

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI DÜZEYLERİNİN**  
**GELECEK ZAMAN ALGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**OĞUZHAN BAYAV**

**Lefkoşa**

**Ocak, 2018**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI DÜZEYLERİNİN**  
**GELECEK ZAMAN ALGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**OĞUZHAN BAYAV**

**Tez Danışmanı:**

**Yrd. Doç. Dr. Gözde LATİFOĞLU**

**Lefkoşa**

**Ocak, 2018**

## JÜRİ ONAY SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne;

Oğuzhan BAYAV'ın 'Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Gelecek Zaman Algısı Üzerindeki Etkisi' başlıklı bu çalışma Ocak 2018 tarihinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan :.....

Yrd. Doç. Dr. Könül MEMMEDOVA

Üye :.....

Doç. Dr. Ahmet Güneyli

Üye (Danışman):.....

Yrd. Doç. Dr. Gözde LATİFOĞLU

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2018

Prof. Dr. Fahriye ALTINAY AKSAL

Enstitü Müdürü

## **ETİK BEYANI**

Bu tezin hazırlanmasında sunduğum bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, çalışmanın bulgu ve sonuçlarını ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, araştırmada bana ait olmayan verileri düşünceleri ve bilgileri bilimsel etik kurallarına göre uygun bir şekilde atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

.../.../2018

**Oğuzhan BAYAV**

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI DÜZEYLERİNİN GELECEK ZAMAN ALGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bayav, Oğuzhan

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında

Tez Danışmanı: Yard.Doç.Dr. Gözde Latifoğlu

Ocak 2018, 85 sayfa

Bu araştırmanın amacı, üniversite okuyan öğrencilerin kaygı düzeylerini öğrenmek ve kaygı düzeylerinin gelecek zaman algısı (değer, hız, genişlik ve bağlılık) alt boyutlarına göre etkisini incelemektir. Araştırma, Yakın Doğu Üniversitesi ve Uluslararası Kıbrıs Üniversitelerinin Eğitim Fakültelerinde gerçekleşmekte olup Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sınıf öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve İngilizce Öğretmenliği bölümlerinde lisans öğrenimi görmekte olan öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 329'u kadın ve 226'sı erkek öğrenci olarak toplamda 555 öğrenci olarak tespit edilmiştir. Araştırmada öğrencileri tanımak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, öğrencilerin kaygı düzeylerini öğrenmek amacıyla Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçekleri ve öğrencilerin kaygı düzeylerinin gelecek zaman algısına etkisini öğrenebilmek için Gelecek Zaman Algısı (GZA) ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 24,0 paket programı ile analiz edilip yorumlanmıştır. Araştırmada öğrencilerin kaygı düzeylerinin yaş, öğrenim gördüğü sınıf, okuduğu bölüm ve aileleri ile birlikte yaşama değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin cinsiyet, ailenin aylık gelir durumu ve öğrenim gördüğü bölümü isteyerek seçme değişkenlerinden anlamlı bir fark bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyet, sınıf, öğrenim gördükleri bölüme göre değişkenlerin gelecek zaman algısı alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin gelecek zaman algısı

alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı ve negatif yönlü korelasyon olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin bağılılık ve hız alt boyutlarından aldıkları puanlar ile genişlik alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmış genişlik boyutu arttıkça sürekli kaygı envanterinden de aldığı puanların artmakta olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Üniversite Öğrencileri, Kaygı, Gelecek Zaman Algısı,

## **ABSTRACT**

### **THE INFLUENCE ON THE FUTURE TIME PERCEPTION OF THE UNIVERSITY STUDENTS' ANXIETY LEVELS**

Bayav, Oğuzhan

The Department of Guidance and Psychological Counseling

Advisor: Asst. Prof. Dr. Gözde Latifoğlu

January 2018, 85 page

The purpose of this research is to elicit the anxiety levels of the college students and to examine the influence of anxiety levels on the subscales of the future time perception (value, speed, extention, and commitment). The research was conducted at the Education Faculties of the Near East University and the Cyprus International University among the students who study a bachelor degree in the Departments of Guidance and Psychological Counseling, Classroom Teaching, Pre-school Teaching and English Language Teaching. A total of 555 students were identified as 329 female and 226 male in the research. The Personal Information Form prepared by the researcher in order to identify the students, State and Trait Anxiety Scales in order to learn the anxiety levels of students and the Future Time Perception Scale (FTP) in order to learn the influence of students' anxiety levels on the perception of future time were used in the research. The data obtained in the research were analyzed and interpreted by the SPSS 24,0 package program.

It was determined that there was no significant difference on the anxiety levels of the students according to age, class, department and living with family variables in the research. It was founded that there was a significant difference on the anxiety levels of the college students according to gender, montly family income, and department willingly chosen variables. It was determined that there was a meaningful difference in the variables of gender, class, and department among the sub-dimensions of the future time perception. It was determined that there was a significant and negative correlation among the scores of the state and trait anxiety levels of the students on the future time perception subscales. It was determined that there was a significant and positive relationship between the scores of

students' commitment and speed subscales and the extention subscale and as the extension dimension increased, the scores of the trait anxiety inventory also increased.

**Keywords:** College Students, Anxiety, Future Time Perception



## TEŞEKKÜR

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan istediğim seçimleri yapmakta beni özgür kılıp daima sevgilerini eksik etmeyen canım aileme verdikleri destekler için teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğreniminde tanıştığımız bir arkadaştan öte bir kardeş olarak her zaman yanımda olan ve yardımlarını esirgemeyen Sayın. Özkan Akten kardeşime teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans öğretiminde ve araştırma sürecinde bana yardımcı olan Yrd. Doç. Dr. Engin BAYSEN, Yrd. Doç. Dr. Könül MEMMEDOVA, Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ ve Doç. Dr. Ahmet GÜNEYLİ 'ye verdikleri destek, samimiyet ve ilgileri için teşekkür ederim.

Tecrübe ve birikimi ile araştırmamızda ki hataları bizlere gösteren bizleri daima doğruya sevk eden saygıdeğer tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Gözde LATİFOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmam boyunca yardımcı olan beni destekleyen ismini hatırlamadığım dostlarıma hocalarıma da ayrıca teşekkürlerimi sunarım.

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa No

<b>ÖZET</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>xi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>xii</b>
<b>TABLOLAR DİZİNİ</b> .....	<b>xvi</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>xvii</b>

## BÖLÜM I

<b>1.GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Problem .....	2
1.2 Araştırmanın Amacı .....	2
1.2.1 Alt Amaçlar .....	2
1.3 Araştırmanın Önemi.....	3
1.4 Sınırlılıklar .....	3
1.5 Tanımlar .....	3

## BÖLÜM II

<b>2. KURUMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>5</b>
2.1 Kaygı .....	5
2.2 Kaygı ve Korku .....	7
2.3 Kaygı Kuramları.....	8
2.3.1 Psikoanalitik Kuram .....	8
2.3.2 Bilişsel Davranışçı Kuram .....	8
2.3.3 Varoluşçu Kuram.....	9
2.4 Kaygı Türleri.....	9
2.4.1 Durumluk Kaygı .....	10
2.4.2 Sürekli Kaygı .....	11
2.5 Kaygının Nedenleri .....	12
2.6 Kaygının Belirtileri .....	13

2.7 Kaygıya Etki Eden Değişkenler .....	14
2.7.1 Yaş.....	14
2.7.2 Cinsiyet.....	14
2.7.3 Kişinin Eğitim Düzeyi.....	14
2.7.4 Sosyo Ekonomik Durum .....	15
2.7.5 Başarı Durumu .....	15
2.7.6 Arkadaş Çevresi .....	15
2.7.7 Kardeş Sayısı .....	16
2.7.8 Anne Baba Eğitim Düzeyi.....	17
2.8 Kaygı İle Başa Çıkma Tarzları.....	17
2.9 Kaygı İle İlgili Araştırmalar .....	18
2.10 Zaman.....	19
2.11 Gelecek Zaman Algısı.....	20
2.12 Gelecek Zaman Algısı Alt Boyutları.....	21
2.12.1 Değer.....	21
2.12.2 Genişlik .....	21
2.12.3 Bağlılık.....	21
2.12.4 Hız.....	21
2.13 Gelecek Zaman Algısı İle İlgili Araştırmalar .....	22

## BÖLÜM III

<b>3. YÖNTEM</b> .....	20
3.1 Araştırmanın Modeli .....	20
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	20
3.3 Veri Toplama Araçları .....	20
3.3.1 Tanıtıcı Özellikler (KİŞİSEL BİLGİ FORMU) .....	20
3.3.2 Durumluk Kaygı Ölçeği (STAI FORMU TX-1).....	21
3.3.3 Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI FORMU TX-2).....	21
3.3.4 Gelecek Zaman Algısı Ölçeği (GZA) .....	22
3.4 Verilerin Toplanması .....	22
3.5 Verilerin İstatiksel Çözümlemesi.....	23

## BÖLÜM IV

<b>4. BULGULAR, YORUM VE TARTIŞMA .....</b>	<b>24</b>
4.1 Tablo 1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı .....	24
4.2 Tablo 2. Öğrencilerin Durumluk Kaygı Envanterine Verdikleri Yanıtların Dağılımı.....	26
4.3 Tablo 3. Öğrencilerin Sürekli Kaygı Envanterine Verdikleri Yanıtların Dağılımı.....	28
4.4 Tablo 4. Öğrencilerin Gelecek Zaman Algısı Ölçeğine Verdikleri Yanıtların Dağılımı... ..	30
4.5 Tablo 5. Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinden ve Gelecek Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	31
4.6 Tablo 6. Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinden ve Gelecek Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması... ..	32
4.7 Tablo 7. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinden ve Gelecek Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması .....	33
4.8 Tablo 8. Öğrencilerin Sınıflarına Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinden ve Gelecek Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması .....	35
4.9 Tablo 9. Öğrencilerin Bölümlerine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinden ve Gelecek Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması .....	36
4.10 Tablo 10. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölümü İsteyerek Seçme Durumuna Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinden ve Gelecek Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması.....	37
4.11 Tablo 11. Öğrencilerin Aileleri İle Birlikte Yaşama Durumlarına Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinden ve Gelecek Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması .....	38
4.12 Tablo 12. Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirlerine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinden ve Gelecek Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması .....	39
4.13 Tablo 13. Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinden ve Gelecek Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki Korelasyonlar.....	40

**BÖLÜM V**

<b>5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....</b>	<b>42</b>
5.1 Sonuç.....	42
5.2 Tartışma.....	44
5.3 Öneriler .....	46
 <b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>48</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>58</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>64</b>

## TABLOLAR DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı.....	25
<b>Tablo 2.</b> Öğrencilerin Durumluk Kaygı Envanterine Verdikleri Yanıtların Dağılımı .....	27
<b>Tablo 3.</b> Öğrencilerin Sürekli Kaygı Envanterine Verdikleri Yanıtların Dağılımı .....	29
<b>Tablo 4.</b> Öğrencilerin Zaman Algısı Ölçeğine Verdikleri Yanıtların Dağılımı .....	31
<b>Tablo 5.</b> Öğrencilerin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden ve Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara Ait Tanımlayıcı İstatistikler .....	32
<b>Tablo 6.</b> Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden ve Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması .....	33
<b>Tablo 7.</b> Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden ve Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması .....	34
<b>Tablo 8.</b> Öğrencilerin Sınıflarına Göre Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden ve Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması .....	36
<b>Tablo 9.</b> Öğrencilerin Bölümlerine Göre Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden ve Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması .....	37
<b>Tablo 10.</b> Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölümü İsteyerek Seçme Durumuna Göre Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden ve Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması .....	38
<b>Tablo 11.</b> Öğrencilerin Aileleri İle Birlikte Yaşama Durumlarına Göre Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden ve Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması ...	39
<b>Tablo 12.</b> Öğrencilerin Ailelerinin Aylık Gelirlerine Göre Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden ve Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması .....	40
<b>Tablo 13.</b> Öğrencilerin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden ve Zaman Algısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki Korelasyonlar .....	41

## KISALTMALAR LİSTESİ

**KKTC:** Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

**GZA:** Gelecek Zaman Algısı

**AÖF:** Açık Öğretim Fakültesi

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlık olduğundan yaşadığı ortama etki etmekte olup yaşadığı çevreden de etkilendiği görülmektedir. Kişinin davranışları belli bir amaca ulaşmaya ve ya günlük yaşantısında ki ihtiyaçlara karşılamaya yönelik olabilir. Bireyin bu amaçları bazen bir isteği gerçekleştirme bazen de anlık bir istek veya beklenti olarak karşımıza çıkmaktadır (Simons, Dewitte, Lens, 2004).

Birey bu amaçlar ve beklentiler doğrultusunda bazen kaygılı, mutlu veya heyecanlı olarak görülebilir. Birey amaçlarına ulaşmak için onlara zaman ayırır ve arkadaşları ile birlikte plan yapar. Kişinin bu faaliyetlerini devam ettirebilmesi için ihtiyaçlarının karşılanabilmesi gerekmektedir. Birey ihtiyaçlarının karşılanamaması durumunda gergin ve endişeli olarak görülür bu olayların sonucunda da kaygı ortaya çıkmaktadır (Baymur, 1994).

Kaygı, literatür de genel olarak tehlike hali, korku ve endişe olarak yer edindiği görülmektedir. Kaygı tam olarak bireylerin gelecek veya şimdiki zaman da çevreden veya kendi isteklerinin tersi olmasını düşünmesi sonucu ortaya çıkmakta ve kişide endişe ve huzursuzluk olarak görülmektedir. Kaygı olumsuz özelliklerine rağmen bireyi uyarıcı, koruyucu ve motive edici gibi iyi yönleri de vardır. Kaygı bireyin ayrılık veya başarısız olma durumlarında kişiyi olaylara karşı hazırlaması ve uyarıcı olarak da olaylara karşı tedbir aldığı söylenilebilir. Kişinin başarılı olması için daha çok çalışmasına ve amaçlarına ulaşmak için kişiyi motive ettiği de açıklanmaktadır (Akgün, Gönen ve Aydın, 2007).

Üniversite eğitim ve öğretim sürecinde öğrenciyi incelersek kişinin yaşadığı şehir, sosyo ekonomik düzey, iletişim ve ihtiyaçlarını karşılama gibi sorunların kaygıya yol açtığı görülmektedir. Bu durumlar ile birlikte öğrenci, hayatına devam edebilmek için ortama adapte olmak zorundadır. Öğrencilerin asıl kaygı yaşadığı durum ise üniversite bittiği zaman olarak açıklanmaktadır. Öğrenciler gelecek endişesi ve işsizlik korkusu ile karşı karşıya geldiğinden kaygı durumu daha fazla ortaya çıkmaktadır (Varol, 1990). Bu bağlamda öğrencinin kaygı oluşumunda geleceğe karşı bakış açısı, sosyo-ekonomik düzeyi ve ihtiyaçlarını karşılaması önemli olarak görülmüştür.



## 1.1 Problem

Kaygı, insan hayatını şekillendiren ve yönlendiren önemli bir uyarıcı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin bir olaya veya geleceğe karşı korku ve kararsızlık duyguları ile bakması sonucu kaygı ortaya çıkmakta ve bireyleri huzursuzluğa sürüklemektedir (Abacı, 2005).

Kişilerin yakın veya uzak gelecekteki hedeflerinin şimdiki eylemler üzerindeki etkisi sonucu olarak gelecek zaman algısı tanımlanmaktadır. Kişiler gelecekteki hedefler içinde şimdiki zamanda çalışmaya başlamaktadırlar. Hedefe gösterilen değer kişiden kişiye değişmekte olduğundan bireylerin zaman algıları da birbirinden farklıdır (Lens ve Tzusuki, 2005).

Bu açıklamalara göre kaygı ve gelecek zaman algısı insan hayatını ve hedeflerini etkileyen bir durum olarak görülmektedir. Bu yüzden araştırmada üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini öğrenmek ve gelecek zaman algısı ile belli bir ilişkisi olup olmadığını anlamak amacıyla araştırılmaktadır. Araştırmanın problem cümlesi ise; ‘Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri gelecek zaman algısı alt boyutlarına göre nasıl değişkenlik göstermektedir?’ sorusu cevaplanmaktadır.

## 1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ise üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini öğrenmek ve bu kaygı düzeylerinin gelecek zaman algısı ile ilişkilendirerek değer, hız, genişlik ve bağlılık alt boyutları ile öğrenciler üzerindeki etkisini incelemektir.

### 1.2.1 Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile;
2. Üniversite öğrencilerinin gelecek zaman algısı (değer, genişlik, bağlılık, hız) alt boyutları ile;
  - yaş,
  - cinsiyet,
  - sınıf,
  - bölüm,

- öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme,
- aileleri ile birlikte yaşama,
- ailelerin aylık gelirine

göre değişkenleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3- Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin gelecek zaman algısı alt boyutları (değer, genişlik, bağlılık, hız) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### 1.3 Araştırmanın Önemi

Kaygı, gündelik hayatımızın bir parçası olduğundan günlük yaşantı veya gelecek zaman içinde her insan zaman zaman kendini kaygılı hissedebilmektedir. Bu yüzden ki kaygı insan hayatına etki etmekte olup insanlık tarihinde en fazla kullanılan kavramlardan bir tanesi olarak belirtilmiştir (Karadeniz, 2005). Gelecek Zaman Algısı ise Avrupa ve Amerika da daha çok araştırılmasına rağmen Doğu toplumlarında çok az derecede araştırıldığı belirtilmiştir (Nuttin ve Lens, 1985). Türkiye’de ise Gelecek Zaman Algısı (GZA) ile ilgili fazla çalışma bulunmadığından bu araştırma da farklı değişkenler ile literatüre katkı sağlanmak istenmektedir. Kaygı ile ilgili çok sayıda araştırma dikkati çekmektedir. Kaygı ve gelecek zaman algısı ile ilgili birlikte yapılan çalışmaların ise çok az derecede olduğu görülmektedir. Bu araştırmada ise kaygı kavramı üzerinde durularak üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri araştırılmış ve öğrencilerin kaygı düzeylerinin gelecek zaman algısına etkisini açıklamaya çalışarak önemini belirtmiştir.

### 1.4 Sınırlılıklar

- Bu araştırma KKTC’nin başkenti Lefkoşa bölgesinde bulunan Yakın Doğu Üniversitesi ve Uluslararası Kıbrıs Üniversitelerinin Eğitim Fakültelerinde ki belirlenmiş bölümlerde; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve İngilizce Öğretmenliğinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Durumluk ve Sürekli Kaygı’ ve ‘Gelecek Zaman Algısı’ ölçeklerinin bulguları ile sınırlıdır.
- Araştırma 2016-2017 eğitim ve öğretim yılına ilişkin bulgularla sınırlıdır.

## 1.5 Tanımlar

**Gelecek Zaman Algısı:** Kişinin uzak veya yakın gelecekteki hedefleri ve eylemlerinin şimdiki zaman üzerinde etkisi olarak açıklanmaktadır (Lens ve Tsuzuki, 2005).

**Kaygı:** İnsanın yapısında var olan sosyal ve psikolojik olaylara gösterilen bir tepki olarak görülen duygu durum olarak açıklanmaktadır (Öner, 1985).

## BÖLÜM II

### KURUMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1 Kaygı

Kaygı, kavramı kişinin gelecekteki belirli bir olay ya da durumun; üzücü ve kontrol edilemez bir tehlike içerebileceğine ilişkin tahmini sonucunda ortaya çıkan uzun süreli veya durumluk olarak karşımıza çıkan karmaşık bir duygu durumudur. Kaygı, kişinin de etkisi aracılığı ile tehdit edici sosyal bir çevrede kendisini yetersiz hissetmesi ve buna bağlı olarak özgüvenin azaldığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Kaygının meydana gelmesi direk olarak olaylara yol açmaz tersine kaygı, kişinin hesaplı olmayan inançlarının bir sonucu olarak görülmektedir. Bu nedenle de, bireyin belirli bir olaya ya da duruma karşı yüklediği anlam önem taşımaktadır (Arslan ve Karataş, 2014). Kaygının yapı taşı ögesi, bireyin yeteneği ile sosyal çevrenin bireyin beklentileri arasındaki uyumsuzluktur. Bu durumlar, bireyin kendine güvenmesini ve beklentileri gerçekleştirmesini de olanaksız kılmaktadır (Tümerdem, 2007).

Eski Yunanca 'da kaygı kelimesi “anxietas” olarak söylenmiş ve anlam olarak ise; merak, endişe ve korku anlamına geldiği belirtilmiştir (Kaya ve Varol, 2004). Kaygı, bireyin olaylarla ve tehlikelerle mücadele etmesine etki eden uyarıcı bir mekanizma olarak görülmüştür. Kaygı insanın temel duygusu olup birden fazla duygu durumunu öznel duygular ve fiziksel davranışlar olarak içermekte olduğu belirtilmiştir (Tektaş, 2014).

Kaygı, bireyin iç ya da dış etmenlerden kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da bireyin böyle bir duruma yönelik algısı ve yorumu sonucu meydana gelen bir duygu olarak belirtilmiştir. ‘Kaygı süresince kişi, kendini alarm halinde ve sanki kötü bir şey olacakmış gibi bir duygu durumu içinde hisseder’ (Taşgın, Tekin ve Altınok, 2007: 13). Kaygı, beklentilerin sonucunda arzulanan ve kaynakların sağlanması sürecinde bireyin kontrolündeki yetersizlikten umutsuz olarak meydana gelmesi sonucu bireyin karakterine etki ettiği belirtilmiştir (Barlow, 2000).

Bu kaygı durumları içinde aile ilk sırada yer alır. Öğrencinin daha iyi daha sağlıklı ilişkiler geliştirilmesinde aile ön plandadır. Ailenin çevre unsurlarından daha büyük olduğu görülmektedir. Ailenin öğrenciye karşı tutumları beklentileri ve kardeş sayısı öğrenci de ki kaygı seviyesini önemli bir derece etkilemekte ve oluşmasını

sağlamaktadır. Öğrencilerde oluşan kaygının anne-babanın öğrenciden yüksek beklentiler bekleyip ve öğrencilerin hedeflerine ulaşamama durumu ile kaynaklanmaktadır (Varol 1990).

Beck (1991) her patolojinin kendi temelinde kavramı oluşturan etmenlerin küçük unsurlar olduğunu söylemiş ve kaygının temelindeki iki unsuru tehlike ve tehdit olarak belirtmiştir. Spielberger'e göre kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Herkes, tehlikeli gördüğü durumlarda bir miktar kaygı duyar (Öner ve Le Compte 1998).

Tehlikeli durumların oluşturduğu durumluk kaygı türü genellikle kişinin yaşadığı olay karşısındaki durumuna bağlı olarak meydana gelir ve buna durumluk kaygı denir. Bazı bireyler sürekli olarak huzursuz ve endişeli olarak hissederler. Böyle hisseden kişiler genellikle mutsuzdur. Dışarıdaki çevreden gelmeyen bu kaygı türü kişinin iç dünyasından kaynaklanmaktadır. Bireyin tehdit edildiğini zannetmesi ve ya içinde bulunduğu olaylar neticesinde kendini stresli olarak görmesi sonucu kişi kaygı duyar. Bu duruma da sürekli kaygı denir. Kaygının yüksek olması durumunda, kişinin daha sinirli olması ile basit hareketler yapması sonucu kişinin daha endişeli olmasına neden olmaktadır (Öner ve Le Compte 1983).

Kişinin ve kişiliğin kaygıyı algılayışı ve çevreye karşı bakışı kaygının dışı vuruş biçiminden çok daha önemlidir. Bu durumda öncelikle kaygının belirlenmesi gerekir. Kişinin çevresinde bulunan bir nesneden veya kişinin kendisinden kaynaklanan kaygılar durumunda bireyler farklı cevap verebilir (Köknel, 1995).

Kaygı durum olarak sadece olumsuz olarak algılanmamalıdır. Bu durumun yanında olumlu olarak vücudu korumaya ve motive etmeye de yardımcı olur (Doğan ve Çoban, 2009). Kaygı olumlu olarak görüldüğünde bireyin başarısız olmamak için daha fazla çalışmasına ve olumsuz olaylara karşı önlem almasına yardımcı olmaktadır (Akgün, Gönen ve Aydın, 2007).

Üniversite eğitim ve öğretimine başlayan öğrenciler de bazı endişe ve kaygı sorunları ortaya çıkmaktadır (Dyson ve Renk, 2006). Doğan (2006) üniversite ortamının stres ve kaygı dolu bir yer olduğunu söylemektedir. Bu ortama rağmen genellikle üniversite yılları öğrencilerin bağımsız işlevde bulundukları psikolojik danışman programları için de uygun bir dönem olduğundan bahsetmektedir.

Üniversite yılları öğrencinin kendini daha iyi tanıdığı, geliştirdiği ve hayatına yön verdiği yıllar olarak da tanımlanabilir (Martens ve Felissa, 1998). Öğrenciler üniversiteden mezun olduktan sonra yeni bir döneme girmektedir. Bu dönem öğrenci için çok önemlidir. Yılın sonunda öğrencilik durumu bitecek ve topluma yararlı kişiler olacaklardır (Çakmak ve Hevedanlı, 2013).

## 2.2 Kaygı ve Korku

Geçmiş kaynaklara bakıldığında kaygı ve korkunun birlikte ele alındığını ve birbirine karıştığı görülmektedir. 19.yüzyılın sonunda bile kaygı ve korku birbiri ile karıştırılırken günümüzde ise kaygı kavramı korku kavramından tam olarak ayrılamamıştır. Pavlovcu akımda korku ve kaygıyı eşanlamlı olarak göstermişlerdir. Psikanalistler kaygıyı kişiyi içten tehdit eden düşüncelere karşı bir tepki olarak değerlendirmişlerdir. Korkuyu ise kişinin dışarıdan gerçek bir tehlikeyle karşı karşıya gelmesi sonucu verdiği tepki şeklinde açıklamışlardır. Belli bir takım olayların sonucunda kaygı ve korku birlikte değerlendirilebilir (Öktem, 1981).

Korku ve kaygı arasında kaynak şiddet ve süre gibi anlamlı ilişkiler açıklanmıştır.

**Kaynak:** Korkunun kaynağı belli olsa da kaygının kaynağı belli değildir.

**Şiddet:** Korku kaygıdan daha şiddetlidir.

**Süre:** Kaygı daha uzun süre olmasına rağmen korku kısa sürelidir.

Bu benzerliklere dayanarak bazı psikologlar korku sırasında ortaya çıkan durumları kaygı zamanında da gösterebileceklerini söylemişlerdir. Benzerlik durumu deneysel olarak gözlemlenmiştir. Bu durum ile birlikte psikologlar bir takım fizyolojik teşhisleri; nefes alma, nefes verme, kalp atışı ve kan basıncı gibi teknikleri kaygı ölçmede de kullanırlar (Tavacıoğlu, 1999).

Korku üç türlü görünebilir;

**Beklenenden korkma:** Bu korku, tecrübeler yüzünden ortaya çıkmıştır. Kişi, gerçek ve gerçek olmayan arasında bir korku yasar. Tecrübelerin sonucu olarak ortaya çıkan bu korkular bireyin gerçek veya gerçek olmayan korkular yaşamasını sağlar. Başarılı bir bireyin başarısını devam ettirememesi gibi veya kariyerinin biteceği endişesi de örnek olarak gösterilebilir. **Rakipten korkma:** Korkular genellikle insanın kendinden kaynaklanır. Kişi kendine ne kadar güvenirse korkuyu yenmesi de bir o

kadar kolay olacaktır. Sosyal Korku: Bireyin başka insanlar tarafından değerlendirilmesi ve bu sosyal durumlara benimsemesi sonucu başarısızlık ve değersizlik durumları ortaya çıkabilir (Bedir, 2008).

## **2.3 Kaygı Kuramları**

### **2.3.1 Psikoanalitik Kuram**

Psikoanalitik kuramına kaygı yönünden baktığımızda bu duruma yönelik çalışmaların Freud ile başladığı görülmektedir. Freud kaygı nedenlerini araştırırken 'çatışma' kavramını özellikle vurgulamıştır. Bu çatışmayı açıklarken de iki kuram ortaya çıkmıştır. Topografik kurama göre bastırılan hazlar ve dürtüler bilinçdışına itilmektedir. Bastırılan bu hazlar ortaya çıkmak istemekte olup bu sürecin çatışmanın temelini oluşturduğu söylenmektedir. Freud yapısal kişilik kuramında ise çatışmanın temelini belirlenmesinde id, ego ve süper ego olarak açıklamış ve bu durumlarında çatışmayı doğurduğunu söyleyerek kaygının ortaya çıktığını belirtmiştir (Akt., Güleç ve Köroğlu, 1997).

Kaygı bir iç çatışmanın ürünüdür. Psikoanalitik kuram kaygının davranışlarından ve belirtilerinden öte simgesel bir anlam taşıdığını da savunmaktadır. Kişinin kendini kötü olarak nitelendirmesi sonucu kişide kaygı uyandırmakta ve savunma mekanizmalarını devreye sokmakta olduğu söylenmiştir. Bunlar bastırma, yansıtma ve yer değiştirme olarak karşımıza çıkmaktadır (Weanar, 2003).

Savunma mekanizmaları çatışmaların ve bastırmaların şiddetlenmesini önlemek ve dengeyi koruyabilmek için çözümler bulmak amacını taşırlar. Stresin sürekli veya durumluk olarak çok şiddetli olduğu durumlarda savunma mekanizmaları bu duruma karşı yetersiz kalırsa adaptasyonun gecikeceğini ve oluşamayacağını açıklanmıştır (Çapkın, 2011). Bu durumda kaygı ortaya çıktığından stresin heyecana bağlı olarak oluşan çatışma ile kaygının oluşumunda büyük bir köprü oluşturmakta olduğu söylenmiştir (Kırlı, 2000).

### **2.3.2 Bilişsel-Davranışçı Kuram**

Bilişsel yaklaşıma göre kaygının en büyük nedeni bireyin bakış açısı olarak ele alınmıştır. Kişinin olayları nasıl algıladığı ve yorumladığı önemli olduğu belirtilmiştir.

Bireyin olayları çarpıtılmış düşünceler ile yorumladığı sonucunda ise kaygının ortaya çıktığını açıklamışlardır (Özpoyraz, 2005).

Bilişsel kuramda psikanalistler ve davranışçılar gibi kaygıyı güdüleyici bir duygu durum olarak açıklamışlardır. Bu duygu durumu azaltan veya oluşmasına engel olan her çeşit davranışın pekiştirilmekte olduğunu açıklamışlardır.

Davranışçılar gerçek bir tehdit tarafından görülen kaygı tepkisine bir uyum davranışı olarak açıklamışlardır. Herhangi bir tehdit olmadan kaygı ortaya çıkıyor ise ruhsal ve davranış bozukluğu olarak değerlendirmektedirler. Davranışçılara göre kaygı bozukluklarının nedeni geleneksel öğrenme ilkelerinin rol oynamasına bağlanmaktadır (Weanar, 2003).

### **2.3.3 Varoluşçu Kuram**

Varoluşçu kurama göre kaygı, hayatın anlamsızlığının ve karmaşık olarak farkına varılan bir duygu olarak değerlendirilmektedir (Budak, 2000). Varoluşçu kuram ve teoriler daha çok anksiyetenin kökenini öğrenmek amacıyla ileri sürülmüştür. Varoluşçu kurama göre birey yaşamın verdiği anlamsızlığın farkında ve bu anlamsızlık dürtüsü onu ölümden bile daha rahatsız etmekte olduğunu savunmuşlardır. Kaygı ise yaşamın bu anlamsızlık sonucu bir tepki durumu olarak ortaya çıktığını açıklamışlardır (Cansever, 2005).

Varoluşçu Rollo May'e göre kaygının iki tür olarak görüldüğünü söylemiştir. Kaygı olumlu olarak bireyin hatalarından ders çıkarma ve korkuları ile yüzleşmesi sonucu daha iyi yaşamasına imkan sağlamakta olduğunu açıklamıştır. Olumsuz olarak kaygı dar bir bakış açısı sayesinde kurallara bağlı kalarak bireyin hayat kalitesinin düşük ve yaşayamamasına neden olduğunu açıklanmaktadır. Bunun nedeni ise yaşanmamış durumları içerir ve bir varoluş düşüncesinin benimsenmesini ortaya çıkarır (Sayar, 2000).

### **2.4 Kaygı Türleri**

Kaygının, durum olarak veya kişilik olarak iki farklı türü olduğu görülmektedir. Bazı olaylar sonucu durumlarda sürekli olarak veya bazen de kişilik olarak ortaya çıkan kaygı insanın bir parçasıdır (Ellis, 1994).



### 2.4.1 Durumluk Kaygı

Durumluk kaygının ortaya çıkmasında iç ve dış etkenlerin önemi büyüktür. Herhangi tehlikeli bir olay durumunda bireyin gerçek veya gerçek değilmiş gibi algıladığı olaylar sonucu o anda yaşadığı bir duygu durum olarak açıklanmıştır (Sertbaş, 1998).

Durumluk kaygı bireylerin olayları tehdit edici olarak yorumlanması sonucunda oluşan bir duygusal tepki veya durumdur. Birey kaygılı olduğu için hissettiği durum öznel bir korkudur. Duygu durumun şiddeti ve süresi bireyin algıladığı tehlikeli olayların yorumlanması sonucu yorumunun kalıcı olması ile ilişkilidir. Endişenin yüksek olduğu zamanlarda kaygı seviyesi yükselirken düşük olduğu zamanlar ise durumluk kaygıda da azalma görülmüştür. Birey çok fazla sinir sistemini baskılar ve tehdit ederse titreme sararma ve kızarma gibi durumlar ortaya çıkabilir. Bu belirtiler kişinin huzursuzluk ve endişeli duygu durumlarını göstermektedir. Durumluk kaygı genellikle 'o an' olarak her insanın yaşadığı geçici bir kaygı durumu olarak söylenebilir. Durumluk kaygı belli bir durumda vücudun kendisi için tehlike algılandığından bir uyarıcı olarak ortaya çıkar (Kaya ve Varol, 2004).

Durumluk kaygı temel olarak olaydan olaya değişen sürekli olmayan bireyin geçici duygu durumları olarak açıklanmıştır (Bedir, 2008). Durumluk kaygı tehlikeli olarak algılanan olaylar tarafından mantıklı nedenler ile ve kaygının başkaları tarafından anlaşılabilirdiği bir kaygıdır (Yeniçıkıtı, 2010). Durumluk kaygı yoğunluğunun çeşitli ve düzensiz bir değişime sahip olduğu açıklanmaktadır (Engür, 2002).

Birey gerçek bir tehlikeye bağlı olduğunu düşünerek savunma mekanizmalarını harekete geçirmekte ve bir uyarıcı olarak kaygı durumunu hissetmektedir. Belli bir olayda bireyin hangi duygular içinde olduğunu ve nasıl hissettiğini anlatır. Çevreye bağlı olarak streten veya tehlikeli olaylar doğrultusunda bireyin gösterdiği bir takım normal davranışlar olarak görülmektedir (Tiryaki, 1990). Durumluk kaygı bireyin sahip olduğu bir işlevi olarak görülebilir. Spielberger'e göre, Durumluk kaygı; bireyin kişisel farkları ve davranışları ile açıkça görüldüğünü söylemektedir. Durumluk kaygının değişken olup ve belli bir durumda bireyin nasıl hissettiğini açıklamaktadır (Akt, Ediş, 1994).

Durumluk kaygının Martens'e göre üç farklı boyutu bulunmaktadır. Bu boyutları fizyolojik, bilişsel ve kendine güven olarak açıklamaktadır. Fizyolojik durumluk kaygıyı şöyle açıklamaktadır; Kaygının duygusal ve fiziki yönleri ile ilgili olduğunu ve örnek olarak terleme, kalp hızı gibi fiziki belirtilerin ortaya çıktığını belirtmektedir. Bilişsel durumluk kaygıyı ise; Bireyin kendini olumsuz olarak değerlendirmesi sonucu bireyin tehdit edilme korkusunu yansıtan bir bileşen olarak açıklanmaktadır. Marten's bireyin kendisi ile ilgili hoş olmayan düşüncelerin ve endişelerinin bir bilinçli farkındalık olarak açıklamaktadır. Kendine güven ise; Birey, bilişsel ve bedensel olarak değişmeye başladığı zaman kendine güven düzeyi de değişmekte olduğunu belirtmiştir (Martens ve Burton, 1990).

#### **2.4.2 Sürekli Kaygı**

Sürekli kaygı, bireyin geleceğe yönelik kaygı hissettiği bir duygu durum olarak açıklanmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu durumları sürekli olarak endişeli ve umutsuz olarak yorumlaması da neden olduğu söylenilebilir. Sürekli kaygı tehlikeli olmayan durumlar karşısında kişi tarafından kendi benliğini tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan umutsuzluk ve mutsuzluk oluşturan bir duygu durumudur. Kaygı seviyesi yüksek olan bireyler çok çabuk incindikleri gibi daha çok karamsarlığa büründükleri de görülmektedir. Bu bireyler durumluk kaygıyı da çok yoğun yaşarlar. Direkt olarak çevreden gelmeyen bu olaylar neticesinde bireyin kaygısı içten kaynaklanmaktadır (Sivrikaya, 1998).

Sürekli kaygı bireyin bir özelliği olup kişinin genellikle huzursuz ve mutsuz olduğu görülmektedir. Sürekli kaygı, yaşanan olaylar neticesinde verilen kararlar ve pişmanlıklar durumunda bireyin sorularına karşı cevapları olmadığı anlarda dahi artabilmekte olduğu söylenmiştir. Örnek olarak öğrencilerin üniversite bölüm veya meslek seçiminde yaşadıkları kaygı söylenebilir (Baran, 2000).

Durumluk kaygı belli bir gerçeklik ve mantıklı bir şekilde kaygı durumu oluştururken sürekli kaygıda belli bir gerçeklik olmadan kişi sürekli kendini tehdit ederek kaygılı hissetmek durumunda kalır. Gerçeklikten uzak kişinin tamamen kendinden kaynaklanan karamsar, huzursuz ve bireyin stres altında aşırı duyarlı olduğu duygu durum olarak da söylenebilir (Tiryaki, 1990).

Sürekli kaygı durağan olmakla beraber birey tarafından fiziksel strese karşı bir genel davranış olarak da açıklanmaktadır (Ediş, 1994). Bu durum bireyin olayları genellikle endişeli ve stresli olarak algılaması ve yorumlaması da denilebilir (Sivrikaya, 1998).

Tehlikeli olayların yarattığı korku sonucunda bireyde geçici olarak oluşan kaygı normal olarak kabul edilebilir. Bireyin ‘o an’ dışında gerçeklere bağlı olmayan sürekli kaygı ise bireyin kendisini tehdit edici bir karakter yapısını belirlemektedir (Özodaşık, 2001).

Sürekli kaygı, bireylerde farklılık gösterse de genel bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygısı fazla bulunan kişiler az olanlara göre daha fazla tehdit algılamakta yorumlamakta ve daha fazla tepkide bulunma söz konusudur (Özgüven, 1994). Spielberger, sürekli kaygıyı bireyin objektif bakamaması sonucu tehlikeli olmayan durumları tehdit edici olarak algılaması şeklinde aktarmış ve bireyin bu tehdit edici durumu kaygı ile tepki vermesi durumunda açıklamıştır (Engür, 2002).

## 2.5 Kaygının Nedenleri

Kaygıyı oluşturan etmenler üç farklı boyut ile açıklanmaktadır. Bunlar;

- 1. Algılama:** Duyguyu ortaya çıkaran nedenlerin bulanık ve karmaşık olması sonucu tam olarak bir nesne veya net bir durumun bulunmamasıdır.
- 2. Duygu:** Kaygıda tam olarak net olmadığı için sadece öfke ve neşe duyguları ile kısıtlanamamaktadır. Birey umutsuzluk ve çöküntü içerisinde olduğundan kaygıyla bağlantılıdır. Bu durum depresyonun hafif haline kadar devam etmektedir.
- 3. Gündü:** Savunma mekanizmaları, tepkiler, dirençler gibi kaygıya bağlı olan güdüler bireye ipuçlarını ortaya koyma şeklidir (Aktaş, 2009).

Kaygının en büyük temel sorunu kendine güvenmemek ve öz benlik duygusun sağlıklı olmasıdır. Öz benliğin sağlıklı bir şekilde gelişmemesi yüzünden çocuklara nazaran gençlerde kendine güven sorunları daha fazla görülmektedir (Başaran, 1991). Kaygının tam olarak gelişimi bireyin genetik ve biyolojik durumlarından kaynaklanan deneyimlerden ve olaylar ile ilgili ipuçlarından bireyin bilişinden etkilenmesi ile oluşmaktadır (Çağlar, 1996).

Bireyin heyecanlandığı durumlarda çevreye karşı bakış açısı önemlidir. Belli ortamlar da kendisini güvenen ve güven içinde hisseden bireylerde korku veya kaygı durumu olmaz. Diğer çevredeki bireyler ise bazı ortamları tehlikeli bulabilir ve kaygı yaşayabilirler. Sosyal ortamları nasıl algılayacağımız tamamen yetiştirildiğimiz kültür bizlere öğretmektedir. Bu durumda kaygının hangi ortamın veya çevrenin ortaya çıkmasında bazı kültür farklılıkları olabilir. Genel olarak kaygının ortak yönleri olduğu için genelleme yapılabilmektedir (Cücüeloğlu, 2000).

Freud, kaygıyı anneden ayrılma ve yaşama içgüdüsündeki eksiklikten söz ederek bireyin doyumsuzlukları ile açıklamaktadır. Freud, kaygının bilinç dışı olarak bireyin iç çatışmasına ve dürtülerine bağlı olduğunu açıklamıştır. Bir dürtü engelleniyor ve doyum sağlanamıyorsa kişinin haz almasına karşı bir durum ortaya çıkmaktadır (Koptgel-İlal, 2001).

Adler kaygıyı kişinin kendini kanıtlama dürtüsünün engellenmesi sonucu ortaya çıktığını belirtmektedir. Sullivan ise kaygıyı bireyin sosyal çevre tarafından kabul edilmemesi ve kendine güvenmemesi sonucu ortaya çıktığını söylemektedir. Erich Fromm'a göre ise kaygı tek bir durum olarak değil toplumsal kültürel ve ekonomik olarak rolleri olduğunu savunmaktadır (AÖF, 2005).

## 2.6 Kaygının Belirtileri

Kaygı çok yönlü bir duygu durum olarak görünse de kişinin olaylara karşı bakış açısı ve kişinin olaylar ile başa çıkma yetenekleri ile öznel duygularına da kapsamaktadır. Fizyolojik belirtiler olarak terleme ve kalp atışının hızlanması gibi davranışlar söylenilebilir (Çağlar, 1996).

Cücüeloğlu (2000), kaygının büyüklüğünü istenilen görevin zorluk derecesine göre değiştiğini açıklamıştır. Orta derecede kaygıların göreve daha erken başlamada ve daha erken bitirmesinde kaygıyı yararlı olarak açıklamıştır.

Kaygı sırasında görülen adrenalin kişiyi odaklandırarak dikkatini çekmektedir. Aşırı kaygıda ise birey bilgi aktarımlarını engellemekte fizyolojik olarak belirtiler ortaya çıkmakta olduğu açıklanmıştır (Başoğlu, 2007). Bireyin de farkında olabileceği belirtiler şunlardır; Terleme, bireyin kendi kendine konuşması, herhangi bir duruma konsantre olamaması, baş ağrısı, ishal, gerginlik, sinirlilik, nefes alıp vermede düzensizlik, aşırı tepki gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır (Cücüeloğlu, 2000).

## 2.7 Kaygıya Etki Eden Değişkenler

Bireyin yaşamında bulunan herhangi bir durum kaygı oluşturabilir. Bireyin herhangi bir duruma yüklediği anlam algılarına göre değişiklik göstermektedir. Kaygıyı yararlı olarak veya zararlı olarak anlayabilmemiz için bireye, bireyde ki kaygı derecesine ve görev düzeyinin bilinmesi gerektiği söylenmektedir (Çapkın, 2011).

### 2.7.1 Yaş

Bireyin yaşa göre gelişimsel özellikleri değiştiği gibi kaygılarında yaşlara göre farklılık gösterdiği bilinmektedir. İlk yaşlarda anne ile birlikte olan çocuğun kaygısı anneden ayrılmaktır. İleriki yaşlarda ergenlik döneminde ise karşı cinse hoş görünme arkadaş edinme gibi kaygılar görülmektedir. Kaygının yaşa göre şiddeti ve sürekliliği değişmekte olduğu belirtilmiştir. Kaygının en fazla görüldüğü yıl ergenlik ve doğumdan sonraki 2 yıl olarak açıklanmaktadır. Yaşın ilerlemesi sonucunda sorumlulukların artması ve hayattan beklentilerin artması sonucu kaygının bu düzeyde de artış göstermesi yaşın kaygı için önemli olduğu gösterilebilir (Alisinaoğlu ve Ulutaş, 2000; Özusta, 1995).

### 2.7.2 Cinsiyet

Kaygı cinsiyete göre farklılık göstermekle beraber erkeklere nazaran kadınlarda daha fazla olduğu görülmüştür. Bu durum kızların erkeklere nazaran daha kaygılı ve kendilerini ifade edememesine yol açmakta olduğu belirtilmiştir (Özusta, 1995; Ergür, 2004).

### 2.7.3 Kişinin Eğitim Düzeyi

Bireyin algısını yorumlamasını, tutumlarını ve davranışlarını oluşturduğu geliştirdiği sürece eğitim denir. Eğitim başka bir tanımla kişinin kendini tanıması ve geliştirmesi olarak da söylenilebilir. Eğitimin temel amacı mutlu ve üreten bireyler yetiştirmektir (Yapıcı, 2003).

Bireyin ruhsal ve fiziksel olarak güçlenmesini sağlayan eğitim bireyin davranışlarını da etkilemektedir. Öğrenim arttıkça bireyin kaygı düzeyinin de düşmesi beklenmektedir. Speilberger, eğitimin kaygı ile ters ilişki de olduğunu söylemiş

eğitilmiş olan kişilerin kaygı ile başa çıkmada etkin yollar bulduklarını açıklamıştır (Akt, Bilge ve Pektaş, 2004).

#### **2.7.4 Sosyo-Ekonomik Durum**

Sosyo-ekonomik olarak Durkheim kaygıyı şöyle ilişkilendirmiştir; orta sınıftaki insanların alt sınıftaki insanlardan daha mutlu ve daha kaygısız olduğunu belirtmiş sosyo-ekonomik durum ile kaygının ters oranlı olduğunu açıklamıştır (Yaşar, 2006). Bireylerin ihtiyaçlarının karşılayamaması sonucu hayattan beklentilerinin azalmasına sinirlenmesine, gerginlik ve tedirginlik gibi ortamların oluşmasına olanak sağlamakta olduğu belirtilmiştir. Sosyo-ekonomik düzeyin çocukların gelişiminde de etkisinin fazla olduğu açıklanmıştır (Alisinaoğlu ve Ulutaş, 2000).

#### **2.7.5 Başarı Durumu**

Weiner'e göre başarısızlık kişiyi kaygı durumlarına iten etmen olarak görülmektedir. Kişi başarı kazandığında güven ve kişisel doyum ön plana çıkarken başarısızlık doğrultusunda depresyon üzüntü gibi duyguların ortaya çıktığını savunmaktadır (Akt, Koç, 2004). Başarı, kaygı ile ters orantılıdır. Başarı düzeyi arttıkça kaygı da azalma beklenilmektedir. Öğrenciler başarısız oldukları zaman yetersiz hissetmelerine ve ruh sağlığın da olumsuz bir etki ortaya çıkmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Varol, 1990).

#### **2.7.6 Arkadaş Çevresi**

Bireyin özgüvenin gelişmesinde iyi davranışlı arkadaş ve arkadaş çevresi etkili olmakla beraber bireyin sosyal anlamda gelişmesine de yardımcı olmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Kötü davranışlı arkadaşlar tarafından fiziksel veya sözsel olarak zorbalığa maruz kalan bireyler de kaygı ve depresyon görülmektedir. Çok fazla zorbalığa kalan bireyler az zorbalığa kalanlara nazaran kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

### 2.7.7 Kardeş Sayısı

Kardeş sayısı fazla ve ekonomik olarak yetersiz olan aileler ihtiyaçlarının karşılanmasında zorlanmakta ve bireylerde kaygının artmasına neden olmaktadır. Kardeş sayısı arttıkça çocuk sadece anne-babanın ilgisini değil oyuncaklarını odasını ve harçlığını da paylaşmaktadır. Kardeş sayısının fazla olması durumunda tartışmalar çıkabilir ve bireylerin kaygı seviyesini yükselmesine neden olabilir. Bireyin tek çocuk olması kaygı düzeyini etkilemektedir. Kardeşler arası çekememezlik kıskançlık gibi durumlar kaygı oluşumunun nedenlerini oluşturmaktadır (Aral, 1997).

Adler, psikolojik doğum sırası oluşumunda sıranın bazı etkenler ile değişebileceğini belirtmiştir. Bu sıraya etki eden durumları şöyle açıklamıştır; bir kardeşin ölümü, boşanmalar, üvey kardeş, çocuklarda ki fiziksel ve zihinsel yetersizlikler gibi durumlar olarak belirtmiştir. Örnek olarak ise yaş farkları fazla olan ilk çocuğun tek çocuk gibi hissetmesi ve tek çocuk gibi karakterize olması diğer bir örnek ise ilk doğan çocuğun cinsiyeti bastırılmış durumunda ise ikinci kardeşin ilk çocuğa nazaran ilk çocuk özelliklerini daha fazla almasıdır (Çakır ve Şen, 2012).

İlk doğan çocuklar daha fazla ilgi görmekte ve tek çocuk olmaya devam ettikçe aileleri tarafından şımartılmaktadır. İkinci bir kardeş durumunda artık tek değildir anne-babasının ilgisini paylaşmak durumundadır. Kendisini göstermek ve otoritesini korumak için ilk çocuklar ikinci çocuklara ebeveyn rolünü üstlenirler. Lider olmaya ve kardeşlerine tavsiye vermeye çalışırlar sonucunda ise takdir edilmeyi beklerler. Sorumluluk almaya çalışarak kardeşlerinden önde olmaya gayret ederler. Genellikle de haklı çıkmaya ihtiyaç duyarlar.

Ortanca çocuk ise ilk çocuk ve küçük kardeş arasında kaldığı için aile içinde olmadığını ve kendisini dikkate değer olmayacak biri veya önemsiz olarak görmek zorunda hissedebilir. Hayatın adaletsiz olduğuna inanabilir ve eşitlik konularına duyarlı olabilirler. Kendisini dikkat çekmek veya farklı olmak için bir ermiş olarak bile gösterebilir.

En küçük kardeş her zaman ailenin bebeği ve en çok şımartılmış olanıdır. Aile tarafından her zaman çocuk olarak görülürler ve ciddiye alınmazlar. Bu durum kendisini kardeşleri ile karşılaştırması sonucu çocuğun yetersiz hissetmesine neden olabilir. En küçük çocukların cana yakın, eğlenceli ve çıkarıcı olduğu da söylenilebilir.

Tek çocuk olmak aile içinde eşsiz olarak belirtilmiştir. Çocuk anne-babasının bütün ilgisini almakta ve şımartılmaktadır. Paylaşmayı ve iş birliği yapmayı sevmezler. İlişki kurmada zorlanabilirler ve ebeveynlerin ölümü gibi durumlarda daha fazla güçlük yaşayabilirler (Çakır ve Şen, 2012).

### **2.7.8 Anne-Babanın Eğitim Düzeyi**

Aile bireyin başlangıcı olarak özelliklerini kazandığı ve geliştirdiği yer olarak gösterilebilir. Birey ilk deneyimlerini aile içinde anne-baba ile yaşamaktadır (Tezel, 2004). Ailenin eğitim düzeyi yaşantısı, hayata karşı bakış açısı ve davranışları bireyi etkilemektedir. Eğitim düzeyleri aynı olmayan anne-babalar çocuğun kaygı durumunu etkileyebilmektedir. Varol (1990) anne-baba mesleği ile ilgili araştırmasında baba mesleğinin işçi, esnaf olan öğrencilerin subay memur gibi mesleği olan babaların öğrencilerine nazaran daha fazla kaygılı olduğu belirlemiştir. Bu düzeyler kadınlarda aynı şekilde belirtilmiştir.

### **2.8 Kaygı İle Başa Çıkma Tarzları**

Bireyler endişe, huzursuzluk ve kaygı ile baş etmek için çeşitli savunma teknikleri kullanırlar. Bireyler bazen bilinçli olarak bazen de bilinçsiz olarak yani farkına varmadan kullandığı teknikler vardır. Bilinçsiz olarak yapılan tekniklere savunma mekanizmaları denilmektedir. Bu mekanizmaları kullanan bireyler gerginliği ve endişeyi azaltmak için kullanılan herhangi bir yöntemin farkında değildirler. Öğrenme sonucu oluşan teknikler ise bilinçli olarak ortaya çıkan davranışlardır (Aytaç ve Keser, 2002).

Kaygı ile başa çıkmada bireyin düşünce yapısı, olayları nasıl algıladığı ve nasıl yorumladığı çok önemlidir. Bireyin dışsal ve içsel olarak çabası kaygıyı yönlendirmesinde ve kaygı ile başa çıkmasında önemlidir. Başa çıkma süreci Sullivan tarafından 2 savunma biçimi olarak açıklanmıştır.

Seçici ilgisizlik: Bireyin kaygı oluşturabilecek düşünceleri ve duyguları seçici bir şekilde bilincinden uzak tutmasıdır. Yedek süreçler: Kaygı oluşturacak duyguların yerine kaygı oluşturmayacak tepkiler geliştirilir. Birey bu şekilde kaygı oluşturan düşünceleri ve duygulara ilgisiz olarak davranabilir. Sullivan, bu eğilimlerin doğuştan



geldiğine inanmakta ve bu eğilimlerin çevresel etmenler ile şekillendiğini belirtmektedir.

Kaygıdan tam anlamıyla kurtulmak için bilinç ve duygu donanımların eğitilmesi gerekmektedir. Bu yüzden başa çıkma tarzları öğrenilmesi gereken bir durumdur. Birey bir gerilim esnasında ortaya çıkan problemlerin sorumluluğunu alması ve kendine güvenip problemlerle mücadele etmesi, objektif şekilde durumu değerlendirmesi ve ihtiyacı olan yardımı alması gibi bir çok etken ile problemlerin üstesinden gelebilir (Geçtan, 2000).

Horney'e göre bireyin kaygıdan kurtulması için 4 seçeneği bulunmaktadır. Bunlar kaygıyı ussallaştırmak, inkar etmek, uyuşturmak, kaygı oluşturucak düşüncelerden ve ortamlardan kaçınmak olarak açıklanmıştır

Ussallaştırma: Bireyler kabullenemedikleri durumlar ile karşılaştıklarında kendilerini korumak amacı ile mantıksız olan durumu mantıklı hale getirmek için kendilerini haklı çıkarmaya çalışmasıdır. Örnek olarak; Öğrencinin okul adına katıldığı bilgi yarışmasını başarılı ile tamamlayamaması sonucu “Daha önce bizim okuldan hiç kimse kazanamamıştı” diyip durumu ussallaştırması gibi. İnkâr etme: Kaygıyı inkar ederek yaşadığı durumdan kurtulmaya çalışmaktadır. Ancak bu anlık kurtuluşlar kaygıdan tamamen kurtulmak için yeterli değildir. Uyuşturma: Olağan dışı uyku olarak, bilinçli alkol kullanımı ve bireyin sürekli kendini aşırı çalışmaya yer vermesi sonucu kaygı uyuşturulabilir. Kaçınmak: Kaygıdan kurtulmak için kaygı taşıyan ortamlardan ve düşüncelerden kaçınmak olduğu söylenmektedir (Horney, 1999).

## 2.9 Kaygı ile İlgili Araştırmalar

Speilberger (1978) kaygı düzeyi ile eğitim düzeyi arasında ters ilişki bulmuş ve eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin eğitim düzeyi düşük olan bireylerden kaygı ile daha iyi başa çıktıklarını tespit etmiştir. Varol (1990) ise lise son sınıf öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kaygı düzeylerini incelediğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alisinanoğlu ve Ulutaş (2004) ise aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilere nazaran kaygı düzeyinin daha az olduğunu saptamıştır. Tümerdem (2007) öğrencilerin okudukları bölüme göre kaygı düzeylerinin değişmekte olduğunu ve araştırmasında Eğitim Fakültesindeki öğrencilerin Fen Edebiyat Fakültesindeki öğrencilerden daha

düşük kaygı düzeylerinin olduğunu saptamıştır. Çakmak ve Hevedanlı (2005) ise üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre kaygı düzeyleri incelediğinde birinci sınıfların üst sınıflardan daha kaygılı olduğunu saptamıştır.

## 2.10 Zaman

Zaman, geçmişten günümüze kadar insan yaşamı ile iç içe olmakla beraber açıklanmasında belli zorluklar yaşanan bir kavramdır. Genel olarak zaman, ‘eylemler ve olaylar sonucunda geçen süre’ olarak belirtilmiştir. Başka bir tanıma göre ise zaman, herhangi bir anın başka bir an ile kıyaslanması sonucu ortaya çıktığı aktarılmıştır. Zaman kavramı birçok alanda insanlığın merak konusu olmuştur. Birçok bilim dalı da bu konu hakkında araştırmalar yapmıştır. İlk olarak Felsefe alanında sorgulayıcı sorular ile birlikte zamanın nedenselliği ve oluşumu hakkında cevaplar aranmıştır (Avcı, 2008).

Zaman kavramından ilk söz eden kişi M.Ö 6.yy.’da Anaksimandros olmuştur. Anaksimandros’a göre zaman kavramı ‘nesnelerin sıra ile var olma ve yok olma’ durumudur. Platon ise zaman kavramını ideal zaman ve yaşanılmış zaman olarak ikiye ayırmıştır. İdeal zamanı insanın dışında evrende akıp giden zaman olarak aktarmış, yaşanan zamanı ise sürekli eylem olup akıp gittiğini belirtmiştir. Platon’da ‘olaylar ya olmuştur ya da olacaktır’ olduğu için şimdiki zaman yoktur. Bu yüzden aynı görüşleri paylaşan öğrencisi Aristo şimdiki zaman üzerinde daha fazla yoğunlaşmıştır ama tam olarak bir tanıma ulaşamamıştır (Soykan, 2003).

Fizik bilimi ise zaman kavramını felsefe alanına nazaran daha net bulgular ile açıklamaktadır. Newton zamanın her yerde düz olarak aktığını belirtmiştir. Madde ve zaman kavramlarını birbirinden ayırmıştır. Zamanın evrenden ayrı olduğunu öne sürmüş evren var olmasa bile zamanın var olacağını belirtmiştir. Bu yüzden zamanın her insan için aynı şekilde akmakta olduğunu açıklamıştır. Einstein ise görecelilik kuramında zamanın mutlak olmadığını, bireyin algısına göre zamanın değiştiğini söylemiş örnek olarak; mutlu bir günde zamanın çok hızlı geçtiğini, sıkıntılı bir günde ise zamanın geçmek bilmediği şeklinde açıklamıştır. Einstein bu görüşleri ortaya atana kadar Newton’un görüşleri kabul görmüştür (Edwards, 2002).

## 2.11 Gelecek Zaman Algısı

Kişinin uzak veya yakın gelecekteki hedefleri ve eylemleri üzerine etkisini anlamak amacıyla 1960'lı yıllardan beri araştırma konusu olmuştur. Gelecek zaman algısını ölçmek ve tanımlayabilmek içinde (GZA) kavramı kullanılmıştır (Lens ve Tsuzuki, 2005).

İlk olarak gelecek zaman algısı kavramını kullanan kişi Wallace (1956) olarak açıklanmaktadır (Lasane, O'Donnel, 2005). GZA bazı araştırmacılara göre çok boyutlu olup bazı araştırmacılara göre ise tek boyutlu yapıda olduğu söylenilebilir. Gjesme (1979)'da gelecek zaman algısını tek boyutlu olarak açıklamaktadır. Husman (1996)'a göre ise çok boyutlu olarak görülmektedir. Günümüzde ise çok boyutlu yapı daha fazla kullanılmaktadır.

Gelecek zaman ne kadar fiziksel ve toplumsal olarak bakılsa da aslında kişisel olarak psikolojik zamanla ilgilidir. Bu nedenle bireyler arasında zamansal algılamalar ve yorumlamalar farklılık gösterilebilir. Kısa zaman algısına sahip kişiler uzun zaman algısına sahip kişilere göre örneğin; 1 yılı psikolojik olarak daha uzak görebilirler. Bu farktan ötürü uzun zamanlı algılayan bireyler kısa zamanlı algılayan bireylere göre daha fazla plan ve hedef yapmaktadırlar.

Nuttin (1985) zaman algısı ve zaman tutumu kavramlarını karışıklık olmasın diye şöyle açıklamaktadır. Kişinin gelecekteki hedeflerini şimdiki zamanda başlayarak davranışlarının şekillendirmesinde ki etkisi olarak zaman algısını açıklamıştır. Zaman tutumunu ise kişinin geleceğe karşı iyi veya kötü bakış açısı şeklinde yorumlamıştır. Nuttin gelecek zaman algısını dört boyuta bölmüş bunları genişlik, yoğunluk, yapılilik ve gerçeklik derecesi olarak açıklamıştır. Husman ise gelecek zaman algısını 5 boyuta ayırıp değer, genişlik, bağlılık, hız ve algılanan araçsallık şeklinde açıklamıştır (Husman, Shell, 1996).

Gelecek zaman algısını anlamak için kuramsal olarak da tanımlanması önemlidir. Lewin (1946) ve Frank (1939) a göre bireyin temel motivasyon kaynaklarından biri de geleceğe karşı yönelik planlar yapmasıdır. Lewin (1946) motivasyonun şimdi ve gelecek zaman arasındaki davranışlarının önemini incelemiştir. Kişinin gelecekte beklenenleri şimdiki zamanda duygu-durumları belirlemekte olduğunu açıklamıştır (Avcı, 2008; Nuttin ve Lens, 1985).

## **2.12 Gelecek Zaman Algısının Alt Boyutları**

Husman ve Shell (1996) Gelecek Zaman Algısını beş boyutta açıklayıp değer, genişlik, bağlılık, hız ve algılanan araçsallık olarak açıklamıştır. (2009) ‘ da ise Avcı ve Erden tarafından Türkçe uyarlaması yapılarak değer, genişlik, bağlılık ve hız olarak dört boyutta karşımıza çıkmaktadır.

### **2.12.1 Değer**

Kişinin uzak veya yakın gelecekteki ulaşmak istediği hedeflere verdiği değer olarak açıklanmıştır. Kişi hedeflerine ne kadar zaman harcar ise o derece çaba göstermesi gerekmekte olup hedeflerine karşı değer duygusu ne kadar ön planda ise aynı derecede hedeflerine de bağlanmaktadır. Kişinin geleceğe ve hedeflerine verdiği değer şimdiki zaman doğrultusunda bireyin yapısını da şekillendirecektir (Husman ve Shell, 1996).

### **2.12.2 Genişlik**

Kişinin ne kadar uzak geleceğe karşı hedef belirlediği boyuttur. İnsanların zaman algısı birbirinden farklı olduğundan gelecek zaman algısı da kişinin uzak veya yakın geleceğe karşı zaman algısına göre değişmektedir. Örnek olarak kimi bireyler hedeflerini 1 yıl sonraya plan yaparken kimi bireylerin ise 1 ay sonrası plan yapması olarak açıklanmaktadır (Nuttin ve Lens, 1985).

### **2.12.3 Bağlılık**

Kişinin gelecekteki hedeflerine karşın şimdiki eylemleri ile arasındaki ilişki olarak açıklanmaktadır. Bu gelecek hedefleri sayesinde kişi daha çok çaba sarf etmekte ve hedeflerine daha çabuk ulaşmaktadır (Avcı ve Erden, 2009).

### **2.12.4 Hız**

Kişinin zamanın geçme hızının kişide nasıl algılandığı ile açıklanmaktadır. Sürekli hedefleri için çalışan kişilerin hedeflerine ulaşmak için zamanı çoktur. İşleri hep son anlara bırakan kişiler ise zaman çok hızlı geçmiş ve hedeflerine ulaşmak için az zamanı kalmıştır (Gjesme, 1979).

### 2.13 Gelecek Zaman Algısı ile İlgili Araştırmalar

Gjesme (1979) cinsiyetlere göre bireyin ne kadar uzağa hedef belirlediği ele alındığında kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla hedef belirledikleri tespit etmiştir (Üstün, Gümüşgöl, 2016; Peetsma, 2000; Honora, 2002).

Lang, ve Carstensen (2002) bireylerin yaşları gelecek zaman algısına etki ettiği saptamıştır. Bireylerin yaş düzeyi arttıkça gelecek zaman algısındaki uzunluğu azalmakta ve planlarının değişmekte olduğu tespit etmiştir.

Bireylerin var olabilmesi için temel ihtiyaçlarının karşılanabilmesi gerekmektedir. Bu yüzden bazı araştırmacılar gelecek zaman algısı ile sosyo-ekonomik durum arasında bir ilişki olduğunu kabul ederken (Lessing, 1968; Lomranz, Shmotkin ve Katznelson, 1983), bazı araştırmacılar ise bu durumun değişmediğini tespit etmişlerdir (Athawale, 2004; Vazquez ve Rapetti, 2006).

Biyolojik ve kültürel etkenler de gelecek zaman algısını etkilemektedir. Her bireyin kültür ve sosyal sınıfı farklı olduğundan bireyde de farklılıklar meydana geldiği saptanmıştır (Greene ve DeBacker, 2004; McInerney, 2004; Seginer ve Halabi-Kheir, 1998; Wigfield ve Eccles, 2002).

Wigfield ve Eccles, (2002) ise kadınların biyolojik faktörlerinden dolayı bazı kültürlerde kısıtlanma ve toplumsal kadın figürü ile yargılanmakta olduğunu ve kadınların erkekler kadar rahat olamaması sonucunda kariyer ve bilim etkinliklerine erkeklere nazaran daha düşük katılım oranı tespit etmiştir.

Shirai ve Beresneviciene (2005) Japon, Belçika ve Litvanya gençlerinin gelecek zaman algılarını karşılaştırmış ve Japon gençlerinin günlük hedef oluşturma eğilimini diğer ülke gençlerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin gelecek zaman algıları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla yapılmış tanımlayıcı nicel bir araştırmadır ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

#### **3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırma evrenini KKTC'nin Lefkoşa bölgesinde bulunan Yakın Doğu ve Uluslararası Kıbrıs üniversitelerinin eğitim bilimleri fakültelerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sınıf Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve İngilizce Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırma evreninde yer alan öğrencilerin tamamına ulaşılması zaman, maliyet ve kontrol bakımından kolay olmayacağından dolayı, basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır ve araştırma örnekleminde yer alan 226'sı erkek 329'u kadın toplamda 555 öğrenciye ulaşılmıştır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama araçları üç bölümden soru formu toplanarak kullanılmıştır. Soru formunun birinci bölümünde öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin belirlenmesine yönelik sorular yer almaktadır. İkinci bölümde durumluk ve sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. Üçüncü bölümde ise gelecek zaman algısı ölçeği kullanılmıştır.

##### **3.3.1 Kişisel Bilgi Formu**

Soru formunun birinci bölümünde yer alan tanıtıcı özellikler bölümünde araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grubu, cinsiyet, medeni durum, sınıf, öğrenim görülen bölüm, öğrenim görülen bölümü isteyerek seçme durumu, aile ile birlikte yaşama durumu ve aylık gelirlerini saptamaya yönelik sorular yöneltilmiştir.

### 3.3.2. Durumluk Kaygı Ölçeği (STAI FORMU TX-1)

Durumluk Kaygı Ölçeği'nin orijinali Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 de geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır. Dört seçenekli 20 sorudan oluşan ölçekte yer alan 10 olumsuz ve 10 olumlu önerme bulunmaktadır. Ölçekte yer alan olumsuz ifadeler verilen yanıtlar “hiç = 1 puan” , “biraz = 2 puan” , “çok =3” ve “tamamen=4” olacak şekilde puanlanmış, olumsuz ifadeler ise tam tersi olacak şekilde puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan 80 olup, ölçekten alınan yüksek puan, yüksek kaygıyı, düşük puan ise düşük kaygıyı ifade etmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından yapılan güvenilirlik testi sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0,89 olduğu saptanmış ve ölçek güvenilir kabul edilmiştir.

### 3.3.3. Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI FORMU TX-2)

Sürekli Kaygı Ölçeği Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 de geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır. Dört seçenekli 20 sorudan oluşan ölçekte yer alan 12 olumsuz ve 8 olumlu önerme bulunmaktadır. Ölçekte yer alan olumsuz ifadeler verilen yanıtlar “hemen hemen hiçbir zaman = 1 puan” , “bazen = 2 puan” , “çok zaman=3” ve “hemen her zaman=4” olacak şekilde puanlanmış, olumsuz ifadeler ise tam tersi olacak şekilde puanlanmıştır.

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan 80 olup, ölçekten alınan yüksek puan yüksek kaygıyı, düşük puan ise düşük kaygıyı göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından yapılan güvenilirlik testi sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısının 0,83 olduğu saptanmış ve ölçek güvenilir kabul edilmiştir.

### 3.3.4. Gelecek Zaman Algısı Ölçeği (GZA)

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin gelecek zaman algılarının saptanması amacıyla orijinali Husman ve Shell (1996) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlama çalışması Avcı ve Erden (2009) tarafından yapılan Gelecek Zaman Algısı Ölçeği kullanılmıştır. GZA ölçeği Husman ve Shell (1996) tarafından 5 boyutlu olarak ele alınıp Avcı ve Erden (2009) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlamasında 4 boyutlu olarak açıklanmaktadır. Bu boyutlar bağıllık (bireyin şimdiki hedefler ile gelecek hedefleri arasındaki ilişki), değer (bireyin yakın veya uzak gelecekteki hedeflere verdiği değer), genişlik (bireyin ne kadar uzak geleceğe belirlediği hedef) ve hız (bireyin zamanın geçme hızı ile algısı) olarak açıklanmaktadır. Beşli derecelendirme kullanılarak likert tipinde geliştirilen ölçekte 27 madde yer almaktadır. Ölçeği verilen yanıtlar “tamamen katılıyorum=5 puan”, “katılıyorum=4 puan”, “kararsızım=3 puan”, “katılmıyorum=2 puan” ve “tamamen katılmıyorum=1 puan” olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 1., 7., 8., 11., 13., 15., 16., 17., 23., 25., 26. ve 27. numaralı maddeler ters çevrilerek puanlanmaktadır (Avcı ve Erden, 2009).

Geçerlik çalışması kapsamında yapılan faktör analizi sonuçlarına göre ölçekte bağıllık (12 madde), değer (7 madde), genişlik (5 Madde) ve hız (3 Madde) olmak üzere dört alt boyut olduğu saptanmıştır. Bağıllık alt ölçeği 1., 5., 7., 8., 12., 13., 17., 19., 21., 23., 25. ve 27. maddelerden, değer alt ölçeği, 2., 6., 9., 14., 15., 18. ve 22. maddelerden, hız alt ölçeği 11., 16. ve 26. maddelerden ve genişlik alt ölçeği 3., 4., 10., 20 ve 24 maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayıları, ölçek geneli için 0,78, bağıllık alt ölçeği için 0,82, değer alt ölçeği için 0,72, hız alt ölçeği için 0,72 ve genişlik alt ölçeği için 0,74’tür (Avcı ve Erden, 2009). Araştırmacı tarafından yapılan güvenirlik çalışması sonucunda ölçek geneline ait Cronbach alfa katsayısının 0,75 olduğu saptanmıştır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Veriler, Yakın Doğu ve Uluslararası Kıbrıs Üniversitelerinin Etik kurullarına başvurulup gerekli yasal izinler alınarak uygulanmıştır. Uygulanan anketler yaklaşık 15-20 dk sürmüştür. Eksik ya da hatalı olan anketler araştırmaya dahil edilmemiştir.



Elde edilen veriler SPSS 24.0 paket programa girilip tablolar halinde değerlendirilmiştir.

### 3.5. Verilerin İstatistiksel Çözümlemesi

Araştırmada soru formundan elde edilen verilerin istatistiksel olarak çözümlemesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24,0 paket programı kullanılmıştır. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans analizi kullanılmış olup, sonuçlar frekans dağılım tabloları kullanılarak gösterilmiştir. Öğrencilerin durumluk-sürekli kaygı ve gelecek zaman algısı ölçeklerinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımı frekans analizi ile belirlenmiş, öğrencilerin ölçeklerden aldıkları toplam puanlara ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla kullanılacak olan hipotez testlerinin belirlenmesi için veri setinin normal dağılıma uyumuna Kolmogorov-Smirnov testi, Shapiro-Wilks testi, QQ plot ve çarpıklık-basıklık değerleri incelenerek bakılmıştır. Veri setinin normal dağılıma uyduğundan dolayı parametrik hipotez testleri kullanılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme durumlarına ve ailesi ile birlikte yaşama durumlarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında; veri seti normal dağılıma uyduğundan ve bağımsız değişken iki kategoriden oluştuğundan dolayı bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Öğrencilerin yaş grubu, sınıf, bölüm, gelir gibi değişkenlere göre kaygı puanlarının karşılaştırılmasında; veri seti normal dağılıma uyduğundan ve bağımsız değişken ikiden fazla kategoriden oluştuğundan dolayı varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Yapılan varyans analizi neticesinde gruplar arasında fark çıkması halinde farkın hangi kategoriden kaynaklandığı post-hoc testlerden Tukey testi ile saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin durumlu-sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar ile gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

**BÖLÜM IV**  
**BULGULAR**

**Tablo 1.**

**Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı**

<b>Tanıtıcı Özellikler</b>	<b>Sayı (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Yaş Grubu</b>		
18-19 yaş	170	30,63
20-21 yaş	238	42,88
22 yaş ve üzeri	147	26,49
<b>Cinsiyet</b>		
Erkek	226	40,72
Kadın	329	59,28
<b>Medeni durum</b>		
Evli	7	1,26
Bekar	548	98,74
<b>Sınıf</b>		
I.'nci sınıf	186	33,51
II.'nci sınıf	202	36,40
III.'ncü sınıf	114	20,54
IV.'ncü sınıf	53	9,55
<b>Bölüm</b>		
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	142	25,59
Sınıf Öğretmenliği	142	25,59
Okul Öncesi Öğretmenliği	132	23,78
İngilizce Öğretmenliği	139	25,05
<b>Bölümü isteyerek seçme durumu</b>		
Evet	503	90,63
Hayır	52	9,37
<b>Aile ile birlikte yaşama durumu</b>		
Evet	306	55,14
Hayır	249	44,86
<b>Ailenin aylık geliri</b>		
1800-2500 TL	151	27,21
2500-3000 TL	115	20,72
3000-4000 TL	134	24,14
4000-8000 TL	155	27,93
<b>Toplam</b>	<b>555</b>	<b>100,00</b>

Tablo 1.'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %42,88'nin 20-21 yaş arası, %30,63'ünün 18-19 yaş arası ve %26,49'unun 22 yaş ve üzeri yaş grubunda yer aldığı, %59,28'inin kadın ve %40,72'sinini erkek olduğu, %98,74'ünün bekar olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin %36,40'mın II'nci sınıf, %33,51'inin I'nci sınıf, %20,54'ünün III.'nc sınıf ve %9,55'inin IV.'nc sınıf ğrencisi olduğu, %25,59'unun rehberlik ve psikolojik danışmanlık, %25,59'nun sınıf ğretmenliği, %23,78'inin okul öncesi ğretmenliği ve %25,05'inin İngilizce ğretmenliği bölümlerinde öğrenim gördüğü, %90,63'ünün öğrenim görmekte olduğu bölümü isteyerek seğtiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %55,14'ünün ailesi ile birlikte yaşadığı ve %27,93'ünün ailesinin aylık gelirinin 4000-8000 TL arasında olduğu, %27,21'inin 1800-2500 TL arasında olduğu, %24,14'ünün 3000-4000 TL arasında olduğu ve %20,72'sinin 2500-3000 TL arasında olduğu saptanmıştır.

**Tablo 2.****Öğrencilerin durumluk kaygı envanterine verdikleri yanıtların dağılımı**

	Hiç		Biraz		Çok		Tamamen		$\bar{x}$
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Şu anda sakinim	44	7,93	189	34,05	166	29,91	156	28,11	2,78
Kendimi emniyette hissediyorum	34	6,13	177	31,89	192	34,59	152	27,39	2,83
Şu anda sinirlerim gergin	324	58,38	152	27,39	51	9,19	28	5,05	1,61
Pişmanlık duygusu içindeyim	310	55,86	155	27,93	55	9,91	35	6,31	1,67
Şu anda huzur içindeyim	112	20,18	196	35,32	159	28,65	88	15,86	2,40
Şu anda hiç keyfim yok	250	45,05	210	37,84	56	10,09	39	7,03	1,79
Başıma geleceklerden endişe ediyorum	287	51,71	177	31,89	57	10,27	34	6,13	1,71
Kendimi dinlenmiş hissediyorum	183	32,97	194	34,95	105	18,92	73	13,15	2,12
Şu anda kaygılıyım	238	42,88	212	38,20	70	12,61	35	6,31	1,82
Kendimi rahat hissediyorum	79	14,23	191	34,41	177	31,89	108	19,46	2,57
Kendime güvenim var	38	6,85	113	20,36	187	33,69	217	39,10	3,05
Şu anda asabım bozuk	328	59,10	138	24,86	50	9,01	39	7,03	1,64
Çok sinirliyim	339	61,08	135	24,32	46	8,29	35	6,31	1,60
Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	317	57,12	146	26,31	47	8,47	45	8,11	1,68
Kendimi rahatlamış hissediyorum	122	21,98	214	38,56	130	23,42	89	16,04	2,34
Şu anda halimden memnunum	92	16,58	186	33,51	170	30,63	107	19,28	2,53
Şu anda endişeliyim	301	54,23	186	33,51	39	7,03	29	5,23	1,63
Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	389	70,09	101	18,20	39	7,03	26	4,68	1,46
Şu anda sevinçliyim	160	28,83	231	41,62	116	20,90	48	8,65	2,09
Şu anda keyfim yerinde.	104	18,74	207	37,30	149	26,85	95	17,12	2,42

Tablo 2.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerini durumluk kaygı envanterinde yer alan önermelere verdiklerin yanıtların dağılımı verilmiştir.

Tablo 2. incelendiğinde, genel olarak öğrencilerin durumluk kaygı envanterinde yer alan “Şu anda sinirlerim gergin”, “Pişmanlık duygusu içindeyim”, “Başıma geleceklerden endişe ediyorum”, “Şu anda asabım bozuk”, “Çok sinirliyim”, “Şu anda endişeliyim” ve “Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum” önermelerine “hiç” yanıtını verdiği saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrenciler genel olarak “Şu anda huzur içindeyim”, “Kendimi dinlenmiş hissediyorum”, “Şu anda kaygılıyım”, “Kendimi rahatlamış hissediyorum”, “Şu anda sevinçliyim” ve “Şu anda keyfim yerinde.” önermelerine “biraz” yanıtını vermiştir.

Öğrenciler durumluk kaygı envanterinde yer alan “Şu anda sakinim”, “Kendimi emniyette hissediyorum”, “Kendimi rahat hissediyorum”, “Kendime güvenim var” ve “Şu anda halimden memnunum” önermelerine genel olarak çok şeklinde yanıt vermiştir.

**Tablo 3.****Öğrencilerin sürekli kaygı envanterine verdikleri yanıtların dağılımı**

	<b>Hiçbir zaman</b>		<b>Bazen</b>		<b>Çoğu zaman</b>		<b>Her Zaman</b>		$\bar{x}$
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
Genellikle keyfim yerindedir	33	5,95	217	39,10	235	42,34	70	12,61	2,62
Genellikle çabuk yorulurum	67	12,07	300	54,05	121	21,80	67	12,07	2,34
Genellikle kolay ağlarım	178	32,07	210	37,84	96	17,30	71	12,79	2,11
Başkaları kadar mutlu olmak isterim	105	18,92	234	42,16	119	21,44	97	17,48	2,37
Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	111	20,00	274	49,37	106	19,10	64	11,53	2,22
Kendimi dinlenmiş hissediyorum	83	14,95	272	49,01	133	23,96	67	12,07	2,33
Genellikle sakın, kendine hakim ve soğukkanlıyım	69	12,43	173	31,17	179	32,25	134	24,14	2,68
Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	128	23,06	283	50,99	98	17,66	46	8,29	2,11
Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	135	24,32	248	44,68	110	19,82	62	11,17	2,18
Genellikle mutluyum	42	7,57	182	32,79	224	40,36	107	19,28	2,71
Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	122	21,98	253	45,59	122	21,98	58	10,45	2,21
Genellikle kendime güvenim yoktur	281	50,63	190	34,23	57	10,27	27	4,86	1,69
Genellikle kendimi emniyette hissedirim	54	9,73	180	32,43	226	40,72	95	17,12	2,65
Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	112	20,18	265	47,75	119	21,44	59	10,63	2,23
Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	164	29,55	276	49,73	85	15,32	30	5,41	1,97
Genellikle hayatımdan memnunum	51	9,19	173	31,17	225	40,54	106	19,10	2,70
Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	86	15,50	246	44,32	150	27,03	73	13,15	2,38
Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	100	18,02	203	36,58	138	24,86	114	20,54	2,48
Aklı başında ve kararlı bir insanım	33	5,95	131	23,60	203	36,58	188	33,87	2,98
Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	90	16,22	238	42,88	132	23,78	95	17,12	2,42

Tablo 3.'te araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sürekli kaygı envanterinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımı verilmiştir.

Tablo 3. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli kaygı envanterinde yer alan “Genellikle kendime güvenim yoktur” önermesine “hiçbir zaman” şeklinde yanıt verdiği tespit edilmiştir.

Öğrenciler genel olarak “Genellikle çabuk yorulurum”, “Genellikle kolay ağlarım”, “Başkaları kadar mutlu olmak isterim”, “Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım”, “Kendimi dinlenmiş hissediyorum”, “Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim”, “Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim”, “Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim”, “Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım”, “Genellikle kendimi hüzünlü hissederim”, “Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder”, “Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam” ve “Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor” önermelerine “bazen” şeklinde yanıt vermiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrenciler “Genellikle keyfim yerindedir”, “Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım”, “Genellikle mutluyum”, “Genellikle kendimi emniyette hissederim”, “Genellikle hayatımdan memnunum” ve “Akıllı başında ve kararlı bir insanım” önermelerine genel olarak “çoğu zaman” yanıtını vermiştir.

**Tablo 4. Öğrencilerin gelecek zaman algısı ölçeğine verdikleri yanıtların dağılımı**

	Tamamen Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Tamamen Katılıyorum		Katılıyorum		$\bar{x}$
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1. Şimdiki kararlarımızda geleceği düşünmek gerekmez.	262	47,21	175	31,53	72	12,97	26	4,68	20	3,60	1,86
2. Gelecekte elde edilecekler, şimdi yaşananlardan daha önemlidir.	76	13,69	182	32,79	130	23,42	111	20,00	56	10,09	2,80
3. Altı ay, çok kısa bir süre gibi gelir.	66	11,89	163	29,37	168	30,27	116	20,90	42	7,57	2,83
4. Gelecek Kasım ayı, çok yakın görünüyor.	61	10,99	125	22,52	106	19,10	173	31,17	90	16,22	3,19
5. Gelecekteki hedeflerin gerçekleşebilmesi için bugünden adım atılmalıdır.	29	5,23	49	8,83	59	10,63	168	30,27	250	45,05	4,01
6. Hayatta en önemli şey insanın uzun zaman sonra neler hissedeceği.	28	5,05	85	15,32	169	30,45	163	29,37	110	19,82	3,44
7. Kişinin 10 yıl sonra ulaşmak istediği hedeflerinin olması çok da önemli değildir.	236	42,52	174	31,35	82	14,77	37	6,67	26	4,68	2,00
8. Geleceği düşünmek gerekmez.	279	50,27	157	28,29	67	12,07	34	6,13	18	3,24	1,84
9. Şans verilse, bugüne dair isteklerimin gerçekleşmesindenense geleceğe dair ümidimin gerçekleşmesini tercih ederim.	61	10,99	109	19,64	172	30,99	110	19,82	103	18,56	3,15
10. Yaz tatili çok uzak görünüyor.	93	16,76	155	27,93	119	21,44	118	21,26	70	12,61	2,85
11. Bir teslim tarihi olmadan, iş bitirmem zor görünüyor.	94	16,94	140	25,23	126	22,70	135	24,32	60	10,81	2,87
12. Kişinin 10 yıl sonra ulaşmak istediği hedeflerinin olması önemlidir.	39	7,03	63	11,35	83	14,95	184	33,15	186	33,51	3,75
13. Geleceğe dair plan yapmayı sevmem.	169	30,45	195	35,14	97	17,48	56	10,09	38	6,85	2,28
14. Kişinin hayatı sonundaki başarılarıyla anılması, bugünkü başarılarıyla anılmasından iyidir.	60	10,81	140	25,23	190	34,23	91	16,40	74	13,33	2,96
15. Şu anın zevki, geleceğin getireceklerinden daha önemlidir.	89	16,04	148	26,67	193	34,77	85	15,32	40	7,21	2,71
16. İşleri her zaman son ana bırakırım.	105	18,92	159	28,65	124	22,34	120	21,62	47	8,47	2,72
17. Gelecek için plan yapmak zaman israfıdır.	211	38,02	172	30,99	95	17,12	49	8,83	28	5,05	2,12
18. Uzun vadeli hedefler, kısa vadeli hedeflerden daha önemlidir.	53	9,55	99	17,84	162	29,19	145	26,13	96	17,30	3,24
19. Geleceğe yönelik planlarımız, şu anki hareket tarzımızı belirler.	43	7,75	71	12,79	93	16,76	211	38,02	137	24,68	3,59
20. Çoğu zaman öğretim dönemi hiç bitmeyecek gibi gelir.	53	9,55	105	18,92	160	28,83	153	27,57	84	15,14	3,20
21. Geleceğe dair planlarım üzerinde çok düşünüyorum.	45	8,11	86	15,50	116	20,90	196	35,32	112	20,18	3,44
22. Geleceğe yönelik tasarruf yapmak, şu an istediğini almaktan önemlidir.	66	11,89	127	22,88	179	32,25	113	20,36	70	12,61	2,99
23. Gelecek için kaygılanmak anlamsızdır.	167	30,09	179	32,25	121	21,80	61	10,99	27	4,86	2,28
24. Gelecek Ekim ayı, çok uzak görünüyor.	106	19,10	147	26,49	149	26,85	99	17,84	54	9,73	2,73
25. İnsanın bugün yaptıkları, 10 yıl sonrasını çok az etkiler.	158	28,47	179	32,25	113	20,36	70	12,61	35	6,31	2,36
26. Ancak sıkışmış hissedince, harekete geçerim.	107	19,28	169	30,45	165	29,73	79	14,23	35	6,31	2,58
27. Geleceği pek düşünmem.	239	43,06	140	25,23	89	16,04	55	9,91	32	5,77	2,10



Tablo 4.'te araştırmaya katılan öğrencilerin gelecek zaman algısı ölçeğine verdikleri yanıtların dağılımı verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin “ Şimdiki kararlarımızda geleceği düşünmek gerekmez.”, “Kişinin 10 yıl sonra ulaşmak istediği hedeflerinin olması çok da önemli değildir.”, “Gelecek için plan yapmak zaman israfıdır.” ve “Geleceği pek düşünmem.” önermelerine genel olarak “katılmıyorum” yanıtını verdiği saptanmıştır.

Öğrenciler genel olarak “Gelecekteki hedeflerin gerçekleşebilmesi için bugünden adım atılmalıdır.”, “Hayatta en önemli şey insanın uzun zaman sonra neler hissedeceği.”, “Kişinin 10 yıl sonra ulaşmak istediği hedeflerinin olması önemlidir.”, “Geleceğe yönelik planlarımız, şu anki hareket tarzımızı belirler.” ve “Geleceğe dair planlarım üzerinde çok düşünüyorum.” önermelerine “katılıyorum” yanıtını vermiştir. Öğrenciler ölçekte yer alan diğer maddelere ilişkin genel olarak “kararsız” oldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 5.**

**Öğrencilerin durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler**

	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<b>Kaygı</b>					
Durumluk Kaygı	555	41,47	10,49	20	74
Sürekli Kaygı	555	45,03	8,72	22	78
<b>Gelecek zaman algısı Ölçeği</b>					
Bağlılık	555	45,95	7,93	13	60
Değer	555	21,87	4,49	7	35
Hız	555	9,83	2,64	3	15
Genişlik	555	14,79	3,25	5	24

Tablo 5.'te araştırma kapsamına alınan öğrencilerin durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanlara ait ortalama standart sapma, en küçük ve en büyük değer gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 5. incelendiğinde öğrencilerin durumluk kaygı envanterinden aldıkları puan ortalamasının  $41,47 \pm 10,49$  puan olduğu ve alınan en düşük puanın 20, en yüksek puanın ise 74 olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin sürekli kaygı envanterinden ortalama  $45,03 \pm 8,72$  puan aldığı ve bu envanterden en düşük 22, en yüksek ise 78 puan aldığı tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan bağılılık alt boyutundan ortalama  $45,95 \pm 7,93$  puan, değer alt boyutundan ortalama  $21,87 \pm 4,49$  puan, hız alt boyutundan ortalama  $9,83 \pm 2,64$  puan ve genişlik alt boyutundan ortalama  $14,79 \pm 3,25$  puan aldığı saptanmıştır.

**Tablo 6.**

**Öğrencilerin yaş gruplarına göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması**

	Yaş grubu	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
<b>Kaygı</b>								
Durumluk Kaygı	18-19 yaş	170	41,62	10,22	20	63	0,372	0,689
	20-21 yaş	238	41,06	10,88	21	74		
	22 yaş ve üzeri	147	41,98	10,21	20	74		
Sürekli Kaygı	18-19 yaş	170	45,53	8,48	24	72	0,416	0,660
	20-21 yaş	238	44,75	8,83	22	78		
	22 yaş ve üzeri	147	44,90	8,85	23	74		
<b>Gelecek zaman algısı Ölçeği</b>								
Bağılılık	18-19 yaş	170	45,56	8,02	13	60	0,853	0,427
	20-21 yaş	238	46,46	7,61	26	60		
	22 yaş ve üzeri	147	45,59	8,32	26	60		
Değer	18-19 yaş	170	21,27	3,89	7	33	2,329	0,098
	20-21 yaş	238	22,23	4,84	10	35		
	22 yaş ve üzeri	147	21,97	4,53	11	35		
Hız	18-19 yaş	170	9,99	2,39	3	15	0,740	0,478
	20-21 yaş	238	9,84	2,69	3	15		
	22 yaş ve üzeri	147	9,63	2,83	3	15		
Genişlik	18-19 yaş	170	14,66	3,32	7	23	0,807	0,447
	20-21 yaş	238	15,00	3,11	5	24		
	22 yaş ve üzeri	147	14,62	3,38	6	24		

Tablo 6.'da araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş gruplarına göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 6. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre durumluk ve sürekli kaygı envanterlerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin yaş gruplarına göre gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan bağlılık, değer, hız ve genişlik alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.**

**Öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması**

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Kaygı						
Durumluk Kaygı	Erkek	226	40,92	10,22	-1,022	0,307
	Kadın	329	41,85	10,68		
Sürekli Kaygı	Erkek	226	43,21	8,20	-4,126	0,000*
	Kadın	329	46,28	8,86		
Gelecek zaman algısı Ölçeği						
Bağlılık	Erkek	226	44,96	8,19	-2,461	0,014*
	Kadın	329	46,64	7,68		
Değer	Erkek	226	22,21	4,84	1,496	0,135
	Kadın	329	21,63	4,23		
Hız	Erkek	226	9,75	2,64	-0,626	0,532
	Kadın	329	9,89	2,65		
Genişlik	Erkek	226	14,64	3,22	-0,920	0,358
	Kadın	329	14,90	3,27		

\* $p<0,05$

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması Tablo 7.'de verilmiştir.

Tablo 7. incelendiğinde araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygı envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Kadın ve erkek öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri benzer bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı envanterinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Kadın öğrencilerin sürekli kaygı envanterinden almış oldukları puanlar, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan bağılılık alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Kadın öğrencilerin ölçekte yer alan bağılılık alt boyutundan aldıkları puanlar, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kadın ve erkek öğrencilerin gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan değer, hız ve genişlik alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ). Kadın ve erkek öğrencilerin ölçekte yer alan , hız ve genişlik alt boyutlarına ilişkin görüşleri benzerdir.

**Tablo 8.**

**Öğrencilerin sınıflarına göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması**

	Sınıf	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Kaygı									
Durumluk Kaygı	I.'nci sınıf	186	40,64	10,20	21	62	1,373	0,250	
	II.'nci sınıf	202	42,56	10,44	20	74			
	III.'ncü sınıf	114	40,68	10,72	21	73			
	IV.'ncü sınıf	53	41,94	11,08	23	74			
Sürekli Kaygı	I.'nci sınıf	186	45,41	7,93	25	65	0,833	0,476	
	II.'nci sınıf	202	45,41	9,21	23	72			
	III.'ncü sınıf	114	44,05	9,05	22	78			
	IV.'ncü sınıf	53	44,34	8,76	26	74			
Gelecek zaman algısı Ölçeği									
Bağlılık	I.'nci sınıf	186	45,32	7,50	21	60	1,527	0,206	
	II.'nci sınıf	202	45,71	8,30	13	60			
	III.'ncü sınıf	114	47,25	7,90	28	60			
	IV.'ncü sınıf	53	46,32	7,88	26	58			
Değer	I.'nci sınıf	186	21,10	4,02	7	32	3,697	0,012*	1-3
	II.'nci sınıf	202	22,25	4,75	11	35			
	III.'ncü sınıf	114	22,66	4,84	11	35			
	IV.'ncü sınıf	53	21,43	3,94	13	30			
Hız	I.'nci sınıf	186	9,99	2,38	3	15	0,530	0,662	
	II.'nci sınıf	202	9,72	2,59	3	15			
	III.'ncü sınıf	114	9,89	3,04	3	15			
	IV.'ncü sınıf	53	9,58	2,81	3	15			
Genişlik	I.'nci sınıf	186	14,52	3,13	7	23	0,949	0,417	
	II.'nci sınıf	202	15,04	3,34	7	24			
	III.'ncü sınıf	114	14,71	3,30	5	22			
	IV.'ncü sınıf	53	15,02	3,21	8	24			

\* $p < 0,05$

Tablo 8.'de öğrencilerin sınıflarına göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması verilmiş olup, öğrencilerin sınıflarına göre durumluk ve sürekli kaygı envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p > 0,05$ ).

Öğrencilerin sınıflarına göre gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan bağlılık, hız ve genişlik alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken ( $p>0,05$ ), değer alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). I.'nci sınıfta öğrenim gören öğrenciler değer alt boyutundan III.'ncü sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük puan almıştır.

**Tablo 9.**

**Öğrencilerin bölümlerine göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması**

Bölüm		n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Kaygı								
Durumluk Kaygı	RPD Öğrt.	142	41,99	10,02	21	73	0,448	0,719
	Sınıf Öğrt.	142	41,72	11,07	20	73		
	Okul Öncesi Öğrt.	132	40,60	10,61	21	74		
	İngilizce Öğrt.	139	41,53	10,31	21	69		
Sürekli Kaygı	RPD Öğrt.	142	45,96	9,29	23	78	1,362	0,254
	Sınıf Öğrt.	142	44,49	7,81	22	69		
	Okul Öncesi Öğrt.	132	44,11	9,15	24	74		
	İngilizce Öğrt.	139	45,50	8,54	26	64		
Gelecek zaman algısı Ölçeği								
Bağlılık	Sınıf Öğrt.	142	45,04	7,63	13	60	1,020	0,383
	Okul Öncesi Öğrt.	142	46,65	8,10	21	60		
	İngilizce Öğrt.	132	46,09	7,81	28	59		
	RPD Öğrt.	139	46,06	8,15	26	60		
Değer	Sınıf Öğrt.	142	21,68	4,39	11	34	0,204	0,894
	Okul Öncesi Öğrt.	142	21,99	4,86	7	35		
	İngilizce Öğrt.	132	22,04	4,25	10	35		
	RPD Öğrt.	139	21,78	4,47	12	35		
Hız	Sınıf Öğrt.	142	9,61	2,76	3	15	0,572	0,634
	Okul Öncesi Öğrt.	142	9,92	2,69	3	15		
	İngilizce Öğrt.	132	10,01	2,55	3	15		
	RPD Öğrt.	139	9,81	2,56	3	15		
Genişlik	Sınıf Öğrt.	142	14,64	3,20	6	21	1,997	0,113
	Okul Öncesi Öğrt.	142	14,66	3,25	5	24		
	İngilizce Öğrt.	132	14,50	3,17	8	24		
	RPD Öğrt.	139	15,37	3,33	7	23		

Tablo 9.'da araştırma kapsamına alınan öğrencilerin bölümlerine göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 9. incelendiğinde öğrencilerin bölümlerine göre durumluk ve sürekli kaygı alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin bölümlerine göre gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 10.**

**Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme durumuna göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması**

Bölümü isteyerek seçme durumu		n	$\bar{x}$	s	t	p
Kaygı						
Durumluk Kaygı	Evet	503	41,09	10,43	-2,686	0,007*
	Hayır	52	45,17	10,46		
Sürekli Kaygı	Evet	503	44,98	8,81	-0,409	0,683
	Hayır	52	45,50	7,85		
Gelecek zaman algısı Ölçeği						
Bağılılık	Evet	503	46,26	7,87	2,842	0,005*
	Hayır	52	43,00	7,92		
Değer	Evet	503	21,84	4,43	-0,448	0,654
	Hayır	52	22,13	5,13		
Hız	Evet	503	9,89	2,63	1,507	0,132
	Hayır	52	9,31	2,70		
Genişlik	Evet	503	14,82	3,24	0,597	0,551
	Hayır	52	14,54	3,35		

\* $p<0,05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme durumuna göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması Tablo 10.'da verilmiştir.

Tablo 10'a göre öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme durumuna göre durumluk kaygı envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçen öğrencilerin durumluk kaygı puanları, isteyerek seçmeyenlere göre anlamlı düzeyde düşüktür. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme durumuna göre sürekli kaygı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p > 0,05$ ).

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme durumuna göre gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan bağıllık alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçen öğrenciler bağıllık alt boyutundan, isteyerek seçmeyenlere göre daha yüksek puan almıştır. Öğrencilerin Öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme durumuna göre ölçekte yer ala değer, hız ve genişlik alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 11.**

**Öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşama durumlarına göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması**

		Aile ile birlikte yaşama durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
<b>Kaygı</b>							
Durumluk Kaygı	Evet		306	40,98	10,56	-1,237	0,217
	Hayır		249	42,08	10,39		
Sürekli Kaygı	Evet		306	44,75	8,58	-0,820	0,412
	Hayır		249	45,37	8,89		
<b>Gelecek zaman algısı Ölçeği</b>							
Bağıllık	Evet		306	45,73	8,06	-0,745	0,457
	Hayır		249	46,23	7,77		



Değer	Evet	306	21,68	4,45	-1,078	0,282
	Hayır	249	22,10	4,54		
Hız	Evet	306	9,92	2,59	0,849	0,396
	Hayır	249	9,73	2,71		
Genişlik	Evet	306	14,88	3,24	0,653	0,514
	Hayır	249	14,69	3,26		

Tablo 11. incelendiğinde öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşama durumlarına göre durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan öğrencilerin aileleri birlikte yaşama durumlarına göre gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 12.**

**Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması**

	Aile Geliri	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
<b>Kaygı</b>									
Durumluk Kaygı	1800-2500 TL	151	43,08	10,51	20	74	1,827	0,141	
	2500-3000 TL	115	40,28	10,35	21	73			
	3000-4000 TL	134	41,30	9,50	23	73			
	4000-8000 TL	155	40,95	11,28	20	74			
Sürekli Kaygı	1800-2500 TL	151	46,41	8,43	27	78	2,661	0,047*	1-4
	2500-3000 TL	115	45,35	8,36	24	68			
	3000-4000 TL	134	44,79	7,97	22	64			
	4000-8000 TL	155	43,65	9,68	23	74			
<b>Gelecek zaman algısı Ölçeği</b>									
Bağlılık	1800-2500 TL	151	45,04	7,73	26	59	0,997	0,394	
	2500-3000 TL	115	46,04	8,55	21	60			
	3000-4000 TL	134	46,52	7,04	29	60			
	4000-8000 TL	155	46,29	8,35	13	60			
Değer	1800-2500 TL	151	21,73	4,46	10	33	0,729	0,535	
	2500-3000 TL	115	22,42	4,56	11	33			
	3000-4000 TL	134	21,77	4,15	11	35			
	4000-8000 TL	155	21,68	4,77	7	35			

Hız	1800-2500 TL	151	9,81	2,57	3	15	0,042	0,988
	2500-3000 TL	115	9,83	2,59	3	15		
	3000-4000 TL	134	9,78	2,66	4	15		
	4000-8000 TL	155	9,89	2,75	3	15		
Genişlik	1800-2500 TL	151	14,97	3,36	8	24	0,577	0,630
	2500-3000 TL	115	14,56	3,26	7	24		
	3000-4000 TL	134	14,97	3,14	5	22		
	4000-8000 TL	155	14,65	3,23	7	22		

\* $p < 0,05$

Tablo 12.'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin ailelerinin aylık göre durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 12. incelendiğinde araştırmaya dahil edilen öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre durumluk kaygı envanterinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p > 0,05$ ). Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre sürekli kaygı envanterinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Bu fark ailesinin aylık geliri 1800-2500 TL olan öğrencilerden ve 4000-8000 TL olan öğrencilerden kaynaklanmaktadır. Ailesinin aylık geliri 4000-8000 TL olan öğrencilerin sürekli kaygı envanterinden aldıkları puanlar, 1800-2500 TL olan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan bağlılık, değer, hız ve genişlik alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 13. Öğrencilerin durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar**

		Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı
Bağlılık	r	-0,182	-0,163
	p	0,000*	0,000*
Değer	r	-0,019	0,065
	p	0,656	0,127

Hız	r	-0,280	-0,328
	p	0,000*	0,000*
Genişlik	r	0,060	0,116
	p	0,160	0,006*

\* $p<0,05$

Tablo 13.'te öğrencilerin durumluk-sürekli kaygı envanterinden ve gelecek zaman algısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 13. incelendiğinde, öğrencilerin durumluk kaygı envanterinden aldıkları puanlar ile gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan bağıllık ve hız alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Buna göre öğrencilerin gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan bağıllık ve hız alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça, durumluk kaygı envanteri puanları azalmaktadır.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sürekli kaygı envanterinden aldıkları puanlar ile gelecek zaman algısı ölçeğinde yer alan bağıllık ve hız alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Öğrencilerin bağıllık ve hız alt boyutlarından aldıkları puanlar arttıkça, sürekli kaygı puanları azalmaktadır. Ayrıca öğrencilerin bağıllık ve hız alt boyutlarından aldıkları puanlar ile genişlik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu korelasyonlar pozitif yönlü olup, öğrencilerin genişlik alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça, sürekli kaygı envanterinden aldıkları puanlar da artmaktadır.

## **BÖLÜM V**

### **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

#### **5.1 Sonuç**

Araştırmanın bulgu ve yorumlarına dayalı olarak sonuçlara bu bölümde maddeler halinde yer verilmiştir.

1. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin cinsiyet değişkenlerine göre arasındaki ilişkisi durumluk kaygı envanterinden aldıkları istatistiklere göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Sürekli kaygı envanterinde ise erkek ve kadın öğrencilerin arasında anlamlı bir fark saptanmış ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

2. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin yaş durumuna göre dağılımı incelendiğinde ise durumluk ve sürekli kaygı envanterlerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

3. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin ailelerinin aylık gelir değişkenine göre incelendiğinde durumluk kaygı envanterinden istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır. Sürekli kaygı envanterinde ise öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri aylık gelir durumuna göre anlamlı bir ilişki saptanmış ve ekonomik durumu daha yüksek olan öğrenciler aylık gelir durumu daha az olan öğrencilerden daha düşük puanlar almışlardır.

4. Üniversite öğrencilerinin, kaygı düzeylerinin öğrenim gördüğü sınıflar değişkeninde durumluk ve sürekli kaygı envanteri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

5. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin okudukları bölümlere göre durumluk ve sürekli kaygı envanterinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

6. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme değişkenine göre durumluk kaygı envanterinde aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmış ve istedikleri bölümü seçen öğrencilerin durumluk kaygıları isteyerek seçmeyen öğrencilere nazaran daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Sürekli kaygı envanterinde ise öğrencilerin öğrenim gördüğü bölümü isteyerek seçme durumuna göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

7. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin aileleri ile birlikte yaşama değişkenine göre ise durumluk ve sürekli kaygı envanterinde anlamlı olarak bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

8. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin gelecek zaman algısı alt boyutları arasında ki ilişkiye göre ise öğrencilerin durumluk kaygı envanterinden aldıkları puanların gelecek zaman algısı alt boyutlarında anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin gelecek zaman algısı bağıllık, hız alt boyutlarında ki puanları arttıkça durumluk kaygı envanterinin puanları da azalmaktadır. Öğrencilerin sürekli kaygı envanterinde aldığı puanlar ile gelecek zaman algısı ile bağıllık, hız alt boyutlarında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmış ve öğrencilerin bağıllık ve hız boyutlarından aldığı puanlar arttıkça sürekli kaygı puanları azalmakta olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin bağıllık ve hız alt boyutlarında aldıkları puanlara göre genişlik alt boyutunda anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanmış öğrenciler genişlik alt boyutundan aldıkları puanlar arttıkça sürekli kaygı envanterinden de aldıkları puanlar artmakta olduğu tespit edilmiştir.

9. Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre gelecek zaman algısı (bağıllık, değer, hız, genişlik) alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

10. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre gelecek zaman algısı alt boyutu bağıllık arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden bağıllık alt boyutu puanları daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkek ve

kadın öğrencilerin gelecek zaman algısı alt boyutlarında değer, hız ve genişlik boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

11. Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre gelecek zaman algısı bağıllık, hız ve genişlik alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmazken değer alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır. Birinci sınıfta öğrenim gören öğrenciler değer alt boyutunda üçüncü sınıfta ki öğrencilere nazaran daha düşük puan almıştır.

12. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme durumuna göre gelecek zaman algısı bağıllık alt boyutu arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bölümünü kendi isteğiyle seçen öğrenciler isteyerek seçmeyen öğrencilere göre bağıllık alt boyutundan daha yüksek puan almıştır. Değer, hız ve genişlik alt boyutların da ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

13. Üniversite öğrencilerinin aileleri ile birlikte yaşama durumuna göre gelecek zaman algısı alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

14. Üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık gelirlerine göre gelecek zaman algısı alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır.

## 5.2 Tartışma

Araştırmada üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin cinsiyet farklılıklarına göre incelediğimizde durumluk kaygı ölçeğinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Sürekli kaygı envanteri olarak ise kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek kaygı puanları aldığı görülmektedir. Çakmak ve Hevedanlı, (2005)'e göre kadın öğrencilerin toplumsal değerler ile sürekli baskı altında olması ve erkekler kadar rahat olmaması bu kaygı düzeyini açıklamakta olduğunu söylemektedir. Bu bulgular önceden yapılan araştırmaları destekler niteliktedir (Alisinaoğlu ve Ulutaş, 2000; Bozkurt, 2004; Ergür, 2004; Akgün ve Gönen, 2007).

Araştırmada üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyine bakıldığında kaygı düzeylerini etkileyen bir durum olarak saptanmıştır. Durumluk kaygı envanterinde anlamlı bir fark olmadığı saptanmış fakat sürekli kaygı envanterinde ise anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Aile gelir düzeyi yüksek olan öğrenciler aile gelir düzeyi yüksek olmayan öğrencilere nazaran kaygı düzeyi daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu önceden yapılan araştırmaları destekler niteliktedir (Alisinaoğlu ve Ulutaş 2004; Varol, 1990; Öner, 1998).

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre durumluk ve sürekli kaygı envanter puanlarına bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında ise (Çakmak ve Hevedanlı 2005; Öner ve Le Compte, 1998; Bozkurt, 2004) gibi yapılan araştırmalar da birinci sınıf üniversite öğrencilerinin üst sınıflara nazaran daha kaygılı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada öğrencilerin okudukları bölüme göre durumluk ve sürekli kaygı envanterinden aldıkları puanlar ile anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Çakmak ve Hevedanlı (2005) öğrencilerin okudukları bölüme göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını ve araştırma bulgularında öğrencilerin kaygı düzeyini etkilememekte olduğunu açıklamıştır. Tümerdem (2007) ise öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre kaygı düzeylerinin değiştiğini ve araştırmasında Eğitim Fakültesi öğrencilerinin kaygı düzeylerinin, Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden daha düşük olduğunu belirtmiştir.

Araştırmada ki bulgulara göre üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre gelecek zaman algısı ölçeğinden anlamlı bir fark bulunmamıştır. Nurmi (1991) ise yaşın gelecek zaman algısına etkisi olduğunu saptamıştır. Bu araştırmadaki bulgular önceden yapılan araştırmalar ile (Üstün, Gümüşgül, Işık, M. Demirel, D. Demirel, 2016; Dallı ve Pekel, 2017) paralellik göstermektedir.

Araştırmada ki bulgulara göre üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre gelecek zaman algısı alt boyutları bağıllık arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla uzak geleceğe hedefler yaptığı

görülmektedir. Üstün, Gümüşgöl ve arkadaşları (2016) araştırmasında bu bulgular ile paralellik göstermektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin öğrenim gördüğü bölümler değişkeninin de gelecek zaman algısı alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında literatürde (Üstün, Gümüşgöl, Işık, M. Demirel, D. Demirel, 2016; Dalli ve Pekel, 2017) araştırmalarında ise öğrencilerin öğrenim gördüğü bölümler arasında anlamlı bir fark saptamışlardır.

### 5.3 Öneriler

- 1- Araştırma da öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümü isteyerek seçme durumuna göre istedikleri bölümü seçen öğrencilerin isteyerek seçmeyen öğrencilere nazaran kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bulgular neticesinde orta öğretimde ki rehberlik ve psikolojik danışmanlıkların, üniversite bölüm seçme aşamasındaki öğrencilere seçimleri doğrultusunda yardım etmesi gerekmektedir.
- 2- Üniversite öğrencilerinin kaygı ile başa çıkma farkındalığının olabilmesi ve kaygı ile olumlu bir şekilde yaşayabilmesi için üniversiteler tarafından kaygı ile başa çıkma tarzlarını destekleyici ve güdüleyici programlar yapılması önerilmektedir.
- 3- Araştırmada üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin cinsiyet farklılıklarına göre değişkeninde kız öğrencilerin erkek öğrencilerden kaygı düzeyi daha yüksek olduğu saptanmıştır. Üniversite Rehberlik ve Psikolojik danışmanlarının kız öğrencilerimiz ile daha fazla ve hassas bir şekilde iletişim halinde olması bu kaygı düzeylerinin azalmasında yardımcı olabilir.
- 4- Kaygıya maruz kalan öğrencilerin potansiyellerine arttırmak ve gerekli olan becerileri öğrenmek amacıyla üniversite rehberlik ve psikolojik danışmanları tarafından birlikte iş birliği yapılması önerilmektedir.



- 5- Bu çalışmada, araştırma eğitim fakültelerinin belli bölümlerindeki öğrenciler ile yapılmıştır. Bu nedenle öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin gelecek zaman algısı üzerindeki etkisini daha iyi öğrenebilmemiz için eğitim fakülteleri dışında diğer fakültelerde de araştırmalar yapılabilir.
- 6- Bu araştırma üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışma olduğundan orta öğretim öğrencilerine de yapılabilir ve ortaya konulan bulgular sonucunda üniversite öğrencilerinin bulguları ile karşılaştırma yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Alisinanoğlu, Fatma., Ulutaş, & İlkay, (2000). *Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler*. Milli Eğitim Dergisi.
- Akgün, A., Gönen S. & Aydın, M. (2007). *İlköğretim Fen Ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi.
- Aktaş S, (2009). *Eşlerden Birini Kaygı Düzeyleri İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aral, N. (1997). *Fiziksel İstismar ve Çocuk*. Tekışık Veb Ofset Tesisleri, Ankara.
- Athawale, R. (2004). *Cultural, Gender And Socio-Economic Differences İn Time Perspective Among Adolescents*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. University Of Free State.
- Avcı, S. (2008). *Öğretmen Adaylarının, Gelecek Zaman Algıları, Akademik Alandaki Arzularını Erteleme Konusundaki İsteklilikleri, Algılanan Araçsallıkları, Sosyo-Ekonomik Düzeyleri ve Akademik Başarıları Arasındaki Açıklayıcı ve Yordayıcı İlişkiler Örüntüsü*. (Doctoral Dissertation, YTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aytaç, S. & Keser, A. (2002). *İşsizliğin Çalışan Birey Üzerindeki Etkisi: İşsizlik Kaygısı*. Uludağ Üniversitesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, Bursa.

- Baran, A. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Çoklu Yetenek-Öğrenme Stilleri İle Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Barlow, D. H. (2000). *Unraveling The Mysteries Of Anxiety And Its Disorders From The Perspective Of Emotion Theory*. American Psychologist, 55(11), 1247.
- Başaran, E. (1991). *Eğitim Psikolojisi*. Kadioğlu Matbaası, Ankara.
- Başoğlu, S. T. (2007). *Sınav Kaygısı İle Öz güven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*. İnkılap Kitabevi.
- Beck, A. T. (1991). *Cognitive Therapy: A 30-Year Retrospective*. American Psychologist, 46 (4), 368.
- Bedir, R. (2008). *Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Konya.
- Bilge, A. & Pektaş, İ., (2004). *Öğrencilerin Sosyo-Kültürel Özellikleri, Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi*. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi. İzmir.
- Brown, W.T. & Jones, J.M., (2004). *The Substance Of Things Hoped For: A Study Of The Future Orientation, Minority Status Perceptions, Academic Engagement and*

*Academic Performance Of Black High School Students. Journal Of Black Psychology, 30(2).*

Canbaz, Sevgi, (2007). *Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyi Ve Etkileyen Faktörler*. Genel Tıp Dergisi 17.1. Samsun.

Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitapevi, 6. Baskı, İstanbul.

Cüceloğlu, D.(2000). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çağlar, E. (1996). *Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış YL Tezi).

Çakır, K. & Şen, E. (2012). *Psikolojik Doğum Sırasına Göre Adil Dünya İnancı*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı: 32

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); 115-127.

Çakmak, Ö.; Hevedanlı, M. (2013). *Biyoloji Öğretmen Adaylarının Kaygılarını Etkileyen Etmenler*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi. Malatya.

Cansever, A. (2005). *Anksiyete Bozuklukları*.

Çapkın, N. (2011). *Personelin Kaygı Düzeyinin İş Tatminine Olan Etkisi: Sağlık Sektöründe Yapılan Bir Araştırma*. TC Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı Yüksek Lisans Dönem Projesi, Edirne.

- Dallı, M., & Pekel, A. (2017). *Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Gelecek Zaman Algı Düzeyleri İle Zaman Yönetimi Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi. Journal of Human Sciences*, 14(2)
- Demirel, M., Işık, U., Demirel, D. H., Üstün, Ü. D., & Gümüşgöl, O. (2016). *Gelecek Zaman Algısı: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Çalışma. Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 10-20.
- Doğan, T. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30.
- Doğan, T., Sarı, T., Kazak, M., Saya, P. & Altıntaş, T. (2007). *Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Problem Alanlarının Cinsiyet Ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre İncelenmesi. Çağdaş Eğitim Dergisi*, 32(347).
- Doğan, T, & Çoban, A. E. (2009). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim ve Bilim*, 34 (153).
- Dursun & Karagün (2012). *Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma..*
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). *Freshmen Adaptation To University Life: Depressive Symptoms, Stress, And Coping. Journal Of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Geçtan, Engin, (1981). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. Maya yayınları.
- Geçtan Engin, (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitapevi. İstanbul.

- Gjesme, T. (1979). *Future Time Orientation as A Function Achievements Motivates, Ability, Delay Of Gratification and Sex*. The Journal Of Psychology.
- Greene, B. A., & DeBacker, T. K. (2004). *Gender And Orientations Toward The Future: Links To Motivation*. *Educational Psychology Review*. 16(2), 91–120.
- Güleç, C., & Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri Temel Kitabı*. Hekimler Yayın Birliği.
- Ediş, D.(1994). *Relationship Between Skill Performance Of Elite Volleyball Players and Competitive State Anxiety*. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, (Yayınlanmamış Y.L.Tezi).
- Edwards, J.(2002). *Psychology of Orientation: Time Awareness Across Life Stages and in Dementia*. Westport, CT, USA: Preager Publishers.
- Ellis, R. (1994). *The Study Of Second Language Acquisition*. Oxford University Press.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. (Doctoral dissertation, Ege Üniversitesi).
- Honora, D. T. (2002). *The Relationship Of Gender And Achievement To Future Outlook Among African American Adolescent*. *Adolescence*. 37, 301-316.
- Horney, K. (1999). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. Öteki Matbaası, Ankara.
- Işık, E, (1996). *Nevrozlar*. Kent Matbaası, Ankara.
- Karadeniz, E. (2005). *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Karataş, Z., Arslan, D., & Karataş, M. E. (2014). *Öğretmenlerin Sürekli, Durumluk Kaygı ve Bitişik Eğik Yazı Kaygılarının İncelenmesi*. Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 14 (1)
- Kaya,M, Varol, K. (2004). *İlahiyat Fakültesi Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği)*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 17.
- Kırlı, S. (2000). *Anksiyete Bozukluklarının Oluşumu Ve Farmakolojik Tedavisi. Anksiyetenin Oluşumu ve Anksiyete İle İlişkili Psikolojik ve Fizyolojik Süreçler*. Psikiyatri ve Sanat Yayınevi.
- Koç M, Avşaroğlu S, Sezer A, (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle Problem Alanları Arasındaki İlişki*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (11).
- Koptagel-İlal Günsel, (2001). *Davranış Bilimleri Tıpsal Psikoloji*. Yenilenmiş ve Genişletilmiş 4.Baskı. Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- Köknel, Özcan, (1995). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. 13. Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Lang, F. R., and Carstensen, L. L. (2002). *Time Counts: Future Time Perspective, Goals, And Social Relationships*. *Psychology And Aging*. 17(1), 125–139.
- Lasane, Terell P., Deborah A. O'Donnell D.A., (2005). *Time Orientation Measurement: A Conceptual Approach. Understanding Behavior in the Context of Time: Theory,*

*Research, and Applicationed.* Elen Strathman, Jeff Joireman. Mahwah, NJ, USA  
Lawrence Erlbaum Associates.

Lens, W., and Tsuzuki, M. (2005). *The Role Of Motivation And Future Time Perspective  
In Educational And Career Development.*

Lessing, E. E. (1968). *Demographic, Developmental, And Personality Correlates Of  
Length Of Future Time Perspective (FTP) 1.* Journal Of Personality, 36(2),  
183–201.

Lomranz, J., Shmotkin, D., ve Katznelson, D. B. (1983). *Coherence As A Measure Of  
Future Time Perspective In Children And Its Relationship To Delay Of  
Gratification And Social Class.* International Journal Of Psychology, 18(1-4),  
407–413.

Martens, R., Burton, D., Verlay, R.S., Bump L.A. ve Smith, D.E. (1990). *Development  
and Validation ol the Competitive State Anxiety Inventory-2.* Champaign, IL:  
Human Kinetics.

Martens, M.P., Felissa K.L. (1998). *Promoting LifeCareer Development in the Student  
Athlete: How Can Career Centers Help?.* Journal of Career Development, 25(2).

Mcinerney, D. M. (2004). *A Discussion Of Future Time Perspective.* Educational  
Psychology Review. 16(2), 141–151.

Moralı, S., ve Tiryaki, Ş. (1990). *Genç Sporcularda Yarışma Performans Kaygısı ve Bu  
Kaygı ile Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması.* Hacettepe Üniversitesi Spor  
Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu, Ankara.



- Nuttin, J., ve Willy Lens. (1985). *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*.
- Öktem, Ö. (1981). *Anksiyetenin Öğrenme ve Hafızaya Etkisi* Güryay Matbaası, İstanbul.
- Öner, L., ve Le Compte, A. (1983). *Concurrent Validity And Reliability Of State-Trait Anxiety Inventory in Turkish Population*. Bogaziçi University Pres, İstanbul.
- Öner, N., Ve Lecompte, W. A. (1998). *Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri: El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Özgüven, İ. (1994). *Ethem, Psikolojik Testler*. Yeni Doğu Matbaası, Ankara.
- Özodaşık, M. (2001). *Yalnızlık. Çizgi Kitabevi*, Konya.
- Özpoyraz, N. (2005). *Anksiyete Bozuklukları*. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Anabilim Dalı, Adana.
- Özusta, Ş. (1995). *Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması*. Türk Psikoloji Dergisi, 10(34), (1995), 32-44.
- Peetsma, T. T. (2000). *Future Time Perspective As A Predictor Of School Investment*. Scandinavian Journal Of Educational Research, 44(2), 177-192.
- Sayar, K. (2000). *Varoluşçu Psikoloji Açısından Anksiyete*. Yeni Symposium, 38 (2).
- Seginer, R., Ve Halabi-Kheir, H. (1998). *Adolescent Passage To Adulthood: Future Orientation In The Context Of Culture, Age, And Gender*. International Journal Of Intercultural Relations, 22(3), 309–328.

- Sertbaş, G. (1998). *Gebelerde Doğum Öncesi Ve Doğum Sonrası Dönemlerde Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Scovel T. (1978). *The Effect Of Affect On Foreign Language Learning: A Review Of The Anxiety Research*. *Language Learning*, 28 (1): 129-142.
- Shell, D. F., & Husman, J. (1996). *Beliefs and Perceptions About the Future: A Conceptualization and Measurement of Future Time Perspective*. The XXVI International Congress of Psychology.
- Shell, D. F., & Husman, J. (2001). *The Multivariate Dimensionality of Personal Control and Future Time Perspective Beliefs in Achievement and SelfRegulation*. *Contemporary Educational Psychology*.
- Shirai, T., ve Beresnevičienė, D. (2005). *Future orientation in culture and socio-economic changes: Lithuanian adolescents in comparison with Belgian and Japanese*. *Baltic Journal of Psychology*, 6 (1), 21-32.
- Simons, J., Dewitte, S., & Lens, W. (2004). *The Role Of Different Types Of Instrumentality In Motivation, Study Strategies, And Performance: Know Why You Learn, So You'll Know What You Learn!*. *British Journal Of Educational Psychology*, 74(3), 343-360.
- Sivrikaya, K. (1998). *Farklı Yaş Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcuların Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri Ve Müsabaka Performanslarının Analizi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Soykan, N.(2003). Zamanın Kitabı. İstanbul:Yazı-Görüntü-Ses Yayınları.

Spielberger, C. D. ve Reheiser, E. C. (2009). *Assessment Of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, And Curios*” Applied Psychology: Health And Well-Being. 1(3), 271-302.

S., Avcı ve Erden, M. (2013). *Gelecek Zaman Algısı ve Akademik Alanda Arzuların Ertelenmesinin Öğretmen Adaylarının Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14 (1).

Taşgın, Ö., Tekin, M., ve Altınok, E. (2007). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi (Batman İl Örneği)*. Journal of Physical Education and Sport Sciences, 9(4).

Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor Psikolojisi: Bilişsel Değerlendirmeler*. Bağırhan.

Tektaş, N. (2014). *Üniversite Mezunlarının Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 243-253.

Tezel A., (2004). *Aile İçi İletişim*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.

Tümerdem, R. (2007). *Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi Ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20 (20).

Van Calster, K., Lens, W., & Nuttin, J. R. (1987). *Affective attitude toward the personal future: Impact on motivation in high school boys*. The American journal of psychology, 1-13.

- Varol, Şükriye, (1990). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Vazquez, S. M ve Rapetti, M. V. (2006). *Future Time Perspective And Motivational Categories İn Argentinean Adolescent*. Adolescence, 41, 511-532.
- Weanar, C., (2003). *Kaygı Bozuklukları ve Aşırı Kontrol, Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Çeviren:Y Türköz. Türk Psikoloji Bülteni. 9, (30-31).
- Wigfield, A., ve Eccles, J. S. (2002). *The Development Of Competence Beliefs Expectancies For Success, And Achievement Values From Childhood Through Adolescence*. In Wigfield, A., And Eccles, J. S. (Eds.), *Development Of Achievement Motivation*, (Pp. 92–122), Academic Press, Orlando, FL.
- Yapıcı, M. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Dersten Kalma Nedenleri*. Üniversite ve Toplum Bilim, Eğitim ve Düşünce Dergisi, e-dergi, Cilt: 3, Sayı:2.
- Yaşar R, (2006). *Çatışma Teorisi Bağlamında Depresyonun Sınıfsal.Karakteri*.
- Yeniçeri, Neşe, (2007). *Tıp Eğitimi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Meslek Yaşamları İle İlgili Yaşadıkları Anksiyete İle Sürekli Anksiyetelerinin Karşılaştırılması*. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, İzmir.
- Yeniçiktı, N. T. (2010). *Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri İle Giderilmesi*. (Doctoral Dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında Yüksek Lisans Tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Aşağıda sunulan anketler, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin gelecek zaman algısı üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla sizlere ulaştırılmıştır. Lütfen ölçeklerdeki her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Aşağıdaki ankette yer alan soruların hepsini cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısından kritik önem taşımaktadır.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

**Oğuzhan Bayav**

Yakın Doğu Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Yüksek Lisans Öğrencisi

**Yard.Doç.Dr. Gözde Latifoğlu**

Danışman

**1)Yaşınız:**

**2) Cinsiyetiniz:**

( ) Erkek      ( ) Kadın

**3) Medeni Haliniz:**

( ) Evli      ( ) Bekar      ( ) Boşanmış      ( ) Dul

**4) Sınıfınız:**

( ) 1.      ( ) 2.      ( ) 3.      ( ) 4.

**5) Bölümünüz:**

( ) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, ( ) Psikoloji, ( ) Sınıf Öğretmenliği,

( ) Okul Öncesi Öğretmenliği, ( ) İngilizce Öğretmenliği

**6) Şu anda okuduğunuz bölümü kendi isteğinizle mi seçtiniz?**

( ) Evet ( ) Hayır

**7) Aileniz ile birlikte mi yaşıyorsunuz?**

( ) Evet ( ) Hayır

**8) Ailenizin aylık ortalama geliri? (TL)**

( ) 1800– 2500 ( ) 2500 – 3000 ( ) 3000 – 4000 ( ) 4000 - 8000

## Ek 2. Durumluk Kaygı Ölçeği

	<b>Yönerge:</b> Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.	Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

### Ek.3 Sürekli Kaygı Ölçeği

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüznü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)



#### Ek 4. Gelecek Zaman Algısı Ölçeği

		Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Şimdiki kararlarımızda geleceği düşünmek <u>gerekmez.</u>					
2.	Gelecekte elde edilecekler, şimdi yaşananlardan daha önemlidir.					
3.	Altı ay, çok kısa bir süre gibi gelir.					
4.	Gelecek Kasım ayı, çok yakın görünüyor.					
5.	Gelecekteki hedeflerin gerçekleşebilmesi için bugünden adım atılmalıdır.					
6.	Hayatta en önemli şey insanın uzun zaman sonra neler hissedeceği.					
7.	Kişinin 10 yıl sonra ulaşmak istediği hedeflerinin olması çok da önemli değildir.					
8.	Geleceği düşünmek gerekmez.					
9.	Şans verilse, bugüne dair isteklerimin gerçekleşmesinden geleceğe dair ümidimin gerçekleşmesini tercih ederim.					
10.	Yaz tatili çok uzak görünüyor					
11.	Bir teslim tarihi olmadan, iş bitirmem zor görünüyor.					
12.	Kişinin 10 yıl sonra ulaşmak istediği hedeflerinin olması önemlidir.					
13.	Geleceğe dair plan yapmayı sevmem.					
14.	Kişinin hayatı sonundaki başarılarıyla anılması, bugünkü başarılarıyla anılmasından iyidir.					
15.	Şu anın zevki, geleceğin getireceklerinden daha önemlidir.					
16.	İşleri her zaman son ana bırakırım.					
17.	Gelecek için plan yapmak zaman israfıdır.					
18.	Uzun vadeli hedefler, kısa vadeli hedeflerden daha önemlidir.					
19.	Geleceğe yönelik planlarımız, şu anki hareket tarzımızı belirler.					
20.	Çoğu zaman öğretim dönemi hiç bitmeyecek gibi gelir.					
21.	Geleceğe dair planlarım üzerinde çok düşünüyorum.					
22.	Geleceğe yönelik tasarruf yapmak, şu an istediğini almaktan önemlidir.					
23.	Gelecek için kaygılanmak anlamsızdır.					
24.	Gelecek Ekim ayı, çok uzak görünüyor.					
25.	İnsanın bugün yaptıkları, 10 yıl sonrasını çok az etkiler.					
26.	Ancak sıkışmış hissedince, harekete geçerim.					
27.	Geleceği pek düşünmem.					

## Ek.5 Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu Onay Belgesi

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ



NEAR EAST UNIVERSITY

20/10/2017

**Sayın Doç. Dr. Dudu Özkum Yavuz**  
**Öğrenci Dekanı**

Yakın Doğu Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi Oğuzhan Bayav'ın, “**Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Gelecek Zaman Algısı Üzerindeki Etkisi**”adlı anketinin uygulanması uygun bulunmuştur. Bilgi ve gereğini rica ederim.

**Doç. Dr. İrfan S. GÜNSEL**  
**Mütevelli Heyeti Başkanı**

Ek-1, Anket Formu

## Ek.6 Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Etik Kurulu Onay Belgesi

16-JAN-2018 16:38

From:03926/11132

Page:1/1



ULUSLARARASI KIBRIS ÜNİVERSİTESİ

Sayı : -044-81

Konu : Oğuzhan Bayev'in Anket Çalışması hk.

16/01/2018

Yakın Doğu Üniversitesi Rektörlüğü

Üniversiteniz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Oğuzhan Bayev'in "Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Gelecek Zaman Algısı Üzerindeki Etkisi" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve geldiği gibi kabulü uygun bulunmuştur. Konuyu gereği için bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

  
Prof. Dr. Serkan ABBASOĞLU  
Rektör Yardımcısı - Akademik İşler ve Teknik İşler

16/01/2018 Sekreter

: Meltem BAŞARAN

Evrakı Doğrulamak İçin: <http://ebys.ciu.edu.tr/en/Vision/Dogrula/LSKACS> Pin Kodu: 00561  
Lefkoşa - Kuzey Kıbrıs  
Telefon No: (0392) 671 11 11 Faks No: (0392) 671 11 30  
E-Posta: [info@ciu.edu.tr](mailto:info@ciu.edu.tr) İnternet Adresi: [www.ciu.edu.tr](http://www.ciu.edu.tr)

Bilgi İçin: Meltem Başaran  
Unvan: Sekreter



## Ek.7 Originality Report (Orijinallik Raporu)

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI DÜZEYLERİNİN GELECEK ZAMAN ALGISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

#### ORIGINALITY REPORT

<b>14%</b>	<b>12%</b>	<b>6%</b>	<b>%</b>
SIMILARITY INDEX	INT ERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>docs.neu.edu.tr</b> Int ernet Source	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>dspace.trakya.edu.tr:8080</b> Int ernet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>www.tard.gen.tr</b> Int ernet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>docplayer.biz.tr</b> Int ernet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>ejovoc.org</b> Int ernet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>library.neu.edu.tr</b> Int ernet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>www.webdenal.com</b> Int ernet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>Kurtuluğ, Nur. "ÖĞRETMEN ADAYLARININ FEN ÖĞRETİMİNE YÖNELİK ÖZ YETERLİLİKLERİ", e-Journal of New World</b>	<b>&lt;1%</b>

## **ÖZGEÇMİŞ**

Oğuz Bayav 1992 yılında Ordu/Fatsa ilçesinde doğdu. İlköğretimini ve orta öğretimini Sami Yücel İlköğretim okulunda tamamladı. Lise eğitimini ise Bolaman Lisesi ve Fatsa Lisesinde tamamladı. 2011 Yılında Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dalında lisans eğitimine başladı. Fakülteyi 2015 yılında bitirdikten hemen sonra Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık üzerine Yüksek Lisans yapmaya başlamıştır.