

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISI
VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Bilge ALAOSMAN

Lefkoşa
Haziran, 2019

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISI
VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Bilge ALAOSMAN

Tez Danışmanı:
Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ

Lefkoşa
Haziran, 2019

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Fatma Bilge ALAOSMAN' ın “Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Başa Çıkma yöntemleri” isimli çalışması, Haziran 2019 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı' nda Yüksek Lisans Tezi Olarak Kabul Edilmiştir.

Adı- Soyadı

İmza

Başkan: Doç. Dr. Umut AKÇIL

.....

Üye: Doç. Dr. Könül MAMMADOVA

.....

Üye (Danışman): Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ

.....

Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../2019

Prof. Dr. Fahriye ALTINAY AKSAY

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

.../.../.....

Fatma Bilge ALAOSMAN

ÖNSÖZ

Bu araştırmada KKTC Lefkoşa Yakın Doğu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ve Hukuk Fakültesi son sınıf öğrencilerinin, geleceğe yönelik kaygıları ve başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmanın gerçekleşmesinde ilerlediğim yolda bana ışık olan, benden desteğini esirgemeyen ve beni motive eden sayın danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ hocama çok teşekkür ediyorum.

Eğitim konusunda beni destekleyen, her zaman her konuda yanımda olan ve güçlü olduğumu bana hatırlatan sevgili aileme annem Selda ALAOSMAN ve babam Fahri ALAOSMAN' a çok teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitim sürecimde bana ders vererek bilgi ve deneyimlerini bizlerle paylaşan ve geleceğimize ışık tutan çok sevgili hocalarımıza teşekkür ediyorum.

Manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen çok sevgili arkadaşlarım Merve TUDAY, Nuda AYBABA, Sevilay SÖNMEZ, Hatice YÜCE ÖZKAN ve Melek Nur DENİZ' e çok teşekkür ediyorum.

Araştırma sürecinde uyguladığım anketleri içtenlikle cevaplayan öğrencilere teşekkür ediyorum.

Fatma Bilge ALAOSMAN

Lefkoşa Haziran, 2019

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISI VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

ALAOSMAN, Fatma Bilge

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ

Haziran 2019, 81 Sayfa

Bu araştırmada üniversite son sınıf öğrencilerinin, geleceğe yönelik kaygıları ve başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda cinsiyet, eğitim görülen fakülte, ekonomik durum, kardeş sayısı ve evde yaşayan kişi sayısı değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı da amaçlanmıştır. Bu amaca uygun olarak oluşturulmuş kişisel bilgi formu, beck umutsuzluk ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği Yakın Doğu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ve Hukuk Fakültesi son sınıf üniversite öğrencilerinden oluşan (%52,33) kadın, (%47,67) erkek olmak üzere 300 kişiye uygulanmıştır. Bu çalışmada öğrencilerden elde edilen istatistiksel veriler Statistical Package for Social Sciences 25.0 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı sıklık analiziyle belirlenmiş, Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanlar ortalama, standart sapma, alt ve üst değerler incelenerek verilmiştir.

Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde yer alan Kaçınma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olmadığı görülmüştür. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal destek puanları arasında negatif yönlü korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal destek puanlarında azalma görülmektedir. Öğrencilerin umutsuzluk seviyeleri ve stresle başa çıkma yöntemlerine yönelik daha kapsamlı sonuçlar elde edebilmek için nitel araştırma yürütülebilir.

Anahtar Kelimeler: Başa Çıkma, Gelecek, Kaygı, Stres, Üniversite, Yöntem

ABSTRACT

FUTURE ANXIETY AND METHODS OF COPING FOR UNIVERSITY STUDENTS

ALAOSMAN, Fatma Bilge

Department of Postgrade Psychological Counseling and Guidance

Thesis Supervisor: Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ

June 2019, 81 pages

The main goal of this research is to study the final year of university student's anxiety about the future and how to deal with it. Gender, the faculty that study, economic conditions, the number siblings, and the number of the people who is Living in student's home are the factors of the problem is tested on the students who are studying in faculty of pharmacy and faculty of law with beck hopelessness scale and overcoming the stress scale. The student's number is 300. (%47.67 percent of male students and %52,33 percent of female students). The statistical information which is tested on the students are analyzed by statistical package for social sciences 25.0 software.

The students which are tested are analyzed with beck hopelessness scale and overcoming the stress scale. And analyzed with standart deviation and the other reckoning things.

The points of student's which they got from beck hopelessness scale and overcoming the stress scale are not in a statistical correlation . The student's points are in a negative correlation with the numbers of beck hopelessness scale and social support reckoning. Here under, when the student's points in beck hopelessness scale are increasing, the points in overcoming the stress scale are decreasing in social support reckoning and focused coping. In order to obtain more comprehensive results about student's hopelessness levels and the way they deal with stress, qualitative research can be carried out.

Keywords: Coping, Future, Anxiety, Stress, University, Method

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLOLAR DİZİNİ	ix
KISALTMALAR	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.2.1. Araştırmanın Alt Amaçları	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.5. Tanımlar	5

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Kaygının Tanımı.....	7
2.1.1. Korkunun Tanımı.....	9
2.1.2. Korku Anında Vücut ve Düşüncelerde Meydana Gelen Değişiklikler.....	10
2.1.3. Korku ve Kaygı Arasındaki Farklar.....	11
2.1.4. Anksiyete (Anxiety).....	13
2.1.5. Anksiyete Belirtileri.....	14
2.1.6. Kaygı Bozukluğu	15
2.2. Kaygıyı Etkileyen Etmenler	17
2.3. Kaygının Belirtileri.....	19
2.4. Stresin Tanımı	20
2.4.1. Stres Belirtileri.....	23

2.5. Stresle Baş Etme Yöntemleri	23
2.5.1. Problem Odaklı ve Duygu Odaklı Stres ile Baş Etme Yöntemi	24
2.6. İlgili Araştırmalar	25

BÖLÜM III

YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırmanın Modeli	32
3.2. Evren ve Örneklem.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.3.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği	34
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	34
3.4. Verilerin Toplanması.....	35
3.5. Veri Analizi	36
3.6. Çalışma Planı.....	36

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	37
---------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA	48
5.1. Tartışma.....	48

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	52
6.1. Sonuç	52
6.2. Öneriler.....	54
6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler	54
6.2.2. İleride Yapılacak Olan Çalışmalara Yönelik Öneriler.....	55

KAYNAKÇA.....	56
---------------	----

EKLER.....	71
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	71
Ek 2. Beck Umutsuzluk Ölçeği	72
Ek 3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....	74
Ek 4. Beck Umutsuzluk Ölçeği Kullanım İzin Belgesi.....	77
Ek 5. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Kullanım İzin Belgesi	78
Ek 6. Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu İzni.....	79
Ek 7. Özgeçmiş.....	80
Ek 8. Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu (TURNITIN).....	81

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri.....	33
Tablo 2. Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar.....	37
Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyetine göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	37
Tablo 4. Öğrencilerin yaş grubuna göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	38
Tablo 5. Öğrencilerin bölümüne göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	38
Tablo 6. Öğrencilerin kardeş sayısına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	39
Tablo 7. Öğrencilerin birlikte kaldıkları kişi sayısına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	40
Tablo 8. Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre Beck umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	40
Tablo 9. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanlar.....	41
Tablo 10. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	42
Tablo 11. Öğrencilerin yaş grubuna göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	42
Tablo 12. Öğrencilerin bölümüne göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	43
Tablo 13. Öğrencilerin kardeş sayısına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	44

Tablo 14. Öğrencilerin birlikte kaldıkları kişi sayısına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	45
Tablo 15. Öğrencilerin ekonomik durumlarına Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	46
Tablo 16. Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar.....	47

KISALTMALAR

BUÖ : Beck Umutsuzluk Ölçeği

KKTC : Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

SPSS : Statistical Package for Social Sciences

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Sosyal bir varlık olan insan, hayatı boyunca karşılaştığı olaylar karşısında belli başlı tepkiler verirler. Bunlardan birini de kaygı olarak ele alırsak, bireyin kendine ait iç dünyasından veya çevresel etmenlerden gelen bir uyarıcı ile karşı karşıya kaldığında yaşadığı zihinsel, duygusal ve fiziksel tepkileridir. Kişiler kaygı içine düştüklerinde meydana gelen olay ve durumlara karşı koymakta zorlanmakta çok fazla endişe ve uyarılma hali içerisinde olabilmektedirler.

Her insan yaşamının bazı dönemlerinde kaygı hissedebilir. Hayat boyunca bizi etkileyecek olaylar olabilir ve bu olaydan endişelenip kaygı duymamız normaldir. Önemli olan kaygının dozajı ve süresidir. Kaygının şiddeti ve süresi artarsa bu durumdan kaçınmak için çeşitli yöntemlere başvurulması gerekmektedir. Endişe yaratan çeşitli durumlarla karşı karşıya gelmeden veya bazı şeylerin yolunda olmadığını hissederek bu olay veya durumu sorgulayıp irdelemekten haftayı tamamlayan kişi sayısı oldukça azdır (Rector, 2011). Bireyin kaygı düzeyinin artması gelecek hakkında ne düşüneceğini bilemediği, kararsız olacağı bir süreç yaşamamasına yol açabilmektedir. Bireyin anlamı olmayan korkular taşıması kaygı düzeyinin artmasının sonucu ortaya çıkmaktadır. Öğrenci öğrenim hayatı boyunca sürekli olarak bir yarış ortamı içerisinde olmaktadır. Bun abağılı olarak öğrencinin üniversite hayatı bu zorlu yarış döneminin ardından başlamaktadır. Fakat öğrencinin üniversiteye yerleşmesi yaşadığı kaygıyı sonlandırmamaktadır. Öğrencinin üniversite öğrenimine başlaması ile birlikte öğrenimlerini tamamlama, alanların iş bulma, kariyer sahibi olma gibi geleceğe yönelik kaygıları artmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005).

Geleceğin belirsizliği de kaygının nedenlerindendir. Olumlu veya olumsuz gelecek ile ilgili kişinin aklında net bir bilginin olmaması gelecek kaygısının gelişmesine zemin hazırlar. Gelecek kaygısı, genç nüfus üzerinde baskı, stres ve umutsuzluğa yol açan bir durumdur. Üniversiteden mezun olmaya yakın bu kaygı kişide daha fazla hissedilmektedir.

Ülke genelinde üniversite mezunları ve genç bireyler arasında işsizlik oranının yüksek olması umutsuzluk ve kaygı seviyelerini doğrudan etkileyerek artmasına sebep olmaktadır (Dursun ve Aytaç, 2012). Üniversite son sınıf öğrencilerinde daha çok hissedilen geleceğe yönelik belirsizlik kaygısının ve istihdam endişesinin arttığı görülmektedir (Dökmen, 1989, akt. Koç ve Polat, 2006). Stresin kaynağına baktığımızda karşılaştığımız sonuç ise gelecek kaygısı olmaktadır. Aynı zamanda üniversiteyi bitiren birçok gencin aklına gelen ilk soru “İş bulabilir miyim?” kaygısı yaygın olarak görülmektedir.

Kaygıyı daha iyi anlayabilmek için tarihçesine de bakılabilir. Psikolojide ilk olarak bireyin yaşamında karşılaştığı bir ruhsal durumun kaygı olgusu olarak ifade edilmesi Freud tarafından bireyin sahip olduğu egonun işlevi şeklinde tanımlanmıştır. Önceleri kaygı kavramı biyolojik olarak kabul edilirken Freud’un yaptığı tanımla psikoloji alanına dahil edilmiştir. Psikanalizm’de öncü olan Freud’un ardından önemli bir kavram haline gelen kaygı insan tecrübe edindiği ruhsal yaşamdan farklı anlamlar kazanmış daha da kapsamlı hale gelmiştir (Manav, 2011).

Gelecek kaygısı, genç yetişkinlerin öne çıkan sorunları arasındadır. Özellikle son sınıfa gelen üniversite öğrencilerinin geleceklerine dair planlar yapmaya başlamaları ve iş bulma endişesi gibi durumlar nedeniyle kaygı durumu artmaktadır. Bununla birlikte genç birey sayısının fazla olduğu günümüzde bu kaygı gün geçtikçe daha da çoğalmaktadır. Bundan yola çıkarak sayısal ve sözel disiplinden iki örnek bölüm aldım. Literatürde ki araştırmaların birçoğunda üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygıları ve başa çıkma yöntemlerinin incelenmesine yönelik araştırmaların çok yapılmadığı görülmüştür. Bu eksikliğin giderilmesi amacıyla araştırmanın problemi, “Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygıları ve baş etme yöntemleri nelerdir?” şeklinde belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmada, son sınıf üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik kaygıları ve başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada öğrencilerin geleceğe yönelik kaygılarının, yaşantılarını nasıl deneyimlediklerini, yaşın, öğrenim görülen fakültenin, ekonomik durumlarının, kardeş sayısının, evde yaşayan kişi sayısının ve cinsiyetin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2.1. Araştırmanın Alt Amaçları

1. Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ne düzeydedir?

- Üniversite öğrencilerinin cinsiyet dağılımı gelecek kaygısını etkilemekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördüğü fakülte gelecek kaygısını etkilemekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin ekonomik durumları gelecek kaygısını etkilemekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı gelecek kaygısını etkilemekte midir?
- Evde yaşayan kişi sayısı üniversite öğrencileri için gelecek kaygısının etkilemekte midir?

2. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma durumu ne düzeydedir?

- Üniversite öğrencilerinin cinsiyet dağılımı stresle başa çıkma durumunu etkilemekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördüğü fakülte stresle başa çıkma durumunu etkilemekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin ekonomik durumları stresle başa çıkma durumunu etkilemekte midir?
- Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı stresle başa çıkma durumunu etkilemekte midir?
- Evde yaşayan kişi sayısı üniversite öğrencileri için stresle başa çıkma durumunu etkilemekte midir?

3. Gelecek kaygısı ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bir toplumun gelişim çizgisini ve dinamiğini belirleyen önemli etkenlerden biride o toplumun gençlerinin geleceğe ilişkin beklentileridir. Yarışma ve başarının dayatıldığı endüstri toplumlarında gelecek kaygısının tohumları çocukluk dönemlerinde atılmaktadır.

Öğrencilerin üniversiteyi yaşadığı şehrin sosyo-ekonomik durumu, alt yapı yetersizliği, şehrin kültürel özellikleri, üniversite ortamında süregelen ilişkiler, yaşadığı şehirde barınma ve güvenlik gibi birçok sorun öğrencinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörler arasındadır (Dursun ve Aytaç, 2009).

Günümüz insanının kaygısı azalmak yerine giderek artış göstermektedir. Çünkü günümüzde ilerlemelerin ve değişimlerin hızla sürmesinden dolayı insanların bu değişimlere uyum sağlamaya çalışması, zorluklarla başa çıkabilme çabası içerisinde olması ve karşısına çıkan engeller doğrultusunda kaygılanmaktadırlar.

Toplumda yerini alacak olan genç birey kendine yüklenecek olan aydın göreviyle hızlı değişim ve gelişim içerisinde, kimliğine sahip çıkma, kendini gerçekleştirme, geliştirme ve toplumsal olaylara yönelik kafa yormayı istemektedir. Kaygı duygusuyla da bütün bunlara çözüm ararken karşılaşacaktır. Toplumun en dinç ve dinamik kesimini oluşturan insan gücünün en verimli ve etkili kaynağı olarak kabul gören genç bireylerde kaygı oluşumuna neden olan karmaşık ve birçok boyuta sahip sorunlar ortaya çıkmaktadır (Yörükoğlu, 1985). Bireyin gelecekte ne yapacağı konusunda fikrinin olmaması veya karar verememesi kaygının artmasının bir sonucudur. Başına bir iş geleceğini ya da kötü bir olay yaşayacağını düşüncesine kapılması gibi nedensiz korkuları olmasına neden olmaktadır.

Üniversite öğrenimi gören öğrenciler ülkemizde zorlu ve büyük bir yarışın ardından üniversiteli olabilmektedirler. Üniversite öğrencisi olmak kaygısı bitirmemekte bununla birlikte öğrenimini tamamlama endişesinin yanına gelecek kaygısı da eklenmektedir.

Üniversite öğrencilerin öğrenim yaşamları süresince son sınıf olmaları en önemli dönemlerden birini temsil etmektedir. Öyle ki mezuniyetin ardından iş hayatına atılmaları veya işsiz kalmaları gerçek hayatlarının başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Çalışılacak işin seçilmesi bireyin gerçek hayata yönelik rolünü üstlenmesi ile ilgili planları, iş bulmama, farklı görev ve sorumluluklar kaygı oluşturan etkenlerden bazıları olarak belirtilmektedir.

Araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygıları ve baş etme yöntemleri üzerine durulmuş ve bu konuda yakın zamanda üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygıları ve baş etme yöntemlerini inceleyen araştırmalara sık rastlanmamıştır. Literatürdeki bu eksiklikten yola çıkarak

üniversite öğrencilerine, ailelere ve psikolojik danışmanlara gelecek kaygısı ve baş etme yöntemleri konusunda ışık tutulmuş olacaktır. Bu kişilerin üniversite öğrencilerinin kaygılarının nedenlerini ve nasıl baş edeceği konusu hakkında bilgi sahibi olup, çeşitli bakış açıları ile bakacakları öngörülmektedir. Buna ek olarak bu tez çalışmasının, diğer araştırmacılara yapacakları çalışmalarında örnek olacağı düşünülmektedir. Ve bu konuda öneriler geliştirmeleri açısından önemli bir çalışmadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında KKTC, Lefkoşa’da yer alan Yakın Doğu Üniversitesi, Eczacılık ve Hukuk Fakültelerinde öğrenimlerine devam eden gönüllük esası ile araştırmaya katılan son sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırma, veri toplama formunda bulunan kişisel bilgi formu, beck umutsuzluk ölçeği ile stresle baş etme ölçeğiyle sınırlıdır.
- Araştırma, çalışma için kullanılacak olan istatistik tekniklerle sınırlandırılacak olup nicel verilerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Başa çıkma: Stres hayatımızın belirli döneminde yaşadığımız duygulardır. Strese neden olan durum ve olayların sonucunda ortaya çıkan duygu ve psikolojik uyarılmalar rahatsız edici olmaktadır ve bu süreç rahatsız olan bireyi bu durumu en aza indirebilmek için harekete geçmeye güdülemektedir. Başa çıkma, bireyin stersin oluşmasında neden olan durum ve olaylarla uğraşma süreci olarak tanımlanmaktadır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996).

Gelecek: Gelecek zaman algısını “belirli bir durum üzerinde bireyin zihninde yer edinen olayların zamansal olarak yeniden inşa edilmesi” olarak tanımlamaktadır (Nuttin, Lens, 1985).

Kaygı: Kişinin iç yaşantısından veya çevresel faktörler sonucu ortaya çıkan tehlike olma olasılığı veya tehlikeli görülen bir olay ya da duruma yönelik yaşanan duygusal bir durum olarak tanımlanmaktadır (Işık, 1996).

Stres: Selye’ye (1956) göre, "vücuda yüklenilen herhangi bir özel olamayan uyarana karşı, vücudun vermiş olduğu tepki" olarak tanımlamaktadır (Johnstone, 1989).

Üniversite: Bireylere üst derecede eğitim-öğretim vererek kaliteli ve nitelikli insanlar yetiştiren, bilim ve teknolojiye dayanak alacak araştırmalar içeren ve bu araştırma sonuçlarını toplumsal hizmet için kullanıp yeteri düzeyde fayda sağlamak adına, sosyal ve ekonomik kalkınmayı sağlayan bir kurum (Erdem, 2013; Sakıncı ve Bursalıoğlu, 2012).

Yöntem: Evrende meydana gelen doğal ve sosyal olguları anlayıp açıklayabilmek için insanın izlediği yol ve kullandığı araçlardır. Kuhn'a (1970) göre, yöntem, insanoğlunun doğayı sorgulamak, doğa içindeki ilişkisel bütünü ortaya koymak için açık veya örtülü olarak kabul ettiği / oluşturduğu bütün varsayımları, kuralları, değerleri, deneysel araçları bünyesine alan paradigmalarının bir parçasıdır.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kaygının Tanımı

Gelmesi olası olan bir tehlikeden korkma haline kaygı denir (Turgut, 1978; Akt. Baykul, 1999). Kaygı, kişinin iç yaşantısından veya çevresel faktörlerin neden olduğu tehlike olasılıkları ya da bireyin kendisini tehlikeli olarak algılaması ve yorumlaması sonucunda belirli bir durum ve olay karşısında ortaya çıkan duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Işık, 1996). Aynı zamanda kaygı bireyin bilinçli olarak duyduğu ve zihinde gördüğü, kavradığı bir tehlike işareti, sübjektif bir korkudur. Kendi kişiliğinden kaynaklanan, bireyin kendi içinden gelen bir tehlike, tehdit işareti olarak kaygıyı doğurur. Bu durum dış duyular tarafından edinilen izlenimlerin sonucunda uyarılmış olabilmektedir (Çavuşoğlu, 1990). Kaygı genel anlamıyla, stres ve depresyon olgularıyla beraber neden-sonuç ilişkisi çerçevesinde ele alınarak incelenmektedir. Kişinin kendi geleceğini olumsuz görme açısından kendini huzursuz hissetmesini ve algılamasını içerir (Aytar ve Erkan, 1986).

Eski yunanca da kaygı sözcüğü kökü "anxietas" olarak karşımıza çıkmaktadır; anlam olarak korku, endişe ve merak sözcüklerini karşı gelmektedir (Köknel, 1989). Öner (1977) yaptığı birçok çalışmada kaygıyı, korkmak veya korku oluşturabileceğini düşündüğü, sonuçlarının olumsuz yönde gideceğini düşündüğü çevresel etmenlerden kaynaklı bir uyarıcıya bağlı olarak kişide meydana gelen ruhsal durum olarak tanımlanmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Öyle ki kaygı, bireyin iç ya da dış hayatından gelen bir uyarı ile karşılaştığında yaşamış olduğu, fiziksel, zihinsel ve duygusal tepkidir. Diğer bir deyişle bireyin karşı karşıya kaldığı olay ve durumlara yönelik hissettiği ve engel olmakta zorlandığı fazla endişe ve uyarılma durumudur (Özkan, 2014).

Kaygı olumsuz etkileri olduğu gibi olumlu özellikleri de bulunmaktadır. Bu özellikler organizmanın uyarılmasını, korunmasını ve motive edilmesini sağlayan etkenlerdir. Akgün, Gönen ve Aydın (2007) araştırmalarında bireyi toplum hayatında önemli mevkilere gelmesini güdülemek ve öğrenmeye karşı istekli bir duruma sokmak olumlu kaygının özelliklerindendir. Kaygı, ortaya çıkma şekline göre iki alt boyuta

ayrılmaktadır. Bunlar durumluk kaygı ve sürekli kaygıdır. Birey kendini ilgilendiren ve o an gelişen bazı olaylar doğrultusunda etki altında kalarak belirli bir müddet kaygı yaşayabilmekte bazen de yaşamları süresince içsel kaynaklanan devamlı bir kaygı hali içerisinde olabilmektedir. Bireyin anlık biçimde bulunulan stresli olay veya durumdan kaynaklı hissedilen sübjektif korku durumluk kaygısı olarak belirtilmektedir. Bireyin kaygı yaşamaya eğilimli olması, bulunduğu durum ve olayları çoğunlukla stresli şekilde algılayıp yorumlaması ise sürekli kaygı olarak ifade edilmektedir (Öner ve Le Compte, 1985).

Kaygı, kişilerde negatif duygular içeren durum ya da yaşantılarla meydana gelen, geleceğe yönelik endişelerini içeren ve fiziksel tepkilerinde de (terleme, kasların gerilmesi vb.) ortaya çıkan istenmeyen ve hoş görülmeleyen duygu durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Lewis, 1970). Durumluk ve sürekli kaygının içerdiği iki farklı olgu olarak üstünde durulmaktadır (Spielberger, 1966, 1972). Durumluk kaygı özelliği, kişinin kaygı seviyesinde olayların ya da olguların durumsal durumuna göre meydana gelen değişikliklere bağlı olarak ortaya çıkan süreklilik arz etmeyen ve kalıcı olmayan değişimleri yansıtmaktadır. Öyle ki, tehlike ya da stres yaratan belirli bir duruma karşı bireyin gösterdiği kalıcılığı ve sürekliliği olmayan duygusal tepkidir. Sürekli kaygı ise bireyin kaygı seviyesi bakımından genel yatkınlığı ifade etmektedir. Ayrıca, kişisel bir özellik olmasının yanında süreklilik içermektedir. Eğer kişiler durumları ya da içinde bulunduğu yaşantıları tehlikeli veya tehdit edici olarak görmeye yatkın olup sürekli bir kaygısal yaşantı deneyimleme hissi içindelerse genel yapı olarak bu sürekli kaygı seviyelerinin yüksek olduğundandır (Spielberger, 1972).

Birey dünyaya gelişinin ardından bir öğrenme sürecine girmekte ve bu süreç yaşamının sonuna kadar devam etmektedir. Öğrenmenin tanımı, kişinin yaşamını devam ettirmesi ve yaşamı boyunca da doyum elde etmesi için gereken bütün beceri, eylem ve bilgilerin kazanıldığı süreci olarak yapılmaktadır. Öğrenilen bilgi ve becerilerin belirli bir amaç doğrultusunda kullanılması performansın ortaya konulmasını sağlarken öğrenilenler de deneyimlerin oluşmasını sağlamaktadır. Ayrıca performans, bireyin duygusal, davranışsal ve zihinsel düzeyde önceden kazanılmış olan belirli bir durum ve zaman diliminde eylemsel yolla ortaya konulmaktadır. Bireyin sahip olduğu potansiyelinin tamamının eyleme dönüştürdüğü durum, onun o alanda ki performansının en iyi olduğu durum olmaktadır. Fakat farklı dış ve iç faktörler nedeni ile sahip olunan gerçek potansiyel performansla dönüşürken zaman

almaktadır. Buna bağılı olarak hayata daha olumsuz açıdan bakıp olay ve olguları umutsuz olarak görölme durumu duygusal tepkilerle kendini ortaya çıkarır. Kişinin içinde bulunduğı yüksek kaygı bunlara neden olan faktörlerden biridir (Topçu Ersoy, 2017).

Bireyin hayatını sürdürmesi ve hayatta doyuma ulaşabilmesi için her duygu gibi kaygıda kişi için gereklidir. Öyleyse kaygıya yenik de karşılaşılın kaygıyı belirli bir seviyede utup bireyin yararına olacak biçimde kullanılması amaçlanmalıdır. Normal seviyede tutulabilen kaygı bireye karar alma, karar yönünde enerji üretme, istek duyma ve bu yönde potansiyel ve enerjinin yükseltilmesine yardımcı olmaktadır. Buna karşın bireyin kaygı düzeyi yoğun ve yüksek ise dikkatini, gücünü ve enerjisini etkili bir biçimde yapılan işe yönlendirmesine engel olabilmektedir. Böylece birey kendisinde olan potansiyeli tamamıyla açığa çıkaramaz ve istenilen performansa erişememektedir. Bedenimiz bizim için bir uyarıcı görevindedir ve kaygımız üst düzeye çıktığı zaman bize çeşitli sinyaller göndermektedir. Kalp atışlarının hızlanması, yorgunluk, terleme ve üşüme, nefes almada güçlük, baş ağrısı, mide ağrısı, titreme bu sinyallerden bazılarıdır. Deneyimlenen bu tür yaşantılarda kaygıyla baş edebilecek düzeye gelebilmek için uygulanması gereken bazı yöntemler vardır, bu yöntemler kaygı seviyesinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır (Topçu Ersoy, 2017).

2.1.1. Korkunun Tanımı

Korku da çeşitli duygularda olduğu gibi çok farklı içeriğı kapsayan birçok boyutlu deneyimlerin arasında yer almaktadır. Tehdit içeren bir duruma karşı gösterilen tepki olarak tanımlanmaktadır. Önceden edindiğimiz kötü tecrübe ve yaşantısal deneyimlerden meydana gelen olumsuz düşünce ve hissin, biz de karşımızdaki kişiden ya da herhangi bir şeyden zarar görülebileceğı algısı, ortaya çıkan olumsuz duyguda yer alan en temel tetikleyici olmaktadır (Lewis, Haviland-Jones ve Feldman Barrett, 2008).

Hale hazırda olan veya algılanan bir tehlike karşısında ortaya konulan olağan tepki normal korku (normatif korku) olarak tanımlanmaktadır. Yaşantısal deneyimlerden ortaya çıkan bu tepki organizma tehlike içine girdiğinde organizmayı tehlike karşısında uyarma ve bu ortaya çıkan tehlike durumu doğrultusunda uygun davranışın (kaçınma, kaçma vb.) sergilenmesine yönelmekte ve gelişim sürecinin içinde organizma çevresiyle uyumu ve stresli hayatlarıyla baş edilmesini sağlayan, önemli

bir kısmı olarak kabul edilmektedir (Gullone, 1999; Lane ve Gullone, 1999; Gullone ve Lane, 2002).

Herkesin yaşayabileceği başlıca duygulardan biride korkudur. Ayrıca korku, birden bire ortaya konulan tehlikeye yönelik gösterilen tepkidir. Bireyin sadece kendinin hissettiği veya gerçek olan belirtilen bu tehlikedir. Tehlike bireyde savaşıma veya kaçma ortaya çıkarmaktadır. Bireyler tehlike tecrübesiyle karşı karşıya kaldıklarında bireysel savunmaya geçmekte veya bu tehlikeyle yüz yüze gelmemek için bu durumsal ortamdan kaçıp kurtulmaya, oradan uzaklaşmaya çabalarlar, hamleler yapar; çünkü kişilerde ortaya çıkan korku organizmayı uyarır ve bu durumdan kurtulmak için bütün içsel kaynaklarını kullanır (Baygül, 2019).

2.1.2. Korku Anında Vücut ve Düşüncelerde Meydana Gelen Değişiklikler

Vücut birdenbire korku duygusu içerisine girdiği zaman değişir. Farklı değişimler meydana gelir vücudun yapısında. Kalp hızlı hızlı çarpmaya başlar çünkü vücut ihtiyaç duyulan bölgelere fazla kan sağlanması gereklidir. Daha yüksek hızda nefes alıp vermeye başlamaktadır bunun nedeni ihtiyaç duyulan daha fazla oksijenin alınabilmesidir. Nabız artar. Vücudumuz da bir yandan terlemekte ve dolayısıyla vücudun daha etkin çalışması sağlanmakta ve kendisini dengeleyebilme amacıyla vücutta soğutma işlemleri başlamaktadır. Göz bebekleri büyümekte, eller titremekte, ağız kurumakta ve sindirim sistemi de yavaşlamaktadır. Korkunun ortaya çıkması ile birlikte belirtilen tüm bu fiziksel değişikliklerin yanında zihinsel, bilişsel değişiklikler de görülmektedir. Belirtilen biliş düşünce anlamını taşımaktadır. Korku esnasında bilişsel değişiklikler yaşanmaktadır. İstemsiz bir biçimde düşünceler uçuşmaya başlamakta ve o sırada yalnızca korku kaynağına odaklanılmaktadır. Korku ve ona sebep olan durum dışında başka bir şey düşünülemez hale gelmektedir. Korkan birey korku seviyesi yüksekse bazen mantık çerçevesi dışında davranabilir, kontrolsüzdür. Bu durumla başa çıkabilmek için aklına ilk ne geliyorsa onu yapar, çünkü kontrolü kaybeder. kontrolsüz bir şekilde o davranışı sergileme eğilimine girer. Korku ile başa çıkabilmek için meydana gelen bu davranışlar mantıksal yapının dışında oluşan refleksif tepkilerdir (Baygül, 2019).

Goleman (1996) yaptığı çalışmada kişinin korkmaya nasıl başladığını, korktuğu zaman vücutta meydana gelen reaksiyonları ve kendi kendini savunmaya nasıl aldığı tüm evrelerini aşağıdaki gibi açıklamaktadır;

Korku gerçekten hissedilmeye başladığında öyle ki bilinçaltında var olan kaygı bilincin üstüne çıktığında beynimizde bulunan küçük bir kısım, amigdala, gereken yerlere bir tepki emri verir. Amigdala amigdalanın neden olduğu tepki beyin sapındaki hücreleri harekete geçirip bedenimizde değişim sağlar. Bütün bedenimiz amigdalanın emri altına girmiş ve gelecek olan her türlü dış etmene karşı uyarıcı durumuna düşmüştür. Kişinin yüzünde bir korku ifadesi oluşmakta, hemen irkilme ve tetikte olmasını sağlamakta ve kasların sebep olduğu ilgisiz hareketlerin donmasına, nabzın hızlanmasına, sonulunun yavaşlayıp tansiyonun yükselmesini yol açmaktadır. Amigdala yaşanan kriz sonucunda vücudun ilgili bölgeleri ile iletişime geçmektedir. Bağlantılı bölgeler ve amigdala kriz yaşanan anda beyine hükmederken düzenlenen geniş çaplı bir sıra değişikliğin yalnızca bir kısmıdır. Bu esnada amigdala ile bağlantılı olan hipokampus beraber sinirsel aktarıcıları hücrelere yönlendirmektedir yani örnek verecek olursak dikkatin korkunun üstüne yönelmesini sağlayan dopaminin salgılanmasının başlamasını sağlamaktadır. Aynı zamanda amigdala, duyu organlarına görüş keskinliğinin sağlanması ve dikkatin artırılması için sinyaller göndererek gözlerin yaşanan acil durum ile ilgili olan şeylerin araştırılıp bulmasına yardımcı olmaktadır. Yeniden harmanlanan kortikal bellek sistemleri o anda var olan duygusal açıdan acil olan en çok ilgili anıların hatırlanmasına böylelikle ilgili olmayan diğer düşüncelerin üstüne geçmesine yol açmaktadır. Sinyallerin yollanmasının ardından tamamen korku içerisinde kalınmış olunmaktadır. Bu durumlarda mide deki çekilmeyi, hızlı atan kalbi, omuz ve boyun bölgesinde bulunan kaslarda ki gerilme veya uzuvlarda ki titreme fark edilmektedir. Daha gayreti içerisinde kendini dikkate zorlayan beden donmakta ve zihinden gizli tehlike ihtimalleri ve tepki türleri geçmektedir. Bedende meydana gelen tepki zincirlemesi şaşırma, kararsızlık, endişe buradan da korkuya dönüşmekte ve tüm bu oluşum bir saniye kadar sürebilmektedir (Goleman 1996).

2.1.3. Korku ve Kaygı Arasındaki Farklar

Korku ve kaygı duygusu birbiri ile çok yakın ilişki içerisinde olan duygu durumlarıdır. Korku ve kaygı yakın olgular olmasına karşın aralarında önem arz eden farklar vardır. Korku anlıktır ve genellikle aniden ortaya çıkan tehlikelere yönelik gösterilen tepkidir ancak kaygı geleceğe yönelik endişeleri kapsamaktadır. Örneğin ormandasınız saldırgan bir hayvan üstünüze doğru gelmekte bu koşulda korkmanız ve korku tepkilerini sergilemeniz doğal olmaktadır. Kaygı ise, gelecek yaşanılması

muhtemel ortaya çıkacak tehlikelere yönelik düşünce ve bedende meydana gelen değişiklikleri içermektedir. Ülkemizde milyonlarca insanın girdiği sınavlarda kaygının en iyi örneklerinden birisi yaşanmaktadır. Sınav esnasında ve sınavdan önce öğrencilerin birçoğu sınav kaygısı ile karşı karşıya kalmaktadır. Çoğu zaman kaygının kaynağı belli olmamaktadır. Kaygı yaşayan birinin yaşamında korku gibi somut tehlike ortamından bahsedilmemektedir. Bir karşılaştırma yaptığımızda kaygının insanlar arasında daha yaygın olduğunu, yaşantısal durumlara bağlı olarak daha yavaş ortaya çıktığını, daha zor bir deneyim olduğunu ve daha uzun süren belirtileri taşıyan duygu olduğu ifade edilmektedir. Kaygı ve korku yaşanıldığında ortaya çıkan fiziksel tepkimeler, başın dönmesi, iç bulantı ve sersemleme gibi çeşitli bedensel tepkimeler görülmektedir. İkisi arasında var olan başka bir ortak nokta ise kasların gerilmesi ve uykusuzluk gibi ortaya çıkan olay ve durumlara yönelik endişelenme durumudur (Baygül, 2019).

Bazı araştırmacılar bireylerin kavram karmaşasına düştüğünü sıklıkla kaygı ve korku kavramlarını birbirleri ile karıştırdıklarını, birbirlerinin yerine kullandıklarını ifade etmektedir. Sadece insanlar arasında değil birçok uzman araştırmacı tarafından da bu iki kavramın birbirinin yerine kullanıldığını belirtmektedir (Gullone, King ve Ollendick, 2000). Yapılan bir araştırmada iki üniversite hastanesinde klinik psikolog ve psikiyatrist olarak çalışan bireylerin korku ve kaygı duygularının ayırt etme seviyelerinin irdelenmiştir. Katılımcıların birbirleri ile karıştırıp bir ölçek dahilinde verilen korku yaşamlarını, diğeri ise kaygılarını ölçen farklı iki ölçek maddelerinden hangisinin korkuyu hangisinin kaygıyı ölçtüğünü değerlendirmeleri istenmiş ve korkuyu ölçen maddelerin kaygıyı ölçen maddeleri ile karıştırmaları eğilimi olduğu ve kaygının yaşantılarında korkuya göre daha doğru olduğu sonucuna varılmıştır (Pavuluri, Henry ve Allen, 2002).

Korku kavramının kaygı ile birlikte tanımlayan ilk araştırmacı Freud'dur (Freud, 1966) Üç farklı kaygı türü önermiştir. Bunlar, nesnel kaygı, nevrotik kaygı ve ahlaki (moral) kaygıdır. Nesnel kaygı diğer adıyla gerçeklik gerçekte tehlike yaratan bir uyarıcıya karşı ortaya konan tepki aynı zamanda korku ile eş anlamlıdır. Nevrotik kaygı ego ve id arasında olan çatışmayı içerirken, ahlaki kaygı da süper ego ile id arasında var olan çatışmayı kapsamaktadır. Nevrotik kaygı, bilinç dışında belirli bir gerecin bilince geçmesini varsayıp, gerçeklik kaygısına saldırarak, yaşanılacak doğal felakete yönelik gerçekçi bir tehdit doğrultusunda oluşan bir durum olmaktadır. Ahlaki

kaygıda ise id istekleri ile süper ego'nun engellenmesi, bilinç dışı isteklerle çatışmasının bir sonucu olarak kabul edilmektedir (Endler ve Kocovski, 2001).

2.1.4. Anksiyete (Anxiety)

İnsanlar yaşamlarının bazı dönemlerinde değişik düzeylerde anksiyete yaşarlar. Anksiyete, stres bireysel tehdit ve tehlike arz eden bir durumun ortaya çıkması ile algılanan veya olması muhtemel olan şeylerden, yani olasılık dahilinde bulunan durumların sebep olduğu gergin, zor, şüphe yada endişe duyma hissi doğrultusunda ortaya çıkabilmektedir (Gudykunst ve Shapiro 1996, Stephan vd.1999). Anksiyete, korkuya göre olumsuz duyguların gerçeğinin ret edilmesi ile orantılı olmamakta veya inkar edilebilmektedir (Stephan et al.1999). Anksiyetenin dozajı önemlidir. Anksiyete düzeyini normal seviyede tutmak gerekir. Kişiyi az miktar anksiyete verilerek kişinin performansı artırabilir. Fakat çok fazla anksiyete zararlıdır, bunun tam tersi bir durumuna girmesine neden olur. Kişinin performansını azalmaya neden olup kişiyi başarısızlığa götürmekte ve öz saygının azalmasına sebep olmaktadır (Strumph ve Fodor 1993, Nicaise 1995). Şiddet veya süre açısından düzeyin sağlanamayıp fazla olması, yaşamın negatif yönde etkilendiğinin görülmesine neden olur ve bireyde patolojik boyutta anksiyete görüldüğünü düşündürmektedir (Ögel, 1999).

Diğer duygulanım şekillerinden farklı olan anksiyetenin hoş olmayan özellikleri vardır. Bunaltı veya kaygı olarak da adlandırılır. Psikolojik açıdan heyecan, sıkıntı, aniden kötü bir şeyler olacaktıymış hissine kapılma ve korkusu belirtileri yanında fizyolojik açıdan ortaya çıkan nefes almada zorluk, çarpıntı, aşırı terleme, hızlı hızlı nefes alma, ellerde ve ayaklarda titreme şeklinde belirtiler sayılabilmektedir. Anksiyetenin açıklanmasına yönelik yapılan bazı tanımlar kaynağı tam olarak bilinmeyen tehlike beklentisi ile sınırlayarak korkudan ayırt edilmektedir. Anksiyete, bireyin ruhani gelişiminin daha yüksek düzeylere çıkması için itici bir güç olarak görüldüğünden kişinin yeni koşullara uyumunu sağlamada yardımcı olur. Anksiyete'nin, engelleyici işlevi yanında, uyum sağlayıcı yönü de bulunmaktadır. Olumlu açıdan bireyin ruhsal gelişimini sağlayıcı işlevleri bulunmaktadır. Olagelmış, kişinin verimini, kaliteli yaşantı biçimini düşüren, bireyler arası ve sosyal ilişkilerin bozulmasına neden olan, kas gerginliği, çarpıntı, sıklıkla titreme, ağız kuruluğu gibi fiziksel etkilerin görüldüğü anksiyete durumu patolojik bakımdan değerlendirilmesi gerekmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Herhangi bir gerginleştirici sonucu meydana gelen anksiyete, bireyin içerisinde olduğu kaygı, bunalım ve endişe gibi durumları da bünyesine bulundurmaktadır (Estes ve Skinner, 1941). Normal bir bireyde anksiyetenin dengeli bir seviyede insan hayatı için gerekli olduğunu, normal düzeydeki anksiyetenin kişinin yaşamını olumlu etkileyerek olumlu deneyimler kazandıracağını açıklar. Fakat bu seviyenin üzerine çıkılmasıyla beraber kişinin yaşantısı artan anksiyete ile değişikliğe uğrayacak, yaşantısı bozulacak, kendinden ya da deneyimlediklerinden verim alamayacağı, kişisel ve sosyal yaşamını olumsuz yönde etkileyerek sınırlandıracağını ya da bozacağını belirtmiştir. Meydana gelen bu tür bozukluklara aşırı düzeyde anksiyete neden olur. Kişinin bu hastalığına müdahale edilmezse kişinin yaşam kalitesi düşecek, günlük yaşantısı sekteye uğrayacak ya da değişikliğe uğrayarak acı çekmelerine neden olup kişinin olumsuz düşünceler ve duygular yaşamasına neden olup yaşamlarını sınırlandıracaktır (Antony, Roth, Swinson, Huta, ve Devins, 1998).

2.1.5. Anksiyete Belirtileri

Kişiler zaman zaman zorlu dönemlere girerler. Bazen yaşantılarını sınırlayacak ya da değiştirecek durumlarla karşı karşıya gelebilirler. Bazı durumlar kişinin tamamen iç dünyasından kaynaklanırken bazı durumlar da dışarıdan gelen etmeler nedeniyle bu durumu yol açabilir. Olumsuz durumla karşı karşıya kalan birey birçok duyguyu o anda bir anda yaşayabilir. İçine girdiği panik, endişe, korku gibi durumlar şiddetine göre kişiyi etkiler (Özkaya, 2015).

Kişiler anksiyete yaşadıkları zaman korku, bunalım, kaygı, endişe sıkıntı gibi duygu durumları ortaya çıkmaktadır. Anksiyete yaşayan kişiler bu durumu nedensiz korku hali, rahatsız eden endişe duygusu veya kötü bir şeyler olacakmış hissi olarak ifade etmektedirler. Hastalıktan kaynaklanan semptomlar daralma, huzursuzluk, çabuk yorulma, gerginlik, baş dönmesi, dikkatini toplayamama, baş kısmında uyuşma, uyku bozukluğu, tedirginlik, sersemlik hissi, sıkıntı görme bulanıklığı, belirli bir konuya yoğunlaşamama, kulaklarda uğuldama veya çınlama şeklinde görülmektedir. Bireyde bazı anksiyete yaşantıları deneyim deneyimlemedikleri ortaya koyan belirtiler fizyolojik uyarılmışlık ve gerilim hissi iken depresyon için tipik olan belirtiler daha farklıdır. Depresyon anksiyeteden ayrılarak daha çok bireyin olumsuz duygu durumu ve hayattan zevk alamamasıdır. Her iki kavramda ortak olan belirtiler ise eleştiriye yönelik hassasiyet, iştah bozukluğu, uyku düzensizliği, olumsuz duygulanım,

değersizlik, kendi ile aşırı uğraşma, reddedilmişlik hissi, sosyal huzursuzluktur (Özkaya, 2015).

Anksiyete bozukluklarına baktığımızda sadece ülkemizde değil, dünyada da yaygın olan bir bozukluktur. Bizler kendi yaşantımızda bu durumla, olaylarla ya da kişilerle çok fala karşılaşamayabiliriz fakat hastaneler buna en güzel örnektir. Zaten yapılan araştırmalar gösteriyor ki anksiyete, hastane veya sağlık ocaklarına bedensel şikayetler ile belirtilerle başvuran ya da yatan hastaların çoğunda en yaygın görülen psikiyatrik bozukluklar arasındadır. Birçok farklı hastalık durumuna bakarak öncelikli olarak kalp damar sistemi, solunum sistemi, gastrointestinal sistem ve endokrin sistem olmak üzere bütün organ sistemlerinde yer alan hastalıklar, endokrin, biyokimyasında ya da metabolizmada sebep oldukları değişiklikler, bireyin üstünde yarattığı stresden ötürü anksiyete bozukluklarını ortaya çıkarmaktadır (Berkun, 2015).

Anksiyete diğer duygulanım şekillerinden hoş olmayan özellikleri nedeniyle ayrılır. Psikolojik açıdan kötü bir şeyler olacaktı korkusu ve hissi, heyecan, sıkıntı belirtilerin yanında fizyolojik açıdan el ve ayaklarda titreme, çarpıntı, aşırı terleme nefes almada zorluk ve hızlı hızlı nefes alma şeklinde belirtiler göstermektedir. Bazı tanımlar anksiyeteyi korkuyla arasındaki farkı gösterebilmek için, kökeni çoğunlukla bilinmeyen tehlikenin oluşması düşüncesiyle sınırlandırıp anksiyeteyi yorumlamaktadır. Anksiyete, bireyin içinde bulunduğu değişen duruma, çevreye, kendisine sunulan koşul ve şartlara uyumunu kolaylaştırdığı gibi bireyin ruhsal bakımdan gelişiminin sağlıklı bir biçimde ilerlemesine, daha üst seviyelere basamak teşkil etmesinde itici bir işlev görebilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

2.1.6. Kaygı Bozukluğu

İnsanların kaygı durumlarını arttıran etmenlerden bazıları değişen günümüz dünyasının orya çıkardıkları yaşantısal farklılıklardır. Gelişen teknolojiyle beraber insan hayatına giren birçok teknolojik aletler insan dünyasında genişçe yer kaplamıştır. Bilimin gelişmesiyle beraber bilimsel buluşlar, sağlık sektöründeki gelişim le beraber nüfus artışı ve ekonomik sıkıntılar gibi birçok olay veya durum stresi arttıran çevresel faktörlerdir. İnsanın içinde bulunduğu bu oluşum kişide kaygıya neden olur. Kişiyi tehdit eden her durum veya olayda kaygı ortaya çıkar. Organizmanın refahını tehdit eden unsurların varlığının kişide kaygı oluşturduğu varsayılır. Bireyin fiziksel açıdan kendine yönelik bedenine ve kişilik değerlerine gelebilecek olan tehditler ile

yapabileceğinden daha fazla performans sergilenmesi gereken olay ve durumlarla karşılaşması sonucunda ortaya çıkan kötü hissiyat kaygıya neden olmaktadır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Kaygı durumu hafif gerginlik ve tedirginlikten panik seviyesine kadar farklı şiddette yaşanabilmektedir. Kaygı sonucu ortaya çıkan belirtiler ruhsal yönden fiziksel yöne doğru sıralanabilmektedir; korku, bulantı, güçsüzlük, berrak düşünememe, endişe, çarpıntı, kendini rahatsız hissetme, ürkme, mide bağırsak yakınmaları, gerginlik, kan basıncının düşmesi veya yükselmesi, titreme, baş ağrısı, ağız kuruluğu, iştahsızlık, güvensizlik, terleme, panik, baş dönmesi, kas gerginliği, uykusuzluk, tedirginlik, şaşkınlık, solunum sayısında artma ve halsizliktir.

Kaygı, her kişide aynı düzeyde ya da yoğunlukta değildir. Bu durum kişiden kişiye göre değişen farklı davranış biçimlerinde ortaya çıkabilmektedir (Köknel, 1982). Organizma daha öncesindekinden farklı olarak alışılmamış bir durumla karşılaştığında ya da alışık olmadığı, hiç karşılaşmadığı kişi veya nesneyle karşı karşıya geldiğinde, korkacağı bir durumla karşılaşmada, takıntılı kaldığı düşüncelerde, yoğun kararsızlık durumunda karar vermede zorluk çekme de kaygılanmaya sebep olabilmektedir (Köknel, 1982).

İki kavram olan kaygı ve korku çoğunlukla birbirleri ile karıştırılmaktadır. Kaygı birey tarafından tam olarak bilinmeyen, belirsiz olan soyut tehlikeye yönelik verilen heyecana bağlı oluşan tepkidir. Kişinin kendi varlığı içerisinde olan değerlere yönelik tehdit algısının yaşanıldığı içten gelen bir duygudur. Korku ise bilinen, tanınan belirgin bir dış uyarıcıdan gelen tehlikeye yönelik oluşan heyecan yaratan bir tepkidir. Korkunun kaynağı bilinmektedir yani birey kendini neyin korkuttuğu bilincindedir. Korkulduğunda korkuyu ortaya çıkaran uyarıcı tehdit dışarıdan gelir, içsel yaşantısından kaynaklanmaz, bir bütün olarak benliği tehlike altında değildir. Kişi nasıl bir tehlike karşısında olduğunun farkındadır ve bu durum karşısında farklı davranışlar sergileyebilmektedir. Kişi durumla mücadele edebileceği gibi kaçabilmektedir. Korku yaratan durum, kişi ya da olay ortadan kalktığı zaman bir rahatlama hissine girer. Kaygı ise daha genel bir durumdur, korkunun ortaya çıkardığı histen daha yoğun yaşanır, daha uzun ve daha şiddetlidir (Çevik, 1993); (Cüceloğlu, 1993).

Kaygı bozukluklarının temel sebepleri, fiziksel hastalıklar, kalıtsal etmenlerin yanı sıra öğrenilmiş davranışlar olarak belirtilmektedir. Kalıtsal yolla bazı özelliklerin doğuştan çocuğa aktarılması ya da sinir sisteminde meydana gelen rahatsızlıklar kaygının biyolojik nedenleri arasındadır. Uyuşturucu bağımlılığı, epilepsi veya diyabet, gibi fiziki hastalıklarla beraber çocuğa yaşadığı çevresinde, toplumda korku unsurlarının vurgulanması, çocuğun korkulu durumlarla karşı karşıya bırakılması ve korku ile bazı nesnelerin örtüştürülmesi de kaygıya neden olmaktadır (Antony, Roth, Swinson, Huta ve Devins, 1998).

Aşırı kaygının sebep olduğu kaygı bozuklukları durumlarında kişiye ya da hastalığa müdahale olmadığı durumlarda bireylerin yaşamları olumsuz yönde deneyimlenir ve sınırlandırılır. Bu durum onların günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyerek onların yüksek ölçüde acı çekmelerine yol açar (Antony, Roth, Swinson, Huta ve Devins, 1998). Kaygıyla bağlantılı olan problem ve sorunlar maddi açıdan önemli faktörleri olan, bireyi veya bireyin içinde yaşadığı toplumu belli bir maliyet potansiyeline sürükleyen bir hastalıktır. Örneğin, yapılan çalışmalarda Amerika Birleşik Devletleri'nde kaygı bozukluklarına yönelik yapılan dolaylı ve direkt harcama ve masrafların 90'lı yıllarda toplam olarak 42,3 milyar Dolar belirtilmektedir (Greenberg, 1999). Günümüzde bu hastalıkların tedavi yöntemlerinde gelişmeler yaşanmasıyla birlikte, tedavi harcamalarına yapılan maliyeti direkt olarak artırsa da, hale hazırda olan tedavilerin etkili olmasında ötürü bu maliyetin gün geçtikçe azalacağı vurgulanmaktadır (Kessler, 2002). Bu sebeple tedavi yöntem ve tekniklerinin etkili olmasıyla, uygun tedavinin kullanılması, maddi açıdan bu maliyeti karşılayacak durumdadır (Kessler ve Greenberg, 2002).

2.2. Kaygıyı Etkileyen Etmenler

Kaygı değişik yaşlarda karşımıza çıkan bir durum olmakla birlikte her yaşın kaygıdan etkilenme durumunun farklı olduğu görülmektedir. Yaş faktörünü irdelediğimizde araştırmalar bize yaş aralıkları büyük olan çocukların daha çok kaygı yaşadığını göstermektedir. Başka bir anlamda yaş aralıkları küçük olan çocukların kaygı düzeyinin yaş aralıkları büyük olan çocuklara göre daha az olduğu ortaya konulmuştur (Ök, 1990; Özusta, 1993; Dong, Yang, Ollendick, 1994; Ronan, Kendall, Rowe, 1994). Ayrıca sadece yaş değil kişinin cinsiyet durumunun da kaygı düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir, nitekim yapılan araştırmalar cinsiyete göre kaygı düzeyinde farklılıklar olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda erkeklerin kaygı

seviyesinin kadınların kaygı seviyelerine göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Varol, 1990; Girgin, 1990). Kaygı düzeyinin etkilendiği başka bir faktöre bakacak olursak eğer bunlardan bir diğeri de ebeveynlerin gösterdiği tutumdur. Yapılan araştırmalar, anneden çocuğa aktarılan kaygı ile beraber çocukta zihinsel olarak yeni bağlantılarla birlikte yeni şemalar oluştuğunu ifade etmektedirler. Kurulan bu bağlantılarla birey çevresindeki diğer durum, olay ve bireylere yönelik kaygı durumu oluşabileceğini göstermektedir (Geçtan, 1995; Çifter, 1985). Yapılan araştırmalarda eğitim durumu farklı olan ailelerin tutumlarında farklılık olduğu gözlemlenmiştir. İlkokul mezunu olan anne babalar ile yüksekokul mezunu olan katılımcı anne babaların çocuklarına yönelik uyguladıkları tutum ve davranışların farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Varol (1990) ise çalışmasında ebeveynlerin eğitim durumlarıyla çocuğun kaygı seviyesi arasında önemli bir fark olmadığını vurgularken diğer bir çalışmada Gümüş (1997) ebeveynlerin eğitim durumlarıyla çocuğun kaygı seviyesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Eğitim seviyesi artıkça kaygı düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Çocukların ebeveynlerinin eğitim seviyelerinin yüksek olması çocuklardaki kaygı durumunu düşürmektedir. Buna göre eğitim seviyesi düşük olan anne- baba tutumlarının farklılık gösterdiği görülmüştür. Ailelerin sosyo-ekonomik düzeyine baktığımızda ise yapılan araştırmalar yüksek sosyoekonomik düzeye sahip ailelerin çocuklarının kaygı seviyelerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Girgin (1990), çalışmasında sosyo-ekonomik düzeyi üç farklı boyutta olan çocukların kaygı puanları arasında farklılıklar olduğunu, üst düzey gelire sahip ailelerin çocuklarının kaygı düzeylerinin diğer boyutlara göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Aral (1997) araştırmasında kaygı ile sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Ebeveynlerin meslekleri ve kaygı düzeyi arasında ilişkinin olup olmadığını da araştıran Varol (1990), ebeveynlerin mesleklerinin çocuklarının kaygı düzeyini farklı etkilediğini görmüştür. Babasının mesleği serbest meslek, subay veya memur olan öğrencilerin baba mesleği işçi, çiftçi, esnaf olanlara göre kaygının düşük olduğunu açıklamıştır. Annelerin sahip olduğu meslek açılarından irdelendiğinde ev hanımı, esnaf veya işçi olan öğrencilerin kaygı seviyelerinin, annesinin mesleği serbest meslek olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmalar kardeş sayısı ile kişinin kaygı düzeyleri arasında da farklılık yaşandığı görülmüştür. Sargın (1990) lise öğrencilerinin

katılımıyla, kardeş sayısına yönelik yaptığı araştırmada, Aral (1997) ise ilkokul öğrencilerine yönelik yaptığı araştırmanın sonuçlarında kardeş sayısının artmasıyla lise öğrencilerinin kaygı düzeylerinde artış olduğunu, kardeş sayısı azaldıkça kaygı düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Çocuğun başarı durumu ile ilgili araştırmalara baktığımızda başarı durumu ile kaygı arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Birçok araştırmada çocuğun okuldaki başarı durumlarının düşük olmasıyla çocuğun kaygı seviyesinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Bozak, 1982; Sargın, 1990; Varol, 1990; Aral, 1997). Bloom (1971), kişilerin öğrenmelerinin arasında bazı farklılıklar olduğunu ve bu öğrenmeleri etkileyen farklılıkların nerdeyse dörtte birinin sebebinin duygusal özellikler sonucu ortaya çıktığını açıklamaktadır. Bireyin sahip olduğu duygusal özellikler içerisinde tutum ve kaygı önem arz etmektedir.

2.3. Kaygının Belirtileri

Kaygı bozukluğu bireyleri farklı şekillerde etkilemektedir. Bu etkilenmenin boyutları farklıdır. Yaygın kaygı bozukluğu yaşayan hastalarda iki çeşit belirtiler gözlemlenmektedir: bedensel ve ruhsal belirtilerdir. Bedensel olarak gözlemlenen belirtiler bizim kontrol edemediğimiz sinir sistemidir. Bedende görülen bu belirtilerin vücutta bireyin kontrolü dışında işleyen bir sinir sistemi bulunmaktadır. Bu işleyişte tıp alanında otonom sinir sistemi denilmektedir. Bu sistemin görevlerinden iki tanesi soluk alıp verme ve kalbin duraksız çalışmasını sağlamaktır. Belirtilen bu sistemler üstünde herhangi bir müdahale olanağı bulunmamakta ve tamamıyla bağımsız olarak çalışmaktadır. Öyle ki sistemin fazla çalışması doğrultusunda yaygın olan kaygı bozuklukları hastalığına sahip bireylerde bedensel belirtiler görülmektedir. Bu belirtiler; boğulma hissi, kalp çarpıntısı, ellerde titreme, terleme, ağız kuruluğu, tıkanma, nefes almada güçlük, göğüste ağrı ya da rahatsızlık hissi, baş dönmesi, baş ağrısı, kaslarda gerginlik ve kas ağrıları görülmektedir. Ruhsal belirtilere bakacak olursak eğer fazla endişe, tasa, kaygı, konsantrasyonda azalma, huzursuzluk ve aşırı sinirlilik, kötü bir haber alınacağı düşüncesi, kolay yorulma, tahammülsüzlük, çabuk irkilme, kontrolü yitirme hissi, ölüm korkusu ve çıldırma hissi olarak sayılmaktadır. Bunlara ek olarak tıp alanında derealizasyon olarak adlandırılan hastalık vardır. Burada yaşantısında bir şeylerin gerçeklikten uzak olduğunu, gerçekliğin değiştiğine dair bir algıya girer. Kişinin kendini dış dünyaya yabancı hissetmesi, kendinden kopması, kendini aykırı hissetmesi, bedenine ya da bedenin herhangi bir parçasına yabancı hissetme de bu tür hastalar da görülen belirtilerdendir (Toledo, 2016).

2.4. Stresin Tanımı

Kişinin duygusal ya da fiziksel olarak kendine karşı, içinde bulunduğu duruma yönelik tehdit hissedildiğinde vücutta veya beyinde meydana gelen tepki stres olarak tanımlanmaktadır (Johnstone, 1989). Latince'de bulunan "estrectia" stres anlamına gelmektedir.

Öyle ki stres, kişi ve nesnenin bu çeşit güçlerin etkisiyle şeklinin bozulması, çarpıtılması yönünde direnç anlamında kullanılmaktadır. Stres alanında lider olan bilim adamlarından Selye (1956), stresin tanımını, vücuda giriş yapan belirli bir isteme yönelik, vücutta ortaya konulan tepki şeklindedir (Johnstone, 1989).

Cüceloğlu (1994) ise stresi kişinin sosyal ve fiziki çevresinde meydana gelen uyumsuz şart ve koşullar nedeni ile psikolojik ve bedensel sınırlarında ötesinde harcanan çaba olarak ifade etmektedir. Selye, stresin kişiyi etkisi altına alan çevresel bir uyarıcı olarak açıklamaktadır. 1950'li yıllarda yapılan araştırmanın ardından stres kavramı, organizma içerisinde bulunan çevreye yönelik aldığı durum olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımın ardından Selye, stres ile stresör kavramlarının öne çıkmasını sağlamış, kişide sıralı tepki oluşmasına neden olan çevresel uyarıcıları stresör, kişinin bu çeşit uyarıcılara karşı verdiği tepki de stres olarak adlandırılmıştır. Aynı zamanda stres kişinin farklı çevre stresörlere yönelik verilen genel tepki olarak tanımlanmaktadır (Erdoğan, 1999).

Stresi, bireyin iç ve dış çevresi ile ortamın içsel dengesini zorladığı durum şeklinde açıklanmaktadır. Organizmanın içinde bulunduğu çevre organizmayı etkilemektedir. Selye'nin tanımlamasına göre stres, herhangi bir durumda vücutta süregelen bütün farklı uyumların toplamı olmaktadır. Organların çalışmasıyla, kaslarda gerilme ve gevşeme salgılamakta stres sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bütün bu yaşananlar olması normal ve gerekli bir süreç ve bireyin yaşamı sonucu oluşmaktadır (Dyce, 1973). Uyarıcılar ve stres arasında ince bir fark bulunmaktadır. Öyle ki uyarıcı da organizma içinde bir tepkiye yol açan herhangi bir şeyi temsil etmektedir. Uyarıcı ve stres arasında bir derece farklılık bulunmaktadır.

Bir uyarının stres oluşmasına neden olması için, herhangi bir duyu organını etkilemesi, önceden programlanan rahatlık düzeyinin aşılması, sistem dengesine zarar vermesi gerekmektedir. Stresin bizim iç dengemizi bozup az ya da çok bize zarar vermesi gerekir. Bu durumda dengemizin sarsılır. Sistem, bizde oluşan bu stres

kaynaklı bozukluğu yeniden bir dengeye götürmek için bir uyum evresi başlamaktadır. Stresin sistem üzerinde var olan etkisine gerilim denilmektedir. Stres yaşadığı bilgisini alan gerilim, dengeyi tekrar kazanmak için sürece girmektedir. Dengeyi tekrar kazanma aşamasında sistem tarafından ödemek zorunda kalınan bedel ya da dengeye dönmek için harcanan enerjinin miktarına ise zorlanma denir (Şahin, 1995).

Stres, kişilerin davranışlarını ve kişiler üzerinde etki yapan, başka bireylerle ilişki düzeylerini etkileyen bir olmaktadır. Birey birden bire stres yaşamamaktadır veya kendiliğinden oluşan bir durum olmamaktadır. Stresin oluşması için bireyin içerisinde bulunduğu veya yaşamını devam ettirdiği çevre ve ortamda ortaya çıkan değişimlerin bireyi etkilemesi gerekmektedir. Ortamda alışıla gelmiş olanın dışındaki değişimlerden her insan etkilenir ancak, bazı insanlar bu değişimlerden farklı ölçülerde etkilenebilirler. Bu daha çok veya daha az şeklinde görülebilir. Bireyin yaşamını sürdürdüğü ortamda oluşan bir değişimin ya da bulunduğu ortamı değiştirmesi üzerinde etkiler bırakılmasıyla bağlantılıdır. Etkilenen bireyin kişilik özelliklerinin, bu faktörlerden etkilenme düzeyini belirlemektedir. Kişide stresin oluşması, içinde bulunduğu ortam ve durumdan etkilenecek vücudunda ortaya çıkan değişimler ile birlikte meydana gelen özel biyo-kimyasal tepkilerin oluşması ile kişinin vücut sisteminin harekete etmesi gerekmektedir (Pehlivan, 1995).

Hayatı boyunca kişinin zaman zaman her döneminde karşılaştığı stresin, kişi tarafından bir zorluk veya tehdit şeklinde gördükleri duruma yönelik sergilenen içe dönük olan tepki biçiminde tanımlanmaktadır. Stres, kişinin bazen çevresiyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bazen de hiç beklenmeyen bir durum veya bir olayın sonunda karşı karşıya kalınan bir deneyim olurken, bireyin içsel yaşantısıyla da yakından ilgilidir (Kara, 2009). Stres, yaşamımızın ertelenemez bir parçasıdır. Yaşamın her döneminde karşımıza çıkmaktadır. Stresten daha az etkilenebilmek, insan yaşamının daha kaliteli, refah ve her bakımdan imkanların daha yüksek bir seviyeye aktarılması için strese neden olan nedenlerin veya faktörlerin fark edilmesi, bu faktörlerle etkili bir şekilde baş edilebilmenin öğrenilmesi önem arz etmektedir (Baltaş, 1996). Stres, bireyin çaresizlik, mağduriyet ve çıkış yolunu arama çabalarının beden ve duyguların yardımıyla ortaya koyduğu tepkidir.

Literatürde stresin tanımına yönelik birçok araştırma bulunmaktadır. 1950’li yıllarda toplumda bilinmeye, 70’li yıllarda ise birçok insan stresin neden olduğu

olumsuz etkilerden dolayı kaygılanmaya başlamışlardır. 1980’lerde stres, Time Dergisi aracılığıyla son 10 yılın salgın hastalığı, 1990’larda da Birleşmiş Milletler 20. yüzyılın salgın hastalığı şeklinde ifade edilmiştir (Krohe, 1999). Stres, bilindiği gibi, kişiyi engelleyen, zorlayan ve kısıtlayan durum ve olaylara karşı verdiği tepkilerin tamamıdır. Bu tepkilerin türü ve kaynağı bir kişiden diğerine değişebilmektedir. Stres kavramı bazen yanlış değerlendirilmekte sadece hissedilen gerginlik ve baskı ile sınırlı olmamaktadır. Farklı dönemlerde stresin kavram anlamı farklı biçimlerde tanımlanmıştır. Stresin sözlük anlamı farklı yüzyıllarda değişim göstermiştir. Öyle ki 14. yüzyılda sıkıntı, güçlük, kötü talih anlamında; 17. Yüzyılda ise stres kavramı bela, felaket, musibet, keder, dert, elem gibi anlamları ile bağdaştırılmıştır. Daha sonralarda ise 18.ve 19. Yüzyıllarda kavramın taşıdığı anlam değişmiş güç, zor ve baskı gibi anlamlarla eşleştirilmiş bu değişiklik ile kişiye, nesneye, organlara ve ruhsal yapı doğrultusunda ifade edilmiştir (Weiss, 1993).

Stres, organizmayı hayatta tutmak için yaşamsal yakıtın içine katılan olan yanıcı ve yakıcı maddeler olarak belirtilmektedir. Bunun nedeni yaşamın refahını bozan bir zorlama, baskı ve engellemedir. Stres psikolojik açıdan ele alındığında, bireye ait özgü ve tek olan kişisel bütünlüğü zorlayan ve bozan bir etken olmaktadır. Yaşanılan ayrı ayrı somut olaylar yönünde hareket ederek ulaşılan genelleme biçiminde herkesi tehdit eder hale gelmektedir. Bireyi, doğrudan ve yoğun duygu derinliği olan ilişkilerden uzaklaşmasına neden olan, verimliliği azaltan ve bundan da önemlisi haz duygusunun azalmasına sebep olarak yaşanılan hayattan zevk alınmasını azaltan güç olmaktadır (Selye, 1997). Ayrıca stres, zihinsel, duygusal ve psikomotor tutum, davranış, beceri ve tepkiler arasında var olan kayıtsız olma, aşırı duyarlı olma biçiminde kendini göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Bireyde stresin oluşması içinde bulunduğu çevrede oluşan değişimler ve gelişimlerden belirli seviyede etkilenmesi sonucunda yaşamını sürdürdüğü ortam ve çevrede oluşan faktörlerin bireyi farklı kılması gereklidir (Erkmen ve Çetin, 2008). Stresin aslında edinilen değerler biçiminde davranış ve tutumlarımızı yöneten ve bunu yönlendiren dinamik yapıya sahip olduğu belirtilmektedir. Algıdaki yanılgılar stresin temel kaynağı olabilmektedir. Öyle ki bir durum bir kişiyi mutlu ederken diğer bir kişiyi strese sokabilmektedir.

Dolayısıyla çevresel nedenlere bağlı olarak stresin kişinin dışında geliştiği düşünülebilmektedir. Kısaca, stresin oluşumunu sağlayan faktörlerin çeşitlenip daha karmaşık biçime gelen çevresel etkilerin bireyin algılaması ve yorumlaması biçimine

bağlıdır. Hızlı değişikliklerin yaşandığı günümüzde toplumsal, ekonomik ve sosyal yönden bakıldığında stres, günlük yaşantıya daha çok dahil olmakta ve hem psikolojik hem de fizyolojik sağlık açılarından kişileri olumsuz yönde etkilemektedir. Değişen toplum yapısıyla beraber değişmek zorunda kalan insanoğlu da bu değişime ayak uydurabilmek için çaba içerisinde girip enerji harcamıştır. Bu baskılar altında kalan organizmanın zorlanması sonucu stres oluşmuştur. Stresin bu tür etkilerinin yaygın olduğunu bilmek bireyleri araştırmaya yöneltmiştir. Bu araştırmalar stresin hangi durumlarda gerçekleştiği ve ne çeşit sonuçlara sebep olduğu gibi konuları içermektedir. Stres kavramı psikolojik alanda kullanılmasına ve araştırmalar yapılmasına 1950'li yıllar itibarı ile başlanmıştır (Eraslan, 2000).

Araştırmacıların bazıları stresi çevresel uyaran olarak ele almış, bazıları ise huzursuzluk veren tepkiler olarak ifade etmişlerdir. Son yıllarda en çok kabul gören, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından ileri sürülen etkileşim teorisidir. Etkileşim teorisi stresi; kaynak ve talepler arasında yer alan dengenin sağlanamamasının sonucu olarak ortaya çıkan durum şeklinde tanımlanmıştır. Stres genellikle negatif ve zararlı anlamlarında ele alınmasında karşın aslında stres bireyin yeniyi arama, çalışma ve yaratma konularında harekete geçmesini sağlamaktadır. Öyle ki vücutta antikor üretebilmek için bile belirli bir miktarda strese ihtiyaç duyulmaktadır.

2.4.1. Stres Belirtileri

Dört kategoride ele alırsak stresin belirtilerini bunlar; fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal belirtilerdir. Stresin fiziksel açıdan belirtileri depresyon ve genel isteksizlik durumu; bas ağrısı, kalp çarpıntısı ve hazımsızlık; duygusal belirtiler kolaylıkla sinirlenme, öfkelenme, zihinsel belirtilerin bazıları da, stres altındayken bilincin olumsuz etkilenmesi, hafızada yaşanan problem sonucu bilincin geri gelme duyusunda bozulmalar görülür. Karar verme yeteneğinde bozulmalar veya durumlar karşısında yanlış kararlar alma durumuna sebep olmaktadır; davranışsal belirtiler de uyku düzeninin bozulması, her zamankinden daha fazla içki ve sigara içme gibi davranışlar bu belirtiler arasında bulunmaktadır (Altuntaş, 2003).

2.5. Stresle Baş Etme Yöntemleri

Stresin neden olduğu olumsuz sonuçların engellemesi için doğru baş edebilme yöntemlerinin kullanılması önemlidir. Lazarus ve Folkman, baş edebilmeyi; bedenin uyum sürecini etkileyerek tepkisel olarak strese neden olan çevresel faktörler ile

karşılaştığında olası sonuçları değerlendirmesi ve değerlendirme sürecindeki davranışsal ve duygusal tepkilerin etkilenmesidir. Başa çıkmaya yönelik yapılan araştırmalar, kişinin hayat kalitesini ve işlevselliğini günlük olayların çok fazla etkilediğini büyük yaşam olaylarının ise daha az etkilediğini göstermiştir.

Stres miktarının azaltılarak kişinin hayatını ve verimliliğini negatif yönde etkileyen unsurları oradan kaldırmak stresle başa çıkmanın temel amacıdır. Kısacası stres ile başa çıkma, stres etmenleri sonucunda oluşan duygusal gerilimin azaltılması, duygusal tepkileri güçlendirme ve gerilimi yok etme veya gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranış şeklidir. Amaç kişinin karşı karşıya geldiği stres durumunu ortadan kaldırmak ve bu durumla başa çıkmaktır. Kişiyi duygusal anlamda güçlendirme ve bu zorlu durum karşısında gerilimini azaltmak için stres durumuna sebebiyet veren olumsuz duygu ya da kaynağı ortadan kaldırmaya yönelik adımlar atılmalıdır. Kişinin baş edebilme tepkileri öncelikli olarak duygusal bir alanda başlar ve başa çıkmanın etkili ve verimli biçimde ortaya konmasını engelleyen olumsuz duyguların kontrol altına alınmasını gerektirmektedir. Negatif durumun ortadan kaldırılması ya da üzerindeki baskısının azaltılması ile kişi pozitif bir sürece girer. Karşılaşılan durum başarılı bir biçimde çözüme ulaştığında pozitif duygular gerçekleşmekte veya durum daha kompleks ve istenilmeyen bir sonuç ile karşılaşıldığında ise olumsuz duygular baskın olmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2004).

2.5.1. Problem Odaklı ve Duygu Odaklı Stres ile Baş Etme Yöntemi

Strese ortaya çıkarmış olduğu duygular ve psikolojik uyarılma kişi için çok fazla rahatsızlık verici bir durumdur ve bu rahatsızlık kişiyi negatif yönden etkilediği için kişiyi bu girdiği olumsuz duygu durumundan çıkma, bunu azaltma veya ortadan kaldırma amacıyla bir şeyler yapılmasını güdülemektedir. Bireyin stres yaratan olay veya durumlara katlanma süreci başa çıkma olarak tanımlanmaktadır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996).

Stresle başa çıkabilme bireyin davranışsal ve bilişsel çabaları olarak görülmektedir. Bu tanımın ardından iki önem arz eden görüş öne çıkmıştır. Bunların ilki başa çıkma davranışının bireysel bilgi sürecinden geçirilerek değerlendirilmesidir. Öyle ki bu da başa çıkma sürecinin bilişsel bir dönem olduğunu göstermektedir. Diğerisi ise, bireyi stresli durum ve olaya yönelik aktif biçimde bir şeyler yapılmasını sağlamakta, içinde bulunduğu bu durumdan çıkmaya veya bu durumun duygusal bir

biçimde ele alınmasını daha pasif bir şekilde strese neden olan kaynağın kendisi için tehdit derecesini düşürme çabasına girmektedir (Folkman ve Lazarus, 1988; Özbay ve Sahin, 1997).

Stephoe (1991) araştırmasında stresle başa çıkma yöntemlerini ikiye ayırmaktadır. Bunlar problem ve duygu odaklı yöntemlerdir. Tüm bu başa çıkma yaklaşımları sonradan bilişsel ve davranışsal olarak incelenmektedir. Problem odaklı, davranışsal başa çıkma olumsuz noktasında kaçınma ve pasif başa çıkma ise problem odaklı davranışsal başa çıkmanın olumlu noktasında aktif problem çözme söz konusu olmaktadır. Problem odaklı bilişsel başa çıkma negatif ucunu huzursuz düşünce ve mesafe koyulması oluştururken, pozitif ucunu durumun yeniden tanımlanması ve yeniden yapılandırması olarak ifade edilmektedir. Duygu odaklı davranışsal başa çıkma pozitif ucunda sosyal destek arama söz konusu iken, negatif ucunda şaşkınlık, yer değiştirme ve bilgi aramaktan kaçınma yer almaktadır. Duygu odaklı bilişsel başa çıkmaysa, pozitif uç duygularında ifade etme, negatif uç duygunun bastırılması ve inkar edilmesi kapsamında yer almaktadır (Akbağ, 2000).

Stres ile başa çıkabilmek için önemli olan nitelik esnek olabilmektir (Şahin, 1998). Kavramsal ve kuramsal açılardan başa çıkma yöntemi olarak sayılabilecek birçok davranıştan söz edilebilmektedir (Dağ, 1990). Bireylerin olay ve durumları anlamlandırma, değerlendirme ve yönlendirme gibi stresin azaltılmasında ya da artmasında azaltılmasında en temel faktör arasındadır. Örneklendirilecek olursa aynı sosyal ve fiziksel koşullara sahip ortamlarda belirli kişiler oldukça stresli ve gergin, belirli kişiler ise daha mutlu ve rahat olabilmektedirler (Cüceloğlu, 1991). Bireyin başa çıkma sorununu pozitif yönde oluşturabilmesi için birçok faktör bulunmaktadır. Özellikle içinde bulunduğu çevrenin desteği, ailenin kendisine karşı bakış açısı ekonomik düzeyi gibi değişkenler bireyin strese neden olan yaşamları içinde kullandıkları baş edebilme stratejilerinin çeşidini belirleyici özellikte olabilmektedir (Aysan, 1988 ve Anderson, 1988).

2.6. İlgili Araştırmalar

Bu araştırma, üniversite öğrencileri ve çalışan gençlerin gelecek beklentileri ile iyimserlik-kötümserlik düzeylerini incelemek üzerine yapılmış bir araştırmadır. Bu araştırmada sektörün istekleri yönünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin ve sektörel üretimde görev alan çalışan genç bireyler şehir ortamında geleceğe nasıl

bakmaktadırlar? Sorunun cevaplanması amacıyla 1994 yılında İstanbul ilinde yapılan araştırmada 16-24 yaş aralığındaki gençler incelenmiştir. Sonuç olarak baktığımızda toplumun geleceğini inşa edecek gençlerin gelecek beklentileri açısından daha iyimser olmaları yarar sağlamaktadır. Bu durum sağlıklı ve umutlu bir toplumu hazırlayacaktır (Güleri, 1998).

Araştırmalarında toplam 157 üniversite öğrencisinin stresle baş etme eğilimlerini ve açıklayıcı stillerinin anlaşılması için algılanan güvenlik, erken ebeveyn ilişkilerine karşı ebeveyn olmayan yetişkin ilişkilerindeki güvenlikle bağlantılı önemini incelemişlerdir. Güvenli bağlanma, destek arayan ve aktif problem çözme tarzları arasında olumlu yönde ilişki olduğu ve kadın katılımcıların varsayılan başarı ve başarısızlıkları pozitif ya da kendilerini geliştirici doğrultuda açıklama eğilimi gösterdiklerini belirtmişlerdir (Greenberger ve McLaughlin, 1998).

Araştırmalarında öğrencilerin cinsiyetlerine göre ön, orta ve geç ergenlik dönemlerinde karşı karşıya kaldıkları günlük sorun ve olaylara karşı sergiledikleri baş edebilme tarzlarını incelemişlerdir. Her yaştaki katılımcıların baş edebilme stratejilerinin yaşadıkları stresin çeşidi doğrultusunda değişimi ifade etmişlerdir. Bu bağlamda erkek ve kız öğrencilerin stresle baş edebilme yönünde sergiledikleri davranışlarda anlamlı fark olduğu sonucuna varmışlardır. Stresin hissedilen etkisini azaltma gayesiyle yaşı büyük katılımcıların diğer yaş gruplarında yer alan ergen katılımcılara göre sosyal destek alma, planlı problem çözme ve tekrar değerlendirme gibi farklı yöntem ve stratejiler uyguladıkları sonucuna varmışlardır (Williams ve McGillicuddy, 2000).

Araştırmasında Selçuk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi'nde eğitim alan 1. ve 4. Sınıf öğrencilerinin katılımı ile umutsuzluk puanlarının cinsiyet, yaş ve medeni durum bakımından anlamlı fark olmadığı sonucuna varmıştır. Katılımcıların aile ekonomik düzeylerine bakıldığında aile ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların umutsuzluk seviyelerinin aile ekonomik düzeyi orta seviyede ve yüksek seviyede olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmiştir (Şahin, 2002).

Aynı çalışmada İlahiyat Fakültesi'nde yer alan farklı bölümlerde eğitim alan öğrencilerin umutsuzluk puanları istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmıştır. Bunun yanı sıra İlahiyat Fakültesinde eğitim alan öğrenciler ile, Fen Edebiyat Fakültesi Sosyoloji bölümü öğrencileri ve Eğitim Fakültesi Sınıf

Öğretmenliği bölümü öğrencileri arasında umutsuzluk düzeyleri karşılaştırılmış ve sonuç olarak sınıf öğretmenliği bölümü eğitim alan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin Sosyoloji Bölümü ve İlahiyat Fakültesi'nde eğitim alan öğrencilere göre umutsuzluk düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede düşük olduğu bulunmuştur (Şahin, 2002).

Bu çalışma, tıp fakültesinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri ve bunu etkileyen faktörler üzerine yapılmıştır. Bulgularda elde edilen sonuçlar, öğrencilerin mesleklerinde gelecek kaygısı taşıdıkları yönündedir. Kaygılarının çoğunluklu kısmını ise (%49,4) uzmanlık kazanılmasına yönelik kaygıların oluşturduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcılardan gelecek kaygısı taşıyanlar ve taşımayanlar Beck Anksiyete ölçek puanları ve incelenmiş aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırma sonucunda da çalışmaya katılan öğrencilerin yarısının mesleğe yönelik gelecek kaygısı taşıdıklarının bunların da yarısının uzmanlık alınmasına ait kaygılar olduğu ifade edilmiştir. Bu sebeple birinci basamakta öncelikli olarak çalışma koşul ve şartlarının düzeltilmesinin ve toplumda var olan pratisyen hekim imajının iyileştirilmesinin gerektiği ve bu yönde çabaların artırılmasının gerekliliği ortaya konulmuştur (Canbaz, 2007).

Dicle üniversitesi, eğitim fakültesi ve fen-edebiyat fakültesinde öğrenim gören kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarının etkilendiği faktörleri ortaya çıkarılması üzerine yapılmıştır. Çalışmanın amacı, katılımcı son sınıf öğrencilerinin birçok değişken açılarından (fakülte, okuldaki başarı düzeyi, cinsiyet, çalışmak istediği meslek, arkadaşlık ilişkilerinin yeterlilik derecesi, ekonomik düzeyin ve ailenin tutumu gibi) kaygı düzeyinin nasıl etkilendiğini ortaya koymaktır. Araştırma sonucunda, fen ve eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin fakülte, cinsiyet, okuldaki başarı, okuldaki arkadaşlık ilişkileri, çalışmak istediği meslek değişkenlerinden etkilendiğini; anne-baba tutumu ve ekonomik durum değişkenlerinden etkilenmediği belirtilmiştir (Tümerdem, 2007).

Araştırmada umut seviyesi düşük ve yüksek olan erkek ve kadın katılımcılar arasında olumsuz ve olumlu duygular bakımından farklılıkları ortaya koymayı amaçlamışlardır. Orta Doğu Teknik Üniversitesinde bulunan farklı bölümlerde lisansüstü düzeyinde eğitim alan, 100 kız, 63 erkek toplam 163 öğrenci çalışmanın

örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların umut düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (Özer Uzun ve Tezer, 2008).

Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi'nde yer alan farklı ana bilim dallarında eğitim alan birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeyinin, sınıf düzeyleri ve anne babalarının eğitim düzeyi göre anlamlı fark gösterip göstermediğini araştırmıştır. Fakülte 'de bulunan Türkçe Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği anabilim dalları öğrencilerinden erkek öğrencilere ait umutsuzluk seviyelerinin kadın öğrencilerin umutsuzluk seviyelerine göre anlamlı düzeyde yüksek bulurken, Fen Bilgisi Öğretmenliği ana bilim dalında öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin Türkçe Öğretmenliği bölümünde eğitim alan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur. Ayrıca ailesi ile birlikte kalan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ise yurttan yaşayan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı seviyede yüksek, ayrıca öğrencilerin algıladıkları gelir düzeyine göre gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri orta derecede gelir düzeyi algılanan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerine nazaran farklılığın anlamlı seviyede yüksek olduğunu sonucuna varmıştır (Şahin, 2009).

Topal (2011) tarafından üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre problem odaklı başa çıkma stillerini daha çok kullandığını ve sosyal desteğe başvurma stilini de kadın öğrencilere göre daha az kullandıklarını belirtmiştir. Başka çalışmalarda ise kadın katılımcı öğrencilerin stresle başa çıkma alt ölçeklerinden problem odaklı başa çıkma ve kaçınma stillerini erkek öğrencilerle aynı düzeyde kullandığı fakat daha fazla sosyal desteğe başvurma eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır (Çelik, 2008; Şahin ve ark., 1992; Aşçı ve ark., 2015; Parmaksız, 2011).

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sektörün işgücü piyasası doğrultusunda beklentilerini ve iş deneyimleriyle kaygı ve umutsuzluk seviyeleri arasındaki ilişkisini incelenmesi amacıyla yapılmış bir araştırmadır. Çalışma, üniversite son sınıfta okuyan öğrencilerin, umutsuzluk ve kaygı seviyelerini ortaya çıkarma, ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin sektörde ki işgücü piyasasından beklenti ve iş deneyimi ile durumluk-sürekli kaygı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Yapılan analizler sonucu öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı

düzeyleri sırasıyla, $41,63 \pm 10,70$ ve $42,21 \pm 8,65$; umutsuzluk düzeyleri ise $4,25 \pm 3,93$ olarak bulunmuştur. Araştırmada elde edilen veriler göre, iş bulunma ümidi, iş önceliğiyle umutsuzluk, durumluk ve sürekli kaygı seviyeleri arasında; ayrıca umutsuzluk ile iş deneyimi ve sürekli kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Dursun ve Aytaç, 2012).

Bu araştırma, katılımcı öğretmen adaylarının mesleğe yönelik kaygı seviyelerinin incelenmesi amacıyla Kocaeli üniversitesi, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören son sınıf öğrencilerine yönelik yapılmıştır. Bu araştırma; Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü son sınıfta okuyan öğretmen adayı katılımcıların mesleğe başlamadan önce bu süreç içinde mesleğe yönelik taşıdıkları kaygı olup olmadığı, meslek kaygıları varsa; cinsiyet, yaş, akademik başarı, aylık gelir ve mezun olunan okul türü doğrultusunda değerlendirme amacı taşımaktadır. Araştırma sonunda, öğrencilerin sosyo- demografik özellikleri bakımından görev, öğrenci ve ben merkezli kaygılar açısından; cinsiyet, mezun olunan okul türü, ekonomik durum ve akademik ortalama açılarından anlamlı bir fark bulunmamış; yalnızca ben merkezli kaygı puanlarında yaş değişkeninde anlamlı fark olduğu belirtilmektedir (Dursun ve Karagün, 2012).

Araştırmada üniversite de eğitim alan öğrencilerin umut ile yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerine etkisini, öznel iyi oluşu cinsiyet ve sınıf değişkenleri bakımından araştırmayı hedeflemişlerdir. Araştırmanın örneklemi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi'nde eğitim alan 214 kız ve 71 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet bakımından farklı olmadığı sonucuna varılırken, sınıf değişkeni bakımında anlamlı fark bulunmuştur. Öğrencilerin umut düzeylerinin öznel iyi oluşu anlamlı seviyede etkilediği sonucuna varmışlardır (Aydın, Kaya, Pala, Sarı ve Şahin, 2012).

Araştırmasında farklı cinsiyette olan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerini aleksitimi seviyelerine göre irdlemiştir. Araştırmanın örneklemi, 383 erkek ve 494 kadın toplam 877 üniversite öğrencisi oluşmaktadır. Araştırma sonucunda stresle baş edebilme stillerinin aleksitimi seviyelerine ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların aleksitimi seviyeleri artış gösterdikçe stresle baş edebilme stillerinden çaresiz yaklaşım tarzın, düzey

düşükçe stresle baş etme stillerinden boyun eğme, sosyal destek, pozitif yaklaşım ve kendine güven yaklaşımların daha fazla kullandıklarını belirtmiştir (Luzumlu, 2013).

Araştırmada farklı üniversitelerde yer alan eğitim fakültelerinde öğrenim gören öğrencilere yönelik yaptıkları çalışmada katılımcıların umutsuzluk düzeyleriyle sosyal/sportif etkinliklere aktif katılım değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Ayrıca, erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu, ekonomik geliri yeterli düzeyde algılayanların yeterli düzeyde algılamayanlara göre, okuduğu bölümden memnun olanların da olmayanlara göre, umutsuzluk düzeylerinin anlamlı derecede daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır (Baş ve Kabasakal, 2013).

Araştırmada, üniversitede öğrenim gören son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygı ve umutsuzluk düzeylerini incelenmiş ve sonucunda erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin kız öğrencilerden daha fazla olduğunu belirtmektedir (Saraç, 2015).

Diğer bir araştırma ise araştırma, Ahi Evran Üniversitesi'nde eğitim alan dördüncü sınıf öğrencilerinin gelecek kaygıları üzerine yürütülmüştür. Araştırmanın amacı öğrencilerin kaygı seviyelerinin belirli sosyo-demografik değişkenler bakımından incelenmesidir. Araştırmanın sonuçlarında; katılımcıların cinsiyet, anne-baba tutumu, fakülte/yüksekokul, kalınan yer ve ailenin ortalama aylık geliri değişkenlerine yönelik öğrencilerin kaygı seviyeleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farkların olduğu, üniversiteye girilen yıl ve ağırlıklı genel not ortalamasına göre kaygı seviyeleri bakımından bir fark olmadığı ortaya konmuştur (Şanlı ve Saraç, 2016).

Konya ilinde yer alan Necmettin Erbakan ve Selçuk Üniversitelerinde eğitim alan toplam 762 öğrenci üzerine yaptığı çalışmada, katılımcıların özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasını amaçlamıştır. Çalışmada çeşitli büyüklükte yerleşim birimlerinde yaşamakta olan öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir (Mutlu, 2017).

Bu çalışmanın amacı fizyoterapi ve rehabilitasyon eğitimi alan lisans öğrencilerinin mesleki kaygı düzeylerini belirlemektir. Araştırmacılar tarafından geliştirilen profesyonel kaygı anketi ve durumluk kaygı envanteri (STAI TX 1-2), 2016-2017 eğitim öğretim yılında birinci sınıf ve dördüncü sınıf öğrencilerine gönüllü

olarak uygulanmıştır. Kesitsel ve tanımlayıcı olarak planlanan bu çalışmada cinsiyetler ve sınıflar arasındaki fark, her bir ölçek açısından incelenmiştir. Cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, üç ölçek açısından, sınıflar arasındaki istatistiksel anlamlı fark, mesleki kaygı sorgulayıcı maddeleri açısından belirlenmiştir ($p > 0.05$). Birinci sınıflarda mesleki yeterlilik konusundaki kaygı yüksek iken, dördüncü sınıflarda gelecek ve istihdam edilebilirlik kaygısı daha yüksekti ($p > 0.05$). Eğitim sürecinin, bu çalışmada öğrencilerin mesleki yeterlilik kaygısını desteklediğinden memnun olduk. Kariyer günleri gibi artan faaliyetlerin geleceği ve istihdam kaygılarını azaltmak için yararlı olacağını düşünüyoruz (Özdiç, Biçici, Çamur ve Turan, 2018).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygıları ve baş etme yöntemlerini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemleri kullanılmış, sonuçlar sayısal verilere dökülmüştür. Araştırmamda öncelikle üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerini ortaya çıkarmak ve sürekli kaygı ölçeği ve stresle baş etme ölçeği kullanarak kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu bağlamda araştırmada ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır.

Nicel araştırma, gerçekliği araştırmacıdan bağımsız gören, kendi dışında olan gerçeğin de nesnel olarak gözlenip, ölçülüp analiz edilebileceğini kabul eden pozitivist görüş olarak tanımlamaktadır (Büyüköztürk, 2007).

Karasar (2000), ilişkisel tarama modelini, “iki veya daha çok değişken arasında değişimi ve derecesini ortaya koymak amacıyla yapılan araştırma deseni” olarak anlatmaktadır. Bu araştırmada da desenin tanımına uygun olarak geleceğe yönelik kaygının derecesini ve değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Lefkoşa ilçesinde kurulmuş olan Yakın Doğu Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ve Hukuk Fakültesi lisans programlarına 2018-2019 öğrenim yılında devam eden 260 Hukuk Fakültesi son sınıf üniversite öğrencileri ve 200 Eczacılık Fakültesinde bulunan son sınıf üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleminde Eczacılık Fakültesi ve Hukuk Fakültesi son sınıflardaki 300 öğrenci yer almıştır.

Kullanılan örnekleme yöntemi, basit rastgele örnekleme yöntemidir. Her bir örnekleme birimine eşit seçilme olasılığı vererek seçilen birimlerin örnekleme alındığı örnekleme yöntemidir (Çingı, 1994).

Bu tabloda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, bölüm, kardeş sayısı, birlikte yaşadıkları kişi sayısı ve ekonomik durum gibi sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı verilmiştir.

Tablo 1.

Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	157	52,33
Erkek	143	47,67
Yaş grubu		
20 yaş ve altı	44	14,67
21-22 yaş	119	39,67
23 yaş ve üzeri	137	45,67
Bölüm		
Hukuk	151	50,33
Eczacılık	149	49,67
Kardeş sayısı		
Tek çocuk	51	17,00
İki kardeş	108	36,00
Üç ve üzeri	141	47,00
Birlikte kalınan kişi sayısı		
1-2 kişi	45	15,00
3-4 kişi	136	45,33
5 kişi	119	39,67
Ekonomik durum		
Kötü	16	5,33
Orta	92	30,67
İyi	157	52,33
Çok iyi	35	11,67

Tablo 1’de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %52,33’ünün cinsiyetinin kadın, %47,67’sinin cinsiyetinin erkek, %14,67’sinin 20 yaş ve altında, %39,67’sinin 21-22 yaş arasında, %45,67’sinin 23 yaş ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %50,33’ünün hukuk bölümünde, %49,67’sinin eczacılık bölümünde okumakta olduğu, %17’sinin ailede tek çocuk olduğu, %36’sının ailesinde iki kardeşi olduğu, %47’sinin ailesinde üç ve üzerinde kardeş sahibi olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %15’inin 1-2 kişi ile birlikte

yaşadığı, %45,33'ünün 3-4 kişi ile birlikte yaşadığı, %39,67'sinin 5 kişi ile birlikte yaşadığı, %5,33'ünün ekonomik durumunun kötü, %30,67'sinin ekonomik durumunun orta, %52,33'ünün ekonomik durumunun iyi ve %11,67'sinin ekonomik durumunun çok iyi olduğu belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri kişisel bilgi formu, beck umutsuzluk ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği olmak üzere 3 kısımdan oluşan bir anket formu aracılığıyla toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında alınacak öğrencilerin yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü bölüm, kardeş sayısı, evde yaşayan kişi sayısı ve ekonomik durum gibi tanıtıcı özelliklerin saptanmasında araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formuna yer verilmiştir.

3.3.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck umutsuzluk ölçeği oldukça sık karşılaşılan, geçerlik ve güvenirlilik oranın fazla olduğunun belirtildiği, 20 maddeyi kapsayan katılımcının kendini değerlendirdiği (self report) türünde bir ölçektir. (Beck vd., 1974; Durham, 1982; Holden ve Felken, 1988; Charles vd. 1989; Seber 1991; Renneri vd. 1987; Chiless vd. 1989; Şalter ve Platt 1990; Ivanoff ve Jang, 1991; Dyck, 1991; Bonner ve Rich, 1991; Young vd.1992). Bireyin geleceğine karşı umutsuzluk düzeyinin belirlenmesi hedeflenmektedir. Sorulara verilen kapalı uçlu sorular (evet/hayır) biçiminde cevap verilmiş ve olumsuz beklentilerin yansıtması amaçlanmaktadır. Verilen anahtar ile uyum sağlayan her bir cevap 1 puan almakta, uyum sağlamayan cevaplar da puan verilmemektedir. Elde edilen toplam puanlar "umutsuzluk" puanı olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin puan ranjı 0-20 puan arasındadır. Ölçekte yer alan sorular bilişsel, duygusal ve motivasyonel boyutları içermektedir. Ölçek gelecek ile ilgili duygular; motivasyon kaybı ve gelecek ile ilgili beklentiler şeklinde üç boyuttan oluşmaktadır (Beck, 1974).

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Ölçek maddeleri düz cümleler şeklinde düzenlenmiş, kalıp biçiminde tepki verme eğilimini aşağı çekme amacıyla ölçekte pozitif ve negatif ifadeler yer almaktadır. Ölçeği 2002 yılında A. Sibel Türküm geliştirmiştir. Ölçek beşli likert tipi ölçek

formunda hazırlanmıştır ve 23 maddeden oluşmaktadır. Seçenekler; “tamamen uygun”=5, “oldukça uygun”=4, “kararsızım”=3, “biraz uygun”=2, “hiç uygun değil”=1 biçiminde ve puan ağırlıkları alacak biçimde belirlenmiştir. Katılımcının durumun kendini ne derece ifade ettiğini belirten seçeneklerden yalnızca birini işaretlemesi istenmiştir. 110 üniversite öğrencisinden elde edilen verilere dayalı olarak ölçek bütünü için bulunan korelasyon katsayısı ($r=.85$)’dir. Alt ölçekler için korelasyon katsayıları; sosyal destek arama için ($r=.68$), soruna yönelme için ($r=.71$), sorunla uğraşmaktan kaçınma için ($r=.67$) olarak bulunmuştur (Türküm, 2002).

Alt Ölçekleri:

- Kaçınma Alt Ölçeği: 8 madde (8-40 puan)

Madde Numaraları: 1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22

- Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeği: 8 madde (8-40 puan)

Madde Numaraları: 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16

- Sosyal Destek Alt Ölçeği: 7 madde (7-35 puan)

Madde Numaraları: 4, 10*, 13, 17*, 18, 20*, 23

(* İşaretli maddeler tersinden puanlanacaktır).

Aracı doldururken ortaya çıkabilecek sosyal istenirlikten korunmak için, başlık Yaşam Biçimi Ölçeği olarak verilerek ölçeğin adı gizlenmiştir (Türküm, 2002).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplayabilmek için Yakın Doğu Üniversitesi etik kurulundan izin alınmıştır. 2018-2019 Eğitim ve Öğretim yılı Eczacılık Fakültesi ve Hukuk Fakültesinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerine ölçek uygulanmıştır. Toplam 300 öğrenciye ulaşılmıştır.

Uygulama öncesi gerekli izin alındıktan sonra Yakın Doğu Üniversitesi’nin Hukuk ve Eczacılık Bölümleri ziyaret edilip uygun görülen tarihler arasında öğretim görevlileri ile bağlantıya geçilmiştir. Derse başlamadan önce veya ders bitimlerinden hemen sonra formlar dağıtılıp katılımcılara uygulanmıştır. Formları uygulamadan önce araştırma hakkında bilgilendirme yapıldı ve öğrencilere verdikleri bilgilerin yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacağı hakkında bilgi verilmiştir.

Bu araştırmada veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler şu şekildedir, kişisel bilgi formu, beck umutsuzluk leği ve stresle başa çıkma leği olmak üzere 3 kısımdan oluşan bir anket formu aracılığıyla toplanmıştır.

3.5. Veri Analizi

Bu çalışmada öğrencilerden elde edilen istatistiksel veriler Statistical Package for Social Sciences 25.0 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı sıklık analiziyle belirlenmiş, Beck Umutsuzluk leğinden ve Stresle Başa ıkma leğinden aldıkları puanlar ortalama, standart sapma, alt ve st değerler incelenerek verilmiştir.

Araştırmada kullanılan istatistiksel testleri belirlemek adına öncelikle öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre Beck Umutsuzluk leğinden ve Stresle Başa ıkma leğinden aldıkları puanların normal dağılıma uyumu Kolmogorov-Smirnov testine tabi tutulmuş ve normal dağılma uymadıkları belirlenmiştir. Bu yüzden öğrencilerin cinsiyetine ve bölümüne göre Beck Umutsuzluk leğinden ve Stresle Başa ıkma leğinden aldıkları puanları Mann-Whitney U testiyle karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin yaşına, kardeş sayısına, birlikte kaldığı kişi sayısına ve ekonomik durumuna göre Beck Umutsuzluk leğinden ve Stresle Başa ıkma leğinden aldıkları puanlarının karşılaştırılması Kruskal-Wallis testiyle yapılmıştır. Araştırmaya dahil edilen ğrencilerin Beck Umutsuzluk leğinden ve Stresle Başa ıkma leğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar Spearman testiyle saptanmıştır.

3.6. Çalışma Planı

Tarih	Yapılan İşlem
şubat 2019	Etik iznin alınması
Mart 2019	Verileri toplama
Mart – Nisan 2019	Literatür toplama
Nisan 2019	Tartışma hazırlama
Nisan – Mayıs 2019	Bulgular, sonuç ve nerileri hazırlama
Haziran 2019	Tez savunması

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar ve bu puanların cinsiyet, yaş, bölüm, kardeş sayısı, birlikte yaşadıkları kişi sayısı ve ekonomik durum gibi sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2.

Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar

	N	$\bar{x}$	s	Min	Max
Beck Umutsuzluk Ölçeği	300	5,22	5,42	0	20

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ortalama $5,22 \pm 5,42$ puan, minimum 0, maksimum 20 puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 3.

Öğrencilerin cinsiyetine göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlarına karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	s	Min	Max	M	SO	Z	p
Kadın	157	5,20	5,38	3	0	20	149,50	-0,210	0,834
Erkek	143	5,24	5,49	3	0	20	151,59		

Tablo 3’te öğrencilerin cinsiyetine göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan kadın öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ortalama $5,20 \pm 5,38$ puan, erkek öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ortalama $5,24 \pm 5,49$ puan aldıkları görülmektedir. Kadın ve erkek öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Cinsiyet, Beck Umutsuzluk Ölçeği için belirleyici bir özellik olmamıştır.

Tablo 4.

Öğrencilerin yaş grubuna göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlarına karşılaştırılması

Yaş grubu	N	$\bar{x}$	s	Min	Max	M	SO	X ²	p	Fark
20 yaş ve altı	44	7,18	6,56	5	0	20	175,74	9,356	0,009*	1-2
21-22 yaş	119	4,11	4,53	3	0	20	133,31			1-3
23 yaş ve üzeri	137	5,56	5,55	3	0	20	157,33			

* $p<0,05$

Tablo 4'te öğrencilerin yaş grubuna göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 4'te araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş gruplarına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar incelenmiş ve 20 yaş ve altında olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının $7,18\pm6,56$, 21-22 yaşında olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puan ortalamalarının $4,11\pm4,53$, 23 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puan ortalamasının $5,56\pm5,55$ olduğu belirlenmiştir. Yaş gruplarına göre öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır ($p<0,05$). 20 yaş ve altında olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları, 21-22 yaş ve 23 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Yaş sınırı düştükçe Beck Umutsuzluk Ölçeğinden alınan puanlar yükselmiştir. Buda bize yaşın belirleyici bir özellik olduğunu göstermektedir.

Tablo 5.

Öğrencilerin bölümüne göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlarına karşılaştırılması

Bölüm	N	$\bar{x}$	s	Min	Max	M	SO	Z	p
Hukuk	151	6,87	6,08	5	0	20	177,50	-5,458	0,000*
Eczacılık	149	3,55	4,04	2	0	20	123,14		

* $p<0,05$

Tablo 5'te öğrencilerin bölümüne göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan Hukuk bölümü öğrencilerinin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının ortalama $6,87 \pm 6,08$ puan, eczacılık bölümü öğrencilerinin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının ortalama $3,55 \pm 4,04$ puan olduğu görülmektedir. Öğrencilerin bölümlerine göre Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır ($p < 0,05$). Hukuk bölümü öğrencilerinin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları, Eczacılık bölümü öğrencilerinin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Hukuk öğrencilerinin daha umutsuz olduğu belirlenmiştir. Bölüm Beck Umutsuzluk Ölçeği için belirleyici bir özelliktir.

Tablo 6.

Öğrencilerin kardeş sayısına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlarına karşılaştırılması

Kardeş Sayısı	N	$\bar{x}$	S	Min	Max	M	SO	X²	p
Tek çocuk	51	4,22	4,42	3	0	20	140,42	5,022	0,081
İki kardeş	108	4,78	5,38	3	0	20	139,79		
Üç ve üzeri	141	5,93	5,72	4	0	20	162,35		

Tablo 6’da öğrencilerin kardeş sayısına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerden tek çocuk olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puan ortalamalarının $4,22 \pm 4,42$ puan, iki kardeşi olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının $4,78 \pm 5,38$ puan, üç ve üzerinde kardeşi bulunan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puan ortalamalarının $5,93 \pm 5,72$ puan olduğu görülmektedir. Katılımcı öğrencilerin kardeş sayılarına göre Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Kardeş sayılarına bakılmaksızın öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları benzerdir. Kardeş sayısı Beck Umutsuzluk Ölçeği için belirleyici bir özellik olmamıştır.

Tablo 7.

Öğrencilerin birlikte kaldıkları kişi sayısına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlarına karşılaştırılması

Birlikte kalınan kişi sayısı	n	$\bar{x}$	S	Min	Max	M	SO	X²	p
1-2 kişi	45	6,02	5,07	4	0	20	174,47	5,678	0,058
3-4 kişi	136	4,59	5,08	3	0	20	139,90		
5 kişi	119	5,65	5,87	3	0	20	153,55		

Tablo 7’de öğrencilerin birlikte kaldıkları kişi sayısına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanları Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerden 1-2 kişi ile birlikte yaşayanların Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ortalama $6,02 \pm 5,07$ puan, 3-4 kişi ile birlikte yaşayanların Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ortalama $4,59 \pm 5,08$ puan, 5 kişi ile birlikte yaşayan öğrencilerin ortalama $5,65 \pm 5,87$ puan aldıkları saptanmıştır. Katılımcı öğrencilerin birlikte kaldıkları kişi sayısına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Birlikte kalınan kişi sayısına bakılmaksızın öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları benzerdir. Birlikte kalınan kişi sayısı Beck Umutsuzluk Ölçeği için belirleyici bir özellik olmamıştır.

Tablo 8.

Öğrencilerin ekonomik durumuna göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlarına karşılaştırılması

Ekonomik Durum	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	M	SO	X²	P	Fark
Kötü	16	10,94	6,60	11	0	20	223,88	23,228	0,000*	1-2,1-3
Orta	92	6,61	6,11	4	0	20	170,78			1-4
İyi	157	4,03	4,39	2	0	20	133,77			2-3,2-4
Çok iyi	35	4,31	4,78	3	0	19	138,71			

* $p < 0,05$

Tablo 8’de öğrencilerin ekonomik durumuna göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanları Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerden ekonomik durumu kötü olanların Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ortalama $10,94 \pm 6,60$ puan,

ekonomik durumu orta olanların Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ortalama $6,61 \pm 6,11$ puan, ekonomik durumu iyi olanların Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ortalama $4,03 \pm 4,39$ puan ve ekonomik durumu çok iyi olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden ortalama $4,31 \pm 4,78$ puan aldıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Ekonomik durumu kötü olan öğrencilerin puan ortalaması, ekonomik durumu orta, iyi ve çok iyi olan öğrencilerin puanlarından, ekonomik durumu orta olan öğrencilerin ise ekonomik durumu iyi ve çok iyi olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ekonomik durum Beck Umutsuzluk Ölçeği için belirleyici bir özellik olmuştur.

4.2. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Durumlarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanlar ve cinsiyet, yaş, bölüm, kardeş sayısı, birlikte yaşadıkları kişi sayısı ve ekonomik durum gibi sosyo-demografik özelliklerine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 9.

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanlar

Stresle Başa Çıkma Ölçeği	N	$\bar{x}$	s	Min	Max
Kaçınma	300	24,12	6,26	8	40
Problem Odaklı Başa Çıkma	300	31,12	7,20	8	40
Sosyal Destek	300	24,81	5,91	7	35

Tablo 9’da öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanlar verilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutu olan Kaçınmadan ortalama $24,12 \pm 6,26$ puan, minimum 8, maksimum 40 puan, Problem Odaklı Başa Çıkma ortalama $31,12 \pm 7,20$ puan, minimum 8, maksimum 40 puan ve Sosyal Destekten ortalama $24,81 \pm 5,91$ puan, minimum 7, maksimum 35 puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 10.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	Min	Max	M	SO	Z	p
Kaçınma	Kadın	157	24,62	6,23	25	8	40	159,51	-1,887	0,059
	Erkek	143	23,58	6,26	23	10	38	140,61		
Problem Odaklı Başa Çıkma	Kadın	157	30,69	7,32	32	8	40	145,31	-1,089	0,276
	Erkek	143	31,59	7,07	33	8	40	156,20		
Sosyal Destek	Kadın	157	25,13	5,68	25	7	35	155,14	-0,972	0,331
	Erkek	143	24,46	6,14	24	7	35	145,41		

Tablo 10’da öğrencilerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanlar Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 10 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Kaçınma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$) Kadın katılımcıların Kaçınma ve Sosyal Destek puanları erkek katılımcılardan, erkek katılımcıların ise Problem Odaklı Başa Çıkma puanları kadın katılımcıların puanlarından yüksek bulunmasına karşın cinsiyetler arasındaki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Cinsiyet Stresle Başa Çıkma Ölçeği için belirleyici bir özellik olmamıştır.

Tablo 11.

Öğrencilerin yaş grubuna göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Yaş grubu	N	$\bar{x}$	S	Min	Max	M	SO	χ^2	p
Kaçınma	20 yaş ve altı	44	25,75	7,97	26,50	10,00	38,00	170,47	2,828	0,243
	21-22 yaş	119	24,00	5,67	23,00	10,00	40,00	148,81		
	23 yaş ve üzeri	137	23,71	6,08	24,00	8,00	38,00	145,56		
Problem Odaklı Başa Çıkma	20 yaş ve altı	44	30,14	7,70	30,50	15,00	40,00	138,94	1,357	0,507
	21-22 yaş	119	31,73	6,75	32,00	15,00	40,00	156,32		
	23 yaş ve üzeri	137	30,90	7,42	33,00	8,00	40,00	149,16		
Sosyal Destek	20 yaş ve altı	44	23,68	7,45	23,00	7,00	35,00	136,14	1,765	0,414
	21-22 yaş	119	25,33	5,27	25,00	11,00	35,00	156,37		
	23 yaş ve üzeri	137	24,72	5,87	24,00	7,00	35,00	150,01		

Tablo 11’de öğrencilerin yaş grubuna göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanlar Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Kaçınma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). 20 yaş ve altında olan katılımcıların Kaçınma puanları, 21-22 yaşında olan katılımcıların ise Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek puanları, diğer yaş gruplarındaki katılımcılardan daha yüksek hesaplanmasına karşın yaş grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde yaş belirleyici bir özellik olmamıştır.

Tablo 12.

Öğrencilerin bölümüne göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Bölüm	n	$\bar{x}$	S	Min	Max	M	SO	Z	p
Kaçınma	Hukuk	151	24,17	5,71	24	10	38	151,41	-0,183	0,855
	Eczacılık	149	24,07	6,79	24	8	40	149,58		
Problem Odaklı Başa Çıkma	Hukuk	151	30,07	7,72	32	8	40	140,12	-2,093	0,036*
	Eczacılık	149	32,18	6,49	33	8	40	161,02		
Sosyal Destek	Hukuk	151	23,99	5,87	24	7	35	141,04	-1,905	0,057
	Eczacılık	149	25,64	5,85	25	8	35	160,08		

Tablo 12’de öğrencilerin bölümüne göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanları Mann Whitney U testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcı öğrencilerin bölümlerine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan Problem Odaklı başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Eczacılık bölümü öğrencilerinin Problem Odaklı başa çıkma puanları, Hukuk bölümü öğrencilerinin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların bölümlerine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Kaçınma ve Sosyal Destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark

yoktur ($p>0,05$). Öğrencilerin bölümlerine bakılmaksızın söz konusu alt ölçeklerden aldıkları puanların benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 13.

Öğrencilerin kardeş sayısına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	S	Min	Max	M	SO	X^2	p
Kaçınma	Tek çocuk	51	24,35	7,05	24,00	10,00	38,00	150,69	0,089	0,956
	İki kardeş	108	24,31	5,92	23,50	8,00	40,00	152,33		
	Üç ve üzeri	141	23,89	6,24	24,00	8,00	38,00	149,03		
Problem Odaklı Başa Çıkma	Tek çocuk	51	32,61	6,70	34,00	17,00	40,00	170,40	5,797	0,055
	İki kardeş	108	31,82	6,55	32,00	15,00	40,00	156,41		
	Üç ve üzeri	141	30,04	7,72	31,00	8,00	40,00	138,77		
Sosyal Destek	Tek çocuk	51	26,33	4,84	26,00	18,00	35,00	170,81	4,342	0,114
	İki kardeş	108	24,80	6,46	25,00	7,00	35,00	152,47		
	Üç ve üzeri	141	24,27	5,76	24,00	7,00	35,00	141,65		

Tablo 13'te öğrencilerin kardeş sayısına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanları Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 13 incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen öğrencilerin kardeş sayılarına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Kaçınma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Tek çocuk olan öğrencilerin Kaçınma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek puanları, iki kardeş sahibi ile üç ve üzerinde kardeş sahibi olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek hesaplanmasına karşın, öğrenciler arasındaki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 14.

Öğrencilerin birlikte kaldıkları kişi sayısına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Birlikte kalınan kişi sayısı	N	$\bar{x}$	S	Min	Max	M	SO	X ²	p
Kaçınma	1-2 kişi	45	24,58	5,94	25,00	10,00	38,00	156,09	0,272	0,873
	3-4 kişi	136	24,28	6,11	24,00	10,00	40,00	150,67		
	5 kişi	119	23,77	6,57	24,00	8,00	38,00	148,19		
Problem Odaklı Başa Çıkma	1-2 kişi	45	31,47	5,95	32,00	19,00	40,00	148,80	2,170	0,338
	3-4 kişi	136	31,85	6,62	33,00	15,00	40,00	158,23		
	5 kişi	119	30,14	8,15	32,00	8,00	40,00	142,31		
Sosyal Destek	1-2 kişi	45	25,38	5,10	26,00	10,00	35,00	160,50	1,341	0,511
	3-4 kişi	136	24,95	6,18	25,00	7,00	35,00	152,77		
	5 kişi	119	24,44	5,90	24,00	7,00	35,00	144,12		

Tablo 14'te öğrencilerin birlikte kaldıkları kişi sayısına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanlar Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 14. incelendiğinde öğrencilerin birlikte kaldıkları kişi sayısına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde bulunan Kaçınma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Öğrencilerin birlikte kaldıkları kişi sayısına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde bulunan Kaçınma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek alt boyutlarından aldıkları puanlar benzer bulunmuştur.

Tablo 15.

Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması

	Ekonomik Durum	N	$\bar{x}$	S	Min	Max	M	SO	X²	p	Fark
Kaçınma	Kötü	16	24,75	6,62	26,50	13,00	37,00	159,59	0,316	0,957	
	Orta	92	23,71	6,20	24,00	8,00	38,00	147,34			
	İyi	157	24,24	6,21	24,00	8,00	40,00	151,41			
	Çok iyi	35	24,43	6,63	23,00	12,00	38,00	150,54			
Problem Odaklı Başa Çıkma	Kötü	16	26,94	7,66	29,50	9,00	35,00	99,88	17,057	0,001*	1-3
	Orta	92	29,66	7,43	31,00	8,00	40,00	132,60			1-4
	İyi	157	31,77	6,92	33,00	15,00	40,00	157,83			2-4
	Çok iyi	35	33,91	6,25	35,00	15,00	40,00	187,80			
Sosyal Destek	Kötü	16	21,63	6,97	21,50	7,00	33,00	110,56	4,871	0,182	
	Orta	92	24,55	5,46	24,00	7,00	35,00	147,03			
	İyi	157	25,33	5,96	25,00	7,00	35,00	157,92			
	Çok iyi	35	24,60	6,04	24,00	11,00	35,00	144,61			

* $p < 0,05$

Tablo 15'te öğrencilerin ekonomik durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanlar Kruskal Wallis testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 15 incelendiğinde, araştırmaya dahil olan öğrencilerin ekonomik durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutu olan Problem Odaklı Başa Çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Ekonomik durumu çok iyi olan öğrencilerin Problem Odaklı Başa Çıkma puanları ekonomik durumu kötü ve orta olan öğrencilerin puanlarından, ekonomik durumu iyi olan katılımcıların ise ekonomik durumu kötü olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların ekonomik durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Kaçınma ve Sosyal Destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Öğrencilerin ekonomik durumlarına bakılmaksızın söz konusu alt ölçeklerden aldıkları puanların benzer olduğu saptanmıştır.

Tablo 16.

Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanları arasındaki korelasyonlar

		Beck Umutsuzluk Ölçeği	Kaçınma	Problem Odaklı Başa Çıkma	Sosyal Destek
Beck Umutsuzluk Ölçeği	R	1			
	P				
Kaçınma	R	-0,006	1		
	P	0,920			
Problem Odaklı Başa Çıkma	R	-0,529	0,161	1	
	P	0,000*	0,005*		
Sosyal Destek	R	-0,312	0,124	0,472	1
	P	0,000*	0,032*	0,000*	

* $p < 0,05$

Tablo 16’da öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanları arasındaki korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 16 incelendiğinde, Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde yer alan Kaçınma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Araştırmaya dahil olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal destek puanları arasında negatif düşük yönlü korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal destek puanlarında azalma görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1. Tartışma

Bu araştırmada amaç, Eczacılık Fakültesi ve Hukuk Fakültesi son sınıf öğrencilerinin, geleceğe yönelik kaygıları ve baş etme yöntemlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmada cinsiyete göre öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır. Cinsiyet ekonomik durum ve öğrenim görülen fakülte kadar belirleyici bir özellik olmamıştır. Özer Uzun ve Tezer (2008) yaptıkları araştırmada umut seviyesi düşük ve yüksek olan erkek ve kadın katılımcılar arasında negatif ve pozitif duygular açısından farklılıkları ortaya koymayı amaçlamışlardır. Ve yapılan araştırmasında katılımcıların umut düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Yine bu araştırmada cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Kaçınma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların Kaçınma ve Sosyal Destek puanları erkek katılımcılardan, erkek katılımcıların ise Problem Odaklı Başa Çıkma puanları kadın katılımcıların puanlarından yüksek bulunmasına karşın cinsiyetler arasındaki puan farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Luzumlu (2013) ise Araştırma sonucunda stresle baş edebilme stillerinin aleksitimi seviyelerine ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan araştırmalar cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığının, umut düzeylerine bakıldığında ise farklılık olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada yaş gruplarına göre öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği ve stresle Başa Çıkma Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır. Baktığımız zaman 20 yaş ve altında olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları, 21-22 yaş ve 23 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Şahin (2002) araştırmasına baktığımızda Selçuk Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi'nde eğitim

alan 1. ve 4. Sınıf öğrencilerinin katılımı ile Umutsuzluk Puanlarının yaş bakımından anlamlı fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bu araştırmada öğrencilerin bölümlerine göre Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır. Hukuk bölümü öğrencilerinin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları, Eczacılık bölümü öğrencilerinin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alan yazında farklı bölümlere çalışma yapan Şahin (2002), İlahiyat Fakültesi'nde yer alan farklı bölümlerde eğitim alan öğrencilerin umutsuzluk puanları istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmıştır. Bunun yanı sıra İlahiyat Fakültesinde eğitim alan öğrenciler ile, Fen Edebiyat Fakültesi Sosyoloji bölümü öğrencileri ve Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği bölümü öğrencileri arasında umutsuzluk düzeyleri karşılaştırılmış ve sonuç olarak sınıf öğretmenliği bölümü eğitim alan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin Sosyoloji Bölümü ve İlahiyat Fakültesi'nde eğitim alan öğrencilere göre umutsuzluk düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı seviyede düşük olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmalar bölümlere ve fakültelere göre katılımcılar arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür.

Bu araştırmada katılımcı öğrencilerin birlikte kaldıkları kişi sayısına göre Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır. Birlikte kalınan kişi sayısına bakılmaksızın öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanları benzerdir. Özdemir (2013) tarafından da ailesinin yanında yaşayan ve ayrı yaşayan katılımcı üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtileri bakımından karşılaştırılması amacıyla araştırma yapmış, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, ailesinin yanında veya ayrı yaşamakta olanlar arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığını belirtmiştir.

Bu araştırmada öğrencilerin ekonomik durumlarına göre Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür. Ekonomik durumu kötü olan öğrencilerin puan ortalaması, ekonomik durumu orta, iyi ve çok iyi olan öğrencilerin puanlarından, ekonomik durumu orta olan öğrencilerin ise ekonomik durumu iyi ve çok iyi olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ekonomik durumu çok iyi olan öğrencilerin Problem Odaklı Başa Çıkma puanları ekonomik durumu kötü ve orta olan öğrencilerin puanlarından, ekonomik durumu iyi olan katılımcıların ise ekonomik durumu kötü olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Şahin (2002) araştırmasında; Beck umutsuzluk ölçeğine göre ekonomik durumun anlamlı düzeyde fark olduğunu belirtmiştir. Ve yaptığı araştırma sonucunda, Katılımcıların aile ekonomik düzeyleri irdelendiğinde aile ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların umutsuzluk seviyelerinin aile ekonomik düzeyi orta ve yüksek olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bu çalışmada erkek ve kadın katılımcıların stresle başa çıkma tarzları alt ölçekleri olan kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek stillerini kullanmaları arasında anlamlı bir fark bulunamamaktadır. Stresle başa çıkma stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılığını araştırarak birçok çalışmada farklı sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmaların bazılarında erkek ve kadın katılımcıların stresle başa çıkma tarzları arasında farklılık olduğu sonucuna varmışlardır (Ptacek ve ark. 1992; Özer, 2001; Türküm, 2002; Güler ve Çınar, 2010; Savcı ve Aysan, 2014).

Topal (2011) tarafından üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre problem odaklı başa çıkma yöntemlerini daha çok kullandığını ve sosyal desteğe başvurma stilini de kadın öğrencilere göre daha az kullandıklarını belirtmiştir. Bu durum erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkmayı kullandığını fakat sosyal desteğe başvurmada isteksiz olduğunu gösterir. Başka çalışmalarda ise kadın katılımcı öğrencilerin stresle başa çıkma alt ölçeklerinden problem odaklı başa çıkma ve kaçınma stillerini erkek öğrencilerle aynı oranda kullandığı fakat daha fazla sosyal desteğe başvurma eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır (Çelik, 2008; Şahin ve ark., 1992; Aşçı ve ark., 2015; Parmaksız, 2011). Bu iki araştırma kadın ve erkek öğrenciye göre problem odaklı başa çıkma ve sosyal desteğe başvurmada farklılık olabileceğini göstermektedir.

Bu çalışmada Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde yer alan Kaçınma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olmadığı görülmüştür. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal destek puanları

arasında negatif düşük yönlü korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları olan Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal destek puanlarında azalma görülmektedir. Öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı düzeyleri ne kadar yüksek ise bu durumla baş etme düzeylerinin büyük ölçüde düştüğü şeklindedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırma amaçlarından biri katılımcı öğrencilerin umutsuzluk ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğidir. Elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet bakımında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalar kadın ya da erkek öğrenci arasında gözle görülebilecek düzeyde bir ayrımın olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın amaçlarından bir diğeri ise öğrencilerin yaş gruplarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarının belirlenmesidir. Araştırma sonucunda öğrencilerin yaş gruplarına göre umutsuzluk ölçeği puanlarında anlamlı düzeyde farklılık ortaya çıkmıştır. Bu fark 20 yaş ve altı öğrencilerden kaynaklanmaktadır. 20 yaş ve altı öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri 21-22 yaş arası ve 23 yaş ve üzeri öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Yaşı küçük katılımcı grubunun umutsuzluk seviyelerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olması gelecek kaygısı olarak düşünülebilir. Mezuniyet ve iş olanakları için önlerinde daha yol ve zaman olması umutsuzluk seviyelerinin yüksek olmasının nedeni olabilir. Bu araştırmaya göre öğrencilerin yaş gruplarının umutsuz düşünme üzerinde belirgin bir etkisi olduğu görülmektedir. 20 yaş altındaki öğrencilerin daha umutsuz olduğu görülmüştür.

Araştırma kapsamında öğrencilerin bağlı bulundukları bölüme göre umutsuzluk ölçeği puanları karşılaştırılmış ve öğrencilerin bölümlerine göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan hukuk fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri eczacılık fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek çıkmıştır. Yani hukuk fakültesi öğrencileri araştırma sonucuna göre daha umutsuzdurlar. Yapılan araştırma sonucunda farklı bölümlerde eğitim alan öğrencilerin umutsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar çıkmasının sebebi bazı bölüm mezunlarının iş fırsatlarının sınırlı ve zor olması ilgili bölümden mezun olacak öğrenci sayısının fazla olması, sektörde ihtiyaç duyulan

istihdam sayısının daha az olması olarak yorumlanabilir. İş olanaklarının sınırlı olması ve bazı işlere devlet sınavıyla geçiş yapılması gibi değişik ve zor koşullar farklı bölümlerde okuyan öğrencileri farklı düzeylerde etkilemiştir. Bu nedenle bölümlere göre öğrenciler arasında umutsuzluk düzeyi arasında farklılıklar mevcuttur.

Yapılan veri analizlerinin sonucunda öğrencilerin kardeş sayısı ve birlikte kaldıkları kişi sayısına göre umutsuzluk ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğrencilerin algılanan ekonomik durumlarına göre umutsuzluk ölçeği puanları karşılaştırılmış ve anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmada ekonomik durumunu kötü olarak ifade eden öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ekonomik durumunu orta, iyi ve çok iyi olarak ifade eden öğrencilerden daha yüksek seviyededir. Ekonomik düzeyin kötü olması öğrencilerin gelecek kaygısı ve umutsuzluk yaşamalarına neden olmaktadır. Bu doğrultuda ekonomik durumu kötü olan öğrenciler bir an önce mezun olup meslek sahibi olma kaygısı taşımaktadırlar. Ekonomik durumu iyi düzeyde olanlar, sahip oldukları olanaklar sayesinde iş sahibi olabilirken ekonomik durumu kötü olan bireyler mezuniyetten sonra iş hayatında da çabalamaları gerekmektedir. Bu da öğrencilerin geleceğe kaygılı ve umutsuz bakmalarına sebep olmaktadır.

Araştırma kapsamında öğrencilerin stresle başa çıkma ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyet ve yaş değişkenine göre karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların cinsiyet ve yaş farkı gözetmeksizin karşılaştıkları sorun ve problemler doğrultusunda stresle baş etme yollarını ve stratejilerini aynı düzeyde uyguladıkları söylenebilir.

Öğrencilerin stresle başa çıkma ölçeğinden aldıkları puanlar okudukları bölüm değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık ortaya çıkmıştır. Stresle başa çıkma ölçeğinin alt faktörü olan kaçınma ve sosyal destek alma alt ölçeklerinde fark bulunmazken problem odaklı başa çıkma alt ölçeğinde anlamlı fark bulunmuştur. Eczacılık bölümü öğrencilerinin karşılaştıkları stres durumuna yönelik problem odaklı başa çıkma stratejisini uygulama düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada umutsuzluk ölçeği verileri sonucu elde edilen kardeş sayısı ve birlikte kalınan kişi sayısına göre anlamlı bir farklılık olmadığı gibi stresle başa çıkma

ölçeği puanları karşılaştırıldığında da aynı şekilde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Öğrencilerin ekonomik durumlarına göre stresle başa çıkma puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Araştırmanın stresle başa çıkma alt ölçeği olan problem odaklı başa çıkma stratejisini ekonomik durumu çok iyi olan katılımcılar ekonomik durumu kötü, orta ve iyi olan katılımcılara göre daha yüksektir. Sosyo- ekonomik düzeyi açısından daha iyi konumda olan katılımcıların stresle baş etme seviyesi daha yüksektir.

Araştırma kapsamına üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ölçeğinden ve stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden almış oldukları puanlara göre kaçınma, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek alt boyutundan aldıkları puanların arasında istatistiksel açıdan anlamlı korelasyonlar ortaya çıkmıştır. Bu korelasyonlar negatif yönlü ve düşük kuvvetli korelasyonlardır. Öğrencilerin umutsuzluk ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça, stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinde bulunan problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek alma alt boyutlarından aldıkları puanlar azalmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarından olan kaçınma ile problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek alt boyutları arasında aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon ortaya çıkmıştır. Bu korelasyon pozitif yönlü ve düşük kuvvetli olup, öğrencilerin kaçınma puanları arttıkça, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek alt boyutlarından aldıkları puanlar da artış olduğu tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

Öğrencilerin yaşları azaldıkça kaygı düzeylerinin arttığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuç doğrultusunda öğrencilerin kaygılarını azaltmak için geleceğe yönelik çeşitli konularda kaygılarını azaltmaları yönünde toplantı ve seminerler düzenlenebilir.

Ekonomik durumunu kötü olarak belirten öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu kapsamda öğrencilerin eğitim süreleri boyunca mesleklerine yönelik yarı-zamanlı iş olanakları hakkında bilgilendirmeler yapılarak hem kötü ekonomik durum algısı azaltılabilir hem de geleceğe yönelik umut artırılabilir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme dayalı ortaya çıkan kaygı düzeylerindeki farklılıklar sonucunda sahip olacakları mesleğin sağlayacağı fırsat ve olanaklar doğrultusunda bilgilendirilebilirler. Aynı şekilde farklı bölümlerde eğitim alan öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında çıkan farklılık göz önünde bulundurulacak olursa öğrencilere bu yönde seminer, toplantı ve projeler geliştirilmesi sağlanabilir.

6.2.2. İleride Yapılacak Olan Çalışmalara Yönelik Öneriler

Öğrencilerin umutsuzluk seviyeleri ve stresle başa çıkma yöntemlerine yönelik daha kapsamlı sonuçlar elde edebilmek için nitel araştırma yürütülebilir.

Üniversite son sınıf öğrencilerine yönelik yapılan umutsuzluk ve stresle başa çıkma durumlarının, ayrıca aynı bölümlerden mezun olan öğrencilere tekrar uygulanarak ortaya çıkacak farklılıklar irdelenebilir. Buna yönelik olarak eğitim programları geliştirilebilir.

Araştırma farklı ülkelerde aynı bölümlerde okuyan öğrenciler arasına yapılabilir. Farklı toplum ve kültürel yapıya sahip olan katılımcıların umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleri karşılaştırılabilir.

Yapılan araştırmalarda yaş aralığı küçüldükçe üniversite öğrencilerinin kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin daha fazla olduğu ve yaş ilerledikçe bu duyguların azaldığı sonuçlarına varılmıştır. Bu bağlamda ileri ki araştırmalarda farklı yaş aralığında bulunan öğrencilerin umutsuzluk ve stresle başa çıkma düzeyleri ölçülebilir.

KAYNAKÇA

- Akbağ, M. (2000). *Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler; Transaksijonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akçakaya, R. ve Çelik-Erden, S. (2014). Stres ve Stresle Baş Etmede Psikiyatrik Yaklaşım. *Turkish Family Physician*, 5(2), 1-25.
- Akgün, A., Gönen S. ve Aydın, M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, [Online]: www.e-sosder.com adresinden 16 Temmuz 2008 tarihinde indirilmiştir.
- Aksu, Ü. (1999). *Sınıf öğretmenlerinin disiplin problemlerine yönelik sınıf yönetimi yöntemleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler enstitüsü, Trabzon.
- Altuntaş, E. (2003). Stres Yönetimi. Alfa Basım Yayım. İstanbul.
- Antony, M. M., Roth, D., Swinson, R. P., Huta, V., & Devins, G. M. (1998). Illness intrusiveness in individuals with panic disorder, obsessive-compulsive disorder, or social phobia. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(5), 311–315.
- Aral, N., Fiziksel İstismar ve Çocuk, Tekışık Veb Ofset Tesisleri, Ankara, 1997, 22.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-231.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. and Nolen-Hoeksema, S. (1996) Introduction to psychology. Ankara: Arkadas Publications.

- Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Çocuklarda umut ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379- 390.
- Aydın, A. ve Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, B., Kaya, S., Pala, H., Sarı, S. ve Şahin, M. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Aysan, F. (1988). *"Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi"*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aytar, G., Erkan, G. (1986). XXI. Ulusal Psikiyatri Kongresi ve Nörolojik Bilimler Kongresi. Bilimsel Çalışmaları, 75.
- Baltaş, A., (1996). Stres ile Başa çıkma Yolları ve İş Hayatında Stres. 9. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar. B.Ü. İstanbul Türk Psikologlar Derneği yayınları no:15.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). Stres ve Başa çıkma Yolları, 25. Basım, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Baş, A. U. ve Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen Adaylarında Umutsuzluk ve Algılanan Sosyal Destek, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Journal of Research in Education, and Teaching*, 2 (1), 19-26.
- Baygül, Ş. (2019). Kaygı, Anksiyete ve Korku Nedir? Kaygı ve Korku Arasındaki Farklar Nelerdir? Erişim tarihi: 7 Mart 2019.
- Baykul, Y. (1999). İlköğretimde Etkili Öğretme ve Öğrenme El Kitabı, İlköğretimde Matematik Öğretimi (Modül 6), Ankara.

- Beck, AT, Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). Karamsarlığın ölçülmesi: Umutsuzluk Ölçeği. *Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi*, 42 (6), 861-865.
- Berksun, O. (2015). Bedensel Hastalıklar ve Anksiyete Bozuklukları. Erişim tarihi: 15 Mayıs 2017.
- Binboğa, D. (2002). *Osmangazi üniversitesi sağlık yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ve genel sağlık durumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bloom, B.S., Hastings, J.T., Madaus, C.F., (Eds). (1971). *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning*, New York, Mc Graw-Hill.
- Bozak, M.M. (1982). Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye Ait Bir Araştırma. *Psikoloji Dergisi*, 16, 24-39.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (8. bas.) Pegem Yayınları. Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Ayrıntı Matbaası.
- Canbaz, S., Sünter, A. T., Aker, S. ve Pekşen, Y. (2007), Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Samsun, *Genel Tıp Dergisi*, 17(1).
- Cüceloğlu, D.(1991). İnsan ve davranışı. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1993). İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 277-288.
- Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Çakmak, Ö. & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından

- incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127. <http://www.esosder.com/dergi/14115-127.pdf> (Erişim Tarihi: 10.03.2013).
- Çavuşoğlu, E. Y. (1990). Anksiyetenin Öğrenme ve Belleğe Etkisi. (Bitirme Tezi). İzmir.
- Çelik, S. B. (2008). Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 125-132.
- Çevik, A. (1993). Yaygın Anksiyete Bozukluğu Kliniği, LI. Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi, Sivas, 25-26.
- Çıngı, H. (1994) Örneklem Kuramı, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Basımevi.
- Çifter, İ., Psikiyatri I, Gata Eğitim Yayınları, Ankara, 1985, 313-315.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, N., Engin, A., Bakay, İ. ve Yakut, Ö. (2013). Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 288-296.
- Dinçer, A. (2017). Korku: Dili, Kavramlaşması, Kültürel Boyutu. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(2), 769-798.
- Dong, Q., Yang, B., Ollendick, T.H. (1994). Fears in Chinese Children and adolescent and Their Relation to Anxiety and Depression, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35 (2): 351-363.
- Dökmen, Z. (1989). *Almanya'dan Kesin Dönüş Yapmış İşçilerle Yurt Dışında Bulunmamış Kişilerin Kişi Algısı ve Psikososyal Değişme Açısından*

Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 1-11.

Dursun, S. ve Aytaç, S. (2009), Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı, *U.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1).

Dursun, S. ve Aytaç, S. (2012), Üniversite öğrencilerinin işgücü piyasasına yönelik beklentileri ve iş deneyimleri ile umutsuzluk ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, *Celal Bayar üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü*, 16, 373-388.

Dursun, S. ve Karagün, E. (2012), Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(93) – 112.

Dyce, James M. (1973). Stres and Decision-Making in Dental Practice. Quintessence Books. Berlin ve Chicago.

Ekinci, M., Altun, Ş. Ö. ve Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4 (2), 67- 74.

Eraslan, B. (2000). *Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenleri Stresle Başa Çıkma Stratejileri.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Erci, B., Tortumluoğlu, G. ve Kılıç, D. (2003). Anksiyete ile Başetme Eğitiminin Adölesonlarda Anksiyete Düzeyine Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(3), 57-63.

Erdoğan, İ. (1999). İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi. Yayın No: 266, İşletme İktisadi Enstitü Yayın No: 158. 2. Baskı. İstanbul.

- Erkmen , N. Çetin, M. Ç. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 231-242.
- Esenay, F.I. (2007). *Sağlıklı ve kanserli ergenlerde umut*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Estes, W. K., & Skinner, B. F. (1941). Some quantitative properties of anxiety. *Journal of Experimental Psychology*, 29(5), 390.
- Endler, N. S. and Kocovski, N. L. (2001). State and Trait Anxiety Revisited. *Journal of Anxiety Disorder*, 15(3), 231-245.
- Folkman S, Lazarus RS. (1988). Coping as a mediator of emotion. *J Person Soc Psychol*, Vol. 54, 466-75.
- Folkman, S. and Moskowitz, J. T. (2004), “Coping: Pitfalls And Promise”, *The Annual Review Of Psychology*, Vol. 55, 745-768.
- Freud, S. (1966). *The Complete Introductory Lectures on Psychoanalysis*. (Çeviri ve Editor James Strachey), New York, W. W. Norton.
- Gerede, A. (2002). *İlköğretimde okuyan çocukların umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Geçtan, E., Psiko-dinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1995, 168.
- Goleman, D. (1996). Duygusal Zekâ. Neden EQ, IQ’dan Daha Önemlidir? (çev. Banu Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Greenberger, E. and Mclaughlin, C. S. (1998). Attachment, coping and explanatory style in late adolescence. *Journal Youth Adolescence*, 27(2), 121-139.
- Greenberg, P. E., Sisitsky, T., Kessler, R. C., Finkelstein, S. N., Berndt, E. R., Davidson, J. R. T., Fyer, A. J. (1999). The economic burden of anxiety disorders in the 1990s. *The Journal of Clinical Psychiatry*.

- Girgin, G. (1990). *Farklı Sosyo Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeylerinin Başarıyla İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gudykunst WB, Shapiro R (1996). Communication in everyday interpersonal and intergroup encounters. *International Journal of Intercultural Relations* 20: 19-45.
- Gullone, E. (1999). The Assessment of Normal Fear in Children and Adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2(2),91-106.
- Gullone, E., King, N. J. and Ollendick, T. H. (2000). The Development and Psychometric Evaluation of the Fear Experiences Questionnaire: An Attempt to Disentangle the Fear and Anxiety Constructs. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 61-75.
- Gullone, E. and Lane, B. (2002). The Fear Survey Schedule for Children-II: A Validity Examination Across Response Format and Instruction Type. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 9(1), 55- 67.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Güler, Ö. ve Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, Sempozyum Özel Sayısı, 252-255.
- Güleri, M. (1998), Üniversiteli ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeyleri, *Kriz Dergisi*, 6 (1), 55-65.
- Gümüş, A. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gümrükçü-Bilgici, B. ve Deniz, Ü. (2016). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Gelecek Kaygılarının İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5), 2353-2372.

Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Ankara: Kent Matbaası.

Johnstone, M. (1989). *Stress in Teaching. An Overview of Research*. Midlothian: The Scottish Council for Research in Education. SCRE Publication.

Karamustafalıoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depression and anxiety disorders. *SETB*. 45(2): 65-74.

Kara, D. ve Koç, H. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 35-50.

Karakaş, A.C. (2013). Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı ile İlişkisi (Sakarya İli Örneği). *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 135-157.

Karasar, N. (2000). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları. Ankara.

Kessler, R. C., & Greenberg, P. E. (2002). The economic burden of anxiety and stress disorders. *Neuropsychopharmacology: The Fifth Generation of Progress*, 67, 982–992.

Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Matbaası.

Köknel, Ö. (1989). *Çağımızın Hastalığı Stres*, Milliyet Yayınları, İstanbul.

Kula, K. ve Saraç, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.

Kurbanoglu, N. I. ve Takunyaci, M. (2012). An investigation of the attitudes, anxieties and self-efficacy beliefs towards mathematics lessons high school students' in terms of gender, types of school, and students' grades. *Journal of Human Sciences*, 9(1), 110-130.

Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

- Krohe Jr., James (1999) "Work place Stress", *Across The Board, February*, 36 (2), 36-42.
- Lane, B. and Gullone, E. (1999). Common Fears: A Comparison of Adolescents' Self-Generated and Fear Survey Schedule Generated Fears. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(2), 194-204.
- Lazarus, RS. Folkman, S. (1984) Stress, appraisal and coping, New York, Springer.
- Lewis, A. (1970). The ambiguous word "anxiety". *International Journal of Psychiatry*, 9, 62-79.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M. and Feldman Barrett, L. (2008). Handbook of Emotions, New York-London: The Guilford Press.
- Luzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Manav, F. (2011). Kaygı Kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5 (9), 201-211.
- Mutlu, D. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarına Yönelik Umut Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T. C. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Nicaise M (1995). Treating test anxiety. *Teacher Education and Practice*, 11, 65-81.
- Nuttin, J. ve Lens, W. (1985). Gelecek Zaman Perspektifi ve Motivasyon: Teori ve Araştırma Yöntemi , Leuven University Press ve Erlbaum, Leuven, Belçika ve Hillsdale, NJ.
- Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2012). University students' ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being. *The Online Journal of Counselling and Education*, 1, 117-130.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*.

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Oyman, N. ve Şentürk, İ. (2015). Öğretmen Adayları ve Öğretim Üyelerinin “Üniversite” Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *Kuram ve Algılamada Eğitim Yönetimi*, 21(3), 367-394. doi: 10.14527/ kuey. 2015.014

Ögel K ve ark. (1999). Genel tıpta ruhsal bozukluklar. Roche Müstahzarları Sanayi, İstanbul, 33-42.

Ök, M. (1990). *13-15 Yaş Grubu Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, İzmir.

Öner, N. (1977). *Durumluk-Sürekli Kaygı EnvanterininTürk Toplumunda Geçerliği*. (Yayımlanmamış Doçentlik Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Öner, N. & LeCompte A. (1985). *Durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle başa çıkma tutumları envanteri: geçerlik ve güvenirlik çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: 1–3 Eylül.

Özdiñç, S., Biçici, Y., Çamur, M. ve Turan, F. (2018). Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Eğitimi Alan Lisans Öğrencilerinin Mesleki Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(3), 471-479.

Özer Uzun, B. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.

Özer, İ. (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi* . (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Özer, İ. (2001). Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi . (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özkan, K. K. (20 Eylül 2014). Kaygı (Anksiyete). Erişim: <http://www.sokratespsikiyatri.com.tr/index.php/makaleler/detay/18>
- Özkaya, N. (2015). Anksiyete Bozuklukları. Erişim tarihi: 13 Ekim 2015.
- Özusta, Ş. (1993). *Çocuklar İçin Durumluk Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pavuluri, M., Henry, D. ve Allen, K. Avrupa Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi (2002) 11: 273.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi* . (Yayımlanmamış doktora tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi* . (Yayımlanmamış doktora tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ptacek J. T., Smith R.E. and Zanas, J. (1992) Gender, Appraisal and Coping: A Longitudinal Analysis, *Journal of Personality*, 60(4), 747–770.
- Ptacek J. T., Smith R.E. and Zanas, J. (1992) Gender, Appraisal and Coping: A Longitudinal Analysis, *Journal of Personality*, 60(4), 747–770.
- Rector, N. A. (2011). Anxiety disorders: an information guide. Canada: Centre for Addiction and Mental Health.
- Saraç, T. (2015). *Ahi Evran üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ahi Evran Üniversitesi/Fen Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir.

- Sargın, N. (1990). *Lise I. ve III. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. Newyork: M.Grew-Hill.
- Selye, H. (1997). *The Stress of Life*, Teach Yourself Books, London.
- Stark, L. J., Spirito, A., Williams, C. A. and Guevremont, D. C. (1989). Common problems and coping strategies I: Findings with normal adolescents. *Journal of abnormal child psychology*, 17 (2), 203-212.
- Stephan WG et al. (1999). Anxiety in intergroup relations: a comparison of anxiety/uncertainty management theory and integrated threat theory. *Int. J. Intercultural Rel.* 23(4): 613-628.
- Stephoe, A. (1991). Psychological coping, individual differences and physiological stress responses. In C. L. Cooper ve R. Payne (Eds.), *Personality and stress: Individual differences in the stress process* (pp. 205-233). Chichester: Wiley.
- Strumph J, Fodor I (1993). The treatment of test anxiety in elementary school-age children: Review and recommendations. *Child & Family Behavior Therapy*, 15, 19-42.
- Spielberger, C.D. (1966). The effects of anxiety on complex learning and academic achievement. C.D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and behaviour*, 361-398. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety: Current trends in theory and research*, Vol1. New York: Academic Press.

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushere, R. E. (1970). Manual for state-trait anxiety inventory. Palo Alta, CA: Consulting Psychologists Press.
- Şahin, A. (2002). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13, 143-157.
- Şahin, C. (2009). Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri, *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*. 27, 271-286.
- Şahin, N., Rugancı, N., Taş, Y., Kuyucu, S. ve Sezgin, K (1992). Stress Related Factors and Effectiveness of Coping Among University Students. *International Journal of Psychology*, 27, 355-364.
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şanlı Kula, ve Saraç, T. (2016), Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, *Mustafa Kemal üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 13(33), 227-242.
- Taşkın, Ö. ve Çağlayan, H. S. (2011). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi, Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi, *Van/Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı*, 73-82.
- Toledo, D. (2016). Kaygı Bozukluğu Nedir? Belirtileri Nelerdir? Erişim tarihi: 4 Şubat 2016.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki..* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Topçu Ersoy, H. (2017). Kaygı Nedir? Kaygı Bozukluğu Nedir? Erişim tarihi: 13 Nisan 2017.
- Turgut, M.F. (1978). Eğitimde ölçme ve değerlendirme. Ankara: Nüve Matbaası.

- Tümerdem, R. (2007). Dicle üniversitesi eğitim fakültesi ve fen-edebiyat fakültesi kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler, Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi, O.Ö.F.M.A.E., Kimya Eğitimi ABD, C.6 S.20 (32-45).
- Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45.
- Türküm, A. S. (2002). “Stresle Başa çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(8), 19-31.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Ön lisans öğrencilerinin umut düzeyleri ve başarı yönelimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Varol, Ş. (1990). *Lise Son Sınıfı Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Weiss, D. H. (1993). Stres Kontrolü, 1. Baskı, İstanbul: Rota Yayınları.

Williams, K. and McGillicuddy-De Lisi, A. (2000). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20(4), 537- 549.

Yörükoğlu, A. (1985). Gençlik Çağı, T. İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara.

Yüksel, B. (2014). Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetinizi belirtiniz.

() Kadın () Erkek

2. Yaşınızı belirtiniz.

.....

3. Hangi bölümde okuyorsunuz belirtiniz.

()Hukuk Fakültesi ()Eczacılık Fakültesi

4. Kaç kardeş olduğunuzu belirtiniz.

()1 ()2 ()3 ()4 ()5 ve üzeri

5. Evde kaç kişi kaldığınızı belirtiniz.

()1 ()2 ()3 ()4 ()5 ve üzeri

6. Ekonomik durumunuzu belirtiniz.

()Kötü ()Orta ()İyi ()Çok iyi

Ek 2. Beck Umutsuzluk Ölçeği

BUÖ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise “Evet”, uygun değil ise “Hayır” ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

Sizin için uygun mu?

	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	()	()
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	()	()
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	()	()
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	()	()
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	()	()
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	()	()
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	()	()
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	()	()
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	()	()
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	()	()
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu gözüküyor.	()	()
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi <u>ummuyorum</u> .	()	()
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	()	()

14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	()	()
15. Geleceğe büyük inancım var.	()	()
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre birşeyler istemek aptallık olur.	()	()
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	()	()
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	()	()
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	()	()
20. İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	()	()

Ek 3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Yaşama Biçimi Ölçeği

AÇIKLAMA: Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri incelemek için hazırlanmıştır. Sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları ve bunlar karşısında genellikle neler yaptığınızı düşünerek, aşağıdaki ifadelerin her birinin size uygunluk derecesini belirleyiniz.

Yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, sizi anlatma derecesine göre “Tamamen Uygun”, “ Oldukça Uygun”, karar veremiyorsanız “Kararsızım”, “Biraz Uygun” veya “Hiç Uygun Değil” seçeneklerinden birini seçerek, o sütundaki paranteze (X) biçiminde çarpı işareti koyunuz. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.

Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. İlginiz için teşekkür ederim.

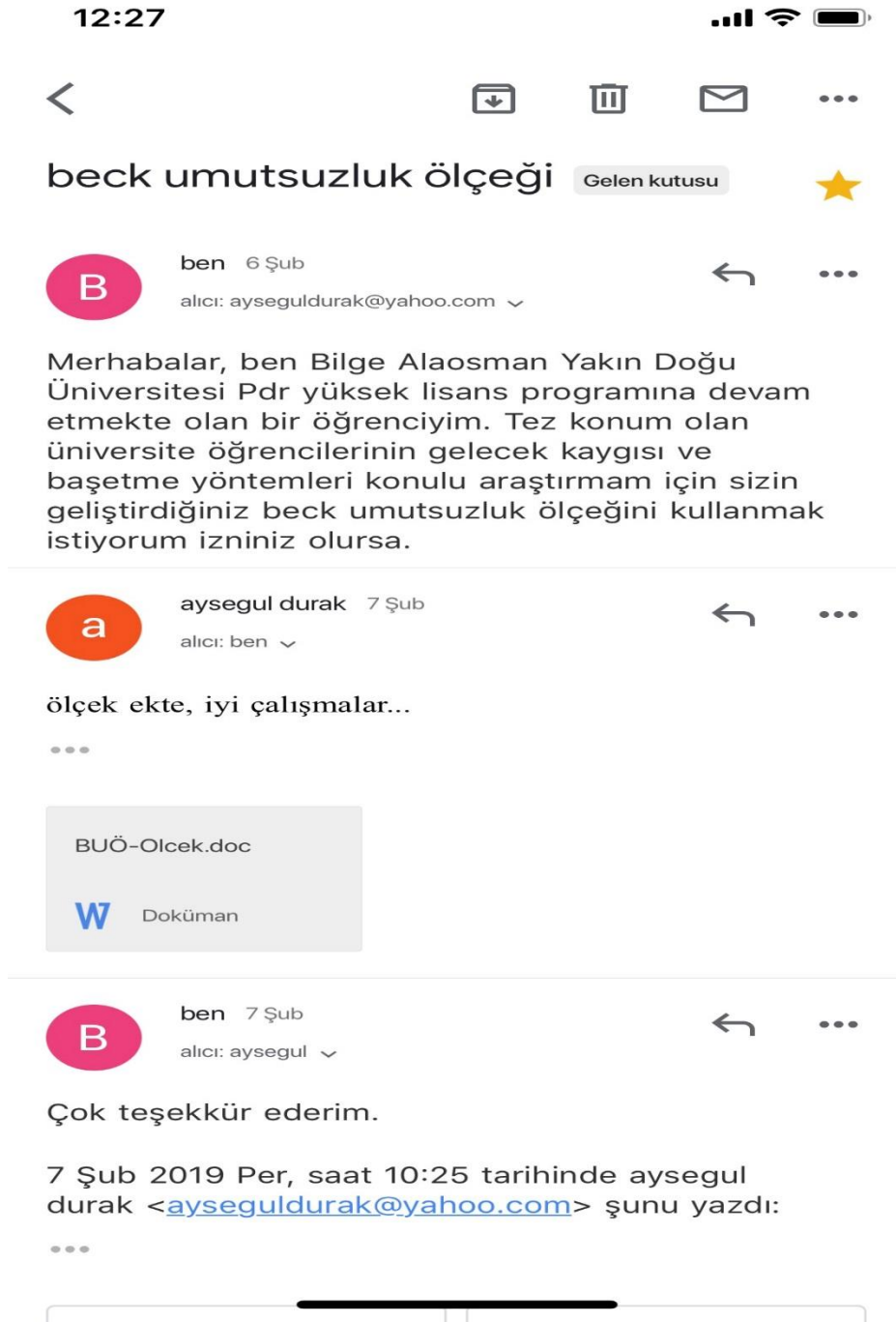
A.Sibel TÜRKÜM

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm..	()	()	()	()	()
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.....	()	()	()	()	()
3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.....	()	()	()	()	()
4. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.....	()	()	()	()	()
5. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.....	()	()	()	()	()

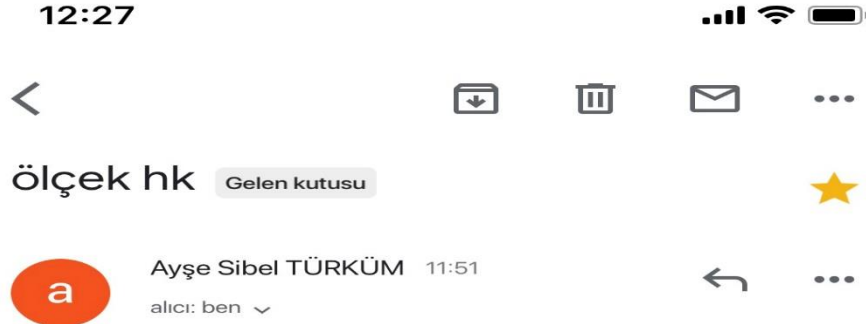
6. Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.....	()	()	()	()	()
7. Kendime ödüller vaad ederek mücadele gücü toplarım.....	()	()	()	()	()
8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.....	()	()	()	()	()
9. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.....	()	()	()	()	()
10. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.....	()	()	()	()	()
	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
11. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.....	()	()	()	()	()
12. Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.....	()	()	()	()	()
13. Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.....	()	()	()	()	()
14. Dini inançlarımdan güç alırım.....	()	()	()	()	()
15. Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım.....	()	()	()	()	()
16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.....	()	()	()	()	()
17. Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.....	()	()	()	()	()
18. Dostlarımla dertleşirim.....	()	()	()	()	()
19. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda “beterin beteri var” deyip teselli bulurum.....	()	()	()	()	()

20. Yalnız kalmayı yeğlerim..... () () () () ()
21. Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim..... () () () () ()
22. Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım..... () () () () ()
23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım..... () () () () ()

Ek 4. Beck Umutsuzluk Ölçeği Kullanım İzin Belgesi



Ek 5. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Kullanım İzin Belgesi



Sayın Bilge Alaosman ,
Geliştirmiş olduğum Stresle Başa Çıkma Ölçeğimi
tezinizde kullanmanızdan memnuniyet duyarım,
size başarılar dilerim. Lütfen çalışmanızın
sonuçlarından beni haberdar ediniz.

Not: Ekte ilgili dosyalarda ihtiyacınız olan bilgileri
bulacaksınız. Ölçeğimin adı sosyal istenirliği
engellemek için tarafımdan değiştirilmiştir.
Prof.Dr. A.Sibel Türküm

Bu elektronik posta ve onunla iletilen bütün dosyalar sadece yukarıda isimleri belirtilen kişiler arasında özel haberleşme amacını taşımakta olup gönderici tarafından alınması amaçlanan yetkili gerçek ya da tüzel kişinin kullanımına aittir. Eğer bu elektronik posta size yanlışlıkla ulaşmışsa, elektronik postanın içeriğini açıklamaz, kopyalamaz, yönlendirmeniz ve kullanmanız kesinlikle yasaktır. Bu durumda, lütfen mesajı geri gönderiniz ve sisteminizden siliniz. Anadolu Üniversitesi bu mesajın içerdiği bilgilerin doğruluğu veya eksiksiz olduğu konusunda herhangi bir garanti vermemektedir. Bu nedenle bu bilgilerin ne şekilde olursa olsun içeriğinden, iletilmesinden, alınmasından ve saklanmasından sorumlu değildir. Bu mesajdaki görüşler yalnızca gönderen kişiye aittir ve Anadolu Üniversitesinin görüşlerini yansıtmayabilir.

This electronic mail and any files transmitted with it are intended for the private use of the people named above. If you are not the intended recipient and received this message in error, forwarding, copying or use of any of the information is strictly prohibited. Any dissemination or use of this information by a person other than the intended recipient is unauthorized and may be illegal. In this case, please immediately notify the sender and delete it from your system. Anadolu University does not guarantee the accuracy or completeness of any information included in this message. Therefore, by any means Anadolu University is not

Ek 6. Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu İzni**BİLİMSEL ARAşTIRMALAR ETİK KURULU**

01.04.2019

Sayın Fatma Bilge Alaosman

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/EB/2019/305 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Baş Etme Yöntemleri”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

- Araştırma yöntemine yönelik detaylı açıklama yapılmalıdır
- Araştırmanın veri toplama araçları detaylı bir şekilde açıklanmalıdır
- Araştırmanın prosedürü hakkında bilgi verilmelidir. Uygulama süreci kısaca açıklanmalıdır.
- Araştırmanın evren ve örnekleme açıklanmalı, örneklem belirleme yöntemi hakkında bilgi verilmelidir.

Doğent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Ek 7. Özgeçmiş

1995 yılında Afyonkarahisar da doğdu. 2013 yılında Şehit Binbaşı Adil Karagöz Anadolu Lisesinden mezun oldu. 2013 yılında girdiği üniversite sınavlarında Yakın Doğu Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünü kazandı. 2017 yılında lisans eğitimini başarıyla tamamlayarak mezun oldu. 2017 yılında mezun olduğu üniversitenin Eğitim Bilimleri Enstitüsünün Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yüksek lisansa başladı. Şu an çalışmamaktadır ve bekardır.

Ek 8. Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu (TURNITIN)

Fatma Bilge Alaosman Tezz

ORIJINALLIK RAPORU

% 15	% 10	% 5	% 13
BENZERLIK ENDEKSI	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 4
2	Submitted to Akdeniz Karpaz Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 2
3	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
4	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	% 1
5	Submitted to Trakya University Öğrenci Ödevi	% 1
6	www.ceeol.com İnternet Kaynağı	% 1
7	Submitted to Istanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
8	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1