediği, mezun olduktan sonra mesleği ile ilgili çalışıp çalışmak istemediği, mezuniyetten sonraki ilk altı ay içinde iş bulma ümidi, ailesi ile olan ilişkisi, okuduğu üniversitenin mezuniyet sonrasında kendisine ayrıcalık sunup sunmayacağı, mezuniyet sonrasında aileden destek görüp göremeyeceği, okurken çalışıp çalışmadığı,

okuduğu bölümün iş olanaklarını yeterli görüp görmediği ve kendisini hangi sosyo-ekonomik statüde değerlendirdiği gibi katılımcıyı tanımlayıcı sorular yer almaktadır. Araştırmada kullanılan demografik bilgi formunun bir örneği, Ek-1’de verilmiştir.

### 2.2.2. Kaygı Ölçeği

Bireyin kaygı durumunu (durumluk ve sürekli kaygı) belirlemeye yönelik Kaygı Envanteri, Spielberger vd. tarafından 1970’li yıllarda geliştirilmiştir. 1983 yılında Öner ve Le Compte, Kaygı Envanterini Türk toplumu için uyarlayarak araştırmacıların kullanımına sunmuştur. Kaygı Envanteri, her biri 20’şer sorudan oluşan Likert tipi iki farklı ölçekten oluşmaktadır. Ölçeklerden biri bireylerin durumluk kaygı düzeyini ölçmek için kullanılırken, diğeri sürekli kaygı düzeyini ölçmek için kullanılmaktadır (Uzuntarla, vd., 2015). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin genel kaygı düzeylerini belirlenmesi amaçlandığından, sadece Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. 20 sorudan veya ifadeden oluşan Sürekli Kaygı Envanteri (SKE); 4’lü Likert tipi ölçeklendirilmiş olup, katılımcılar her soru veya ifadeyi, kendilerine en uygun olan **1=Hiçbir Zaman, 2=Bazen, 3=Çoğu Zaman ve 4= Hemen Her Zaman** seçeneklerinden birini seçerek cevaplandırmaktadır. Ölçekte yer alan soru veya ifadeler, doğrudan ve tersine döndürülmüş ifadeler şeklindedir. Ölçekteki; 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18 ve 20 numaralı sorular doğrudan ifadeler olup, katılımcının olumsuz duygularını yansıtmaktadır. 1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19 numaralı sorular ise, tersine döndürülmüş ifadeler olup, katılımcının olumlu duygularını yansıtmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında; doğrudan ifadelerin her birine verilen cevaplara göre (**Hiçbir zaman cevabı için 1 puan, Hemen her zaman cevabı için 4 puan**) ulaşılan puanlardan, tersine döndürülmüş ifadelerin (Hiçbir zaman cevabı için -1 puan, Hemen her zaman cevabı için -4 puan) ulaşılan puanları düşülerek, kalan puan üzerine sabit puan katsayısı olan 35 puan eklenerek, kaygı düzeyi puanı bulunur. Ölçekten elde edilebilecek puan 20-80 puan aralığında değişmekte olup, puan yükseldikçe bireyin kaygı düzeyinin yüksek olduğu, puan azaldıkça kaygı düzeyinin düşük olduğu sonucuna varılır. Elde edilen veya ulaşılan puan 25-35 puan aralığında ise düşük kaygı düzeyinden, 36-42 puan aralığında ise orta seviyede kaygı düzeyinden, 43-60 puan aralığında ise yüksek kaygı düzeyinden ve 61-80 puan aralığında ise, ciddi düzeyde kaygıdan bahsedilir. Ancak, 61 ve daha

üstü kaygı puanı elde edildiğinde, birey veya bireylerin normal kaygı sınırlarını aştığı ve görülen kaygı düzeyinin ciddi bir sağlık problemi olduğu yargısına varılır (Uzuntarla, vd. 2015). Bireylerin kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik araştırma veya uygulamalarda elde edilen sonuçlar, genel olarak örneklemlerde orta düzeyde kaygı olduğu (36-41 puan aralığı) yönündedir (Üngüren, 2007; Dalkıran, 2012; Uğrak, 2014). Öner ve Le Compte (1983) tarafından yürütülen SKE Türkçe uyumlaştırma çalışmalarında, ölçeğin; iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.83-.87$  arasında bulunurken, test-tekrar test güvenilirliği, .71-.83 arasında bulunmuştur (Dilmaç, vd. 2009). Uzuntarla vd. (2015) tarafından yürütülen çalışmada, SKE'nin güvenilirlik katsayısı  $\alpha=.58$  olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan Kaygı Ölçeğinin bir örneği, Ek-2 'de verilmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.73$  olarak bulunmuştur.

### 2.2.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin; geleceğe yönelik umut ve/veya umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesinde, Beck vd. (1974) tarafından geliştirilen “Umutsuzluk Ölçeği” kullanılmıştır. Beck vd. (1993) tarafından geliştirilen Umutsuzluk Ölçeği, Türkiye’de Seber vd. (1993) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak araştırmacıların kullanımına hazır hale getirilmiştir. Bireylerin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ve bu doğrultuda umut ve umutsuzluk düzeylerini belirleme amacıyla kullanılan Beck Umutsuzluk Ölçeğinde yer alan sorular/önergeler, “duygusal, motivasyonel ve bilişsel” etmenlerden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 1, 6, 13, 15 ve 19. sorular/önergeler bireyin gelecekle ilgili duygularını, 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17 ve 20. sorular/önergeler bireyin motivasyon kaybını, 4, 7, 8, 14 ve 18. sorular/önergeler ise gelecekle ilgili beklentileri ifade etmektedir (Seber, vd. 1993). Kaygı olduğu (36-41 puan aralığı) yönündedir (Üngüren, 2007; Dalkıran, 2012; Uğrak, 2014). Öner ve Le Compte (1983) tarafından yürütülen SKE Türkçe uyumlaştırma çalışmalarında, ölçeğin; iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.83-.87$  arasında bulunurken, test-tekrar test güvenilirliği, .71-.83 arasında bulunmuştur (Dilmaç, vd. 2009). Uzuntarla vd.(2015) tarafından yürütülen çalışmada, SKE'nin güvenilirlik katsayısı  $\alpha=.58$  olarak bulunmuştur. Kaygı Ölçeğinin bir örneği, Ek-3'de verilmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.78$  olarak bulunmuştur.

#### 2.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ), Diener vd. tarafından 1985 yılında geliştirilmiş, 1991 yılında ise Köker tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Tek faktör ve 5 sorudan oluşan Yaşam Doyum Ölçeği, 7'li Likert tipi ölçek ile ölçeklendirilmiş ve katılımcılardan her soruyu; 1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Biraz katılmıyorum, 4=Ne katılıyorum ne de katılmıyorum, 5=Çok az katılıyorum, 6=Katılıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum seçeneklerinden en uygun olanını seçerek cevaplandırmaları istenmiştir. Diener vd. ( 1985) tarafından geliştirilen YDÖ içindeki her ifade yüksek faktör gücüne sahip olup, ölçeğin iç güvenilirliği  $\alpha=.87$  ve test-tekrar test korelasyon katsayısının. 85 olduğu, madde toplam korelasyon değerlerinin ise. 71 ile. 80 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ulaşılan bu istatistiki değerler, YDÖ'nün yüksek güvenilirlikte bir ölçek olduğunu gösterirken, ölçeği Türkçe 'ye çeviren Köker (1991) tarafından yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda “ölçeğin her bir maddesinden elde edilen puanlarla toplam puanlar arasındaki korelasyon yeterli olduğu” belirlenmiştir (Dost, 2007). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 iken, alınabilecek en yüksek puan 35'tir. Alınan puan arttıkça, bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğuna karar verilir. Araştırmada kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği'nin bir örneği, Ek-4'de verilmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.80$  olarak bulunmuştur.

#### 2.2.5. Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği:

Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği (OGBÖ) İmamoğlu (2001) tarafından geliştirilmiş beş maddeli bir ölçektir. OGBÖ, bireylerin kişisel gelecekleri hakkındaki beklentilerinin olumluluk derecesini ölçmeyi amaçlamaktadır. Araştırmada ölçek “Kesinlikle katılıyorum” (5)'dan “Kesinlikle katılmıyorum” (1)'a doğru sıralanan 5'li Likert tipi bir ölçektir ve bu ölçekte alınabilecek en yüksek puan 20'dir. Toplam yirmi maddeden oluşan bu ölçek, “Kişisel geleceğim konusunda oldukça iyimserim”, “Eninde sonunda hedeflerime ulaşacağıma inanıyorum” gibi maddeler kişilerin gelecekleri hakkındaki olumlu tutumlarının derecesini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Ölçekten elde edilen puanların yüksekliği ergenin gelecekte olumlu beklentileri olduğunu göstermektedir (İmamoğlu ve Edwards 2007). Ölçeğin alfa

güvenirlilik katsayısı önceki çalışmalarda, .85 (İmamoğlu,2001).ve. 92 (İmamoğlu,2005).olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.81$  olarak bulunmuştur. Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeğinin bir örneği, Ek-7'de verilmiştir.

### 2.3. İŞLEM

Katılımcılara uygulama yapılmadan önce Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden veri toplama araçları ile ilgili gerekli etik izin alınmıştır. Veri toplama araçları ile oluşturulan anketler, Ankara ili dâhilindeki 2 devlet üniversitesi (Hacettepe Üniversitesi, Gazi Üniversitesi) ile 3 özel üniversitenin (Bilkent Üniversitesi, Atılım Üniversitesi, Ufuk Üniversitesi) Mühendislik, Hukuk, Sağlık Bilimleri, Fen-Edebiyat ve Güzel Sanatlar fakültesi lisans öğrencilerine sınıf ortamı dışında uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından, uygulama öncesinde katılımcılara yapılan çalışma ile ilgili yazılı ve sözlü olarak bilgi verilmiştir. Katılımcılara araştırma ve araştırmanın amacıyla ilgili kısa açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılardan hiçbir şekilde kimlik bilgisi istenmemiş, bilgilerin gizliliği hakkında bilgi verilmiş ve uygulamaya katılım gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Aynı zamanda katılımcıların bilgilerinin ve değerlendirmelerinin yer aldığı bu anket formlarının hiçbir şekilde başka bir araştırmada kullanılmayacağı kesin bir şekilde bildirilmiştir.

Anket formlarının uygulanma süresinin 20 -25 dakika aralığında olduğu tespit edilmiştir.



### 3. BÖLÜM

#### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma verilerinin analizi sonucunda ulaşılan bulgular ve araştırma hipotezlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

İlk olarak veri temizleme işlemi yapılmıştır. Daha sonra cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, öğrenim gördüğü üniversitenin türü (Devlet/özel), sınıf, bölüm değişkenlerine göre kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentisi düşünceleri arasında anlamlı bir fark olup/olmadığı bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA testi ile sınanarak elde edilen bulgular paylaşılmıştır.

Toplam 447 katılımcıdan toplanan anket formları kontrol edilmiş ve bunların içerisinde tamamı boş bırakılan ölçeklerin bulunduğu 17 kişinin verisi SPSS 21 paket programına girilmeye başlanmadan önce çalışmadan çıkarılmıştır. Kalan 430 kişi uç değerler açısından incelenmiş olup uygun olmayan 15 veri daha çalışmanın dışında bırakılmıştır. Kalan 415 katılımcıdan oluşan veri seti ile analizler gerçekleştirilmiştir. Normallik varsayımı ise çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmesi yoluyla değerlendirilmiştir. Bir değişkenin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması koşulu sağlandığından analizde parametrik testler kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 1996).

Verilerin istatistiksel analizlere uygunluğu yukarıda anlatılan yöntemlerle değerlendirilmiş ve verilerin bu araştırma kapsamında kullanılmasında istatistiksel açıdan bir sorun olmadığına karar verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen ham puanların analizi paket program SPSS 21.00 ile yapılmıştır.

Katılımcıların önemli bir kısmı kendi mesleğinde çalışmak isteyen ve mezuniyetten sonraki ilk altı ayda iş bulma ümidi yüksek olan, buna karşın okudukları bölümün iş olanaklarının kısmen yeterli olduğunu düşünen öğrencilerden oluşmaktadır. .

Katılımcıların mezuniyet sonrası iş bulma konusunda görüşlerinin alındığı benzer çalışmalarda farklı bulgular elde edilmiştir. Karaman (2009) üniversite son sınıf öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin %50'sinin işsiz kalmaktan kaygı duyduğunu saptamıştır. Gizir (2005)'in dördüncü sınıf öğrencileriyle yapmış olduğu bir diğer çalışmada ise işsizlik kaygısı yaşayanların oranı %27 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar incelendiğinde iş bulma ümidi ile ilgili

farklı sonuçlara ulaşılmış olması öğrencilerin; farklı sosyo ekonomik düzey, sosyal çevrelerden gelmeleri ile ilişkili olabilir.

Günümüzde üniversite eğitimi alanların oranı önceki yıllara göre hızlı bir şekilde artış göstermektedir. Ancak eğitim düzeyi yükseldikçe istihdam ve iş imkânları kısıtlanmaktadır. Öğrencilerin mezun olduktan sonra işsizlik durumuyla karşı karşıya kaldıklarında kendilerine olan güvenlerini kaybetmemeleri, kendilerini daha iyi hissetmeleri için çevrelerinden sosyal bir destek almalarının büyük önemi vardır. İşsiz gençler için en önemli destek aileleri tarafından sağlanmaktadır. Ailelerin işsiz olan çocuklarını desteklemeleri, bireylerin üzerlerindeki stres yükünü azaltacaktır.

### **3.1. Cinsiyet Ve Üniversite Tipi Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma, Bağımsız İki Örneklem T-Test Sonuçları**

Katılımcıların yaşam doyumu düzeyi, umutsuzluk düzeyi, kaygı düzeyi ve olumlu gelecek beklentisi düzeylerinde cinsiyet ve okudukları üniversite tipine bağlı farklılıkların olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır T test sonuçlarına ilişkin değerler Tablo 2 ve Tablo 3'ten izlenebilir.

Tablo.2. Cinsiyet Değişkenin, Standart Sapma, Güvenirlikleri ve Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Kadın (N=279)		Erkek (N=136)		$\alpha$	Bağımsız Örneklem t-testi
	Ortalama	SS	Ortalama	SS		
Kaygı	36.13	17.998	47.30	18.037	0.78	-6.312**
Umutsuzluk	10.26	5.215	11.39	4.865	0.84	-2.277*
Yaşam Doyumu	17.14	5.810	13.83	5.779	0.81	5.828**
Olumlu Gelecek Beklentisi	15.74	4.665	10.68	4.609	0.80	11.104**

Not: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$  S.S: Standart Sapma

Tablo 2’de yer alan bulgular incelendiğinde; Kaygı ölçeğinden elde edilen toplam puan, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $t(415)=-6.312$ ;  $p < .01$ ). Araştırmaya katılan kadın öğrencilerinin kaygı ölçeği puan ortalamaları  $\bar{X}=36.13 \pm 17.998$ , erkeklerin kaygı puan ortalamaları olan  $\bar{X}=47.30 \pm 18.037$ ’dan düşüktür. Dolayısı ile bu bulgu, kadınların kaygılarının erkeklerden daha düşük olduğunu göstermektedir.

Umutsuzluk ölçeğinden elde edilen toplam puan, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $t(415)= -2.277$ ;  $p < .05$ ). Kadınların umutsuzluk puan ortalamaları  $\bar{X}=10.26 \pm 5.215$  iken, erkeklerin umutsuzluk puan ortalamaları  $\bar{X}=11.39 \pm 4.865$ ’dir. Dolayısı ile bu bulgu, kadınların umutsuzluklarının erkeklerden daha düşük olduğunu, göstermektedir.

Yaşam Doyum ölçeğinden elde edilen toplam puan, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $t(415)= 5.828$ ;  $p < .01$ ). Yaşam doyumu açısından, kadınların puan ortalaması  $\bar{X}=17.14 \pm 5.810$ , erkeklerin yaşam doyumu puan ortalaması  $\bar{X}=13.83 \pm 5.779$ ’dan daha yüksektir. Dolayısı ile bu bulgu, kadınların yaşam doyum düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Olumlu gelecek beklentisi ölçeğinden elde edilen toplam puan, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $t(415)= 11.104$ ;  $p < .01$ ). Kadınların olumlu

gelecek beklentisi puan ortalamaları  $\bar{X}=15.74\pm 4.665$ , erkeklerin olumlu gelecek beklentisi puan ortalamaları  $\bar{X}=10.68\pm 4.609$ 'dan daha yüksektir. Dolayısı ile bu bulgu, kadınların olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo.3. Üniversite Türü Değişkenin, Standart Sapma ve Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Devlet (N=201)		Özel (N=214)		$\alpha$	Bağımsız Örneklem T-testi
	Ortalama	SS	Ortalama	SS		
Kaygı	44.07	18.897	37.41	17.988	0.73	3.482**
Umutsuzluk	11.06	5.033	10.38	5.112	0.78	1.282
Yaşam Doyumu	14.88	5.868	16.57	6.190	0.80	-2.646**
Olumlu Gelecek Beklentisi	11.57	4.999	16.32	4.317	0.81	-9.495**

Not: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$  S.S: Standart Sapma

Tablo 3'te yer alan veriler incelendiğinde; Kaygı ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanlar, öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversite tipine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $t(415)=3.482$ ;  $p < .01$ ). Araştırmaya katılan devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı ölçeği puan ortalamaları  $\bar{X}=44.07\pm 18.897$  ve vakıf üniversiteleri öğrencilerinin kaygı puan ortalamaları olan  $\bar{X}=37.41\pm 17.998$ 'den yüksektir. Dolayısı ile bu bulgu, vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin kaygılarının devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı seviyesinden daha düşük olduğunu göstermektedir.

Umutsuzluk ölçeğinden elde edilen toplam puan, öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversite tipine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $t(415)= 1.282$ ;  $p > .05$ ). Devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk puan ortalamaları  $\bar{X}=11.06\pm 5.033$  iken, vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk puan ortalamaları  $\bar{X}=10.38\pm 5.112$ 'dir. Dolayısı ile bu bulgu, vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı düzeylerinin devlet

üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerinkinden daha düşük olmakla birlikte istatistiksel açıdan da anlamlı düzeyde ( $p>.05$ ) farklılaşmadığını göstermektedir.

Yaşam Doyum ölçeğinden elde edilen toplam puan, öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversite tipine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $t(415) = -2.646$ ;  $p<.01$ ). Yaşam doyumu açısından, vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalaması  $\bar{X}=16.57\pm 6.190$ , devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalaması  $\bar{X}=14.88\pm 5.868$ 'den daha yüksektir. Dolayısı ile bu bulgu, vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Olumlu gelecek beklentisi ölçeğinden elde edilen toplam puan ortalamaları, öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversite tipine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $t(415) = -9.495$ ;  $p<.01$ ). Vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi puan ortalamaları  $\bar{X}=16.32\pm 4.317$ , devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerinkinden  $\bar{X}=11.57\pm 4.999$ 'dan daha yüksektir. Dolayısı ile bu bulgu, vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerinkinden daha yüksek olduğunu göstermektedir.

### **3.2. Sosyo-Ekonomik Düzey, Sınıf ve Bölüm Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma ve Anova Testi Sonuçları**

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların, sosyo-ekonomik düzey, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Varyans analizinde katılımcıların Kaygı Ölçeği, Umutsuzluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu Gelecek Beklenti Ölçeğinden aldıkları puanlar bağımlı değişken, katılımcıların sosyo-ekonomik statü düzeyleri, öğrenim gördüğü bölüm ve kaçınıcı sınıfta oldukları ise bağımsız değişken olarak ele alınmıştır.

Tablo 4'te üniversite öğrencilerinin öğrenim gördüğü bölümlere ilişkin ANOVA sonuçlarına, Tablo 5'te ise öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm değişkenine ilişkin ortalama, standart sapma ve gruplar arası farklılıklarına, Tablo 6'da üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerine ilişkin ANOVA

sonuçlarına, Tablo 7’de ise öğrencilerin sosyo-ekonomik düzey değişkenine ilişkin ortalama, standart sapma ve gruplar arası farklılıklarına, Tablo 8’de üniversite öğrencilerinin sınıflarına ilişkin ANOVA sonuçlarına, Tablo 9’da ise öğrencilerin sınıfları değişkenine ilişkin ortalama, standart sapma ve gruplar arası farklılıklarına yer verilmiştir.

Tablo.4. Bölüm Değişkenine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Ortalamaların Karesi		F	Sig. (p)
		Gruplar Arasında (df=4)	Gruplar İçinde (df=410)		
<b>Bölüm</b>	Kayı	3215.803	327.185	9.829	0.000
	Umutsuzluk	103.309	24.874	4.153	0.003
	Yaşam Doyumu	339.573	33.287	10.201	0.000
	Olumlu Gelecek Beklentisi	1232.395	16.099	76.550	0.000

Tablo.5. Varyans (ANOVA) Analizinde Kullanılan Bölüm Değişkenine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Gruplar Arası Farklılıkları

Değişken	Bölüm						Grup Farklılıkları
	Hukuk (n=48)	Mühendislik (n=54)	Sağlık (n=114)	Fen-Edebiyat (n=111)	Güzel Sanatlar (n=88)	Toplam (n=415)	
<b>Kaygı</b>							F>H, F>M
Ortalama	36.15	33.65	38.73	45.77	49.27	41.89	F>S, G>H
Standart Sapma	17.17	18.68	18.96	17.82	17.34	18.84	G>M, G>S
<b>Umutsuzluk</b>							
Ortalama	10.27	9.41	9.99	11.85	11.86	10.84	F>M, F>S
Standart Sapma	5.16	5.25	5.36	4.48	4.81	5.06	
<b>Yaşam Doyumu</b>							
Ortalama	16.94	18.00	16.59	14.50	12.73	15.43	H>G, M>G
Standart Sapma	6.27	5.56	5.86	5.43	5.88	6.02	M>F, S>G
<b>Olumlu Gelecek</b>							H>S, H>F
Ortalama	17.88	17.22	15.25	10.04	9.18	13.13	H>G, M>S
Standart Sapma	3.96	4.20	4.25	3.87	3.75	5.27	M>F, M>G S>F, S>G

Tablo 4 ve 5'te görüldüğü üzere; Mühendislik fakültesi öğrencilerinin düşük ( $\bar{X}=33.65\pm 18.68$ ), hukuk ( $\bar{X}=36.15\pm 17.17$ ) ile sağlık ( $\bar{X}=38.73\pm 18.96$ ) fakülteleri öğrencilerinin yüksek ve fen-edebiyat ( $\bar{X}=45.77\pm 17.82$ ) ile güzel sanatlar ( $\bar{X}=49.27\pm 17.34$ ) fakülteleri öğrencilerinin ise yüksek bir kaygı seviyesine sahip olduğu; ayrıca aşağıda belirtilen grupların kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin kaygı seviyesi Hukuk Fakültesi öğrencilerinden yüksek düzeyde, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden yüksek düzeyde ve Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Sağlık Fakültesi öğrencilerinden yüksek düzeyde kaygı seviyesine sahip olduğu bulunmuştur. Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin Hukuk Fakültesi öğrencilerinden yüksek, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden yüksek ve Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin Sağlık Fakültelerinde okuyan öğrencilerden yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

5 farklı fakülte öğrencilerinin umutsuzluk ortalama puanlarının (Hukuk ( $\bar{X}=10.27\pm 5.16$ ), Mühendislik ( $\bar{X}=9.41\pm 5.25$ ), Sağlık ( $\bar{X}=9.99\pm 5.36$ ), Fen-Edebiyat ( $\bar{X}=11.85\pm 4.48$ ), Güzel Sanatlar ( $\bar{X}=11.86\pm 4.81$ )) olduğu; ayrıca aşağıda belirtilen grupların umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden yüksek, Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Sağlık Fakültesi öğrencilerinden yüksek düzeyde umutsuzluk seviyesi olduğu saptanmıştır. Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin, Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre umutsuzluk düzeyi daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Mühendislik fakültesi öğrencilerinin en yüksek ( $\bar{X}=18.00\pm 5.56$ ) yaşam doyum düzeyine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla Hukuk fakültesi ( $\bar{X}=16.94\pm 6.27$ ), Sağlık fakültesi öğrencileri ( $\bar{X}=16.59\pm 5.86$ ), Fen-Edebiyat fakültesi öğrencileri ( $\bar{X}=14.50\pm 5.43$ )'nin geldiği ve en düşük yaşam doyum düzeyine sahip öğrencilerin Güzel Sanatlar fakültesi öğrencileri ( $\bar{X}=12.73\pm 5.88$ ) olduğu görülmüştür. Ayrıca aşağıda belirtilen grupların yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Hukuk Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunun Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinden yüksek olduğu, Mühendislik



Fakültesi öğrencilerinin Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinden yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olduğu ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin Fen-Edebiyat fakültesinde eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Sağlık Fakültesi öğrencileri ise Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu seviyesinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Hukuk fakültesi öğrencilerinin en yüksek ( $\bar{X}=17.88\pm3.96$ ) olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla Mühendislik fakültesi ( $\bar{X}=17.22\pm4.20$ ), Sağlık fakültesi öğrencileri ( $\bar{X}=15.25\pm4.25$ ), Fen-Edebiyat fakültesi öğrencileri ( $\bar{X}=10.04\pm3.87$ )'nin geldiği ve en düşük olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahip öğrencilerin Güzel Sanatlar fakültesi öğrencileri ( $\bar{X}=9.18\pm3.75$ ) olduğu görülmüştür.

Tablo.6. Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Ortalamaların Karesi		F	Sig. (p)
		Gruplar Arasında (df=4)	Gruplar İçinde (df=410)		
	Kaygı	2886.299	330.3993	8.736	0.000
<b>Sosyo-Ekonomik Düzey</b>	Umutsuzluk	94.645	24.958	3.792	0.005
	Yaşam Doyumu	258.043	34.082	7.571	0.000
	Olumlu Gelecek Beklentisi	1129.447	17.104	66.036	0.000

Tablo.7. Varyans (ANOVA) Analizinde Kullanılan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Gruplar Arası Farklılıkları

Değişken	Sosyo-Ekonomik Düzey						Grup Farklılıkları
	Düşük (n=86)	Ortanın Altı (n=108)	Orta (n=114)	Ortanın Üstü (n=56)	Yüksek (n=51)	Toplam (n=415)	
<b>Kaygı</b>							D>O, D>OÜ
Ortalama	49.14	45.64	38.92	34.79	36.16	41.89	D>Y, OA>O
Standart Sapma	17.31	18.16	18.71	18.78	17.74	18.84	OA>OÜ, OA>Y
<b>Umutsuzluk</b>							
Ortalama	11.73	11.91	10.05	9.48	10.33	10.84	OA>O, OA>OÜ
Standart Sapma	4.92	4.56	5.26	5.13	5.22	5.06	
<b>Yaşam Doyumu</b>							Y>D, OÜ>D O>D, OA>D
Ortalama	12.92	14.72	16.37	17.45	16.88	15.43	Y>OA, OÜ>OA
Standart Sapma	5.97	5.39	5.96	5.89	6.16	6.02	O>OA
<b>Olumlu Gelecek</b>							O>D, OÜ>D
Ortalama	9.23	10.11	15.12	16.75	17.65	13.13	Y>D, O>OA
Standart Sapma	3.93	3.94	4.21	4.56	4.19	5.27	OÜ>OA, Y>OA, OÜ>O, Y>O

Tablo 6 ve 7’de görüldüğü üzere; Ortanın üstü sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin ( $\bar{X}=34.79\pm 18.78$ ) düşük, orta ( $\bar{X}=38.92\pm 18.71$ ) ve yüksek ( $\bar{X}=36.16\pm 17.74$ ) sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin orta, ortanın altı ( $\bar{X}=45.64\pm 18.16$ ) ve düşük ( $\bar{X}=49.14\pm 17.31$ ) sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin ise yüksek seviyede kaygıya sahip oldukları; ayrıca aşağıda belirtilen grupların kaygı sevipleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Düşük SED sırasıyla; Orta SED, Orta üstü SED, Yüksek SED grubundaki öğrencilere daha yüksek kaygıya sahip olduğu, Orta altı SED sırayla Orta SED, Orta üstü SED, Yüksek SED grubundaki öğrencilere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

5 farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin umutsuzluk ortalama puanlarının (Düşük SED ( $\bar{X}=11.73\pm 4.92$ ), Ortanın Altı SED ( $\bar{X}=11.91\pm 4.56$ ), Orta SED ( $\bar{X}=10.05\pm 5.26$ ), Ortanın Üstü SED ( $\bar{X}=9.48\pm 5.13$ )) olduğu; ayrıca aşağıda belirtilen grupların umutsuzluk seviyeleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Orta altı SED grubu, Orta SED ve Orta üstü SED grubundaki öğrencilere göre daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

Ortanın üstü sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin en yüksek ( $\bar{X}=17.45\pm 5.89$ ) yaşam doyum düzeyine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla yüksek ( $\bar{X}=16.88\pm 6.16$ ), orta ( $\bar{X}=16.37\pm 5.96$ ), ortanın altı ( $\bar{X}=14.72\pm 5.39$ ) sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin geldiği ve en düşük yaşam doyum düzeyine sahip öğrencilerin düşük ( $\bar{X}=12.92\pm 5.97$ ) sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrenciler olduğu görülmüştür. Ayrıca aşağıda belirtilen grupların yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Yüksek SED grubundakiler ; Düşük SED ve Orta Altı SED grubundakilere göre, Orta üstü SED grubundakiler; Düşük SED ve Orta Altı SED grubundakilere göre , Orta SED grubundakiler ; Düşük SED ve Orta SED grubundakilere göre, Orta altı SED grubundakiler ise Düşük SED grubundakilerden yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları görülmüştür.

Yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin en yüksek ( $\bar{X}=17.65\pm 4.19$ ) olumlu gelecek beklentisine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla ortanın üstü ( $\bar{X}=16.75\pm 4.56$ ), orta ( $\bar{X}=15.12\pm 4.21$ ), ortanın altı ( $\bar{X}=10.11\pm 3.94$ )

sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin geldiği ve en düşük olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahip öğrencilerin düşük ( $\bar{X}=9.23\pm3.93$ ) sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrenciler olduğu görülmüştür. Ayrıca aşağıda belirtilen grupların yaşam olumlu gelecek beklentisi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür:

Tablo.8. Sınıf Değişkenine İlişkin Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Ortalamaların Karesi		F	Sig. (p)
		Gruplar Arasında (df=4)	Gruplar İçinde (df=410)		
<b>Sınıf</b>	Kaygı	3215.803	327.185	9.829	0.000
	Umutsuzluk	103.309	24.874	4.153	0.003
	Yaşam Doyumu	339.573	33.287	10.201	0.000
	Olumlu Gelecek Beklentisi	1232.395	16.099	76.550	0.000

Tablo.9. Varyans (ANOVA) Analizinde Kullanılan Sınıf Değişkenine İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Gruplar Arası Farklılıkları

Değişken	Sınıf				Toplam (n=415)	Grup Farklılıkları
	1.Sınıf (n=65)	2.Sınıf (n=102)	3.Sınıf (n=141)	4.Sınıf (n=107)		
<b>Kaygı</b>						4>1, 4>2
Ortalama	37.91	35.67	44.84	46.35	41.89	3>2,
Standart Sapma	17.93	17.46	19.38	18.08	18.84	
<b>Umutsuzluk</b>						
Ortalama	10.06	10.11	10.93	11.90	10.84	4>1, 4>2
Standart Sapma	5.05	5.14	5.17	4.69	5.06	
<b>Yaşam Doyumu</b>						
Ortalama	16.22	17.55	14.72	13.88	15.43	1>4, 1>2
Standart Sapma	5.73	5.58	6.19	5.78	6.02	2>3, 2>4
<b>Olumlu Gelecek</b>						1>2, 1>3
Ortalama	17.42	15.40	11.82	10.08	13.13	2>3, 2>4, 3>4
Standart Sapma	3.92	4.58	4.75	4.65	5.27	

Tablo 8 ve 9’da görüldüğü üzere; 1. sınıf ( $\bar{X}=37.91\pm17.93$ ) ve 2. sınıf ( $\bar{X}=35.67\pm17.46$ ) öğrencilerinin orta, 3. Sınıf ( $\bar{X}=44.84\pm19.38$ ) ve 4. sınıf ( $\bar{X}=46.35\pm18.08$ ) öğrencilerinin ise yüksek bir kaygı seviyesine sahip olduğu; ayrıca aşağıda belirtilen grupların kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: 4. Sınıf öğrencilerinin sırasıyla 1. Sınıf, 2. Sınıf öğrencilerine göre, 3. Sınıf öğrencilerinin de 2. Sınıf öğrencilere göre yüksek bir kaygı düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

4 farklı sınıfta öğrenimini sürdüren öğrencilerinden oluşan tüm grupların umutsuzluk düzeyi ortalama puanlarının (1. Sınıf ( $\bar{X}=10.06\pm5.05$ ), 2. Sınıf ( $\bar{X}=10.11\pm5.14$ ), 3. Sınıf ( $\bar{X}=10.93\pm5.17$ ), 4. Sınıf ( $\bar{X}=11.90\pm4.69$ )) olduğu; ayrıca aşağıda belirtilen grupların umutsuzluk seviyeleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: 4. Sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf ve 2. Sınıf öğrencilerine göre yüksek düzeyde umutsuzluk düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

2. sınıf öğrencilerinin en yüksek ( $\bar{X}=17.55\pm5.58$ ) yaşam doyum düzeyine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla 1. sınıf ( $\bar{X}=16.22\pm5.73$ ), 3. sınıf öğrencilerinin ( $\bar{X}=14.72\pm6.19$ ) geldiği ve en düşük yaşam doyum düzeyine sahip öğrencilerin 4. sınıf öğrencileri ( $\bar{X}=13.88\pm5.78$ ) olduğu görülmüştür. Ayrıca aşağıda belirtilen grupların yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: 1. sınıf öğrencilerin 4. Sınıf ve 2. Sınıf öğrencilerine göre, 2. Sınıf öğrencilerinin sırasıyla 3. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur.

1. sınıf öğrencilerinin en yüksek ( $\bar{X}=17.42\pm3.92$ ) olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla 2. sınıf ( $\bar{X}=15.40\pm4.58$ ), 3. sınıf öğrencilerinin ( $\bar{X}=11.82\pm4.75$ ) geldiği ve en düşük yaşam doyum düzeyine sahip öğrencilerin 4. sınıf öğrencileri ( $\bar{X}=10.08\pm4.65$ ) olduğu görülmüştür. Ayrıca aşağıda belirtilen grupların yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: 1. Sınıf öğrencilerinin 2. Sınıf, 3. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerine göre, 2. Sınıf öğrencilerinin ise 3. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerine göre, 3. Sınıf öğrencilerinin ise 4. Sınıf öğrencilere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu saptanmıştır.

### 3.3. Değişkenler Arası Korelasyon

Araştırmada kullanılan yaşam doyumu, olumlu gelecek beklentisi, umutsuzluk ve kaygı ölçekleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 10'da katılımcılar için değişkenler arası korelasyonlar sunulmaktadır.

Tablo.10. Örneklem Grubu İçin Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4
1. Kaygı	1			
2. Umutsuzluk	.392**	1		
3. Yaşam Doyumu	-.599**	-.219**	1	
4. Olumlu Gelecek Beklentisi	-.425**	-.240**	.497**	1
Ortalama	41.89	10.84	15.43	13.13
Standart Sapma	18.844	5.063	6.020	5.277

\*\* p<.01

Tablo 10'da katılımcılar için değişkenler arası korelasyonlar sunulmaktadır. Buna göre; kaygı ile umutsuzluk arasında pozitif yönlü ( $r= 0.392$ ) ve anlamlı ilişki söz konusudur. Kaygı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ( $r= -0.599$ ) ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygı ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin negatif yönlü ( $r= -0.425$ ) ve anlamlı, umutsuzluk ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin negatif yönlü ( $r= -0.219$ ) ve anlamlı olduğu görülmektedir. Umutsuzluk ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişki ise negatif yönlü ( $r= -0.240$ ) ve anlamlıdır. Yaşam doyumu ile olumlu gelecek beklentisi arasında pozitif yönlü ( $r= 0.497$ ) ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

### 3.4. Olumlu Gelecek Beklentisini Yordayan Değişkenler

Olumlu gelecek beklentisini yordayan değişkenleri saptamak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hem yapılan araştırmalar, hem de değişkenler, olumlu gelecek beklentisini en çok yaşam doyumu değişkeninin

yordadığını göstermektedir. Bu nedenle ilk aşamada olumlu gelecek beklentisinin, yaşam doyumu değişkenine ilişkin tutumu sınanmıştır. Olumlu gelecek beklentisi tutumunun ve yaşam doyumu düzeyi tutumunun açıkladığı varyans görüldükten sonra incelenmek istenen kaygı değişkeni ikinci aşamada, umutsuzluk değişkeni ise üçüncü aşamada sırasıyla regresyon analizine dâhil edilmiştir. Ayrıca çoklu ortak doğrusallığın olup olmadığının anlaşılması için bakılan VIF değerleri sonucunda 10'dan yüksek çıkan bir değer olmadığı görüldüğü için hiyerarşik regresyon analizinin gerçekleştirilmesinde bir sorun olmadığı düşünülmüştür (Allison, 2012 ).

Tablo 11'de olumlu gelecek beklentisini yordayan değişkenleri saptamak için yapılan çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda hiyerarşik regresyon denklemini oluşturan değişkenlerin katsayı değerleri tabloda verilmiştir. Tabloda ki B ve Beta değerleri bütün değişkenler regresyon denkleminde iken, ham madde ve standart puanlar için katsayıları göstermektedir.

Tablo 11. Genel Umutsuzluk ve Yaşam Doyumuna Göre Hiyerarşik Regresyon Analizi

Değişken	B	SE B	$\beta$	R <sup>2</sup>	DR <sup>2</sup>
<b>Aşama I</b>					
Yaşam Doyumu	.497	.037	.435	<b>.247</b>	<b>.247</b>
<b>Aşama II</b>					
Yaşam Doyumu	.378	.046	.332	<b>.272</b>	<b>.025</b>
Kaygı	-.198	.015	-.055		
<b>Aşama III</b>					
Yaşam Doyumu	.381	.046	.334	<b>.279</b>	<b>.008</b>
Kaygı	-.159	.016	-.045		
Umutsuzluk	-.095	.047	-.099		

Tablo 11'de görüldüğü üzere, olumlu gelecek beklentisini yordayan değişkenlere ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonucunda; denkleme birinci aşamada girilen yaşam doyumu değişkeninin genel olarak modele katkısı anlamlıdır (F (2.845)= 135.346; p < .05). Yaşam doyumu ölçeğinin, olumlu gelecek beklentisini anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ( $\beta = .43$ ; p<.05). Yaşam doyumu değişkeninin, bağımlı değişken olan olumlu gelecek beklentisindeki varyansın %24.7'sini



açıkladığı ve bunun anlamlı olduğu görülmektedir ( $R^2 = .247$ ; F değişim (2.845)= 135.346;  $p < .05$ ). Denkleme ikinci aşamada girilen kaygı değişkeninin genel olarak modele katkısı anlamlıdır (F (3.135)= 76.391;  $p < .05$ ). Yaşam doyumu ( $\beta = .33$ ;  $p < .05$ ) ve kaygı ( $\beta = -.05$ ;  $p < .05$ ) değişkenlerinin birlikte, bağımlı değişken olumlu gelecek beklentisini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. İkinci aşamada yaşam doyumu değişkeninin eklenmesi ile birlikte açıklanan toplam varyans artarak %27.2 olmuş ve bu artışın anlamlı olduğu bulunmuştur ( $R^2 = .272$ ; F değişim (3.135)= 76.391;  $p < .05$ ). Denkleme üçüncü aşamada girilen umutsuzluk değişkeninin genel olarak modele katkısı anlamlıdır (F (3.222)= 53.136;  $p < .05$ ). Yaşam doyumu ( $\beta = .33$ ;  $p < .05$ ), kaygı ( $\beta = -.04$ ;  $p < .05$ ) ve umutsuzluk ( $\beta = -.09$ ;  $p < .05$ ) değişkenlerinin birlikte, bağımlı değişken olumlu gelecek beklentisini anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Üçüncü aşamada umutsuzluk değişkeninin eklenmesi ile birlikte açıklanan toplam varyans artarak %27.9 olmuş ve bu artışın anlamlı olduğu bulunmuştur ( $R^2 = .279$ ; F değişim (3.222)= 53.136;  $p < .05$ ).

## 4. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan verilere uygulanan analizlerden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirme, yorum ve tartışmalar yer almaktadır.

Çalışmanın literatür taraması kısmında, araştırma konusunu oluşturan kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentisi kavramları ve bu kavramlara ilişkin kuramsal çerçeve oluşturulmuştur.

Bu kapsamda; kaygı kavramına ilişkin, kaygı türlerinden (Durumluk ve sürekli kaygı), bahsedilmiş ve kaygı kavramı varoluşçu ve davranışçı kuramlar çerçevesinde ele alınmıştır. Umut kavramına yönelik ise, umutsuzluğun nedenleri ortaya konarak umut kavramı kuramsal olarak bilişsel ve psikoanalitik yaklaşımlar doğrultusunda incelenmiştir. Yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentisi kavramları ayrıca irdelenerek, bireylerin yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentilerine etki eden etmenler bağlamında açıklanmıştır. Ayrıca bu konularla ilgili yapılan çalışmalar ve ilgili kuramlar açıklanmıştır.

Yukarıda ifade edilen dört kavrama yönelik literatürde veri analizini içeren çalışmalar incelenerek bu çalışmalarda elde edilen bulgular paylaşılmıştır.

#### **4.1. Cinsiyet ve Üniversite Tipi Değişkenlerine Göre Kaygı, Yaşam Doyumu, Umutsuzluk ve Olumlu Gelecek Beklentisi Düzeyi Arasındaki Değerlendirmeler**

Çalışma kapsamında yapılan testler sonucunda kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentisi düzeylerinde cinsiyet ve öğrenim görülen üniversitenin türü değişkenlerinin etkili olduğu görülmüştür. Bu kısımda her iki değişkenin kavramlar üzerinde etkisi tartışılacaktır.

##### **4.1.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler**

Katılımcıların kaygı düzeyi, umutsuzluk düzeyi, yaşam doyumu düzeyi ve olumlu gelecek beklentisi düzeylerinde cinsiyet ve okudukları üniversite tipine bağlı farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; kaygı ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği, kadın öğrencilerin kaygılarının erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı

derecede daha düşük olduğu, umutsuzluk ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği, kadın öğrencilerin umutsuzluklarının istatistiksel olarak anlamlı derecede erkeklerden daha düşük olduğu, yaşam doyum ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği, kadın öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu, olumlu gelecek beklentisi ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, kadın öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçların bu şekilde çıkmasının sebeplerinin; üniversite eğitimi sonrası iş bulmanın erkekler için çok daha büyük anlam ifade etmesi, bir an evvel iş düzenini kurma gerektiği baskısının erkeklerde çok fazla etkin olmasından, özellikle düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin ebeveynleri tarafından daha mezun olmadan öğrencilere mezuniyetleri sonrası kendilerine ciddi maddi destekte bulunmaları gerektiği telkinlerinden ve Türkiye’de erkeklerin zorunlu askerlik yükümlülüğüne tabi olmalarından kaynaklandığı, kadın öğrencilerin de iş bulma ve çalışma düzeni kurma konusunda kaygı taşımalarına rağmen evlenip hiç çalışmayarak ev hanımı olma alternatiflerinin olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Ayrıca Aydın (2011), Dost (2007) ile Matheny vd. (2008) tarafından yapılan çalışmalarda da kadın üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Tuncer (2011) yükseköğretim öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine yapmış olduğu çalışmada kadın öğrencilerinin gelecek beklentisinin erkek öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bu kapsamda yapılan çalışmaların cinsiyet ile ilgili sonuçları ile yapılan test sonuçlarının benzerlik gösterdiği görülmektedir.

#### **4.1.2. Üniversite Türü Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler**

Kaygı ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversite tipine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği, vakıf

üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin kaygılarının devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı seviyesinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğu, umutsuzluk ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversite tipine göre anlamlı farklılık göstermemekle beraber vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin kaygı düzeylerinin devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerinkinden daha düşük olduğu, yaşam doyum ölçeğinden elde edilen toplam puanın öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversite tipine göre anlamlı farklılık gösterdiği, vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerinkinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu, olumlu gelecek beklentisi ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın, öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversite tipine göre anlamlı farklılık gösterdiği, vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerinkinden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyo-ekonomik durumlarının özel üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere nazaran daha düşük olduğu Türkiye şartlarında aşikârdır. Bu nedenle öğrencilerin öğrenim gördüğü üniversitenin tipi değişkenini öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri ve aldıkları eğitimin kalitesi bağlamında değerlendirmek daha isabetli olacaktır. Sosyo-ekonomik düzeylerine ilişkin farklılıkların değerlendirmesi bir sonraki başlık altında incelenecektir.

Aldıkları eğitimin kalitesi açısından sonuçlar değerlendirildiğinde Türkiye'nin önde gelen devlet üniversitelerinin birinde öğrenim görmeyen öğrencilerin vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilere nazaran daha olumsuz düşüncelere sahip olabileceği ve sonuçların bu nedenle vakıf üniversitesi öğrencilerinin lehine çıktığı düşünülmektedir. Üngören ve Ehtiyar (2009) tarafından gerçekleştirilen ve üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentileri üzerinde eğitim memnuniyetinin en önemli faktör olduğu sonucu elde edilen çalışma bu görüşü desteklemektedir.

## **4.2. Sosyo-Ekonomik Düzey, Sınıf ve Bölüm Değişkenlerine Göre Kaygı, Yaşam Doyumu, Umutsuzluk ve Olumlu Gelecek Beklentisi Düzeyi Arasındaki Değerlendirmeler**

### **4.2.1. Bölüm Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler**

Yapılan testler sonucunda bölüm değişkeni ile ilgili olarak; mühendislik fakültesi öğrencilerinin düşük, hukuk ile sağlık fakülteleri öğrencilerinin yüksek ve fen-edebiyat ile güzel sanatlar fakülteleri öğrencilerinin ise yüksek bir kaygı seviyesine sahip olduğu; ayrıca aşağıda belirtilen grupların kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencileri, Hukuk Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sağlık Fakültesi öğrencilere göre daha kaygılı olduğu, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise, Hukuk Fakültesi Mühendislik Fakültesi, Sağlık Fakültesi öğrencilerine göre daha kaygılı olduğu saptanmıştır.

5 farklı fakülte öğrencilerinden Fen-Edebiyat ile Güzel Sanatlar fakülteleri öğrencilerinin en yüksek umutsuzluk düzeyine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla Hukuk ve Sağlık fakülteleri öğrencilerinin geldiği, en düşük umutsuzluk düzeyine sahip öğrencilerin ise Mühendislik fakültesi öğrencileri olduğu bulunmuştur.

Mühendislik fakültesi öğrencilerinin en yüksek yaşam doyum düzeyine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla Hukuk fakültesi, Sağlık fakültesi, Fen-Edebiyat fakültesi öğrencilerinin geldiği ve en düşük yaşam doyum düzeyine sahip öğrencilerin Güzel Sanatlar fakültesi öğrencileri olduğu görülmüştür. Ayrıca aşağıda belirtilen grupların yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Hukuk Fakültesi öğrencileri Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerine göre, Mühendislik Fakültesi öğrencileri Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerine göre, Mühendislik Fakültesi öğrencileri de Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda Sağlık Fakültesi öğrencilerinde Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek yaşam doyum seviyesine sahip olduğu saptanmıştır.

Hukuk fakültesi öğrencilerinin en yüksek olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla Mühendislik fakültesi, Sağlık fakültesi, Fen-Edebiyat fakültesi öğrencilerinin geldiği ve en düşük olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahip öğrencilerin Güzel Sanatlar fakültesi öğrencileri olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere ilişkin değerlendirmeler aşağıda olduğu gibidir.

Araştırmadaki öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere bakıldığında; Hukuk, mühendislik ve sağlık bilimleri fakültelerinden mezun olan öğrencilerin daha kolay iş bulabildiği, iş konusunda daha fazla alternatiflerinin olduğu, özellikle mühendislik ve sağlık bilimleri konusunda gelişen teknolojinin sayesinde iş imkânlarının hem yurt içi hem de yurt dışında her geçen gün daha da arttığı, bu bölümlerden mezun olan öğrencilerin yapacakları mesleklerin hem Türkiye’de hem de yurt dışında daha revaçta olduğu, özel sektörde çok fazla alternatiflerinin bulunduğu hem yerel hem de yabancı medya kuruluşları haberlerinde istatistiki bilgiler ile sıkça ifade edilmektedir. Dolayısıyla bu farkın, bölümlerin mezuniyet sonrası öğrencilere sunduğu iş olanakları bağlamında ortaya çıktığı söylenebilir.

#### **4.2.2. Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Değerlendirmeler**

Ayrıca Özgen ve Akça (2006)’nın çalışmasında elde ettiği Türkiye işgücü piyasalarındaki istihdam yetersizliğinin ve yüksek işsizlik oranlarının öğrencilerin geleceğe yönelik umut düzeyleri ve iş bulma endişeleri üzerinde büyük etkisi olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Buna göre yapılan çalışmada, iyi bir üniversitede ve öğrencinin istediği bölümde okuması gibi eğitime yönelik faktörlerin, geleceğe ilişkin umut düzeyi üzerinde pozitif etkisi olduğu ve üniversitede okuduğu bölüme sadece açıkta kalmamak amacıyla giren öğrencilerin; yaşam doyumu ve eğitim memnuniyetlerinin, o bölümü isteyerek seçen öğrencilere göre daha düşük ve geleceğe ilişkin umutsuzluk düzeylerinin ise, daha yüksek olduğu yönündeki bulguların elde edildiği vurgulanmaktadır.

Gündoğar vd. (2007) ülkenin ekonomik yapısı ve sorunları ile yüksek işsizliğe bağlı olarak iş bulma zorluklarının, umutsuzluğu arttırdığı, Öngen ve Akça (2016) üniversite öğrencilerinin okuduğu bölüme göre umutsuzluk düzeylerinde farklılıkların bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ortanın üstü sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin orta, ortanın altı ve düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin ise yüksek seviyede kaygıya sahip oldukları; ayrıca aşağıda belirtilen grupların kaygı sevipleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Düşük SED grubu öğrenciler, Orta SED grubundaki öğrencilere göre,

Düşük SED grubu öğrencilerin Orta üstü SED grubundaki öğrencilere göre, Düşük SED grubundaki öğrencilerin Yüksek SED grubundaki öğrencilere göre daha yüksek kaygıya sahip oldukları bulunmuştur. Orta altı SED grubundaki öğrencilerin Orta SED, Orta üstü SED ve Yüksek SED grubundaki öğrencilere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

5 farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerden Ortanın Altı SED sahip öğrencilerin en yüksek, umutsuzluk düzeyine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla Düşük, Orta ve Ortanın Üstü SED sahip öğrencilerin geldiği, en düşük umutsuzluk düzeyine sahip öğrencilerin ise yüksek SED sahip öğrencilerin olduğu; ayrıca aşağıda belirtilen grupların umutsuzluk seviyeleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Orta altı SED grubundaki öğrencilerin, Orta SED grubundaki öğrencilere göre daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip oldukları, Orta altı SED grubundaki öğrencilerin Orta üstü SED grubundaki öğrencilere göre yüksek umutsuzluk seviyesine sahip oldukları bulunmuştur.

Ortanın üstü sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin en yüksek yaşam doyum düzeyine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla yüksek, orta, ortanın altı sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin geldiği ve en düşük yaşam doyum düzeyine sahip öğrencilerin düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrenciler olduğu görülmüştür. Ayrıca aşağıda belirtilen grupların yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Yüksek SED grubundaki öğrencilerin sırasıyla Düşük SED ve Orta Altı SED grubundaki öğrencilere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu, Orta üstü SED grubundaki öğrencilerin sırasıyla; Düşük SED ve Orta Altı SED grubundaki öğrencilere göre daha yüksek yaşam düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Orta SED grubundaki öğrencilerin sırasıyla Düşük SED ve Orta Altı SED grubundaki öğrencilere göre yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

Yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin en yüksek olumlu gelecek beklentisine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla ortanın üstü, orta, ortanın altı sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin geldiği ve en düşük olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahip öğrencilerin düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrenciler olduğu görülmüştür. Ayrıca aşağıda belirtilen grupların yaşam olumlu gelecek beklentisi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: Orta Düzey SED, Düşük ve Orta Altı SED grubundaki öğrencilerden yüksek olumlu gelecek beklentisine

sahiptir. Orta üstü SED, Düşük ve Orta Altı SED grubundakilerden yüksek olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Yüksek SED grubundaki öğrenciler, Düşük SED, Orta altı SED ve Orta SED grubundaki öğrencilerden daha yüksek olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahiptir.

Sosyo-ekonomik düzeylere ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde; düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilere nazaran iş bulma ve iş düzeni kurma, para kazanma konularında çok fazla boşa harcayacak zamanlarının olmamasından, özellikle kendi işini kurma gibi seçeneklerinin az oluşundan, kendi işini kurmaları durumunda başarısızlık gibi bir lükse sahip olmamalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Ayrıca üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin umut düzeyleri üzerinde ailevi olanakların etkisinin olduğu sonucunun elde edildiği Güleri (1999)'nin çalışması; bireyin ekonomik açıdan kendini rahat hissetmesinin yaşam doyumunu olumlu etkilediğini gösteren Demirel (2014)'in çalışması; ailenin ekonomik durumu arttıkça öğrencilerin yaşam doyumlarının arttığını belirten Dost (2007), Çivitçi (2012) ve Sungur vd. (2016)'nın çalışmaları; kendilerini ekonomik olarak yeterli algılayan katılımcıların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulgusunun elde edildiği Bao vd. (2013), Myers (2000) ve Özkara (2015)'nin çalışmaları bu düşüncenin doğruluğunu göstermektedir. Tuncer (2011) üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentisi düzeyleri üzerinde cinsiyet, sınıf, mezun olunan ortaöğretim kurumu, ailenin yaşadığı yerleşim türü, kardeş sayısı, yaş, ailenin gelir durumu, anne-baba eğitim durumu, öğrencilerin kalmakta olduğu yer ve bölüm değişkenlerinin etkisini araştırmıştır. Yapmış olduğu çalışmada kardeş sayısının artışı ile olumlu gelecek beklentisinde azalma olduğunu ortaya konmuş, anne babanın da eğitim düzeyinin artmasıyla da olumlu gelecek beklentisi düzeyinde de yükselme olduğu ortaya konmuştur.

#### **4.2.3. Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler**

Üniversite öğrencilerinin birinci sınıftan itibaren mezuniyetlerine yaklaştıkça kaygı, umutsuzluk, yaşam doyum ve olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin farklılık arz ettiği görülmektedir. Örneğin üniversitenin ilk yıllarında olan öğrencilerin kaygı ve umutsuzluk düzeyi mezuniyetlerine yakın öğrencilere göre nispeten daha az durumda olduğu görülmektedir. Diğer taraftan yaşam doyum



açısından da üniversite ikinci sınıf öğrencilerinin en yüksek düzeyde bulunduğu, en düşük ise dördüncü sınıflarda olduğu görülmektedir. Doğal olarak birinci sınıf öğrencilerinin adaptasyon sürecinin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu değerlendirilmektedir. Son sınıf öğrencilerinde ise kaygı, umutsuzluk düzeylerinde olduğu gibi burada da olumsuz bir durum söz konusudur. Bu durumun mezuniyet sonrası gelecek ile ilgili kaygı ve umutsuzluğu barındırdığı değerlendirilmektedir.

Öğrencilerin olumlu gelecek beklenti ile ilgili düzeylerine bakıldığında üniversiteye yeni başlayan 1. Sınıf öğrencilerinin en yüksek beklenti düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Öğrencilerin üniversite öğreniminde sınıfları yükseldikçe olumlu gelecek beklentilerinin giderek azaldığı görülmektedir. Bu kapsamda en düşük olumlu gelecek beklentisi düzeyinin de 4. Sınıflarda olduğu görülmektedir.

1. sınıf ve 2. sınıf öğrencilerinin orta, 3. Sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin ise yüksek bir kaygı seviyesine sahip olduğu; ayrıca aşağıda belirtilen grupların kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: 4. Sınıfların kaygı seviyeleri, 1. Sınıf, 2. Sınıf öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. 3. Sınıf öğrencilerin ise 2. Sınıf öğrencilere göre daha yüksek kaygı seviyesine sahip olduğu saptanmıştır.

4 farklı sınıfta öğrenimini sürdüren öğrencilerinden 4. sınıf öğrencilerinin en yüksek umutsuzluk düzeyine sahip oldukları, daha sonra 3. sınıf öğrencilerinin geldiği, en düşük umutsuzluk düzeyine sahip öğrencilerin ise 1. sınıf ve 2. sınıf öğrencilerinin olduğu; ayrıca aşağıda belirtilen grupların umutsuzluk seviyeleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: 4. Sınıf öğrencilerinin 1. ve 2. Sınıf öğrencilere daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

2. sınıf öğrencilerinin en yüksek yaşam doyum düzeyine sahip oldukları, daha sonra 1. sınıf ile 3. sınıf öğrencilerinin geldiği ve en düşük yaşam doyum düzeyine sahip öğrencilerin 4. sınıf öğrencileri olduğu görülmüştür. Ayrıca aşağıda belirtilen grupların yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: 1. Sınıf öğrencilerin 4. Sınıf öğrencilereden, 1. Sınıf öğrencilerin 2. Sınıf öğrencilerden daha yüksek yaşam doyum düzeyi olduğu, 2. Sınıf öğrencilerin sırasıyla 3. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilere göre daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

1. sınıf öğrencilerinin en yüksek olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahip oldukları, daha sonra sırasıyla 2. sınıf ile 3. sınıf öğrencilerinin geldiği ve en düşük

yaşam doyum düzeyine sahip öğrencilerin 4. sınıf öğrencileri olduğu görülmüştür. Ayrıca aşağıda belirtilen grupların yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür: 1. Sınıf öğrencilerinin 2. Sınıf öğrencilere göre daha yüksek olumlu gelecek beklentisi düzeyi olduğu, 1. Sınıf öğrencilerinin 3. Sınıf öğrencilerden daha yüksek olumlu gelecek beklentisi düzeyini olduğu, yine 1. Sınıf öğrencilerinin 4. Sınıf öğrencilere göre daha yüksek olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. 2. Sınıf öğrencilerin ise 3. Sınıf öğrencilere göre daha yüksek, 2. Sınıf öğrencilerinin 4. Sınıf öğrencilere göre daha yüksek olumlu gelecek beklentisi düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. 3. Sınıf öğrencilerin ise olumlu gelecek beklentisi düzeyleri 4. Sınıf öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sınıflar arası kaygı düzeyi farklılıklarının sebeplerinin temelde mezuniyet sonrası dönemle ilgili olmakla beraber, derslerin zorluk dereceleri, sınav kaygısı ve sosyal çevreden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. 1. ve 2. sınıfta derslerin daha kolay olmasının ve mezuniyet sonrası iş bulma, iş kurma, hayata atılma kaygısından uzak olmalarının, 3. sınıfta ve özellikle 4. sınıfta bu kaygıların ciddi boyutlara ulaşmasından kaynaklandığı değerlendirilmektedir. 1. sınıfta özellikle şehir dışından, şehir dışından gelenler arasından da özellikle doğu bölgelerinden gelen öğrencilerin ailelerinden ayrı kalma, uyum ve sosyal çevre tarafından kabul edilme kaygıları taşısalar da bu sürecin çok uzun sürmemesinden ve 3. sınıf ile 4. sınıf öğrencilerinin taşıdığı hayata atılma kaygısına nazaran çok daha önemsiz kaygılar olduğundan yukarıda belirtilen farklılıkların ortaya çıktığı söylenebilir. Çakmak ve Hevedanlı (2005) da çalışmalarında üniversite öğrencilerinin sınıflara göre kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.

Günümüzde üniversite eğitimi alanların oranı önceki yıllara göre hızlı bir şekilde artış göstermektedir. Ancak eğitim düzeyi yükseldikçe istihdam ve iş imkânları kısıtlanmaktadır. Öğrencilerin mezun olduktan sonra işsizlik durumuyla karşı karşıya kaldıklarında kendilerine olan güvenlerini kaybetmemeleri, kendilerini daha iyi hissetmeleri için çevrelerinden sosyal bir destek almalarının büyük önemi vardır. İşsiz gençler için en önemli destek aileleri tarafından sağlanmaktadır. Ailelerin işsiz olan çocuklarını desteklemeleri, bireylerin üzerlerindeki stres yükünü azaltacaktır. Katılımcıların mezuniyet sonrası iş bulma konusunda görüşlerinin alındığı benzer çalışmalarda farklı bulgular elde edilmiştir. Karaman (2009) üniversite son sınıf öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin %50'sinin

işsiz kalmaktan kaygı duyduğunu saptamıştır. Gizir (2005)'in dördüncü sınıf öğrencileriyle yapmış olduğu bir diğer çalışmada ise işsizlik kaygısı yaşayanların oranı %27 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar incelendiğinde iş bulma ümidi ile ilgili farklı sonuçlara ulaşılmış olması öğrencilerin; farklı sosyo ekonomik düzey, sosyal çevrelerden gelmeleri ile ilişkili olabilir.

Çalışmanın nihai sonuçlardan bir tanesinin üniversite öğrencilerinin kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentisini etkileyen en önemli düşüncenin üniversite sonrası iş bulma ve bir iş düzeni kurma olduğu, ikincisinin ise her ne kadar bu çalışmanın direk konusu olmasa da elde edilen bilgiler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentilerini etkileyen en önemli sosyal çevre unsurunun ailenin sosyo-ekonomik durumu ve öğrencilere yaklaşımları olduğu karşımıza çıkmaktadır. Kendine güvenen, başarılı ve geleceğe olumlu bakan gençlerin yetişmesi için ailelerin bu konuda bilinçlendirilerek çocuklarına karşı en uygun davranış şeklini belirlemeleri konusunda bilgilendirilmelerinin büyük önem arz ettiği değerlendirilmiştir.

### **4.3. Değişkenler Arası İlişkiler**

Araştırmada katılımcılar için değişkenler arası korelasyon analizi yapılmıştır. Buna göre;

Kaygı ile umutsuzluk arasında pozitif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer sonucun Çakmak ve Heyedanlı (2005)'nin çalışmasında da elde edildiği görülmektedir. Buna göre öğrencilerin kaygı düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin arttığını söylemek mümkündür.

Kaygı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü, orta derecede ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Umutsuzluk ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü, çok zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Serin vd. (2010) de çalışmasında bu iki kavram arasında negatif bir ilişki bulunduğunu belirtmektedir.

Kaygı ile olumlu gelecek beklentisi arasında negatif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı, Umutsuzluk ile olumlu gelecek beklentisi arasında ise negatif yönlü, çok zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dursun ve Aytaç (2012) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin iş bulma ümidi ile kaygı ve umutsuzlukları arasında bir ilişkinin bulunduğunu belirtmektedir.

Yaşam doyumu ile olumlu gelecek beklentisi arasında pozitif yönlü, orta seviyede ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Güler ve Emeç (2006)'in çalışmasında da yaşam doyumu ile olumlu gelecek beklentisi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Rüya Ehtiyar ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentisi ile psikolojik iyi olma durumları arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan çalışmaların ilgili sonuçları ile tarafımızdan yapılan çalışmanın ilgili sonuçlarının benzerlik taşıdığı görülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre, iş bulma ümidi, iş önceliği ile umutsuzluk ve durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında; diğer taraftan iş deneyimi ile umutsuzluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyet açısından öğrencilerin kaygı ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

#### **4.4. Olumlu Gelecek Beklentisini Yordayan Değişkenler**

Olumlu gelecek beklentisini yordayan değişkenleri saptamak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

Olumlu gelecek beklentisini yordayan değişkenlere ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonucunda; denkleme her üç aşamada sırasıyla eklenen yaşam doyumu, kaygı, umutsuzluk değişkenlerinin modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Araştırmada yapılan analizlere göre literatüre göre kabul edilebilir bir değer saptanmıştır. Olumlu gelecek beklentisini en iyi açıklayan değişkenin yaşam doyumu değişkeni olduğu, daha sonra sırasıyla kaygı ve umutsuzluk değişkenlerinin geldiği görülmüştür. Literatürde de yaşam doyumu ve psikolojik iyi olma halinin olumlu gelecek beklentisi üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğunu gösteren çalışmalar vardır (Yavuzer vd. 2005; Eryılmaz 2011; Şimşek, 2012; Karakoç vd. 2013; ). Bu çalışmada da yaşam doyumunun olumlu gelecek beklentisini en iyi şekilde açıklayan değişken olduğu görülmüştür.

## SONUÇ ve

## ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı, yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklenti düzeyleri farklı sosyo-demografik özellikler (Cinsiyet, öğrenim görülen üniversite türü, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim görülen sınıf ve bölüm) bağlamında ele alınmış ve incelenmiştir.

Ortaya çıkan sonuçlar; öğrencilerin kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentileri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu, olumlu gelecek beklentilerini; yaşam doyumu, kaygı ve umutsuzluklarının önemli derecede etkilediğini, en çok etkileyen faktörün yaşam doyumu olduğu ve daha sonra sırasıyla kaygı ve umutsuzluğun geldiğini, öğrencilerin cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, öğrenim gördüğü üniversitenin türü (Devlet/özel), sınıf, bölüm değişkenlerine göre kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentisi düşünceleri arasında anlamlı bir fark olduğu sonucu elde edilmiştir.

Gelecekte benzer konularda araştırma yapacak araştırmacılar için;

- i. Özellikle yüksek işsizliğin bulunduğu ve istihdam olanaklarının düşük olduğu Türkiye’de, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik umut ve kaygılarının, ekonomik, politik ve küresel etkenler açısından da ele alınarak incelenmesinin, bu sayede öğrencilerin umutsuzluk ve kaygılarının nedenlerini daha açık bir şekilde ortaya konmasının,
- ii. Farklı illerdeki farklı üniversite ve fakülteleri kapsayacak bir araştırmanın yapılmasının, böylece üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik umut ve kaygı düzeyleri ile yaşam doyumu ve geleceğe yönelik tutumlarını daha geniş bir perspektifle ortaya konmasının,
- iii. Öğrencilerin kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu ve olumlu gelecek beklentilerine yönelik düşüncelerinin oluşmasına etki eden sosyal çevrelerinin (Aileler, arkadaşlar, derslerine giren akademisyenler, medya vb.) bu düşüncelerine ne derecede etki ettiklerinin araştırılmasının bu sayede konuya farklı bir yaklaşım sunulmasının faydalı olabileceği değerlendirilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abramson, L. Y.; Metalsky, Gerald I. ve Alloy, Lauren B.(1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression, *Psychological Review*, 96 (2), p.358-372.
- Açık, Y., Çalmaz, A., Deveci D. (2012). Anadolu’da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi, *Dicle Tıp Dergisi*, 39 (2),s.189-196
- Ağır, M. (2017). Yaşam Kalitesi, Değerler ve Umut-Umutsuzluk. *Marmara Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11, s.85-98.
- Ağır, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, (Yayınlanmamış doktora tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akalın, Ö. (2006) Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Mesleki Algıları ile Geleceğe Yönelik Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki ilişki, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, I., ve Alpay, D. D. (2015). Abant izzet baysal üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (1), s.15-24.
- Akyüz Ünlü, B. (2014). Kadınların Kariyer Engelleri ile Kariyer Tatmini ve Yaşam Doyumu İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Burdur.
- Al-Qaisy, Lama M. (2011). The Relation of Depression and Anxiety in Academic Achievement Among Group of University Students, *International Journal of Psychology and Counselling*, 3 (5), , p.96-100.
- Alyaprak, İ. (2006). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Andrews, F.M., ve Whitney, S.B. (1976) *Social Indicators of Well-being (America's Perception of Life Quality)*. Plenum Press, New York.
- Aradaha, F. (2012). Doğa Yürüyüşü Yapanların Yaşam Doyum Düzeyleri ile Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Mediterranean Journal of Humanities Sayı-II /1*, s,11-19

- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (2012). *Rules of hope*. Springer Science & Business Media.
- Aydın, M., Erdoğan, S., Yurdakul, M., & Eker, A. (2013). Sağlık yüksekokulu ve sağlık meslek lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 1-6.
- Aydın, T. (2010). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Geleceğe Yönelik Beklentilerinin Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumuna Etkisi. On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Samsun.
- Aydiner, B.B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Baş, A. U., & Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen adaylarında umutsuzluk ve algılanan sosyal destek. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi (Journal of Research in Education and Teaching)*, 2 (1), 19-26.
- Başaran, İ. E. (1991). *Eğitim Psikolojisi*, Kadioğlu Matbaası, Ankara.
- Başoğlu, S. T. (2007). Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayam, G., Okay, T., Dilbaz, N., & Açıkgöz, Ç. (2002). Sivil Savunma Birliği Çalışanlarında Kaygı, Umutsuzluk Ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Ve Posttravmatik Stres Bozukluğu Sıklığı. *Kriz Dergisi*, 10 (1), 1-9.
- Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (1999). Araştırmaya Yönelik Kaygı ile Cinsiyet, Araştırma Deneyimi ve Araştırma Başarısı Arasındaki İlişki, *Eğitim ve Bilim*, Sayı-1, s.23-112
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. İkinci Baskı, Pegem, Ankara.
- Cam Celikel, F., & Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 45(4), s.122-129.
- Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 1, s.91-101.

- Chaves, E. D. C. L., Iunes, D. H., Moura, C. D. C., Carvalho, L. C., Silva, A. M., & Carvalho, E. C. D. (2015). Anxiety and spirituality in university students: a cross-sectional study. *Revista brasileira de enfermagem*, 68 (3), 504-509.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies: On working with client strengths. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 20 (2), 135-145.
- Choi, J. H., Ju, S., Kim, K. S., Kim, M., Kim, H. J., & Yu, M. (2015). A study on Korean university students' depression and anxiety. *Indian Journal of Science and Technology*, 8 (S8), 1-9.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social indicators research*, 70 (2), 139-150.
- Cirhinlioğlu, G. F., & Ok, Ü. (2010). İnanç ya da Dünya Görüşü Biçimleri ile İntihara Yönelik Tutum, Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 34 (1), 1-8.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, Çeviren: Tuncay Ergene), Mentis Yayıncılık, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve Davranışı*, 7. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları*, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Çakmak, Ö. & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, (14), s.115-127.
- Çetin, İ. (2012). Tutum Nedir? Tutumların Özellikleri, Makale No 9597, [https://www.tavsiyee diyorum.com/makale\\_9597.htm](https://www.tavsiyee diyorum.com/makale_9597.htm), Erişim Tarihi: 12.02.2018.
- Çetinkaya, H. (2004). Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Çifter, İ. (1986). *Psikiyatri I*, GATA Eğitim Yayınları, Ankara.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, (2), s.321-336.
- Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmaları*, 2 (2), 78-88.



- Dalkıran, O. (2012). Dershane Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitede Bulunma Değişkenine Göre Sürekli Kaygı, Sınav Kaygısı ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle Sınav Performanslarının Değerlendirilmesi, (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demir, İ. (2011). Gençlerde Yaşam Doyumu İle Kimlik İşlevleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:10 Sayı:38 s.099-113.
- Demirel, H. (2014). An Investigation Of The Relationship Between Job And Life Satisfaction Among Teachers, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, No 116, p.4925-4931.
- Deniz, M. E. & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Sayı- 3, S. 17-26.
- Devolder M. L. & Lens W. (1982). Academic Achievement and Future Time Perspective: A Cognitive Motivational Concept. *Journal of Personality and Social Psychology* 42, pp.571-655.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index. *American Psychologist*, 55 (1), p.34-43.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-563.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, 40 (1-2), 189-216.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1 (3), 134-138.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (1), 127-159.
- Dinçer, D., & Derelioğlu, Y. (2005). Üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Bildiri Özetleri Kitapçığı, Nobel Basımevi, Ankara 21-23.
- Doğan, P. (2012). Resim öğretmeni adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı: 36, Sayfa: 115-127

- Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. F., Akuamoah-Boateng, R., Duze, M.C., & Sibiya, T.E. (2000). Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (4), 569-580.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (22), 132-143.
- Durak, A. & Palabıyıkoglu, R. (2006). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması, *Kriz Dergisi*, 2 (2), 311-319.
- Durak, M., Senol-Durak, E., & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social indicators research*, 99 (3), 413-429.
- Dursun, S., & Aytaç, S. (2012). Üniversite Öğrencilerinin İşgücü Piyasasına Yönelik Beklentileri ve İş Deneyimleri İle Umutsuzluk ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (1), s.373-388
- Dünyalıoğulları, Ö. (2011). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerini Gerçekleştirme Engelleriyle Genel Erteleme Eğilimi ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış doktora tezi) DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ehtiyar, R. & Üngüren, E. (2008). Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Seviyeleri ile Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1 (4), s.159-181.
- Ehtiyar, V. R., Ersoy, A., Akgün, A. & Karapınar, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Geleceğe Yönelik Tutum ve Olumlu Gelecek Beklentilerinin Psikolojik İyilik Halleri Üzerindeki Etkisi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 2 (2) 251-262
- Elkin, N. (2017). Bir Vakıf Üniversitesinin Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Öğrencilerinin Genel Yaşam Doyumu Düzeyleri ve İlişkili Faktörler, *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (IGUSABDER)*, 2, 123-141.
- Emeç, H. & Kümbül Güler, B. (2006). Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi, *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 21 (2), ss.129-149.
- Erdem, N., Karabulutlu, E., Okanlı, A., & Tan, M. (2004). Hemodiyaliz hastalarında umutsuzluk ve yaşam doyumunu. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1 (1).
- Eryılmaz, A. & Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, (36), s. 139-151.

- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, s.209-215.
- Esenay, F.I. (2007) Sağlıklı ve Kansersiz Ergenlerde Umut, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Fife, J., Adegoke, A., Mccoy, J., & Brewer, T. (2011) Religious commitment, social support and life satisfaction among college students. *College Student Journal*, 45 (2).
- Freud, A. (2011). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*, Çeviren: Yeşim, Erim, İkinci Baskı, Metris Yayınları, İstanbul.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*, 9. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Genç, H. (2008). Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Durum Çalışması, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gençay, S. & Gençay, Ö. A. (2011). A Comparison of the Life Satisfaction and Hopelessness Levels of Teacher Candidates in Turkey, *Educational Research and Reviews*, 6 (2), p.182-186.
- Gizir, C.A. (2005), Orta Doğu Teknik Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Problemleri Üzerine Bir Çalışma, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (2), s.196-213.
- Greene A. L. (1986). Future-Time Perspective in Adolescence: The Present of Things Future Revisited. *Journal of Youth and Adolescence* 15 (2), s.99-113.
- Güler, A. (2004). Relationship Between Self-Construals and Future Time Orientations, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güleri M. (1999). Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri Ve Kötümserlik-İyimserlik Düzeyleri. *Kriz Dergisi* 6 (1), s.55-65.
- Güleri, M. (1999). Üniversiteli ve İşçi Gençliğin Gelecek Beklentileri ve Kötümserlik-İyimserlik Düzeyleri, *Kriz Dergisi*, 6 (1), s.55-65.
- Gün, Z. & Bayraktar F. (2008). Türkiye’de İç Göçün Ergenlerin Uyumundaki Rolü, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19 (2), s.167-176
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10 (1), 14-27.

- Haatainen K.M. (2004). *Hopelessness in a General Population of Finnish Adult*, Kuopio University Publication D.Medical Science 336.
- Haybron, D. M. (2001). *Happiness and the Importance of Life Satisfaction*. Department of Philosophy, University of Arizona.
- Işık, E., & Taner, Y. I. (2006). *Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları*. Golden Print / Lundbeck İlaç Tic. Ltd., İstanbul.
- Işık, Ö. G., & Koçak, Ö. F. (2014). İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 8 (3), 281-300.
- İmamoğlu E. O. & Güler-Edwards A. (2007). Geleceğe İlişkin Yönelimlerde Benlik Tipine Bağlı Farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22 (60), 115-132.
- İmamoğlu, E. O. (1987) An interdependence model of human development. Ç. Kağıtçıbaşı, (Ed.), *Growth and progress in cross-cultural psychology* içinde (138- 145). Lisse, The Netherlands: Swets and Zeitlinger.
- İmamoğlu, E. O. & İmamoğlu, S. (2007). Relationship between attachment security and self-construal orientations. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 141, 539-558.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum Algı İletişim*, 5. Baskı, İstanbul, Beykent Üniversitesi Yayınları.
- İslamoğlu, A. H. (2009). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (SPSS Uygulamalı)*, 1. Baskı, İstanbul, Beta Basım..
- Johnson S. R. L., Blum R.W. & Cheng T. L. (2014). Future Orientation: A Construct with Implications for Adolescent Health and Wellbeing. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 26 (4), pp.459-468.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti., II. Basım, Ankara.
- Kapıkıran, N. A. (2008). Başarı sorumluluğunun ve başarı kaygısının psikopatolojik belirtilerle ilişkisinin belirlenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (1), 140-149.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1985). Psychological factors affecting physical conditions (psychosomatic disorders). Modern synopsis of comprehensive textbook of psychiatry. 4th ed. Baltimore: Williams and Wilkins, 4, 1106-1223.
- Karaca, S., Karakoç, A. & Bingöl F. (2013). Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş İle Olumlu Gelecek Beklentisi Arasında ki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası Hakemli Akademik Spor, Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, Sayı 6 ,s.43-40.

- Karagün, E. & Çolak, S. (2009). KPSS Sınavına Hazırlanan Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, *6. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu Bildiri Kitabı*, 350-361.
- Karakaya, E., & Öztop, D. (2013). Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, s.10-24.
- Karaman, S. (2009). Sağlıkla İlgili Programlarda Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, İstanbul, Beta Yayınevi.
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (19), s.257-271.
- Karataş, Z., Arslan, D. & Karataş, M.E. (2014). Examining Teachers's Trait, State Cursive Handwriting Anxiety, *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14, (1), p. 241-248.
- Kashani, J. H., Soltys, S. M., Dandoy, A. C., Vaidya, A. F., & Reid, J. C. (1991). Correlates of hopelessness in psychiatrically hospitalized children. *Comprehensive psychiatry*, 32 (4), 330-337.
- Kaya, M. & Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği), *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, s.31-63.
- Kemer, G. & Atik, G. (2005). Kırsal Ve İl Merkezinde Yaşayan Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Göre Karşılaştırılması, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, s.162-168.
- Kırlı, Selçuk: Anksiyete Bozukluklarının Oluşumu ve Farmakolojik Tedavisi. Anksiyetenin Oluşumu ve Anksiyete ile İlişkili Psikolojik ve Fizyolojik Süreçler, Psikiyatri ve Sanat Yayın Evi, Bursa, 2000.
- Koçak, R. & Gökler, R. (2008). Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulanışı”, *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2, s.91-107.
- Kozak, M. & Kızıllırmak, İ. (2001). Türkiye`de Meslek Yüksekokulu Turizm-Otelcilik Programı Öğrencilerinin Turizm Sektörüne Yönelik Tutumlarının Demografik Değişkenlere Göre Değişimi: Anadolu, Akdeniz ve Karadeniz Teknik Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 12, s.9-16.

- Köknel, Ö. (1999). *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, 1. Baskı, İstanbul, Alfa Yayınları.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köse, H.S. (2006). Müzik öğretmen adaylarının mesleki kaygıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 80-89.
- Şanlı Kula, K. & Saraç, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (33), s.227-242.
- Kuran, K. (2002). *Öğretmenlik Mesleği. Öğretmenlik Mesleğine Giriş*. (ed. Türkoğlu,A.). Mikro Yayıncılık, Ankara
- Lavender, A. & Watkins, E. (2004). Rumination and Future Thinking in Depression, *British Journal of Clinical Psychology*, Volume 43 (2), 129–142.
- Macleod A. K. & Byrne A. (1996). Anxiety, Depression and the Anticipation of Future Positive and Negative Experiences. *Journal of Abnormal Psychology* 105 (2), s.286-289.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 539–551.
- Matheny, K. B., Roque-Tovar, B. E., & Curlette, W. L. (2008). Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among US and Mexican college students: A cross-cultural study. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 24 (1), s.49-57.
- May, R., Angel, E., Ellenberger, H. F. (1958). *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York.
- McKnight, D. (2005). An investigation into the relationship between spirituality and life satisfaction. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), California State University, California.
- Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690-699.
- Mustafa, S., Melonashi, E., Shkemi, F., Besimi, K. & Fanaj, N. (2015). Anxiety and Self-Esteem Among University Students: Comparison Between Albania and Kosovo, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, p.189-194.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is Happy?“, *Psychological Science*, 6 (1), p.10-19.

- Nurmi J. E. (1989). Planning, Motivation and Evaluation in Orientation to the Future: A Latent Structure Analysis. *Scandinavian Journal of Psychology* 30 (1), 64-71.
- Nurmi J. E. (1991). How Do Adolescents See Their Future? A Review of the Development of Future Orientation and Planning. *Developmental Review* 11 (1) 1-59.
- Oconnor R.C, Connery H, Cheyne W.M. (2000). Hopelessness: The Role Of Depression, Future Directed Thinking And Cognitive Vulnerability. *Psychology, Health And Medicine* 5 (2), p. 155-161.
- Öngen, H. B. & Akça, N. (2016). Gençlerin İş Bulma Endişeleri ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesinde Adnan Menderes Üniversitesi Aydın İktisat Fakültesi Örneği, *International Congress on European Union Relations, Economics, Finance and Econometrics (EUREFE'16)* 14-16 July-Aydın, Cilt 1, s.1645-1666.
- Özer, M. & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu, *Turkish Journal of Geriatrics*, 6 (2), s.72-74.
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A. & Durdu, B. (2010). Evde ve Yurttan Kalan Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1 (1), 25-32.
- Özkara, A., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3 (Special Issue 3), 336-346.
- Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O., & Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9 (1), 8-15.
- Özpoyraz, N. (2005). Anksiyete Bozuklukları, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ders Notları, Adana.
- Özsarı, İ. (2008). Eğitim Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin KPSS Merkezi Sınavı Odaklı Gelecek Kaygıları ve Mesleki Beklentileri, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, A. (2008). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Özusta, H. Ş. (1995). Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, (10) 34, s.32-44.

- Palti, C. (2012). Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı ve Durumluk –Sürekli Kaygı Düzeyleri, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pınar, Ş. E., Bilgiç, D., Demirel, G., Akyüz, M. B., Karatepe, C., & Sevim, D. (2015). Sağlık alanlarında okuyan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14 (4), s.284-292.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) Özel Sayı ,1*, s.311-326.
- Rego, A., Machado, F., Leal, S., & Cunha, M. P. E. (2009). Are hopeful employees more creative? An empirical study. *Creativity Research Journal*, 21(2-3), 223- 231.
- Rideout, E., & Montemuro, M. (1986). Hope, morale and adaptation in patients with chronic heart failure. *Journal of advanced nursing*, 11(4), 429-438.
- Sargin, N. (1990). Lise I. ve Lise III. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sarıdemir, T. (2015). Öğretmenlerin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stilllerinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Sayar, K. (2000). Varoluşçu Psikoloji Açısından Anksiyete, *Yeni Symposium, Cilt 38*, Sayı 2, s.43-50.
- Seber, G. Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. & Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirliği”, *Kriz Dergisi*, 1 (3), s.139-142.
- Seginer R. (2003). Adolescent Future Orientation: An Integrated Cultural and Ecological Perspective. *Online Readings in Psychology and Culture* 6 (1), pp.3-13.
- Serin, N. B., Serin, O. & Özbaş, L. F. (2010). Predicting University Students' Life Satisfaction by Their Anxiety and Depression Level, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, p.579-582.
- Shobe M. & Page-Adams D. (2001). Assets, Future Orientation, and Well-Being: Exploring and Extending Sherraden's Framework. *Journal Of Sociology And Social Welfare* 28 (3), pp.109-127.



- Smorti M. (2015). Expectations towards Future, Resiliency, Social Self-Efficacy in Adolescents after Bone Cancer Treatment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 185, 123-127.
- Snyder, C.R. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*, Academic Press, USA.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Sungur, M. A., Şahin, M., Gökhan, C., Şahin, M. F., Duman, K., Pektaş, B., Sümeyye, D. Alkan, A. Ö. & Onur, H. (2016). Düzce Üniversitesinde Yükseköğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Sosyal Uyumlarını Etkileyen Faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6 (2), 101-109.
- Sungur MZ (1993). Depresyonda Kognitif Terapiler, *Depresyon Monografaları Serisi*, 10:447-458
- Şahin S. (2017). Diyaliz Tedavisi Alan Bireylerin Umut-Umutsuzluk Ve Sosyal Destek Düzeyleri. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, Sayı-16 (3),s.1-32.
- Şahin, A. (2002). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerine bir araştırma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(13), s.143-157.
- Şanlı T. & Saraçlı S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri Üzerinde Etkili Olan Faktörlerin Analizi. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 6 (11), ss.25-36.
- Şanlı, T. & Saraçlı, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri Üzerinde Etkili Olan Faktörlerin Analizi, *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6 (11), s.25-36.
- Şar, A. H., Işıklar, A., & Aydoğan, İ. (2012). Atama Bekleyen Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumunu Yordayıcı Değişkenlerin İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Yıl 12, Sayı 23, Haziran, 257 – 271
- Şeker, B. D. & Sirkeci, İ. (2014). Birleşik Karalık'taki Türkiye Kökenli Kadınlarda Yaşam Doyumu : Kimlik, Kültürleşme ve Ayrımcılık, *Türk Psikoloji Yazıları*, 17, ss. 69-81.
- Şimşek H., (2012). Güney Doğu Anadolu Bölgesindeki Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri Ve Gelecek Beklentilerini Etkileyen Faktörler, *Kurumsal Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (1), pp. 90-109.
- Tagay, Ö. (2016). Contact Disturbances, Self-Esteem and Life Satisfaction of University Students: A Structural Equation Modelling Study, *Eurasian Journal of Educational Research*, 62, p.219-238.

- Taşdemir,C. (2018). Lise Öğrencilerinin Matematik Dersine Yönelik Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (65), ss.195-206.
- Taşğın, Ö., Tekin, M. & Altınok, E. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Batman İl Örneği), *Atatürk Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 9, Sayı 4, s.12-20.
- Tatarkiewicz, W..(1976). *Analysis of Happiness*, Martinus Nijhoff, The Hague.
- TDK (t.y.). Türk Dil Kurumu, Retrieved 20 March 2017, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.58d92a4e0e8843.53513493](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.58d92a4e0e8843.53513493)
- Tekin, A. N. (2015). Üniversite Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Tercanlı, N. & Demir V. (2012). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi (Gümüşhane İli Örneği), *Gümüşhane Üniversite Sağlık Bilimleri Dergisi*,1 (1), ss.1-12.
- Tezcan, G. (2015). Çocukluk Döneminde Sosyal Kaygının Gelişiminde Ebeveyn Kabul-Red Algısı: Otomatik Düşüncelerin Aracı Rolü, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J. & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences*, 52, 637-642.
- Tuncer, M. (2011). Yükseköğretim Gençliğinin Gelecek Beklentileri Üzerine Bir Araştırma, *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6 (2) Spring, p. 935-948
- Tuncer, N. (2017). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doymu Düzeylerinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turgut, E. M. (2010). İş Doymu Ve Yaşam Doymu İlişkisi Ve İstanbul'daki Devlet Üniversite Hastanelerinde Çalışan Hastane Ameliyat Hemşirelerine Yönelik Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), ss. 132-143.

- Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (20), s.32-45.
- Tümekaya, S. (2005). Ailesi Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (4), s.445-457.
- Tümlü, G. & Receptoğlu E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3),s. 205-213
- Türk Dil Kurumu (1983). *Türkçe Sözlük*. (7. baskı). Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- Uğrak, U. (2014). Sürekli Kaygı Düzeyli Poliklinik Hastalarının Sağlık Hizmetlerini Kullanma Eğilimlerinin Analizi, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Gülhane Askeri Tıp Akademisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uz Baş, A. (2011). Investigating levels and predictors of life satisfaction among prospective teachers. *Eğitim Araştırmaları*, 44, 71-88.
- Uzuntarla, Y. Cihangiroğlu, N., Ceyhan, S. & Eroğlu, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyodemografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Analizi, *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi-Ines Journal*, 2, (4), s.156-169.
- Ünal,S. Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001), Hekimlerde Tükenmişlik ve İş doyumunu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Sayı:4 ss. 113-118.
- Üngüren, E. & Ehtiyar, B. (2009). Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma, *Journal of Yasar University*, 4 (14), s.2093-2127.
- Üngüren, E. (2007). Lise ve Üniversitelerde Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: Antalya’da Bir Uygulama, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Vitasari, Prima; Wahab, Muhammad Nubli Abdul; Othman, Ahmad ve Awang, Muhammad Ghani: “A Research for Identifying Study Anxiety Sources among University Students”, *International Education Studies*, Volume 3, No. 2, 2010, p.189-196.
- Wenar, C. (1994). Developmental Psychopatology: From Infancy Through Adolescence, Çeviren: Yeşim Türköz, *Kaygı Bozuklukları ve Aşırı Kontrol-9. Bölüm, Türk Psikoloji Bülteni*, Sayı 30-31, s.97-106.

- Yalçın, S. & Açıkgöz, İ. (2014). Sağlık Bilimleri Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (26), 259-270.
- Yalom, İ. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*, (Çeviren: Zeliha İyidoğan Babayiğit), Kabalcı Yayınevi, İstanbul.
- Yaşar H. (2001). Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Benlik İmajları Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Yavuzer, H., Demir, İ., Meşeci, F., & Sertelin, Ç. (2005). Günümüz gençliğinin gelecek beklentileri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (2), ss.93-103.
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Yenibaş, R. (2002). Aile İçi İstismarın Ergenin Umutsuzluk Düzeyi İle İlişkisi, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yerlikaya, İ. (2006). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, Ankara..
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı Ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı-18, s.167-176.
- Yılmaz, E. & Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi, *Educational Administration: Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15, (59), s: 451-469..
- Yılmaz, G., Keser, A. & Yorgun S. (2010). Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş Ve Yaşam Doyumunu Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması, *PARADOKS Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6 (1), s. 87-107.
- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güzeler, E. G. & Pektaş, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma, *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4 (4), s.16-26.

Yılmaz, M. & Ocağcı, A. F. (2010), Bir Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete Düzeylerinin Belirlenmesi, *16 Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3 (1), s.15-23.

Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace the impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of Management*, 33(5), 774-800.

Ziyalar, A. (2006). *Erişkin Psikopatolojisi*, Yüve Yayın Dağıtım, İstanbul.



## EKLER

### Ek-1: Araştırma Anket Formları

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU

Ufuk Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümü Yrd. Doç. Dr. Rahşan BALAMİR BEKTAŞ tez danışmanlığında yürütülen bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin umut ve kaygı düzeylerinin bazı değişkenlerle incelenmesidir.

Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Eğer katılmayı kabul ederseniz, sizden konuyla ilgili bazı ölçekleri doldurmanız istenecektir. Lütfen soruları olmasını gerektiğini düşündüğünüz biçimde değil, sizin düşüncelerinizi gösterecek şekilde cevaplayınız.

Cevaplarınız sadece araştırmanın amacına uygun olarak bilimsel açıdan kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi alınmayacağı için kağıt üzerine isim yazmayınız.

Bu çalışmanın beklenen bir riski ve size sağlayacağı direk bir faydası yoktur. Ancak, bu araştırma tamamlandığında tutum ve davranışları daha iyi anlamamıza yardım edecektir. Dolayısıyla ilgili bilgilerin öğrenilmesi ileride yeni yaklaşımlara fayda sağlayacaktır.

Bu çalışmaya katılmayı kabul edebilir, reddedebilirsiniz ayrıca çalışmanın herhangi bir yerinde onayınızı çekme hakkına da sahiptir. Ancak formları sonuna kadar doldurmanız, bu araştırmanın sağlığı açısından çok önemlidir.

#### **Araştırmacı**

Ecem Eftun YILDIZ

Ufuk Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi

Psikoloji Bölümü

E-mail :

Tel : 0 530 932 07 04

Herhangi bir sorunuz olduğunda  
[ecemm.yildiz@gmail.com](mailto:ecemm.yildiz@gmail.com)

## **Ek-2: Katılımcı Beyanı**

### **Katılımcı Beyanı**

Araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Eğer bu araştırmaya katılırsam, bana ait bilgilerin gizliliğine özen ve saygı ile yaklaşılacağı konusunda bana güvence verildi. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum. Bu araştırmada “katılımcı” olarak yer alma kararını aldım.

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum ( )

(Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen parantez içine işaret koyunuz.  
Katılmak istemiyorsanız formu iade ediniz)

**Ankette yer alan tüm soruları eksiksiz doldurmanız bu çalışma için oldukça önem taşımaktadır. Katılımınız ve ayırdığınız vakit için şimdiden teşekkür ederiz.**

**Tarih:**

**İmza/ Paraf:**

### Ek-3: Demografik Bilgi Formu

#### Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet:	Kadın ( ) Erkek ( )
Yaşınız:	
Bölümünüz :	
Mezun olduktan sonra kendi mesleğiniz ile ilgili çalışmayı düşünüyor musunuz?	( ) Evet, kendi mesleğimle ilgili çalışmak istiyorum ( ) Hayır, mesleğim dışında bir alan tercih edeceğim
Mezuniyetinizin ilk 6 ayı içerisinde iş bulma ümidiniz var mı?	( ) Evet ( ) Hayır ( ) Emin Değilim
Mezun olduktan sonra ailenizin desteğini göreceğinizi düşünüyor musunuz?	( ) Evet ( ) Hayır
Okuduğunuz bölümün iş olanaklarının yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?	( ) Evet, yeterli olduğunu düşünüyorum ( ) Hayır, yeterli olduğunu düşünmüyorum
Kendinizi Türkiye şartlarında hangi sosyoekonomik statüde görüyorsunuz?	
( ) Düşük sosyoekonomik statüde ( ) Ortanın altı ( ) Ortanın üstü ( ) Yüksek sosyoekonomik statüde ( ) Orta sosyoekonomik statüde	
Okuduğunuz Okul:	



#### Ek-4: Kaygı Ölçeği

#### Kaygı Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, o anda nasıl hissettiğinizi düşünerek maddelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Soruların doğru ya da yanlış cevap yoktur.. Lütfen doğru işaretlediğinizden emin olarak cevaplayınız.

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)

11	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

## Ek-5: Beck Umutsuzluk Ölçeği

### Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceği ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Aşağıda yer alan ifadeleri okuyarak, bu ifadelerin size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. İlk okuduğunuzda aşağıda yer alan maddeler size uygun ise “Evet”, uygun değil ise “Hayır” ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz

	EVET	HAYIR
Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
Geleceğimi karanlık görüyorum.		
Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.		
Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe hazırladı.		
Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum.		
Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
Geleceğe büyük inancım var.		
Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		

Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		
Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermemin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		



## Ek-6: Yaşam Doyumu Ölçeği

### Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıdaki sorular hayatınızdan ne kadar memnun olduğunuza yöneliktir. Lütfen ne kadar katılıp katılmadığınızı işaretleyerek belirtiniz.

1	Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.	1	2	3	4	5
2	Yaşam koşullarım çok iyi.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımdan hoşnudum.	1	2	3	4	5
4	Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.	1	2	3	4	5
5	Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

## Ek-7 Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği

Lütfen ne kadar katılıp katılmadığınızı işaretleyerek belirtiniz.

1	Kişisel geleceğim konusunda oldukça iyimserim	1	2	3	4	5
2	Eninde sonunda hedeflerime ulaşacağıma inanıyorum	1	2	3	4	5
3	Gelecekte yapmak istediklerimi gerçekleştirebilmek konusunda iyimserim.	1	2	3	4	5
4	Kişisel geleceğim konusunda kötümserim	1	2	3	4	5
5	Bazı güçlükler olsa da geleceğe iyimser bakıyorum.	1	2	3	4	5