



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PANDEMİ SONRASI
GELECEĞE BAKIŞ, ANKSİYETE VE TÜKENMİŞLİK
SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Güliz AYDOĞDU

**LEFKOŞA
HAZİRAN, 2022**



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PANDEMİ SONRASI GELECEĞE
BAKIŞ, ANKSİYETE VE TÜKENMİŞLİK SEVİYELERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Güliz AYDOĞDU

TEZ DANIŞMANI

Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

**LEFKOŞA
HAZİRAN, 2022**

Onay

Güliz AYDOĞDU tarafından hazırlanan “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PANDEMİ SONRASI GELECEĞE BAKIŞ, ANKSİYETE VE TÜKENMİŞLİK SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Anabilim/ Anasanat Dalında Yüksek Lisans/ Doktora Tezi olarak tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı: Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU



Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Şebnem GÜLDAL



Danışman: Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

.....

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

16/09/2022



Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer



Enstitü Müdürü



Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri 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.

Öğrencinin Adı ve Soyadı

Güliz Aydoğdu

.../.../...

Teşekkür

Araştırmanın yapılabilmesi adına yönlendirmeleri ve desteği için tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER'e çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim sürecinde desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen, maddi-manevi olarak yanımda olan ve bana güvenen, umutsuzluğa düştüğümde beni yeniden cesaretlendiren aileme ve bu süreçte evini bana açan, destek olan arkadaşım Yağmur İrem YÜRÜN'e çok teşekkür ederim.

Güliz AYDOĞDU

Özet

Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Sonrası Geleceğe Bakış, Anksiyete ve Tükenmişlik Seviyelerinin İncelenmesi

AYDOĞDU, Güliz

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06.2022, 86 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, Covid-19 Pandemisi sonrası üniversite öğrencilerinin anksiyete ve tükenmişlik seviyeleri ve geleceğe karşı tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılan çalışmaya toplam 855 üniversite öğrencisi katılmıştır. 2 tane öğrencinin verdiği cevaplar geçersiz olduğunda çalışma 853 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 18-25 yaş arasında ve 2019-2020 eğitim-öğretim yılında beri üniversitede öğrenci olan kişiler katılmıştır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci formu ve Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Mevcut çalışmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde %23,2 oranında orta düzey ve %21,5 oranında yüksek düzey anksiyete gösterdiği saptanmıştır. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin kendi alt ölçekleri arasındaki korelasyona baktığımızda ise tükenme ve duyarsızlaşma arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde bir korelasyon olduğu diğer yandan ise tükenme ve kişisel başarı arasında negatif yönlü ve orta düzeyde bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Bu bulgular tükenme arttıkça duyarsızlaşmanın da arttığını ama kişisel başarının düştüğünü göstermektedir. Ayrıca buna ek olarak öğrencilerin geleceğe yönelik tutumu olumsuz olduğunda tükenme, duyarsızlaşma seviyelerinde ve anksiyete seviyelerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları psikolojik sorunlara ışık tutabilir ve önlem programlarının oluşturulmasına yardımcı olabilir.

Anahtar kelimeler:Üniversite öğrencisi, Geleceğe bakış, Anksiyete, Tükenmişlik

Abstract

The Relationship between University Students' Post-Covid-19 Anxiety, Burnout Levels and Their Attitudes Towards the Future

AYDOĞDU, Güliz

MA, Department of Clinical Psychology

06.2022, 86 pages

The aim of this research is to examine the relationship between university students' anxiety and burnout levels and their attitudes towards the future after the Covid-19 Pandemic. A total of 855 university students participated in the study, in which the random sampling method was used. When the answers given by 2 students were invalid, the study was carried out with 853 students. Students aged between 18-25 participated in the study. and those who have been students at the university since the 2019-2020 academic year. Demographic information form, Beck Anxiety Inventory, Maslach Burnout Scale-Student form and Attitude towards the Future Scale were used as data collection tools. The results of the current study showed that university students showed moderate anxiety at a rate of 23.2% and severe anxiety at a rate of 21.5% during the pandemic period. When we look at the correlation between the Maslach Burnout Scale's own subscales, it is found that there is a positive and high level correlation between burnout and depersonalization, on the other hand, there is a negative and moderate correlation between burnout and personal achievement. This shows us that as exhaustion increases, depersonalization also increases, but personal success decreases. In addition, when students' attitudes towards the future are negative, it has been determined that there is an increase in exhaustion, depersonalization levels and anxiety levels. The results obtained from this study can shed light on the psychological problems experienced by university students and help to create prevention programs.

Keywords: University students, Attitudes toward the future, Anxiety, Burnout

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	ix
Kısaltmalar	x
BÖLÜM I	1
Giriş.....	1
Problem Durumu.....	3
Amaç	4
Alt Amaçlar	4
Araştırmanın Önemi	5
Sınırlılıklar.....	6
Tanımlar:	6
BÖLÜM II	7
Kavramsal Temeller / Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	7
Corona Virüs Kavramı	7
Covid-19 Virüs Semptomları	8
Türkiye’deki Yayılma Süreci ve Alınan Önlemler	9
Pandeminin Bireyler Üzerindeki Psiko-Sosyal Etkileri	10
Üniversite Öğrencilerinde Görülen Etkileri	12
Eğitimde Meydana Gelen Değişimler	13
Öğrencilerin Psikolojik Açından Yaşadığı Değişimler	14

Anksiyete Kavramı.....	15
Kaygı ve Korku Kavramı	17
Kaygının Bileşenleri.....	18
Kaygının Etiyolojisi	19
Kaygının Epidemiyolojisi.....	20
DSM-5’te yer alan Kaygı Bozuklukları	21
Tükenmişlik Kavramı.....	23
Tükenmişlik Kavramının Alt Boyutları.....	23
Tükenmişliği Etkileyen Faktörler.....	25
Öğrencilerin Yaşadığı Tükenmişlik	27
Geleceğe Bakış Kavramı	28
Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Beklentilerini Etkileyen Etmenler	29
İlgili Araştırmalar	30
BÖLÜM III.....	34
Yöntem.....	34
Araştırma Modeli	34
Evren ve Örneklem.....	34
Veri Toplama Araçları.....	35
Kişisel Bilgi Formu	35
Beck Anksiyete Ölçeği.....	36
Maslach Tükenmişlik Envanteri- Öğrenci formu.....	36
Geleceğe Karşı Tutum Ölçeği	37
Verilerin Analizi ve Yorumlanması	38
BÖLÜM IV	40
Bulgular ve Yorumlar	40
BÖLÜM V.....	48
Tartışma	48

BÖLÜM VI	51
Sonuç ve Öneriler.....	51
Sonuç	51
Öneriler.....	52
KAYNAKÇA	54
Ekler	63
Ek 1.Bilgi Formu	63
Ek 2.Aydınlatılmış Onam Formu	65
Ek 3.Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	66
Ek 4.Beck Ansiyete Ölçeği.....	67
Ek 5.Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci formu	68
Ek 6. Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği.....	69
Ek 7. Ölçek İzinleri.....	70
Ek 8.Etik Kurul İzin Formu.....	72
Ek 9.İntihal Raporu	73
Özgeçmiş	74

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcılara ait Sosyo-demografik Bilgiler.....	35
Tablo 2. Ölçümlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	39
Tablo 3. İki Değişkenli Korelasyon Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 4. Geleceğe Karşı Tutumlar Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 5. Tavsiye Edilen Uyum İyiliği Aralıkları.....	46
Şekil 1. Aracı Değişken Analizi Sonuçları.....	47

Kısaltmalar

AKB:Ayrılma Kaygısı Bozukluğu

CDC: Centers for Disease Control and Prevention

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

MEB: Mill Eğitim Bakanlığı

MTE: Maslach Tükenmişlik Ölçeği

NIMH: National Institute of Mental Health

WHO: World Health Organization

YAB: Yaygın Anksiyete Bozukluğu

YÖK: Yüksek Öğrenim Kurumu

BÖLÜM I

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemine, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve ilgili tanımlara yer verilmiştir.

Üniversiteler, ülkemizde ve tüm dünyada gençlerin kendi yaşamlarına yön verdikleri, sorumluluklar aldıkları, değişimler yaşadıkları ergenlikten yetişkinlik dönemine geçiş yaptıkları bir basamaktır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 10-24 yaş arası bireyler genç olarak adlandırılmaktadır ve genç olarak adlandırılan bu gruptaki bireyler üniversite dönemlerinde yaşanan değişimler nedeniyle fiziksel ve sosyal ve psikolojik açıdan birçok değişime uğrarlar ve bu değişimler her zaman olumlu yönde olmayabilir. Bilinenin aksine gençler sağlıklı bir grup olarak tanımlanmış olsalar da araştırmalara göre %20'si psikolojik problemler ile hayatının bir döneminde karşılaşmaktadır (WHO, 2003). Üniversite dönemi de psikolojik problemlerin yaşandığı dönemlerden biridir. Bu dönemde gençler fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden olgunlaşma evresine geçiş yaparlar. Fakat bu geçiş evresi çok da kolay bir evre değildir. Gençler bu geçiş evresinde birçok problem ile karşılaşır ve bu yaşanan problemler ile çoğu zaman tek başlarına mücadele etmek zorunda kalırlar. Bu problemlerden bazılarını örnek vermek gerekirse belki de en başta gençleri zorlayan konu ailesinden ayrılıp başka bir şehirde üniversite okumaktır. Üniversite öğrencileri bu konuda çok zorluk çekmektedirler çünkü ilk defa ailesinde uzakta, tek başına hayat ile mücadele etmek zorundadırlar. Yaşadıkları şehir değişmiş ve hiç bilmedikleri bir yere gelmişlerdir. İlk zamanlarda hem çevreye adapte olmakta hem yeni bir sosyal çevre kurmakta zorlanabilirler (Karahan, 2005). Bundan sonra gelen problemler ise genellikle sosyal ve akademik alanda yaşanan problemlerdir. Öğrenciler akademik alanda da üniversite ortamında değişiklikler yaşamaktadır. Liselerde aldıkları eğitimden çok farklı olarak üniversitede seçtikleri bölüme göre dersler görmekte ve derslerin işleniş şekli, değerlendirilme şekilleri farklılık göstermektedir. Öğrenciler akademik olarak başarılı olmak istemekte, derslerden kalmamak için çaba sarf etmeleri gerekmektedir. Seçtikleri mesleğin kendilerine uyup uymadıklarını anlamaya çalışırlar, mesleki açıdan iş olanaklarını gözden geçirmeye başlarlar. Bu durumda öğrenciler üzerinde baskı oluşturmaktadır çünkü aynı zamanda gelecek kaygısı

yaşayan öğrenciler bir an önce okulu uzatmadan derslerini geçip üniversiteden mezun olmak istemektedirler. Böylece hayata atılabilir ve gerçekleştirmek istedikleri hayallerini, amaçlarını gerçekleştirebilirler (Özkan ve Yılmaz, 2010). Bir diğer yaşanan problem ise sosyal ve ruhsal açıdan yaşanan problemlerdir. Üniversite dönemi daha öncede belirtildiği üzere ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecidir ve bu süreçte gençler akademik sıkıntılar dışında sosyal çevresini geliştirmeye çalışır, ikili ilişkilerini geliştirmeye çalışır, kendini bulma süreci yaşar, olaylara karşı yeni bakış açıları geliştirirler. Çevreye uyum sorunları, yurttan yaşanan sorunlar, öğretim görevlileri ile olan ilişkiler, sevdiklerine karşı özlem gibi birçok sorun ile tek başlarına mücadele etmek zorunda kalırlar. Bazı öğrenciler bu sorunlar ile tek başına mücadele edebilirken bazıları ise bu konuda sıkıntı yaşarlar ve bunun sonucunda da psikolojik problemler ile baş etmek zorunda kalırlar (Demirel, Eğlence ve Kaçmaz, 2011). Bu yukarıda sayılan bütün problemlerin öğrencilere getirisi ise akademik başarısızlık, kişilerarası uyum sorunları, depresyon, stres ve anksiyetedir (Koç, 2006). Akademik başarısızlık konusunu ele aldığımızda öğrencilerin ders bırakma, derslerden kalma veya okulu uzatma oranlarının giderek arttığını görmekteyiz. Amerika’da yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin %70’inin akademik konularda başladıkları işleri yarıda bıraktıkları ve derslerine devam etmedikleri bulunmuştur (Dewitte ve Schouwenburg, 2002). Türkiye’de yapılan araştırmada ise bu oranın %50’lerde olduğu bulunmuştur (Uzun Özer, Demir ve Ferrari, 2009). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları ruhsal problemlere baktığımızda ise en başta depresyon ve kaygının yer aldığını söyleyebiliriz. Öğrenciler yaşadıkları problemler ile başa çıkamadıkları zamanlarda çökkünlük, isteksizlik, uykusuzluk, işlevselliğin bozulması gibi semptomlar gösterebilmektedir. Ayrıca derslerin ağır gelmesi, uyum sağlamama, zorluklar ile mücadele edememe, geleceğin belirsiz olması, ekonomik sıkıntılar kaygı düzeyini arttıran etmenler arasında yer almaktadır. Bunların sonucunda da bir kısır döngü oluşur ve kişi başarısızlığa, mutsuzluğa doğru itilir. Bu süreç tersine dönmediği içinde aynı kaygıları, korkuları yaşamaya devam eder (Pesen ve Mayda, 2020). Dünya Sağlık Örgütü’nün verilerine göre 2005 ve 2015 yılları arasında gençlerde depresyon görülme oranı %18,4 artmıştır. Ayrıca ülkemizde yapılan çalışmalar sonucunda depresif semptomların görülme sıklığı %26,2 ile %60,7 arasında değişim göstermektedir. Yurtdışında bu oran %37,2 - %51,3’tür (Iğbal, 2015). Türkiye’de 2019 yılında yapılan Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası’nda ise anksiyetenin en sık olarak

görüldüğü yaş aralığı 18-23 yaş arası bulunmuştur. Yaş ilerledikçe anksiyete seviyesinde artış gözlemlenmiştir (Tunç Ay, 2019).

Problem Durumu

Yukarıda bahsedilen etkenler dışında ise son 3 yıldır hayatımızda yer alan pandemi sebebiyle öğrencilerin yaşamış oldukları problemler daha da artmış. Hiç hesapta olmayan olaylar ve durumlar içerisinde yer almak zorunda kalmışlardır. Bu durum ve olaylar sonucunda da yaşadıkları stres, kaygı giderek artmış ve ruhsal açıdan sıkıntılar yaşamışlardır. 2019-2020 eğitim yılının yarıda kesilmesi ile ilkokul, ortaokul ve lise ile beraber üniversitelerde de eğitime ara verildi ve bir süre eğitime nasıl devam edileceği konusunda farklı fikirler ortaya atıldı. Bu süre zarfında öğrenciler bir boşluk yaşadılar ve okul hayatlarına devam edip edemeyecekleri hakkında endişelenmeye başladılar. Ailelerinden uzakta okuyanlar buldukları yerden ayrılıp ailelerinin yanına dönmek zorunda kaldı. Sosyal hayatları neredeyse yok denecek kadar azaldı çünkü sokağa çıkma yasakları uygulanmaya başladı, sosyal aktivitelerini yapamaz oldular(Şahin, 2021).Daha sonra ise okulların uzaktan eğitim verilmesine karar verildi ama bu durumda öğrencileri başta ekonomik olmak üzere birçok yönden etkiledi. Yeterli ekipmana sahip olmayan öğrencilerden bazıları okullarını dondurmak zorunda kaldı. Mezun döneminde olan öğrencilerin mezuniyetleri risk altına girdi çünkü uygulama gerektiren derslerin daha sonraki dönemlerde işlenmesine karar verildi ve böylece öğrenciler almaları gereken derslerin bir kısmını alamadılar. Uygulanan sınavlar ve ders içi uygulamalarda değişikliğe gidildi ve herkes evinden sınavlara girmek zorunda kaldı. Uzaktan eğitim tecrübesi daha önce olmayan öğrencilerin bu duruma alışmaları ve uyum sağlamaları pek kolay olmadı. Yaşanılan sorunlar sadece akademik boyutta kalmadı(Almıaçık, Of, Balkaş, Tülemmez, Mirzayev ve Alferra, 2021). Pandeminin bir türlü sonlanmaması, hastalığın çok kolay bulaşabiliyor olması ve diğer hastalıklar ile benzer özellikler göstermesi sebebiyle Covid-19 virüsüne yakalanıp yakalanmadığını bilememek bireylerde stres ve kaygı yaratmaya başladı. İnsanların yaşadıkları ölüm korkusu ve sevdiklerine zarar verme düşüncesi sonucunda kaygılarında artışlar meydana geldi. Ayrıca öğrencileri geleceğin belirsizlikler ile dolu olması olumsuz yönde etkiledi. Kariyerlerine bir an önce başlayıp çalışmak isteyen öğrencilerde iş bulamama kaygısı baş göstermeye başladı. Pandemi döneminde artan işsizlik oranları gençlerin geleceğe daha olumsuz bakmasına neden oldu. Hastalığın ne olacağı konusunun bilinmemesi, eğitim hayatlarına nasıl devam edeceklerini

bilememek, gelecekte onları nelerin beklediğini bilememek gibi birçok konuda belirsizliğin olması öğrencilerin ruhsal sağlığını kötü etkilemiştir. Belirsizliklerin artması sonucunda da gençlerin tahammül etme seviyelerinde düşüş yaşanmış ve tükenmiş hissetmeye başlamışlardır(Duman, 2020). Covid-19 salgınından sonra yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin bu yaşanan değişikliklerden önemli ölçüde etkilendiği ortaya konmuştur. Psikolojik ve duygusal açıdan yaşanan zorluklar sonucunda öğrencilerin korku, depresyon, stres ve anksiyete seviyelerinde artış olduğu gözlenmiştir. Bununla beraber öğrencilerin geleceğe karşı pozitif bakmadığı daha karamsar ve umutsuz oldukları saptanmıştır (Şengün, 2021).

Mevcut literatür incelendiğinde bu dönemde yapılan araştırmalarda öğrencilerin yaşadıkları psikolojik problemlerde artış olduğu gözlenmiştir. Yapılan bir araştırmada öğrencilerin yaşamış oldukları kaygı düzeylerinde pandemi öncesine oranla daha fazla kaygı duyduklarını söylemek mümkündür. Ayrıca geleceğe karşı daha olumsuz bakmakta olduklarını, iyimser düşünceler içinde olmadıklarını belirtmişlerdir. Bütün bu yaşanan olaylar ile beraber de hayata karşı daha negatif olduklarını, ümitlerinin ve umutlarının kalmadığını belirten öğrenciler kendilerini tükenmiş hissettiklerini belirtmişlerdir. (Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan, 2020). Bütün bu bilgiler ışığında ve yapılan literatür taramasında Covid-19 Pandemisi'ni konu alan ve üniversite öğrencilerine etkilerini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Fakat bu çalışmalar üniversite bazlı olup Türkiye genelini kapsamamaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın amaçlarından biri de literatürde bulunan bu açığı doldurmaktır. Araştırma 'Üniversite öğrencilerinin pandemi sonrası süreçte geleceğe bakış, anksiyete ve tükenmişlik seviyeleri arasında ilişki var mıdır?' sorusuna cevap aramaktadır.

Amaç

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde yaşamış oldukları geleceğe bakış, kaygı ve tükenmişlik seviyelerini incelemektir.

Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinin anksiyete, tükenmişlik ve geleceğe bakış tutumları sosyodemografik değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin Beck Anksiyete Envanteri, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu ile Geleceğe Bakış Envanteri puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?

3. Üniversite öğrencilerinin Geleceğe Karşı Tutum Ölçeğinden aldıkları puanlar Beck Anksiyete Envanteri, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci formundan aldıkları puanları yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları psikolojik problemler literatürde uzunca zamandır araştırılan konulardan biridir. Özellikle öğrencilerin yaşamış oldukları kaygı, stres ve depresyon üzerine yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Covid-19 pandemisi ile beraber üniversite öğrencisi olarak tanımladığımız genç kesimin yaşamış olduğu psikolojik problemlerde artış olduğu gözlemlenmektedir (Erkan, Özbay, Cihangir Çankaya ve Terzi, 2012). Literatür taraması yapıldığında Covid-19 pandemisinin üniversite öğrencilerinin geleceğe bakış, anksiyete ve tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ve bu ilişkinin detaylarını ortaya koyan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Covid-19 ve üniversite öğrencilerinin bu süreçte yaşamış oldukları sıkıntıları konu alan çalışmalar bulunmaktadır fakat bu çalışmalar üniversite bazlı, belli başlı şehirler ile sınırlı kalmış veya üniversitelerin belli bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde çalışmalar yapılmıştır (Işık ve Küğcümen, 2021; Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020; Ceviz, Tektaş, Basmacı ve Tektaş, 2020). Türkiye genelinde yapılan bir çalışma bulunmamaktadır. Bu açıdan bakıldığında yapılan çalışmanın literatürde bulunan açığı dolduracağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın üniversite öğrencilerinin bu süreçte yaşadığı sıkıntıları ortaya çıkarmak ve yaşadıkları psikolojik problemleri ortaya çıkarmak açısından da yararlı olabilir. Bütün bunlar dışında yapılan çalışmadan elde edilecek sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları anksiyete, tükenmişlik seviyelerini düşürmeye yönelik ve geleceğe bakışlarını olumluya çevirmeye yönelik çalışmalara yardımcı olacaktır. Benzer sorunlar yaşayan bireylere örnek teşkil edecek olan bu çalışma sayesinde yapılabilecek müdahaleler veya destekler hakkında kişiler bilgi sahibi olacaktır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

1. Çalışmadan elde edilen bulgular, katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri cevaplar ve çalışmada kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.
2. Bu çalışmaya katılan kişilerin hepsi 2019-2020 eğitim-öğretim dönemi ve sonrasında üniversitede öğrenci olan kişiler ile sınırlandırılmıştır.
3. Yaş sınırı 18-25 yaş arasındadır.

Tanımlar:

Anksiyete:Kişinin nedeni belli olmayan ve somut bir tehlike olmamasına rağmen yaşadığı huzursuzluk, tedirginlik hali olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2019).

Geleceğe Bakış / Gelecek Beklentisi: Kavramın tam bir tanımı bulunmamakla beraber literatürde kişilerin geçmiş yaşantılarında edindikleri deneyimler ışığında gelecekleri ile ilgili oluşturdukları algı ve kişilerin gelecek ile ilgili istekleri, beklentileri hakkındaki düşünceler olarak tanımlanmaktadır(Çalışkan, 2021).

Tükenmişlik: Kavram ilk olarak sadece mesleki tükenmişlik olarak kullanılsa da günümüzde kişilerin fiziksel ve ruhsal açıdan yaptığı işten keyif alamama, enerji kaybı ve başarı duygusunun azaldığına inanmasına yol açan duygu durumu olarak tanımlanmaktadır(Sağlam Arı ve Çına Bal, 2008).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller / Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırma ile ilgili kavramsal açıklamalara, tanımlamalara ve araştırma ile ilgili literatürde geçen ve daha önce yapılmış olan araştırmalara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Corona Virüs Kavramı

İnfluenza veya halk dilindeki adıyla grip genellikle sonbahar, kış aylarında görülen ve insanların solunum yollarını etkileyen bir tür enfeksiyondur (Dünya Sağlık Örgütü, 2020). İnfluenza tarihte ilk olarak M.Ö. 412’de Hipokrat tarafından ortaya atılmış bir terimdir. Bu tarihten itibaren kayıtlara geçmiş 31 tane influenza pandemisi sayılabilecek olay vardır (Morens ve arkadaşları, 2010). Bunlardan bazıları Britanya Adalarında görülmüş olan 664 Vebası, Avrupa’da ortaya çıkan Justinianus Veba Salgını ve Atina’da yaşanmış Antoninus Vebası’dır (Aslan, 2020). Daha sonraki dönemlerde ise en çok bilinene neredeyse Avrupa nüfusunun yarısının ölümüyle sonuçlanan 1348 yılında ortaya çıkan Kara Veba Salgını vardır. Kara Ölüm olarak da adlandırılan bu salgın Çin’den Avrupa’ya 200 milyon kişinin ölümüne sebep olmuştur (Genç, 2011). Günümüz tarihine yakın pandemilere baktığımızda ise 1918 yılında görülen İspanyol Gribi, 1968’de ortaya çıkan ve Hong Kong Gribi, 1975’te görülen ve Hong Kong Gribi’nin bir benzer versiyonu olan Asya Gribi 4 milyondan fazla kişinin ölümüne sebep olmuştur (Ceyhan, 2006). 20. Yüzyıl içerisinde de pandemiler görülmeye devam etmiştir. Bunlardan başlıcaları 2003 yılında ortaya çıkan SARS Salgını, 2009’da görülen Domuz Gribi ve 2018 yılında görülen Ebola Salgını’dır. En son dünyada görülen ve hala etkilerini sürdüren pandemi ise Covid-19 Pandemisidir (Kul, Demir ve Katmer, 2020; Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2019). Covid-19 virüsü, 2019 yılının sonlarında Çin’in Wuhan kentinde ilk olarak görülmüş ve kısa süre içerisinde dünyanın her yerine yayılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü salgın ortaya çıktıktan kısa bir süre sonra bu durumun küresel bir salgın olduğunu belirtmiş ve pandemi ilan etmiştir (Yıldırım, 2020). SARS-CoV ve MERS-CoV virüsleri ile aynı aileden gelen Covid-19’un genetik yapısında farklılıklar mevcuttur (Karataş, 2020). Covid-19, 21. Yüzyılın en büyük ve en etkili halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek, 2019). İlk ortaya çıktığı zamanlarda nasıl

yayıldığı ve kişiden kişiye hangi yollar ile bulaştığı bilinmediğinden ve yeterli tedbirlerin alınamamasından dolayı yayılması çok hızlı ilerlemiş ve tüm dünyayı çok kısa bir süre içerisinde etkisi altına almıştır. Daha sonra yapılan araştırmalar sonucunda solunum yolu ile bulaştığı ve aynı grip gibi semptomlar gösterdiği ama bu semptomların kişilerde daha ağır seyrettiği bulunmuştur. Covid-19 virüsünün %0.5-%3 oranında öldürücü riski bulunmaktadır (Murthy, Gomersall ve Fowler, 2020). Yapılan araştırmalar sonucunda dünya çapında 10 milyondan fazla insanın Covid-19'un etkisi altında kaldığı ve yarım milyondan fazla insanın da ölümüne neden olduğu bilinmektedir (WHO, 2020). 2003 yılında ortaya çıkan ve Covid-19 ile benzerlikler taşıyan SARS salgınında, hastalığa yakalanan her 10 kişiden 1'i hayatını kaybetmiş olup, ölüm oranı yüzde 10 civarındaydı. MERS ise daha da ölümcül bir hastalıktı. Covid-19'a yakalananlar arasındaki ölüm oranı diğer iki salgından düşük olsa da ülkeden ülkeye büyük farklılıklar göstermektedir. Mevcut rakamlar incelendiğinde vaka sayısı ve ölüm oranında en yüksek olan ülkelerin başında Amerika Birleşik Devletleri, Rusya ve Brezilya gelmektedir (WHO, 2020).

Covid-19 Virüs Semptomları

Covid- 19 bireyleri sağlık açısından 2 şekilde etkilemektedir. Bunlardan birincisi vücutlarında görülen fiziksel semptomlar bir diğeri ise psikolojik etkileridir. Covid-19 mevsimsel grip ile benzer semptomlar göstermektedir bu yüzden de bireyler arasında karışıklıklara neden olabilmektedir. Fakat diğer gripler ve diğer salgınlar (SARS, MERS gibi) ile kıyaslandığında daha bulaşıcı ve şiddetinin daha çok olduğu bilinmektedir (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2020). En yaygın olarak görülen semptomları arasında yüksek ateş, öksürük, halsizlik yer almaktadır. Bu semptomlar dışında görülen semptomlar baş ağrısı, tat ve koku almada zorluk, burun tıkanıklığı, ishaldir (WHO, 2020). Virüs yakın temasta bulunan kişiler arasında solunum yolu ile bulaşmaktadır. Virüse sahip kişi bulunduğu ortamda öksürür, hapşırır veya konuşur ise ağızdan dağılan damlacıklar sayesinde ortamdaki diğer kişiler solunum yolu ile bu virüsü vücutlarına alabilirler. Yapılan araştırmalar sonucunda virüsün vücuda girdikten 5 gün sonra etkisini göstermeye başladığını dile getirmektedir. Ortalama olarak ise 2-14 gün arasında virüs etkisini sürdürmektedir (Budak ve Korkmaz, 2020). Hastalığın şiddeti yaş ve eşlik eden diğer kronik hastalığın varlığına göre farklılık göstermektedir. WHO'ya göre (2020) bağışıklığı zayıf kişiler,

65 yaş üstü yetişkinler, kalp rahatsızlıkları olan kişiler, astımlı kişiler, obezitesi olan kişiler, HIV, karaciğer ve böbrek hastalığı olan kişiler yüksek risk grubunda yer almaktadır.

Türkiye’deki Yayılma Süreci ve Alınan Önlemler

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığının belirtmiş olduğu veriler doğrultusunda Türkiye’de ilk Covid-19 vakası 11 Mart 2019 tarihinde görülmüştür. İlk vaka görülmeden önce diğer ülkelerde vakalar görüldüğünden dolayı Sağlık Bakanlığı Koronavirüs Bilim Kurulu’nu kurdu ve Covid-19 ile ilgili çalışmalar, kararlar bu kurul tarafından alınmaya başlandı. İlk vakanın görülmesi ile beraber ülke genelinde bütün okullarda (ilk, orta, lise ve üniversite) eğitime bir süre ara verildi. İlk vakanın görülmesi ile beraber tedbirlere ağırlık verilmeye başlandı çünkü hastalığın herhangi bir tedavisi yoktu ve yayılım hızı çok fazla idi. Bu yüzden de hızlı bir şekilde aksiyon alıp belirli düzenlemelerin yapılması gerekiyordu (Sertdemir, 2020). İlk etapta alınan önlemler ülkeye diğer ülkelerden virüs getirilmesini önlemek amacıyla Covid-19’un en çok görüldüğü ülkeler başta olmak üzere uçuşlar iptal edilmeye başladı ve ülke içinde alınan önlemler arasında karantina uygulaması, insanların toplu olarak buldukları yerlerin faaliyetlerine ara vermesi, çalışan kişilerin evden çalışması, öğrencilerin uzaktan eğitime geçmesi örnek verilebilir. Karantina uygulaması ile beraber bireylerin sokağa çıkma süreleri ve gidebilecekleri yerler kısıtlandı. Ülke çapında belli saat aralıklarında temel ihtiyaçlarını karşılamak üzere kişilerin evden çıkmasına izin verildi. Market, eczane, fırın gibi iş yerlerinin açık olmasına izin verildi. Maske kullanımı zorunlu hale getirildi ve dışarı çıkan herkes maske takmaya başladı. Maske takmayan kişiler para cezasına çarptırıldı (Budak ve Korkmaz, 2020). 2020 Nisan ayından itibaren Türkiye’de görülen coronavirüs vakalarında hızlı bir yükseliş meydana geldi bu yüzden de alınan tedbirlerin genişletilmesi gerekti. Karantina uygulamasına devam edildi ve halkın gerek duyulmadıkça dışarı çıkılması, birbiri ile temas içinde olması engellenmeye çalışıldı. Mayıs ayına gelindiğinde normalleşme sürecine başlandı ve yavaş yavaş alınan önlemler kaldırıldı. Karantina uygulaması kalktı ve halk serbest bir şekilde sokağa çıkmaya başladı. Maske uygulaması devam etti. Kapalı alanlarda, sokaklarda, toplu taşıma araçlarında maske kullanımına devam edildi. Normalleşme süreci ile beraber bazı iş yerlerinin açılmasına izin verildi fakat saat sınırlaması devam etti. Yaz aylarının

gelmesiyle beraber normalleşme süreci hız kazandı ve iş yerlerinin tamamen açılmasına, kafe/lokantaların belli bir kişi sayısı ve sosyal mesafe kurallarına uyarak müşteri kabul etmesine karar verildi. Daha sonraki süreçlerde ise normalleşme süreci devam etti ve vaka sayılarında dönem dönem artışlar meydana gelse de tekrar bir karantina veya iş yerlerinin, okulların kapanması gibi bir durum yaşanmadı. İş yerleri ve okullar kendi istekleri doğrultusunda online olarak çalışmaya devam etti. İlkokul, ortaokul ve liseler yüz yüze eğitime geçiş yaptı. Üniversiteler kendi okullarının durumuna göre hibrit bir sistem geliştirdi ve yarı online yarı yüz yüze olarak eğitim vermeye devam etti. Aşının geliştirilmesi ile beraber ilk önce yaşlı bireyler ve kronik rahatsızlığı olan bireylerden başlayarak aşılama sürecine başlandı. Daha sonra ise kademe kademe yaş aralığı indirilerek 18 yaş üstü her birey aşılandı. İlk aşılardan ardından hatırlatma dozu adı altında 2. Ve 3.doz aşılama da yapıldı. Böylece aşının etkisi ile beraber virüsün yayılım hızında bir yavaşlama oldu. Virüse yakalanan bireyler aşı oldukları için hastalığı hafif bir şekilde atlattı. Şu anda ise Sağlık Bakanlığı hastalığın kontrol altında olduğunu ve aşılama ile beraber bu sürecin daha da azalarak normal grip gibi seyreden, öldürücülüğünün az olduğu bir hastalık haline geleceğini bildirdi. En son alınan kurul kararında açık havada, havalandırmasının iyi olduğu yerlerde ve sosyal mesafenin korunabildiği ortamlarda maske kullanımı kaldırıldı (Güngör, 2020; Sağlık Bakanlığı, 2021).

Pandeminin Bireyler Üzerindeki Psiko-Sosyal Etkileri

Geçmişte yaşanan pandemilere de bakarak söyleyebiliriz ki büyük kitleleri etkisi altına alan salgınlar sadece bireyleri fiziksel olarak etkilememektedir. Bireysel ve toplumsal düzeyde birçok etkisi vardır ve bireylerde ve toplumlarda bazı bozulmalara neden olmaktadır. Günümüzde de Covid-19 salgınında aynı etkileri ve bozulmaları görmekteyiz (Karataş, 2020). Yapılan araştırmalar da bize gösteriyor ki özellikle pandemi döneminin ilk başlarında hem hastalığın getirmiş olduğu korku hem de belirsizlik bireylerin yoğun bir kaygı, endişe ve stres yaşamasına sebep olmaktadır. Bunun sonucunda da bireyler farklı davranışlar sergilemektedirler. Bu yaşanan krizin nasıl algılandığı, oluşan ruhsal etkilerin nasıl yönetildiği ve başa çıkabilme becerileri önemlidir(Beck, 1992).Korku ve kaygı duyguları salgının ilk dönemlerinde en yoğun hissedilen duygulardır ve bunun kontrolünün hem bireysel açıdan hem de toplumsal açıdan korumak gerekmektedir çünkü bireyler bu dönemde kendilerini daha da yalnız

ve çaresiz hissetmeye başlarlar. Bu durumdan kurtulamayacaklarını düşünürler. Medyanın da bu korkuyu arttırmada payı var diyebiliriz çünkü ülkeler durumun ciddiyetinin anlaşılması için medyayı kullanarak bireylere salgın hakkında bilgi verir, durumun aciliyetini belirtirler böylece tehlike durumu canlılığını korumaya devam eder ve bireylerde oluşan korku ve endişe duyguları azalmaz. Aksine giderek artmaya devam eder (Furedi, 2014; Çelik ve diğ., 2017). Bu nedenlerden dolayı salgın dönemlerinde bireylerin fiziksel sağlıklarını korumakla beraber ruh sağlıklarına da müdahalelerde bulunmak gerekmektedir.

Taylor (2019) 'Pandeminin Psikolojisi' adlı kitabında yaşanan salgınlarda bireylerde 5 önemli psiko-sosyal durumu ortaya çıkardığını belirtmiştir. Bunlardan ilki salgının bulaşması ve ölüm riskidir. Bu durumda kişilerde panik çokça gözlemlenmektedir. Ne yapacaklarını bilememe durumu hakimdir. Bugün günümüzde yaşadığımız salgında bu durumu salgının ilk evrelerinde kişilerin kontrolsüz bir şekilde alışveriş yapmasında, gıda malzemeleri stoklamaya başlamasında görebiliriz. İkinci durum ise salgına neden olan durum, olay veya kişileri dışlama davranışıdır. Covid-19 pandemisinde de bu durum toplumlarda gözlemlenmiştir. Çin'den tüm dünyaya yayıldığına inanılan virüs sebebiyle Çinli kişiler farklı ülkeler tarafından suçlanmış ve dışlanmışlardır. Üçüncü durum sağlık kaygısıdır. Bireyler hastalığa yakalanmamak için kendilerince önlemler almaya başlarlar ve herhangi bir semptomu hastalık semptomu olarak algılamaya başlarlar böylece yaşanan kaygı giderek artar. Dördüncü durum ise toplumlarda sağlığı korumak adına koyulan kurallara uymama durumudur. Toplumlar bazı bireyler uygulanan izolasyon kurallarına veya yasaklara uymayarak hem kendilerini hem de çevresindeki bireyleri tehlike altına atmaktadır. Son olarak beşinci durum ise salgın hakkında doğru olmayan asılsız haberlerin hızla artmasıdır.

Bireylerin yaşadığı psikolojik zorlukları incelediğimizde ülkelerin ve hükümetlerin aldıkları önlemler, kararlar doğrultusunda herkesin hayatında belli başlı değişimler meydana gelmeye başlamış ve bu yaşanan değişimler hızlı bir şekilde meydana gelmiştir ve kişilerin uyum sağlaması zor olmuştur. Uygulanan yasaklar, yeni koyulan kurallar bireylerin davranışlarını kısıtlamış, yaşam alışkanlıklarında değişimler olmasına sebep olmuştur. Bu sebeplerden ötürü bireylerin ruh sağlıklarında ve aile ilişkilerinde bozulmalar meydana gelmiştir (Koçak ve Harmancı, 2020). Ruh sağlığında bozulma görülen bireylerin çevre ile olan uyumunda bozulmalar meydana gelir. Duygu, düşünce ve davranışlarında farklılıklar gözlemlenmeye başlar ve

işlevselliklerini kaybetmeye başlarlar(Bahadır, 2009).Günümüzde yaşanan pandemi koşulları düşünüldüğünde de bireylerin ruh sağlıklarını koruyarak, yaşam kalitelerinde bir değişiklik olmadan yaşamaları, toplum ile uyum içinde yaşamaları pek de mümkün gözükmemektedir.

Üniversite Öğrencilerinde Görülen Etkileri

Üniversite dönemi veya gençlik çağı olarak adlandırılan dönem 18-24 yaş arasını kapsayan bir dönemdir. Bu dönemde bireyler üniversitenin başlaması ile beraber hayatlarının yeni bir dönemine başlarlar. Bu dönemle beraber gençler ailelerinden uzakta bireysel bir şekilde yaşamaya başlarlar. Sosyal hayatları gelişir, farklı deneyimler kazanmaya başlarlar. İleriki dönemlerde hayatlarını nasıl sürdürmek istedikleri ile ilgili kararlar aldıkları ve daha önce almadıkları sorumlulukları almaya başlarlar (Akman, 1992). Kişilerin bu yaşanan değişikliklere deuyum sağlaması ve psikolojik olarak iyi olması gerekmektedir. Fakat insan doğası gereği sosyal bir varlık olduğundan dolayı bazen karşılaştığı insanlar, karşılaştığı durumlar karşısında bu iyi oluş halini koruyamayabilir. Alışkın olduğu düzenin bozulması, belirsizlikler, aşırı kaygı, endişe oluşturan durumlar ile karşılaşmak kişinin ruh halini olumsuz yönde etkileyen faktörlerdendir (Çaylar, 2010).

Bu yaşanan pandemi döneminde de üniversite öğrencilerinin alışkınları değişmiş ve daha önce deneyimlemedikleri bir durumun içerisinde kendilerini bulmuşlardır. Üniversite öğrencilerinin en çok etkilendikleri alanlar incelendiğinde bunların eğitim, aile ilişkileri, sosyal yaşam üzerinde olduğu görülmektedir (Sarıtaş ve Barutçu, 2020). Bu yaşanan değişim sonucunda ortaya çıkan en büyük etki ise strestir dolayısıyla stresle beraber ortaya çıkan kaygıdır. Kaygı, bireylerin sosyal yaşantılarını ve ilişkilerini ve günlük rutinlerini olumsuz yönde etkileyen bir faktördür. Normalde de yapılan araştırmalar genç bireylerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır fakat pandemi ile değişen düzen, eğitimde yaşanan değişiklikler, alışkanlıkların değişmesi, bireylerin daha da yalnızlaşması genç bireylerdeki kaygının daha da üst seviyeye çıkmasına sebep olmuş ve özellikle gelecek kaygısı genç bireylerde giderek artmıştır(Ceviz, Tektaş, Basmacı ve Tektaş, 2020).

Eğitimde Meydana Gelen Değişimler

Covid-19'un pandemi ilan edilmesi ile beraber eğitimde yapılan değişiklikler en çok üniversite öğrencilerini etkileyen faktörlerden biridir. Eğitimde yapılan değişikliklere baktığımızda ilk olarak Türkiye'de ilk vakanın çıkması ile beraber tüm eğitim-öğretime 3 haftalık bir ara verilmiştir. Daha sonrasında ise hastalığın taşıdığı riskin giderek artması sonucunda okulların 31 Ağustos 2020 tarihine kadar kapatılmasına karar verilmiştir (MEB, 2020). Bir sonraki adımda ise okulların yeni eğitim-öğretim yılında okulların kademeli olarak açılmasına karar verilmesine rağmen bu karar yürürlükte çok fazla kalmamıştır çünkü vaka sayılarındaki artış devam etmekteydi ve öğrenci grubu yüksek risk altında bulunan gruplardan biriydi. Bu sebeple okulların uzaktan eğitime geçilmesine karar verildi. Bütün dersler online platformlara taşındı ve video/konferans aracılığı ile işlenmeye başlandı. Uygulama gerektiren dersler işlenemedi ve ilerleyen tarihlerde işlenmesine karar verildi (YÖK, 2020). Fakat Türkiye'de daha önce bu şekilde uzaktan eğitim gerçekleştirilmediği için bu durum hem öğretmenleri hem de öğrencileri çok zorladı. Çünkü uzaktan eğitime uygun teknik ekip okullarda yoktu ve bu durum eğitimin bir süre aksamasına neden oldu. Derslerin ve sınavların nasıl yapılacağı hakkında belirsizliklerin olması öğrencileri belirsizliğe sürükleyen bir başka etken oldu. Uzaktan sınavı yapılamayacak olan dersler için ekstra ödev ve projeler verildi. Bu da öğrenciler üzerinde fazladan yük oldu ve streslerinin artmasına sebep oldu. Hiç uzaktan sınava girmeyen öğrenciler kamera karşısında, ev ortamında sınav olmak zorunda kaldılar (Kara, 2021). Ayrıca uzaktan eğitime geçilmesi öğrenciler arasındaki fırsat eşitsizliğini de gözler önüne seren bir olay oldu. Bilgisayar ve tablet kullanımı uzaktan eğitim ile daha çok önem arz eden bir şey oldu ve her öğrenci aynı sosyo-ekonomik şartlara sahip olmadığı için aynı şartlar altında eğitim almaları mümkün olmadı. Türkiye'deki evlerde bilgisayar bulunma oranı %37,9, tablet %26,7 ve telefona sahip olma oranı ise %98,7'dir. Bir diğer konu ise bu sayılan bilgisayar, tablet ve telefon gibi iletişim aletlerine hiç ulaşamayan, evinde internet erişimi olmayan öğrencilerin olması. Bu öğrenciler uzaktan eğitime uyum sağlamakta diğer öğrencilere oranla daha çok zorluk çekti ve bazıları derslere katılamadıkları için okullarına ara vermek zorunda kaldı. Bütün bunları değerlendirdiğimizde öğrencilerin bu duruma uyum sağlaması kolay olmadığını ve bu sürece adapte olmak zor olduğu içinde öğrencilerin yaşamış oldukları stres ve kaygıda artış meydana geldiğini, geleceklerinin daha da belirsizlikler ile dolu

olduğunu düşünmeye başladıklarını söyleyebiliriz (Işık ve Bahat, 2021). Okul ve dersler ile ilgili olan düşünceleri olumsuz yönde olmaya başlamış, ders çalışmaya yönelik ilgilerinde azalma meydana gelmiştir (Güngör, Karaman, Sari ve Çolak, 2020).

Öğrencilerin Psikolojik Açıdan Yaşadığı Değişimler

Öğrenciler sadece eğitim konusunda olan belirsizlikler yüzünden olumsuz yönde etkilenmemiştir. Aynı zamanda ruhsal yönde de olumsuz etkilenmeye başlamışlardır. Bunların sebepleri arasında Covid-19'un hızlı bir şekilde yayılması ve hastalık kapma korkusu, yakın çevresine hastalığı bulaştırma korkusu, ölüm korkusu, hastalığı kimin taşıdığını bilmemezlük bu yüzden de insanlardan uzaklaşma, yabancılaşma ve yalnızlaşma sayılabilir (Asıcı ve Günlü, 2021). Ayrıca günlük yaşamda da değişimler meydana gelmiştir. Öğrenciler sosyal hayatlarında kısıtlamalar yapmak zorunda kalmış, karantinalar yüzünden günlerini evin içinde geçirmek zorunda kalmışlardır. Bu yüzden yapmakta oldukları aktiviteleri, hobileri, sporları yapamaz hale gelmişlerdir. Bu da psikolojik olarak bireyleri olumsuz etkilemekte ve tükenmiş hissetmelerine sebebiyet vermektedir. Aşırı stressör ile uğraşmak öğrencilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal yaşantılarını olumsuz etkilemekte, iyilik hallerini ve motivasyonlarını düşürmektedir (Cao, Fang, Hou, Han, Xu & Dong, 2020). Yapılan araştırmalarda bu yaşanan süreçte davranış bozukluklarında ve duygu-durum bozukluklarında artış meydana geldiği gözlemlenmiştir (Kaya, 2020). Bir başka öğrencileri olumsuz etkileyen durum ise okulların uzaktan eğitime dönmesi ile beraber ailelerinden uzakta okuyan öğrenciler evlerine geri dönmek zorunda kalmış olmaları ve kendilerine kurmuş oldukları düzenin bozulmasıdır. Tekrar ailenin yanına dönerek onlar ile beraber yaşamak üniversite öğrencilerinin özerklik duygularını yitirmelerine, aile içi çatışmaların artmasına sebep olmuştur. Ayrıca eve dönen öğrenciler tekrar okula dönememe endişesi yaşamışlardır bu da psikolojilerini olumsuz yön de etkileyen bir etken olmuştur (Asıcı ve Günlü, 2021). Özellikle üniversitenin son senesinde olan öğrenciler pandemiden en çok etkilenen öğrenci grubu olarak düşünülebilir çünkü okulların uzaktan eğitime geçmesi ile beraber ve bazı derslerin bu dönemde açılmaması mezuniyetlerini tehlikeye atmıştır. Öğrencilerin gelecek ile ilgili endişeleri artmış ve kariyer planlarında değişimler meydana gelmiştir (Sahu, 2020).

Psikolojik olarak üniversite öğrencilerini pandeminin nasıl etkilediği ile ilgili literatürde birçok araştırma yapılmıştır. Bunlardan bazılarında örnek vermek gerekirse Wang ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin toplumun diğer kesimine göre pandeminin getirmiş olduğu olumsuz süreçten psikolojik olarak daha çok etkilendiklerini ortaya koymuştur. Bu süreçte üniversite öğrencilerinin anksiyete, depresyon seviyelerinin diğer bireylere oranla daha yüksek seviyelerde olduğu bildirilmiştir. Bir başka yapılan araştırmada ise üniversite öğrencilerinin pandemi boyunca göstermiş oldukları anksiyete semptomlarının %24.9 olduğu ve bu yaşamış oldukları anksiyetenin sebebinin de gelecek kaygısı, belirsizlik, akademik gecikmeler ve ekonomik sıkıntılar olduğu belirtilmiştir (Cao, et al., 2020). Bir diğer araştırmada ise üniversite öğrencilerinin bu sürede yaşadıkları anksiyete ve depresyon prevalansı %2.7 ve %9.0 arasında bulunmuştur. Özellikle psikolojik olarak olumsuz yönde etkilenen öğrencilerin son sınıf öğrencisi oldukları ve Covid-19 vakalarının çok görüldüğü şehirlerde yaşadıkları saptanmıştır. Öğrenciler bu süreçte uyku düzenlerinin bozulduğunu, yoğun korku yaşadıklarını belirtmişlerdir (Tang, et al., 2020).

Anksiyete Kavramı

Anksiyete veya kaygı, psikolojide insanların yaşadığı ruhsal bir durumu ifade etmek için kullanılan kavramlardan biridir ve ilk olarak Freud tarafından ortaya atılmıştır (Manav, 2011). Freud 'Psikanalize Giriş' kitabında kaygı kavramına yer vermiştir. Ona göre kaygı mantık dışı ve nevrotik bir durumdur. Freud kaygının kişiliğin ilkel yapısı olan id'in bastırılması sonucu oluştuğunu savunur (Freud, 1984: 201). Freud'tan sonra kaygı ile ilgili birçok çalışma yapılmış ve farklı tanımlarda bulunulmuştur. Literatürde yer alan kaygı tanımlarına bakmak gerekirse kaygı, kişilerin tehlikeli bir durumla baş etmek için oluşturduğu bir savunma mekanizması olarak tanımlanabilir (Özusta, 1995: 32). Bir başka tanımda ise kaygı, insan yaşamını tehdit eden bir durum ile karşılaşması sonucunda veya tehdit olarak algılanan durumlarda ortaya çıkan bir duygu durumudur ve bu oluşan tehdit içten veya çevresel etmenlerden oluşabilir şeklinde tanımlanmıştır (Ehtiyar ve Üngüren, 2008). Budak'ın (2000) makalesinde yer alan tanımda ise kaygı, kişide tehlikeye karşı oluşan bir korkunun yansıması sonucu oluşan ve kişide tedirginlik, akıl dışı korkunun oluşmasına neden olur şeklinde tanımlanmıştır. Tekrar Freud'un yapmış olduğu çalışmalara geri

dönersek eğer ona göre 2 tür kaygı vardır. Biri normal insanların günlük hayatlarında yaşadıkları gerçekçi kaygıdır. Gerçekçi kaygı mantıklı ve anlaşılabilir düzeydedir. Kişiler günlük yaşamlarını sürdürebilmek ve duruma uyum sağlamak amacıyla bu kaygıyı yaşarlar fakat diğer kaygı türü olan nevrotik kaygı tamamen mantık dışı ve nedensiz olarak oluşur (Geçtan, 2005). Freud'a göre nevrotik kaygı cinsel gerilim sonucunda ortaya çıkar. Dışarı çıkaramadığımız ve baskıladığımız cinsel gerilim normal yollar ile dışarı boşaltılmadığı için kaygıya dönüşür (Şahin, 2019). İleri ki zamanlarda Freud kaygının 2 gelişimsel dönemi olduğundan bahsetmiştir. Bunlar sırasıyla birincil kaygı ve sonraki kaygıdır. Kişiler birincil kaygıyı ilk olarak doğumda yaşarlar. Bebek alışkın olduğu anne karnı ortamından hiç bilmediği, birçok bilinmez ve tehlikenin olabileceği başka bir ortama geçiş yapar. Bu durum bebekte çok yoğun bir kaygının oluşmasına sebep olur (Rank, 1993). Bebek doğum sırasında birçok uyaran ile karşı karşıya kalır ve fiziksel olarak bu durumlar ile mücadele edebilecek durumda değildir. Bu yüzden bebekte bir gerilim oluşur. Ayrıca doğumdan sonra da bebek dışarıya bağımlı halde yaşamaya devam eder ve bakım veren kişi tarafından temel ihtiyaçlarının giderilmesi gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar giderilmediğinde veya zamanında giderilmediğinde bebek dürtüleri ile mücadele edemez ve tepki göstermeye başlar. Bu gösterilen tepkiler örneğin ağlama, bağırma birincil anksiyetenin göstergeleridir (Şahin, 2019). Birincil kaygının oluştuğu dönemlerde kişide ego aktif değildir sadece dürtülerinin bir başka deyişle id'in kontrolünde hareket eder. Zamanla çocuk hareketlerini kontrol etmeyi öğrenir ve oluşan gerilimi boşaltmayı, ertelemeyi öğrenmeye başlar. Bu sırada artık ego gelişmeye başlamıştır artık daha mantıklı düşünebilir ve davranışlarına yön verebilir hale gelmiştir. Kişi artık yapmak istediği eylemden önce düşünür, onu tasarlar ve hangi zamanda yapması gerektiğine karar verebilecek duruma gelir (Şahin, 2019). Sonradan oluşan kaygı ise birincil kaygıdan doğar. Kişi geçmiş yaşamında yaşadığı ve birincil kaygıya benzer durumlar, tehlikeler ile karşılaştığında sonradan (ikincil) kaygı yaşamaya başlar. Freud sonrasında da kaygı ile ilgili çalışmalar devam etmiştir. Spielberger (1966) yaptığı çalışmalar sonucunda 2 tane kaygı kavramı oluşturmuştur. Bunlardan birincisi durumluk kaygıdır. Bu tür kaygı adından da anlaşılacağı üzere duruma bağlı oluşan bir kaygıdır. Kişinin herhangi bir durumu tehdit olarak algılaması ile başlar. Kişinin olaya karşı göstermiş olduğu duygusal bir tepkidir. Şiddeti, süresi ve kalıcılığı bellidir. Genellikle stresin yoğun olduğu durumlarda ortaya çıkar ve stres arttıkça kaygı artar, stres azaldıkça da durumluk kaygısında düşme gözlemlenir (Özusta, 1995). Bir diğer kaygı ise sürekli

kaygıdır. Bu kaygı türünde kişinin yaşantısı boyunca süreğen bir kaygı mevcuttur. Kişi normal yaşantısında yaşadığı olay ve durumları tehlikeli algılamakta ve stresli hissetmektedir (Öner ve Compte, 1983). Bir başka yapılan çalışmada ise egonun tehlikeler ile savaşmak için 3 ayrı anksiyete geliştirdiği öne sürülmüştür. Bunlardan ilki özgürce dolaşan anksiyetedir. Bu türde oluşan anksiyetenin nedeni belli değildir, herhangi bir olay veya duruma bağlı değildir. İkinci tür anksiyete fobik anksiyete olarak geçer. Aslında tehlikeli olmayan bir durumu tehlikeli olarak algılama ve bu duruma duygusal olarak bağlanma söz konusudur. İlerleyen süreçte yaşanan kaygı korkuya dönüşür. Son olarak ortaya atılan kaygı türü ise anksiyete krizi veya panik atak olarak adlandırılır. Bu tür anksiyete de tehlikeli olarak sayılan duruma karşı gösterilen büyük bir tepki vardır. Yaşanılan krizin süresi birkaç dakikadan birkaç saate kadar sürebilir (Geçtan, 1981; Koptagel, 1984).

Bireylerin hayatta kalabilmesi ve karşılaştıkları olaylar ile başa çıkabilmeleri açısından aslında bakıldığında kaygı kavramı insan hayatında olması gereken şeylerden biridir. İnsanlar kaygıyı hep kötü bir şey olarak algılamakta ve tamamen kaygı kavramını hayatlarından çıkartmak istemektedirler fakat kaygı aslında insan yaşamında bir raddeye kadar faydalı bir şeydir. Bu noktada kaygıyı işlevsel ve işlevsel olmayan olarak 2'ye ayırabiliriz. İşlevsel olmayan kaygı rahatsızlık olarak karşımıza çıkan, insan hayatını olumsuz etkileyen ve kişileri günlük yaşamlarından alıkoyan bir kaygıdır. Bunun tam tersi olan işlevsel kaygıya bakıldığında ise kişiyi tehlikelere karşı koruyan, uyarıcı ve kişiyi oluşabilecek tehditlere karşı tedbir almasına olanak sağlayan bir kaygı olarak görmekteyiz. Günlük hayatımızda belirli düzeyde duyulan kaygı bireylerin daha güçlü olmasına, karşılaşılan olaylar karşısında problem çözme yetisini kullanarak mantıklı çözümler üretmesine, sorumluluk bilincinin oluşmasına yardımcı olur (Ersevim, 2005).

Kaygı ve Korku Kavramı

Korku duygusu kaygı ile çok fazla karıştırılmaktadır fakat aralarında küçük farklılıklar bulunmaktadır. Korku, var olan somut bir tehlikeye karşı verilen duygusal bir tepki olarak tanımlanabilir (Aydın, 2017). Cüceloğlu (1991) kitabında korku ve kaygı arasındaki 3 temel farktan bahsetmiştir. Korku ve kaygı arasındaki en büyük fark kaynaktır. Korkunun bir kaynağı vardır. Belli bir nesne, durum veya olaydan dolayı korku duygusu yaşanır ve daha nesnedir fakat kaygının herhangi bir kaynağı yoktur,

belirsizdir ve öznelidir. İkinci fark ise şiddetidir. Korku kaygıya göre daha şiddetli bir duygudur. Üçüncü fark ise süresidir. Korku duygusu bir anda gelir gider fakat kaygı daha kalıcıdır, süresi daha uzundur. Ayrıca korku oluşan tehlike ile orantılıdır buna rağmen kaygı tehlike ile orantısızdır. Tehlikeli durum ortadan kalktığında korku duygusu da ortadan kalkar, geçici bir duygudur. Öte yandan kaygı hissettiğimizde daha çok içsel düşüncelerimiz ön plandadır. Düşüncelerimizin yaratmış olduğu tehlikeler doğrultusunda kaygı duyarız bu yüzden de daha sürekli bir durumdur. Korku duygusu hissettiğimiz verdiğimiz tepki dışarıdaki insanlar tarafından anlaşılabilir bir durumken kaygı da olay ile verilen tepki arasında bir bağlantı olmadığından dolayı diğer insanlar tarafından olağan ve anlaşılır bir davranış olarak karşılanmaz(Şahin, 1985).

Kaygının Bileşenleri

Kaygının 3 temel bileşeni vardır. Bunlar sırasıyla rahatsız edici düşünceler, bedensel tepkiler ve davranış değişiklikleridir (Başpınar, 2007).

- **Rahatsız edici düşünceler:** Kaygı bileşenleri içinde en kolay olarak tanımlanan bileşen rahatsız edici düşüncelerdir çünkü bu düşünceler kişiden kişiye göre değişiklik göstermekte bu yüzden de öznel hisler olarak ele alınmaktadır. Bu bileşende dış etmenlerle oluşan panik duygusu ve olumsuz düşünceler mevcuttur. Kişilerde bellek ve dikkat eksikliği vardır bu yüzden de problem çözme konusunda yetersiz kalırlar bu da performanslarının düşmesine neden olmaktadır (France ve Robson 1997). Bu bileşende kişinin bilişsel anlamda çarpıtılmıştır. Negatif bilgi işleme süreci vardır. Kişi hayatla ilgili olumsuz değerlendirmeler yapmakta ve mantık dışı inanışlar mevcuttur (Craig ve Dobson 1995).
- **Bedensel tepkiler:** Bu bileşen, kaygının kişilerin bedenleri üzerinde oluşturduğu belirtilerdir. Kalp atışında artış, terleme, soluk alıp vermede artış, baş ağrısı, uykusuzluk, mide bulantısı, çarpıntı, kan basıncının düşmesi, iştahsızlık bedensel tepkilere örnek olarak gösterilebilir. Bu belirtiler kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir (Başpınar, 2007).
- **Davranış Değişiklikleri:** Kaygıyı oluşturan etmenler birbirleri ile etkileşim içindedirler, birbirlerini beslerler. Rahatsız edici düşünceler bedensel tepkilerin oluşmasına neden olurken fiziksel belirtilerin artması kaygılı düşüncelerin

artmasına da neden olur. Bir döngü içindedirler. Kişi kaygının oluşturduğu bu olumsuz düşüncelerden ve fiziksel tepkiler kurtulmak için davranış değişikliklerine giderler. En çok gözlemlenen davranış değişikliği kaçınmadır. Kişi kaygı oluşturan durum, olay veya düşüncelerden kaçmaya başlar böylece bir anlığına da olsa kaygının yok olmasına yardımcı olurlar. Bu durum kişinin günlük hayatında yaptığı işlerden, gittiği yerlerden, görüştüğü insanlardan da kaçması anlamına gelmektedir bu yüzden de kişinin yaptığı aktivite ve performanslarda da düşüşe neden olur (Calvo ve Tobal 1998).

Kaygının Etiyolojisi

Literatüre bakıldığında dünyada en sık rastlanan ruhsal bozukluklardan biri de kaygı bozukluklarıdır (Kirkwood & Melton, 2002). Kaygının oluşmasına neden olan nedenler araştırıldığında biyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere 3 başlık oluşturulmuştur (Shri, 2010). Bunlardan ilki olan biyolojik nedenlere bakıldığında genetik faktörlerin kaygı oluşmasında rol oynadığını söyleyebiliriz. Yapılan araştırmalar sonucunda anne-babasinda, kardeşinde, çocuklarında kaygı bozukluğu olan bir bireyin kaygı bozukluğuna sahip olma olasılığı ailesinde kaygı bozukluğu olmayan bir bireye göre daha yüksektir (Goldman, 2001). Bir diğer biyolojik neden ise beynimizde yer alan nörotransmitterler arasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Sinir sistemimizin içinde yer alan ve talamus, hipotalamus, hippokampus ve amigdala gibi önemli nörotransmitterleri içinde bulunduran limbik sistem korku ve duygu-durum değişikliklerinden sorumludur. Limbik sistemin içinde yer alan amigdala ise kişilerde korku ve anksiyete oluşumunda yer alan nörotransmitterdir (Uzby, 2002). Amigdala sayesinde bireyler duygusal davranışlarını ortaya çıkarırlar. Tehlikeli bir durum ile karşılaşıldığında amigdala sayesinde vücut anksiyete oluşturmaya başlar ve savaş veya kaç mekanizması devreye girer (Squire, 2009). Bir diğer biyolojik etken olarak da kişide oluşan hastalıklar, kullandığı ilaçlar anksiyetenin oluşmana neden oluyor diyebiliriz (Shri, 2010). Anksiyetenin oluşmasında etkili olan ikinci başlık ise psikolojik nedenlerdir. Anksiyetenin psikolojik nedenlerine bakarken ekollere göre farklılıklar oluştuğu görülmektedir bu yüzden de ayrı ayrı olarak bakılması gerekmektedir. Psikanalitik ekole göre anksiyete karşı koyamadığımız dürtülerin yerine gerçekleşmemesi sonucunda oluşur. Freud'a göre id dürtülerin bir an önce gerçekleşmesini isterken ego

oluşan dürtüleri kontrol altında tutmak zorundadır. Ego bu görevi yerine getiremediğinde ise savunma mekanizmaları devreye girer ve kişide kaygı oluşmasına neden olur(Doğan, 2012).Bir diğer ekol olan bilişsel davranışçı ekole göre ise kaygının oluşmasında bilişsel süreç önemlidir çünkü kişide oluşan düşünceleri nasıl algıladığı, yorumladığı ve onları bilişte ne şekilde depoladıkları kaygının oluşmasına neden olmaktadır. Bilişsel davranışçı ekole göre kaygı kişilerin düşüncelerini, durumları yanlış algılamaları ve yorumlamaları sonucunda oluşur. Dışarıdan gelen uyarıların tehlikeli, belirsiz ve başa çıkılmaz olarak algılanmaları ve daha sonraki süreçler içinde olayları hep tehlikeli olarak algılamaya devam ettikleri için kaygı oluşması artarak devam eder (Giacobbe ve Flint, 2018). Son olarak sosyal nedenlere bakarsak kaygının oluşmasında birçok şeyin etkisi olduğunu görüyoruz. Çocukluktan itibaren yaşanan kötü, travmatik yaşam olayları, işsizlik, boşanma, ekonomik sıkıntılar, sosyal izolasyon, kişiye karşı olan desteğin az olması gibi birçok faktör kişide kaygı oluşmasına sebep olabilir (Eysenck, 2004).

Kaygının Epidemiyolojisi

National Institute of Mental Health (NIMH) 2020 yılında Amerika’da anksiyete tanısı almış kişilerin ortalamasının %19.1 olduğunu açıklamıştır. Yapılan araştırmada yaş aralıklarına göre anksiyete oranlarının değişkenlik gösterdiği ortaya konmuştur. NIMH verilerine göre 18-29 yaş arasındaki bireylerde anksiyete görülme oranı %22.3 iken 30-44 yaş arası bireylerde bu oran %22.7’ye yükselmiştir. 45-59 yaş arasında ise bu oranın %20.6’a düştüğü görülmektedir. 60 yaş sonrasında ise yaş ilerledikçe anksiyetenin düştüğü görülmektedir. 60 yaş sonrası için anksiyete oranı %9 olarak rapor edilmiştir. Araştırmaya göre lise düzeyindeki bireylerde anksiyete büyük oranlarda görülmektedir. 15-16 yaş arasında %32.1 iken 17-18 yaş arasında bu oran %32.3’ yükselmiştir. Araştırmada ayrıca cinsiyetlere göre de anksiyete oranları incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda kadınların erkeklere oranla daha fazla anksiyete tanısı aldığı ortaya konmuştur. Oranlara bakmak gerekirse 2020 yılında %23.4 oranında kadınlar anksiyete tanısı alırken bu oran erkeklerde %14.3’tür. DSM-5’te yer alan anksiyete bozuklukları tek tek incelendiğinde ise en yüksek oranı %9.1 oran ile fobiler oluşturmaktadır. Fobilerden sonra %7.1 ile sosyal anksiyete yer almaktadır. Türkiye’ye bakıldığında bu konuyla ilgili genel bir araştırma bulunmamaktadır. Daha çok ayrı ayrı anksiyete bozuklukları ile ilgili araştırmalar

yapılmış veya spesifik gruplar üzerinden çalışmalar yürütülmüştür (Kılıç, 2020). Türkiye’de ruhsal rahatsızlıklar ile ilgili yapılan tek çalışma 1998 yılında yapılan Türkiye Ruh Sağlığı Profili çalışmasıdır. Bu çalışmada yer alan verilere göre ise Türkiye genelinde ruhsal hastalığa sahip insan oranı %17.2’dir (Kılıç, 1998). Yine aynı çalışmanın sonuçlarına göre Türkiye’de görülen YAB oranı erkeklerde %0.5, kadınlarda ise %0.8 olarak bulunmuştur. Daha yakın tarihli çalışmalara bakıldığında Özcan (2006)’ın yapmış olduğu 4 ay süren araştırmada erkeklerde YAB oranını %6 bulurken kadınlarda %12.8 olarak bulmuştur. Yapılan çalışmalar arasında zaman farkı bulunduğu elde edilen sonuçların farklılık göstermesi normaldir.

DSM-5’te yer alan Kaygı Bozuklukları

Tüm ruhsal rahatsızlıkların tanı ölçütlerinin bulunduğu Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nın (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) 2013’te çıkan son versiyonunda yer alan kaygı bozuklukları aşağıda belirtilmiştir.

1) Ayrılma Kaygısı Bozukluğu

Bu rahatsızlık uzun süre sadece çocuklarda görülen bir rahatsızlık olarak ele alınmıştır fakat daha sonra yapılan araştırmalarda yetişkinlerde de görülebileceği ortaya konmuştur(Şahin, 2019). AKB’ye sahip olan kişiler hayatlarında yer alan belirli bir kişiye karşı aşırı bir bağlanma gösterirler ve onlardan ayrılmakla ilgili mantık dışı ve aşırı düzeyde kaygı ve korku yaşarlar.

2) Seçici Konuşmazlık (Mutizm)

Bu rahatsızlık çocuklar arasında görülen bir rahatsızlıktır. Genellikle normal konuşma yetisi geliştikten sonra okul öncesi dönemde ortaya çıkar. Çocuklar ev içinde ailesi ve kendine yakın gördüğü insanlar dışında toplumsal bir ortama girdikleri zaman sessiz dururlar ve konuşmayı tercih etmezler. Zor tespit edilen bir rahatsızlıktır.

3) Özgül Fobi

Belirli bir nesne veya duruma karşı geliştirilen aşırı bir korku olarak tanımlanabilir. Kişiler korku geliştirdikleri özgül nesne ve durumdan belirgin bir şekilde kaçınma davranışı gösterirler veya yoğun bir kaygı içinde o duruma katlanırlar. Bu durum kişilerin işlevselliklerinin bozulmasına neden olur. Özgül fobiye örnek olarak uçak korkusu, hayvan korkusu, kan aldırma korkusu, yükseklik örnek verilebilir.

4) Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)

Sosyal fobisi olan kişiler kendilerinin değerlendirilebilecek oldukları durumlarda veya topluluk içinde olduklarında aşırı bir korku ve gerginlik hissederler. Bu durumlara örnek olarak topluluk önünde konuşma, performans sergileme, tanımadıkları kişiler ile konuşma, bilmedikleri ortamlarda bulunma örnek olarak verilebilir. Bu gibi durumlarda kaygı yaşayan bireyler ya o durumlardan kaçınırlar ya da çok yoğun bir kaygı ve korku yaşayarak duruma katlanmaya çalışırlar.

5) Panik Bozukluğu

Bu bozukluğu olan kişilerde beklenmedik ve yineleyici panik ataklar mevcuttur. Panik atakların olmadığı dönemlerde ise beklenti kaygısı yaşarlar. Her an her yerde panik atak geçireceklerine dair korkuları vardır. Panik atağın geldiği dönemlerde kişilerde kaygının getirdiği bedensel tepkiler de oluşur. Bunlara örnek olarak çarpıntı, terleme, bulantı, soluğun kesilmesi, baş dönmesi örnek olarak verilebilir.

6) Agorafobi

Kelime anlamı olarak alan korkusu olarak da nitelendirebileceğimiz agorafobide insanlar kapalı veya açık alanlardan, kalabalık ortamlarda, toplu taşıma araçlarından, alışveriş merkezleri, sinema gibi insanların topluca buldukları ortamlardan kaçma davranışı sergilerler. Kendilerini güvende hissettikleri alanlardan çıkmak istemezler. Bu güvenli alan genellikle evleridir. Yukarıda bahsedilen ortamlarda bulduklarında aşırı kaygı duyarlar ve genellikle kaçma davranışı gösterirler.

7) Yaygın Kaygı Bozukluğu

Bu kaygı bozukluğunda kişiler günün bütün çoğunluğunu bir şeyler ile ilgili kaygılanarak geçirirler. Kaygının nedeni tam olarak belli değildir. Ev, okul, iş, aile, arkadaşlar gibi herhangi bir konu hakkında endişe yaşayabilirler ve gün boyunca bu endişelerini sürdürürler. Bu yaşanan endişe kişilerin günlük işlerini yapmalarını engelleri dikkat eksikliği oluşur, gergin ve huzursuz bir ruh halinde olurlar. Uyku problemleri yaşarlar. Fiziksel ve zihinsel olarak kendilerini yorgun hissederler.

8) Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu

Madde veya ilaç kullanımı sonucunda ortaya çıkan panik ataklar veya kaygı semptomları bireylerde gözükür.

9) Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu

Tıbbi olarak yaşanan herhangi bir sağlık durumuna bağlı olarak ortaya çıkan kaygı durumudur.

10) Diğer Tanımlanmış veya Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu:

Bu tür kaygı bozuklukları DSM-5'te yer alan diğer kaygı bozuklukları ile tanımlanamayan fakat kişide işlev bozukluklarına neden olan ve yoğun kaygı yaşadığı durumlardır.

Tükenmişlik Kavramı

Son yıllarda önemi artan ve hakkında araştırmaların yapıldığı tükenmişlik kavramı günümüzde iş yaşamını kötü yönde etkileyen, kişide sıkıntı oluşturan bir psikolojik rahatsızlık olarak görülmektedir. Türkçede tükenmişlik, tükenmişlik sendromu veya mesleki tükeniş olarak geçen bu kavram dilimize İngilizce 'job burnout' kelimesinden geçmiştir (Sağlam Arı ve Çına Bal, 2008). Kavramın tarihsel süreci incelendiğinde ilk olarak 1974 yılında Freudenberger tarafından ortaya atılmıştır. Yazmış olduğu makalede tükenmişlikten başarısız olma hissi, mesleki bir tehlike, güç ve enerji kaybı, bireyin iç kaynaklarının tükenmesi olarak tanımlamıştır (Freudenberger, 1974). 80'li yıllardan sonra tükenmişlik kavramının önemi daha da artmaya başlamış ve üzerine daha çok çalışmalar yürütülmeye başlanmıştır. 1988 yılında Pines ve Aranson tükenmişlik ile ilgili yaptıkları araştırmalar sonucunda tükenmişliği bireylerin duygusal olarak yıprandıkları durumlara uzun süre maruz kalması sonucunda fiziksel ve zihinsel olarak olumsuz etkilenmesi olarak tanımlamıştır (Schaufeli ve Van Dierendonck, 1993). 1981 yılında tükenmişlik kavramı ile ilgili yaptığı çalışmalar ile günümüze kadar geçerliliğini koruyan ve bu konu üzerine ölçek hazırlamış olan Maslach tükenmişliği iş yerinde oluşan yoğun stres sonucu kişilerde oluşan psikolojik bir süreç olarak tanımlamıştır. Maslach'a göre tükenmişliği etkileyen birçok faktör vardır. Bunlar bireysel veya çevresel faktörler olabilir. Yapılan çalışmalar sonucunda tükenmişliğin 3 alt boyuttan oluştuğu öne sürülmüştür. Bunlar sırasıyla; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissi olarak adlandırılmıştır (Maslach & Jackson, 1981).

Tükenmişlik Kavramının Alt Boyutları

Duygusal Tükenme

Duygusal tükenme tükenmişliğin ilk aşaması olarak kabul edilir ve en çok bilinen biçimidir (Dolgun, 2010). Bireyler bu dönemde kendilerini sürekli yorgun hisseder ve enerjilerinin olmadıklarını düşünürler. İş yerindeki motivasyonları ve verimliliklerinde düşüş gözlemlenir. İş verenlerine karşı daha az sorumlu hissederler ve iş yerinde gergin olurlar. Kendilerini işe yaramaz hissederler. Duygusal yönde bir

yıpranma söz konusudur ve her gün işe gitmek bireyler için çok zorlayıcı olmaya başlar(Sağlam Arı ve Çına Bal, 2008).

Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma, tükenmişliğin ikinci aşamasını oluşturur ve tükenmişliğin kişilerarası boyuta geçişini temsil eder çünkü bu aşamada kişiler artık kendi içlerinde savaş verdikleri duygu ve düşünceleri dışa vurmaya başlarlar(Budak ve Sürgevil, 2005). Bu aşamaya gelen bireylerde iş yerindeki kişilere ve iş verenlerine karşı kaba ve aşağılayıcı davranışlar sergilerler. İşlerine karşı ilgisiz, dikkatsiz olurlar. Kişilerde işten uzaklaşma isteği artış gösterir ve agresiflik ön plana çıkmaya başlar (Losyk, 2006). İş yerindeki sosyal yaşama, iş arkadaşları ile olan ilişkilerinde de sorunlar ortaya çıkmaya başlar. Kişi daha umursamaz ve katı bir tavır sergilediğinden dolayı uyum bozuklukları meydana gelebilir. Böylece kişi kendini daha da yalnızlaştırır ve özgüveninde azalma meydana gelir (Demiral ve Seçkin, 2009).

Kişisel Başarıda Düşme Hissi

Maslach'a (2003) göre bu dönem kişinin kendisini olumsuz değerlendirmeye başladığı dönemdir. Birey kendini olumsuz değerlendirmeye başladığında aynı zamanda kendini yetersiz hissetmeye başlar ve işinde yetkin biri olmadığını düşünür. Bununla beraber iş yerindeki motivasyonunda da düşüş gözlemlenir. Bu duygu ve düşünceler zamanla sadece iş yerinde geçerli olmaz ve kişi bu duygu düşünceleri kendi yaşamına da adapte eder. Böylece yaptığı her şeyde, kurduğu ilişkilerde başarısız ve yetersiz olduğunu hissetmeye başlar (Maslach, 2001). Bireyler harcadıkları çabanın işe yaramadığını düşünmeye başlar ve bunun sonucunda sorunlar ile başa çıkamayacağını düşünür. Hayatının bu şekilde başarısızlıklar ile süreceğini düşünüp geleceğe dair umutları kalmamaya başlar. Geleceğin de olumsuzluklar ile dolu olduğunu düşündüklerinden dolayı stres ve kaygı seviyelerinde artış gözlemlenir (Dolgun, 2010).

Tükenmişliği Etkileyen Faktörler

Tükenmişliği etkileyen faktörler bireysel, sosyal ve iş ile ilgili faktörler olarak 3 ayrı başlığa ayrılabilir.

Bireysel ve Sosyal Faktörler

Bireyin sahip olduğu özelliklere göre tükenmişliğe olan yatkınlıkları değişkenlik gösterebilmektedir. Bireysel özellikler arasında yaş, cinsiyet, medeni durum, işte çalışma süresi, sosyal destek ve beklentiler sayılmaktadır(Sabuncuoğlu ve Tüz, 2008).Ayrıca yapılan araştırmalar sonucunda A tipi kişilik yapısına sahip olan bireylerin stres kaynaklı hastalıklara daha yatkın olduğu ve tükenmişlik durumuna daha yatkın oldukları bulunmuştur. Bu kişilik yapısına sahip kişilerde ben merkezcilik, mükemmeliyetçilik, tatminsizlik, başarı odaklı olma ve yüksek sorumluluk alma özellikleri vardır. Bu özelliklere sahip olan bireyler iş yerinde rekabetçi özellikler gösterir ve işkolik olarak nitelendirilirler böylece de sosyal destekleri az olur. Bu yüzden stres ile yüzleştikleri zaman onunla baş etme konusunda yetersiz kalırlar(Eren, 2008).Bir diğer önemli bireysel faktör ise kişinin beklentileridir. Tükenmişliğin fikir babası olan Freudenberger'e göre kişinin hayattaki beklentileri ile gerçekleştirebildikleri arasında fark olursa tükenmişlik kavramının ortaya çıkma olasılığı daha fazladır ve kişide yorgunluk ve hayal kırıklığı görülür. Bu durumu yaşayan bireylerin yaşam enerjileri azalır ve işlerine olan ilgilerini kaybetmeye başlarlar (Sürgevil, 2006). Demografik bilgiler incelendiğinde ise genç, bekar olan kişilerin yaşlı ve evli olanlara oranla daha fazla tükenmişlik belirtileri gösterdiği görülmektedir. Ayrıca üniversiteden yeni mezun olmuş ve az iş deneyimi olan bireyler üniversite mezunu olmamış ve iş deneyimi çok olan bireylere oranla daha fazla tükenmişlik belirtileri göstermektedir (Dolgun, 2010). Yapılan araştırmalar sonucunda aynı işte çalışan kadın ve erkek bireyler arasında kadınların erkeklere oranla daha fazla duygusal tükenmişlik belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Maslach ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmalar sonucunda erkek bireylerin kadınlara oranla duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissini daha çok hissettikleri bulunmuştur (Maslach & Jackson, 1981).

Bireysel faktörler kadar sosyal faktörler de tükenmişliğin oluşmasında etkilidir çünkü iş yaşamında çalışma arkadaşlarımız ile olan ilişki, iş veren ile ilişki ve aile desteği önemli yer tutmaktadır. Özellikle ağır iş yükünün olduğu, riskli işlerde çalışan polis, doktor, hemşire, öğretmen gibi bireylerde sosyal destek önemlidir. Yeterli aile desteğini alamayan veya arkadaşları ile sorunlarını paylaşamayan bireylerde stresin daha fazla görüldüğü buna bağlı olarak da tükenmişliğin daha fazla olduğu gözlemlenmiştir(Buick & Thomas, 2001).

İş ile İlgili Faktörler

Bireylerde tükenmişliği etkileyen işle ilgili faktörleri sıralamak gerekirse sırasıyla iş yükü, düşük bütçe, kısıtlı zaman, yoğun çalışma saatleri, motive edici unsurların azlığı, iş verenin aşırı kontrolü olarak sıralanabilir(Dolgun, 2010). Bu faktörlerden en çok kişileri etkileyen faktör aşırı iş yüküdür. Bireylere yapabileceklerinden daha fazla iş verilmesi, daha fazla sorumluluk yüklenmesi sonucunda yapılan işin miktarı ve kalitesinde bir düşüş söz konusu olmaktadır. Bununla beraber kişi kendini işinde yetersiz ve başarısız hissetmeye başlayabilir. Bu istenilen ağır iş yükü sadece somut şeyler olmayabilir, bazen de bireylerden yetenekleri ve kapasiteleri dışında olan şeyleri yapmaları istenir. Bu seferde bireylerde iş yerinde yaşanan stres giderek artış gösterir ve uzun vadede bu stres tükenmişliğe dönüşür(Şimşek, Akgemci ve Çelik, 2003).Yapılan işin önemi veya niteliği doğrultusunda kısıtlı zaman ve yoğun çalışma saatleri de tükenmişliği etkileyen unsurlardan biridir. Kısıtlı zamanın olması bireylerde gerginlik ve kaygı yaratabilmektedir. Bunun sonucunda da kişiler panik olup işlerin yetişmeyeceği düşüncesine kapılabilir. Bu durum uzun vadede motivasyon ve enerji kaybına neden olabilir (Örnek ve Aydın, 2007). İş yerinde çalışan kişilerin sürekli olarak hareketlerinin, davranışlarının kontrol edilmesi veya bunun hissettirilmesi kişide zamanla psikolojik bozukluklara neden olabilmekte, kaygı hissini arttırmaktadır. Bireylerde değerlendirilme kaygısı oluşur ve bu da yaptıkları işteki verimliliği yaratıcılığı düşürmektedir (Hogg & Vaughan, 2007).

Öğrencilerin Yaşadığı Tükenmişlik

Tükenmişlik kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar ilk olarak sadece çalışan bireyler arasında yapılmış ve iş ile ilişkilendirilen bir kavram olarak görülmüştür. Maslach ve arkadaşları bu konu ile ilgili yaptıkları çalışmalar sonrasında farklı meslek gruplarının farklı derecelerde tükenmişlik gösterdiğini bulmuştur. Tükenmişlik ölçeğini ilk olarak sağlık çalışanları için geliştirmişler daha sonra ise insanlar ile yüz yüze iletişim kurulan her meslek grubuna uyarlanabileceği fikri ortaya atılmış ve öğretmenler için bir tükenmişlik ölçeği geliştirilmiştir. Fakat 90'lı yıllara gelindiğinde tükenmişlikle ilgili düşünceler değişmeye başlamış, bu durumun sadece bir meslek grubunda çalışan kişilerde görülmediği ortaya konmuştur. Araştırmalar sonucunda yapılan iş ne olursa olsun eğer kişinin üzerinde kötü bir etki bırakıyor, onu zorluyor ve enerji/motivasyon kaybına sebep oluyorsa kişide tükenme oluşabileceği kanısına varılmıştır (Gündüz, Çapri ve Gökçakan, 2012).

Tüm bu bilgiler ışığında Maslach ve arkadaşları öğrenciler üzerinde de çalışmalar yapmaya başlamış ve öğrenciler üzerinde kullanılabilecek bir tükenmişlik ölçeği geliştirmişlerdir. Öğrencilerin derse girmesi, okul içinde aktivitelerde bulunması, sınavlara girmesi, ödev yapması da bir amaca yönelik yapılan 'iş' olarak kabul edilmiştir ve aşırı stres, kaygı, belirsizlik, gelecek korkusu altında yapılan bu işlerde öğrencilerde tükenmişliğe sebep olabilmektedir (Schaufeli ve Taris, 2005). Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde yurtdışında yapılan araştırmalar ile paralel olarak 90'lı yıllardan sonra tükenmişlik ile ilgili yapılan çalışmalarda artış gözlenmektedir. İlk olarak sağlık çalışanları daha sonra eğitimciler üzerinde araştırmalar yaptıktan sonra 2000'li yıllardan itibaren öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalara da ağırlık verilmiştir. Özellikle öğrencilerin okuldaki sınavlarından ziyade merkezi sınav sistemine hazırlanan öğrencilerin yaşamış oldukları stres, başarı baskısı ve bunun sonucunda olan tükenmişlik seviyeleri incelenmiştir (Gündüz, Çapri ve Gökçakan, 2012).

Örnek Çalışmalar

Ankara'da tıp fakültesinde okuyan son sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada tükenmişliğin alt boyutları incelendiğinde duygusal tükenme oranları diğer boyutlara göre daha yüksek çıkmıştır. Yaş arttıkça da tükenmişliğin arttığı görülmektedir. Cinsiyetler arasındaki fark incelendiğinde kişisel başarı ve duygusal

tükenme kız öğrencilerde daha yüksek çıkmıştır. Son sınıf olmaktan memnuniyet duyma ve tükenmişlik arasındaki ilişki incelendiğinde ise memnuniyet arttıkça tükenmişliğin azaldığı görülmektedir(Güdük, Erol, Yağcıbulut, Uğur, Özvarış ve Aslan, 2005).

Türkiye’de öğrencilerin yaşamış oldukları tükenmişlik seviyelerini inceleyen çalışmalara bakıldığında 2006 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin bölümlerine göre tükenmişlik seviyelerindeki değişime bakıldığında eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerde tükenmişliğin alt boyutu olan kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutlarının erkeklerde kızlara göre daha yüksek çıktığı, duygusal tükenmenin ise kızlarda erkeklere oranla daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Ayrıca 23 yaş ve üzeri olan öğrencilerin tükenmişlik oranları diğer öğrencilere göre daha fazla bulunmuştur(Ören ve Türkoğlu, 2006).

Geleceğe Bakış Kavramı

Geleceğe bakış kavramı veya diğer isimleri ile gelecek beklentisi, geleceğe karşı tutum psikolojide son 10 yılda daha fazla duymaya başladığımız ve kişilerin iyilik halini etkileyen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Filep, 2016).Literatürde bu kavram ile ilgili kesin bir tanım bulunmamaktadır. Farklı görüşler mevcuttur. Bunlardan birkaç tanesinden bahsetmek gerekirse geleceğe karşı tutum bazı kaynaklarda gelecek ile ilgili kişilerin yapmış olduğu planları kapsar ve bu yapılan planların ne kadar kapsamlı ve gerçekçi olduğunu inceler. Bir diğer tanımda ise gelecek beklentisi çok yönlü bir kavram olarak ele alınır ve kişinin gelecek ile ilgili olan düşünce ve davranışlarını nasıl yönlendirdiği ile ilgilenir. Gelecek beklentisi içinde olan kişiler motivasyon, planlama ve değerlendirme süreçlerini gelecek amaçlarına göre şekillendirmektedirler. Örneğin birey ilk olarak gelecekte yapmak istediği şey ile ilgili kendisine bir motivasyon kaynağı geliştirir ve bu doğrultuda çalışmalar yapmaya başlar. Bir sonraki adım ise bu yapılan çalışmalarını hayata geçirecek planları kurmaktır. En son süreçte ise problem çözme beceresi ile beraber planların doğru bir şekilde hayata geçirildiğinden emin olup değerlendirme yapmaktır(Ehtiyar, Ersoy, Akgün ve Karapınar, 2017).

Gençlerin gelecekleri ile ilgili olumlu bir beklenti içerisinde olmaları günlük yaşamlarında mutlu olma ve ruh sağlıklarının yerinde olmasını büyük ölçüde etkilemektedir çünkü bu dönem genç bireylerin hayatlarını en etkin geçirdikleri

dönemdir ve hayatlarının bundan sonraki bölümünü nasıl geçirecekleri ile ilgili önemli kararlar ve değişiklikler yaptıkları bir dönemdir(Yavuzer, 2005). Yapılan araştırmalarda genç bireylerin bu dönemde bedensel, ruhsal ve sosyal olarak sorunlara daha açık olduğu ve bu yüzden de karamsarlığa düşme oranlarının diğer yaş grubuna göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. (Kasapoğlu, 2014). Eğer kişi geleceğe olumlu, umutlu bir şekilde bakarsa amaçlarına, hayallerine ulaşmak için gösterdiği çabanın, ısrarın ve isteğin daha fazla olacağı düşünülmektedir (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007). Bu konu ile ilgili yapılan bir çalışmada da bu düşünceyi destekler sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre gelecek ile ilgili iyimser, olumlu düşünce yapısına sahip olan bireylerin diğer bireylere kıyasla amaçladıkları şeylere ulaşmak için gösterdikleri çaba daha fazladır(Eryılmaz, 2011). Pandemi öncesinde üniversite öğrencilerinin geleceğe bakış açılarının ölçüldüğü çalışmalara baktığımızda İmamoğlu ve Güler-Edwards 'ın (2007) yapmış olduğu araştırmada ergen bireylerin psikolojik iyi olma ile olumlu gelecek beklentileri arasında olumlu bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bireylerin iyilik hali yükseldikçe geleceğe bakış açıları da olumlu yönde değişmektedir. Bir başka araştırmada ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla gelecek kaygısı yaşadıkları ve gelecek ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduğu ortaya konmuştur Şanlı ve Saraçlı, 2015).

Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Beklentilerini Etkileyen Etmenler

Üniversite öğrencilerinin geleceğe bakış açılarını etkileyen birçok etmen vardır fakat literatürde yer alan çalışmalarda bazı etmenlerin öğrenciler üzerinde daha fazla etkili olduğu ortaya konmuştur. Üniversite dönemi olarak adlandırılan dönem öğrenciler için hayatlarının büyük ölçüde değiştiği, sorumluluklarının çeşitlendiği ve farklılaştığı bir dönem olarak nitelendirilebilir. Ayrıca bu dönemde öğrenciler ailelerinden uzak bir şekilde kendi başlarına hayatta kalma çabası içindedirler. Bu durum başlı başına onları strese sokan ve kaygı düzeylerini arttıran bir durumdur. Bütün bunlar dışında üniversite döneminden sonra öğrenciler kariyer hayatına atılmaktadırlar ve ülke şartları, aldıkları eğitim, yetenekleri doğrultusunda gelecekteki durumları etkilenmektedir(Çaylar, 2010). Günümüze bakıldığında tüm bu stressörler ile beraber şu anda öğrenciler pandemi süreci ile de mücadele etmek zorunda kalmışlar ve eğitim hayatlarında büyük ölçüde değişiklikler meydana gelmiştir.Geçmişten bugüne kadar olan çalışmalara bakıldığında Güleri'nin (1999) yapmış olduğu

çalışmada öğrencilerin gelecek beklentilerini etkileyen etmenler aile olanakları, eğitim-öğretim fırsatları, yetenek/beceri olarak belirlenmiştir. Yıllar geçtikçe gençler üzerindeki etmenlerde farklılıklar oluşmaya başlamıştır. 2003 yılında Seginer'in yapmış olduğu çalışmada geleceğe bakış açısını daha çok etkileyen etmenler öğrencilerin yaşamış oldukları kaygı, depresyon düzeyine bağlı olmaya başlamıştır. Ayrıca kişinin dayanıklılığı, sosyal öz yeterliliği önemli etmenler arasında yer almıştır. 2015 yılına gelindiğinde ise Smorti'nin yapmış olduğu araştırmada olumlu gelecek beklentisini etkileyen etmenler akademik başarı, planlama, motivasyon ve değerlendirme olarak belirlenmiştir. 2015 yılında Şanlı ve Saraçlı'nın yapmış olduğu araştırmada ise kişilik özelliklerinin gelecek beklentisinde önemli bir etmen olduğu ortaya konmuştur.

Günümüzde ise pandemi ile beraber üniversite öğrencilerinin hayatlarında bazı zorunlu değişiklikler meydana gelmiştir. Bu değişimler sonucunda da öğrenciler geleceğe karşı daha kaygılı ve karamsar bakmaya başlamıştır. Bir yandan pandeminin getirmiş olduğu sağlık konusundaki riskler ve korkular ile başa çıkmaya çalışırken bir yandan da yeni oluşturulan eğitim-öğretim düzenine, sınavlara uyum sağlamak zorunda kalmışlardır. Bu da öğrencilerin ruhsal sağlıklarını olumsuz açıdan etkilemiştir (Achdut ve Refaeli 2020).

İlgili Araştırmalar

Covid-19 Pandemisi'nden sonra dünya genelinde pandemi olgusu ve bu oluşan pandeminin insanlar üzerinde bıraktığı psikolojik etkiler üzerine birçok araştırma yapılmıştır.

Yaşanılan pandemi sürecinin öğrencileri nasıl etkilediği ile ilgili yapılan araştırmanın sonucundaki bulgulara göre öğrenciler bu süreçte olumsuz duygu ve düşüncelere sahip oldukları saptanmıştır. Bu duygular sırasıyla üzüntü, huzursuzluk, öfke, endişe ve korkudur. Bununla beraber öğrencilerin çoğu sosyal hayatlarının kısıtlandığını ve sosyal faaliyetlerinde büyük değişimler meydana geldiğini belirtmiştir. Yaşadıkları sorunlar değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin daha çok iştahsızlık, uykusuzluk ve keyif alamama gibi konularda sorun yaşadığı, kız öğrencilerin ise yüksek stres, korku ve endişe yaşadıkları, durup dururken ağlama, çabuk sinirlenme davranışları gösterdikleri ortaya konmuştur (Kara, 2020).

Covid-19 pandemisinin Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası bireylerde oluşturmuş olduğu umutsuzluk ve anksiyete düzeylerini ölçen bir araştırmanın sonucuna göre Türkiye’de yaşayan bireylerin Aralık 2019 tarihinden günümüze kadar olan süreçte umutsuzluk ve anksiyete oranlarında artış olduğu saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda çalışmaya katılan kişilerden yaklaşık olarak 4 kişiden biri şiddetli düzeyde anksiyete semptomları gösterirken, yaklaşık 3 kişiden biri de şiddetli umutsuzluk semptomları göstermektedir. Ayrıca çalışmada kadın bireylerin erkek bireylere oranla anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Erdoğu, Koçoğlu ve Sevim, 2020).

Türkiye’de üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemisi ile beraber yaşamış oldukları kaygı düzeylerini inceleyen bir çalışmaya baktığımızda yukarıda bahsedilen çalışmadan çok da farklı bir sonuç elde edilmediğini görmekteyiz. Bu çalışmada da kadın bireylerin erkek bireylere oranla kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yaş farklılığı incelendiğinde 18-22 yaş arasında bireylerin daha kaygılı oldukları, hayatın daha başında oldukları için hem özel hem de akademik hayatlarında çokça belirsizlik olması ve pandeminin hayatlarına nasıl bir etkisi olacağını bilememelerinden dolayı kaygı düzeylerinin diğer yaş gruplarına oranla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. 30 yaş üstü yüksek lisans veya doktora öğrencilerinin kaygı düzeyleri incelendiğinde de diğer yaş gruplarına göre daha fazla kaygı düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Bu yaş grubuna ait bireylerde kaygının yüksek çıkma sebebi ise ekonomik sıkıntılar, iş yerlerinin kapanması sonucu iş bulmada zorluk ve geleceğin belirsizliğidir (Öz Ceviz, Tektaş, Basmacı ve Tektaş, 2020).

Yurtdışında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma Covid-19 pandemisinin yaratmış olduğu stresörler ile kaygının pozitif yönlü bir korelasyon içinde olduğunu ortaya çıkarmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sadece %3.18’i normal seviye anksiyete göstermekte, %3.82’si hafif düzeye anksiyete gösterirken %48.41 oranının orta seviye ve %44.59’unun aşırı düzeyde anksiyete oranına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışma sonucunda öğrencilerde kaygıyı arttıran nedenler ekonomik sıkıntılar, belirsizlik, akademik endişeler, aileden uzak kalma, hastalık kapma endişesi ve sosyal yaşam etkinliklerinin azalması olarak sıralanmıştır (Dhar, Ayyittey ve Sarkar, 2020).

İtalya’da yapılan bir çalışmada ise 13-20 yaş arası bireylerin Covid-19 pandemisinde gelecekle ilgili beklentilerinin nasıl değiştiği incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda bireyler karantina döneminin onları psikolojik olarak olumsuz etkilediğini ve eskisine göre daha az kendilerini güvende hissettiklerini, daha az öz güven duyduklarını belirtmişlerdir. Bu duygular kadın bireylerde erkeklere oranla daha yüksektir fakat arada çok küçük bir fark vardır. %42.6'sı karantina sürecinden sonra hayata daha umutsuz olarak baktıklarını belirtmiştir. Gelecek ile ilgili düşünceleri sorulduğunda %24.1'i artık geleceğin daha farklı olacağını ve normal bir hayat sürmenin eskisine oranla daha zor olacağını dile getirmiştir. %26.3'ü ise geleceği üzücü, sıkıcı ve korkunç olarak tanımlamışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerden sadece %8.9'u bu sürecin geçeceğini ve geleceğin daha güzel olacağına inandıklarını belirtmiştir(Commodari & La Rosa, 2020).

Almanya'da yapılan boylamsal bir çalışmada 2018-2019 öğretim yılında öğrencilerin anksiyete seviyeleri, sağlık durumları incelenmiş ve daha sonra 2019-2020 yılında tekrar aynı çalışma kişiler üzerinde uygulanmış ve kaygı düzeyleri, Covid-19 pandemisinin etkileri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin % 85'i içinde bulunduğumuz pandeminin çalışmalarını etkilediğini dile getirmiştir. Kadın öğrenciler erkek öğrencilere oranla bu etkinin daha fazla olduğunu düşünmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %23.9'u pandeminin ekonomik durumlarını kötü etkilediğini belirtmiştir. Yaklaşık %70'i ise pandemi sonucunda duygusal, psikolojik açıdan kötü etkilendiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca pandeminin akademik hayatı, ekonomik durumu ve psikolojik sağlamlığı etkilediğini düşünen öğrencilerin kaygı düzeylerinin diğer öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. 2019 ve 2020'de alınan veriler incelendiğinde genel sağlık, anksiyete ve depresyon oranlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir(Voltmer, Strumann, Walther, Kasem, Obst, & Kötter, 2021).

Araştırmamızın bir diğer kavramı olan tükenmişlik ve Covid-19 ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında Türkiye'de yapılan bir çalışmada üniversiteye hazırlanan öğrencilerin Covid-19 korkusu ve tükenmişlik, anksiyete seviyeleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda 18-20 yaş arasındaki öğrencilerin %90'ı akademik hayatlarının olumsuz etkilendiğini, %93'ü sosyal ilişkilerinin ve %87'si psikolojik durumlarının olumsuz yönde etkilendiğini belirtmiştir. Öğrencilere uygulanan envanterler sonucunda kaygı gösteren bireylerde tükenmişlik seviyesinin daha yüksek olduğu ve Covid-19'a yakalanma korkusunun daha fazla olduğu gözlemlenmiştir(Çelik, 2021).

Kıbrıs'ta tıp okuyan öğrenciler üzerinde yapılan boylamsal araştırmanın sonuçlarına göre Covid öncesi ve sonrası olarak tükenmişlik seviyeleri, stres seviyeleri ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda 2 dönem arasında öğrencilerin tükenmişlik seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Covid öncesi dönemde tükenmişlik prevalansının en yüksek olduğu dönem eğitim döneminin ilk yılları iken covid sonrası dönemde tükenmişlik prevalansının en yüksek olduğu dönem eğitim döneminin son senesi olmuştur(Zis, Artemiadis, Bargiotas, Nteveros, & Hadjigeorgiou, 2021).

İspanya'da üniversite öğrenci üzerinde yapılan çalışmada Covid-19 döneminde ve karantina döneminde eğitim süreci içerisinde sınavlara girerken yaşadıkları anksiyete ve tükenmişlik seviyeleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre bu dönemde sınava giren öğrencilerin yüz yüze eğitimde sınava girmiş öğrencilere oranla daha yüksek kaygı ve tükenmişlik oranına sahip oldukları bulunmuştur (Castillo, 2021).

Genç bireylerin geleceğe bakış açılarının incelendiği bir araştırmanın sonuçlarına göre pandemi döneminde 17 yaş ve üzerindeki bireylerin Geleceğe Bakış Ölçeğinden aldıkları puanlar Beck Anksiyete Ölçeği ile karşılaştırıldığında anlamlı ölçüde farklılık göstermiş ve anksiyetesi yüksek kişilerin geleceğe bakış açısının olumsuz yönde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmanın sonucuna göre bu dönemde genç bireylerin %63.6'sı ruhsal desteğe ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir (Kaplan, Kürümlüoğlugil ve Bütün, 2021).

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın çalışma grubuna, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ve ortaya çıkan bulguların nasıl raporlaştırıldığına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmada tarama araştırma modeli kullanılacaktır. Tarama modelinde araştırma yapılacak konu ile ilgili katılımcıların görüşleri, yetenek, beceri gibi özelliklerini belirlenir. Geniş bir örneklem grubuna ihtiyaç vardır. Tarama modelinin türlerinden biri olan ilişkisel tarama yöntemi uygulanacaktır. İlişkisel tarama yöntemi, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2009).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın örnekleme, Türkiye’de ve Kıbrıs’ta 2019-2020 eğitim-öğretim yılından itibaren üniversitede aktif öğrenci olan kişilerden oluşmuştur. Öğrencilerin yaş sınırı 18-25 yaş (Ort = 21,49, SS = 2,12) arasındadır. Örneklem yöntemi olarak uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi araştırmalarda hız kazandıran bir yöntemdir ve kolay, erişilebilir katılımcı sağlar (Kılıç, 2013). Çalışmaya katılan kişilere herhangi bir teşvik verilmemiştir, tamamen gönüllük üzerine katılım sağlanmıştır.

Tablo 1. Katılımcılara ait Sosyo-demografik Bilgiler

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	545	64
Erkek	308	36
Yaş	21,49	
Çalışma Durumu		
Evet	229	27
Hayır	624	73
İlaç Kullanımı		
Evet	146	17
Hayır	707	83
Gelir Düzeyi		
Az	155	18,2
Orta	642	75,3
Yüksek	56	6,6

Çalışmaya toplam 853 kişi katılım göstermiştir. Tablo 1’de de görüldüğü üzere katılımcıların yüzde 64’ü kadın, geriye kalanı ise erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Toplam katılımcıların yüzde 27’si bir işte çalıştığını belirtmiştir. Gelir düzeyin bakımından katılımcıların çoğunluğu kendini orta düzey gelire sahip olarak tanımlamıştır, (1 = az [%18,2], 2 = orta [%75,3], 3 = yüksek [%6,6]). Katılımcıların yüzde 17’si ilaç kullandığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri, araştırmacılar tarafından literatürden faydalanılarak hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri- Öğrenci formu ve Geleceğe Karşı Tutum Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu literatürde yer alan araştırmalar örnek alınarak oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, gelir düzeyleri hakkında soruların sorulduğu bir formdur. Demografik bilgi, iletişim bilgileri ve genel

bilgiler olmak üzere 3 bölüme ayrılmıştır. Ayrıca bu formda öğrencilerin herhangi bir psikolojik rahatsızlığının olup olmadığı ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan ilaç kullanımını olup olmadığı sorulmuştur.

Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği bireylerde ortaya çıkan kaygının ölçülmesi için Beck ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 21 soru bulunmaktadır ve her soru 0-3 arasında değerlendirilmektedir. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Geçerlilik ve güvenilirlik oranlarına bakıldığında ölçeğin orijinalinin iç tutarlılık Cronbach alfa katsayısı .92'dir. Test-tekrar test güvenilirlik kat sayısı $r = .75$ bulunmuştur. Ayrıca diğer anksiyete ölçekleri ile karşılaştırıldığında sırası ile SCL-90 ve Hamilton Anksiyete Envanteri ile .78 ve .81 geçerlilik göstermiştir (Beck, Epstein, Brown, & Steer, 1988). Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını ise Ulusoy ve arkadaşları 1998 yılında gerçekleştirmişlerdir. Yapılan çalışmalarda ölçeğin iç tutarlılık Cronbach alfa kat sayısı .93 bulunmuştur. Madde toplam puan korelasyon katsayısı ise 0.45-0.72 arasında değişmekte ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .57$ olarak bulunmuştur (Demir, 2017). Mevcut tez çalışmasında bu ölçek güvenilir bulunmuştur (Cronbach alfa katsayısı = .93).

Maslach Tükenmişlik Envanteri- Öğrenci formu

Maslach Tükenmişlik Envanteri Maslach ve arkadaşları tarafından 1981 yılında geliştirilmiştir. Tükenmişlik 1970'li yıllar sonrasında araştırılmaya başlanan bir konudur ve yaşanan ilişkiler sonucunda yaşanan zihinsel, fiziksel ve duygusal yorgunluk olarak tanımlanmaktadır. Tükenmişlik ile ilgili yapılan ilk çalışmalar sağlık çalışanları üzerine yapılmış fakat zamanla her meslek grubuna uyarlanabileceğini düşünülmüş ve 2000'li yıllarda bunun üzerine çalışılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda tükenmişliğin 3 boyutu olduğu belirtilmiştir (Çapri, Gündüz, ve Gökçekan, 2011). Bunlar sırasıyla;

- Duygusal tükenme
- Duyarsızlaşma
- Kişisel başarısızlık

Farklı meslek grupları için farklı versiyonları bulunan Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin öğrenci formunu Schaufeli 1996 yılında geliştirmiştir. Ölçek toplam 16 sorudan oluşmakta ve 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt testler sırasıyla tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik seviyelerini ölçmektedir. Sorular 7'li likert tipi cevaplandırmadan oluşmaktadır. Yapılan güvenirlik, geçerlilik çalışmalarında her bir alt test için Cronbach alfa katsayısı sırasıyla .84, .87 ve .88 bulunmuştur. Yapılan test-tekrar test güvenirlik oranları ise sırasıyla .86, .91 ve .89 olarak bulunmuştur (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002).

Ölçeğin Türkçe uyarlamasını ise Çapri ve arkadaşları gerçekleştirmiştir. Uyarlama yapılırken 7'li derecelendirme biçiminin Türk kültürüne uygun olmadığı kararlaştırılmış ve 5'li derecelendirme olarak uyarlanmıştır. Ayrıca ölçekten 3 soru çıkarılmış ve toplam 13 soru olacak şekilde hazırlanmıştır. Yetkinlik alt boyutuna ait sorular ise ters kodlu maddeler içermektedir. Yapılan güvenirlik, geçerlilik çalışmaları sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı sırasıyla .76, .82 ve .61 olarak bulunmuştur. Ayrıca test-tekrar test güvenirlik oranları .76, .74 ve .73 olarak bulunmuştur (Çapri, Gündüz, ve Gökçakan, 2011). Mevcut tez çalışmasında tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık/yetkinlik alt boyutları ve genel olarak 13 maddelik MTE güvenilir bulunmuştur (Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .84, .83, .74 ve .72).

Geleceğe Karşı Tutum Ölçeği

Geleceğe Karşı Tutum Ölçeği Bodur ve Harmancı Seren (2020) tarafından bireylerin geleceğe yönelik tutumlarını belirlemek üzere geliştirilmiştir. Toplam 21 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi cevaplandırmadan oluşmaktadır. 1 puan kesinlikle katılmıyorum ve 5 puan kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir. Ölçekteki anlatımların tümü pozitif yönde olup, ters madde yoktur. Ölçek skoru, madde toplam puan ortalamaları olarak hesaplanmakta, alınabilecek toplam puan 1-5 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan en düşük puan geleceğe karşı tutumun olumsuz olduğunu gösterirken, yüksek puanlar ise olumlu tutumu temsil etmektedir. Ölçeğin Cronbach α güvenirlik katsayısı 0.91 olarak belirlenmiştir. Ölçek 4 boyuta ayrılmıştır. Bunlar sırasıyla;

- Geleceği düşünme ve planlama
- İyimserlik (olumlu gelecek tasarımı)
- Yenilikçi olma
- Geleceği yönetme

Sırasıyla 4 boyutun Cronbach α güvenilirlik katsayısı .83, .82, .87 ve .70 olarak bulunmuştur(Bodur ve H. Seren, 2020). Bu tez çalışmasında ölçek genel olarak güvenilir bulunmuştur (Cronbach alfa katsayısı =.93).

Veri Toplama Süreci

Çalışmaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulundan etik kurul onayı (Proje No: YDÜ/SB/2021/1104) alınmıştır. Daha sonra araştırmada kullanılacak olan ölçekleri kişilere daha kolay ulaştırabilmek için elektronik ortama taşınmış ve bir link oluşturulmuştur. Veriler Google form üzerinden online ortamda toplanmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen öğrencilere ilk önce yapılacak olan çalışmayı açıklayan ve amacını belirten bir yazılı onam gönderilmiştir, kişilerden onam alındıktan sonra çalışmaya katılmışlardır.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırma verilerinin istatistiksel açıdan analizinde Stistical Package for Social Sciences (SPSS) 26.0 ve AMOS 23.0 programları kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik bilgilerine göre uygulanan ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır ve uygulanan ölçeklerin birbirlerini yordamalarına bakılmıştır. Bununla ilgili tanımlayıcı istatistiksel ve normallik testi sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2. Ölçümlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçümler	Ortalama	SS	Min	Maks	Çarpıklık	Basıklık	Alfa
							Katsayısı
Kaygı	15,60	11,62	0,00	58,00	0,85	0,30	0,93
Tükenmişlik	15,29	4,88	5,00	25,00	0,03	-0,62	0,84
Duyarsızlaşma	11,15	4,09	4,00	20,00	0,13	-0,64	0,83
Kişisel							
Başarısızlık	10,60	3,38	4,00	20,00	0,30	-0,13	0,74
Genel MTE	37,04	10,16	13,00	64,00	0,04	-0,40	0,72
Geleceğe Karşı							
Tutum	76,81	14,08	21,00	105,00	-0,43	0,44	0,93

Not: MTE = Maslach

TükenmişlikEnvanteri

Kaygı ölçeği, alt boyutlarıyla (bk. tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık) beraber genel tükenmişlik ölçeği ve geleceğe karşı tutum değişkenlerine ilişkin ortalama (Ort), standart sapma (SS), minimum-maksimum değerler, çarpıklık ve basıklık değerleri ve güvenilirlik katsayıları Tablo2’de gösterilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinden anlaşılacağı üzere tek değişkenli normallik varsayımında herhangi bir ihlal bulunmadığı ($< +2$ veya > -2 ; George ve Mallery, 2010) için iki değişkenli korelasyon analizinde Pearson’un (r) katsayısı yorumlanmıştır ve veri setinden herhangi bir katılımcıya ait veriler çıkarılmamıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde çalışma sorularına yönelik toplanan veriler ışığında ulaşılan bulgulara değinilmektedir.

Bu bölümde öncelikle çalışmanın ana odağında olan değişkenlere ilişkin betimleyici istatistiklere yer verilmiştir. Daha sonra, çalışmaya dahil edilen tüm değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları birinci ve ikinci alt problemler kapsamında yorumlanmıştır. Son olarak, üçüncü alt problem kapsamında çoklu regresyon analizi sonuçları raporlanmıştır.

Betimleyici istatistiklerin raporlanması ve hipotezleri test etmeye yönelik analizlere geçmeden önce, 853 kişiden toplanan veri seti kayıp verilerin oranını tespit etmek amacıyla gözden geçirilmiştir. Veri setinde toplam cevap sayısının yüzde 5'inden daha az sayıda soruda kayıp veri tespit edilmiştir. Her bir madde için maksimum kayıp veri oranı yüzde 0.5 olarak tespit edilmiştir. Bu durumda tüm kayıp veriler değişken türüne göre mod veya ortalama değer atanarak analizlere devam edilmiştir (Tabachnik & Fidell, 2007 p.105). Ayrıca ölçüm araçlarının farklı aralıklarda skorlar içerdiğini göz önünde bulundurarak karşılaştırılabilir ölçek birimleri elde etmek amacıyla ölçek skorları standardize edildikten sonra korelasyon ve regresyon analizlerine geçilmiştir.

Tablo 3. İki Değişkenli Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Cinsiyet										
2 Yaş	-0.057									
3 İş durumu	-0.046	.179***								
4 Gelir düzeyi	0.016	.103**	0.009							
5 İlaç kullanımı	-0.047	0.012	.090**	-.136***						
6 Kaygı	0.013	-0.049	-0.06	-0.06	.068*					
7 Tükenmişlik	0.034	0.046	-0.016	-.143***	.069*	.164***				
8 Duyarsızlaşma	-0.041	0.046	0.046	-.159***	0.067	.140***	.706***			
9 Yetkinlik	-.080*	0.055	0.03	-0.048	0.024	.149***	.374***	.388***		
10 Genel MTE	-0.027	0.059	0.021	-.149***	.068*	.185***	.889***	.871***	.668***	
11 Geleceğe Karşı Tutum	0.066	-.111**	-0.043	0.056	0.023	-0.046	-.324***	-.268***	-.517***	-.435***

Not: *p<.05, **p<.01, ***p<.001. Cinsiyet: 0 = Erkek, 1 = Kadın; Çalışma Durumu: 0 = Çalışmıyor, 1 = Çalışıyor;

Gelir Düzeyi: 1 = az, 2 = orta, 3 = yüksek; İlaç Kullanımı: 0 = Kullanmıyor, 1 = Kullanıyor. MTE = Maslach Tükenmişlik Envanteri

Korelasyon Analizi Sonuçları

Tüm değişkenler arasındaki ikili korelasyon analizi sonuçları Tablo3'de gösterilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı sonuçları raporlayacak olursak:

Cinsiyet sadece kişisel başarısızlık alt boyutuyla anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili bulunmuştur ($r = -.080, p = .019$). Buna göre, kadınlar daha az kişisel başarısızlık rapor etmişlerdir. Yaş sadece geleceğe karşı tutumlarla anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili bulunmuştur ($r = -.080, p = .019$). Katılımcıların yaşı arttıkça geleceğe karşı tutumlarının daha olumsuz olduğu görülmektedir.

Gelir düzeyi tükenmişlik ($r = -.143, p < .001$), duyarsızlaşma ($r = -.159, p < .001$) alt boyutları ve genel tükenmişlik ($r = -.149, p < .001$) puanları ile anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Spesifik olarak, daha yüksek gelir düzeyi raporlayan katılımcıların daha az tükenmişlik (hem alt boyut hem genel puan bağlamında) ve daha az duyarsızlaşma raporlama eğiliminde olduğu söylenebilir.

İlaç kullanımıyla kaygı düzeyi ($r = .068, p = .047$), tükenmişlik alt boyutu puanı ($r = .069, p = .043$) ve genel tükenmişlik puanı ($r = .068, p = .047$) arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Buna göre, ilaç kullandığını belirten katılımcıların daha yüksek düzeyde kaygı ve daha yüksek düzeyde tükenmişlik (hem alt boyut hem genel skor bağlamında) raporladığı görülmektedir.

Kaygı düzeyi ile tükenmişlik ($r = .164, p < .001$), duyarsızlaşma ($r = .140, p < .001$) ve kişisel başarısızlık ($r = .149, p < .001$) alt boyutlarının yanı sıra genel tükenmişlik ($r = .185, p < .001$) puanının da anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle, kaygı düzeyi yüksek bireylerin daha çok tükenmişlik (hem alt boyut hem genel skorlar bağlamında), daha çok duyarsızlaşma ve daha çok kişisel başarısızlık beyan etme eğiliminde olduğunu söylemek mümkündür.

Tükenmişlik alt boyutu duyarsızlaşma ($r = .706, p < .001$), kişisel başarısızlık ($r = .374, p < .001$) ve genel tükenmişlik ($r = .889, p < .001$) puanıyla anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkiliyken, geleceğe karşı tutumlarla ($r = -.324, p < .001$) negatif şekilde ilişkili bulunmuştur. Buna göre, daha çok tükenmişlik raporlayan bireylerin benzer şekilde daha çok duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık tecrübe etme eğiliminde olduğu görülmektedir. Ayrıca, tükenmişlik arttıkça geleceğe karşı olumlu tutumlarda bir azalma olduğu görülmektedir.

Duyarsızlaşma alt boyutu kişisel başarısızlık ($r = .338, p < .001$) ve genel tükenmişlik ($r = .871, p < .001$) puanıyla anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkiliyken,

geleceğe karşı tutumlarla ($r = -.268, p < .001$) negatif şekilde ilişkili bulunmuştur. Buna göre, daha fazla duyarsızlaşmanın daha çok kişisel başarısızlık ve genel tükenmişlik raporlama eğilimiyle ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca, duyarsızlaşma arttıkça geleceğe karşı olumlu tutumlarda bir azalış söz konusudur.

Kişisel başarısızlık alt boyutu genel tükenmişlik ($r = .668, p < .001$) puanıyla anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki içerisindeyken, geleceğe karşı tutumlarla ($r = -.517, p < .001$) negatif ilişkili bulunmuştur. Buna göre, kişisel başarısızlık beyan etme eğilimi arttıkça genel tükenmişlik raporlama eğiliminin de arttığı görülmektedir. Kişisel başarısızlık arttıkça geleceğe karşı olumlu tutumlarda bir azalış olduğunu söylemek mümkündür. Son olarak, genel tükenmişlik deneyimlerindeki artışın geleceğe karşı daha çok olumsuz tutumla ilişkili olduğunu söylemek mümkündür ($r = -.435, p < .001$)

Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Yol analizi vasıtasıyla spesifik olarak bir aracı değişken etkisi olup olmadığını test etmeden önce, üçüncü alt problem kapsamında kaygı düzeyi ve genel tükenmişliğin geleceğe karşı tutum üzerinde yordayıcı değişkenler olarak rol aldığı bir çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu çoklu regresyon analizinde demografik değişkenlerin olası karıştırıcı etkilerini istatistiksel olarak kontrol etmek amacıyla cinsiyet, yaş, çalışma durumu, gelir düzeyi ve ilaç kullanımı değişkenleri ilk modelde analize kontrol değişkenleri olarak dahil edilerek hiyerarşik bir regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Analiz sonuçları yorumlanmadan önce çoklu regresyon analizinin temel varsayımlarında (bk. çok değişkenli normal dağılım, çoklu ortak doğrusallık ve eş varyanslık) herhangi bir ihlal olup olmadığı incelenmiştir. Eş varyanslık, çoklu ortak doğrusallık (Mevcut çalışma için: $VIF_{maks} = 1.1$, $Tolerans_{min} = 0.9$) ve çok değişkenli normal dağılım (Mevcut çalışma için: Mahalonobis distance < 24.32 , $p = .001$) varsayımlarında herhangi bir ihlal olmadığı tespit edilmiştir (Hair vd., 1995). Sonuç olarak, veri setinden herhangi bir katılımcı verisi silinmeksizin toplam katılımcı sayısı aynı şekilde korunmuştur ($N = 853$).

Hiyerarşik çoklu regresyon analizi iki adımda gerçekleştirilmiştir. Geleceğe karşı tutumların yordandığı mevcut modelde demografik değişkenler ilk adımda modele dahil edilmiştir. İkinci adımda ise mevcut tez çalışmasının ana odağı olan kaygı ve tükenmişlik düzeyi yordayıcı değişkenler olarak analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir. Buna göre, ilk adımda demografik değişkenler geleceğe karşı tutum bağlamında toplamda yüzde 2'lik anlamlı bir varyans açıklamıştır, $F(5, 847) = 3.86$, $p = .002$). Bu aşamada yalnızca yaş ($B = -.052$, $SH = .016$, $p = .001$) ve gelir düzeyinin ($B = .150$, $SH = .07$, $p = .036$) geleceğe karşı tutum üzerinde anlamlı yordayıcı rolü tespit edilmiştir. Spesifik olarak, yaş arttıkça ve gelir düzeyi azaldıkça katılımcıların geleceğe karşı daha olumsuz tutumlara sahip olduğunu söylemek mümkündür.

İkinci adımda ise kaygı ve tükenmişlik düzeyinin dahil edilmesiyle geleceğe karşı tutum üzerinde yüzde 18'lik anlamlı bir ek varyans açıklanmıştır, $F(7, 845) = 30.82$, $p < .001$). Bu aşamada, bir önceki adımla tutarlı olarak yaşın ($B = -.037$, $SH = .015$, $p = .013$) geleceğe karşı tutumlar üzerindeki yordayıcı rolü devam ederken gelir düzeyi ($B = .017$, $SH = .065$, $p = .789$) istatistiksel olarak anlamsız hale gelmiştir.

Bununla beraber, demografik değişkenlerin istatistiksel olarak kontrol edildiği ikinci adımda tükenmişlik düzeyi geleceğe karşı tutumları anlamlı ve negatif yönlü yordarken ($B = -.436$, $SH = .032$, $p < .001$) kaygı düzeyinin anlamlı bir yordayıcı rolü tespit edilmemiştir ($B = .026$, $SH = .031$, $p = .414$). Sonuç olarak, tükenmişlik düzeyi yüksek bireylerin geleceğe karşı daha olumsuz tutumlara sahip olduğunu söylemek mümkündür ve bu ilişki, olası karıştırıcı demografik değişkenler istatistiksel olarak kontrol edildiğinde de varlığını korumuştur.

Tablo 4 Geleceğe Karşı Tutumlar Üzerinde Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	p	R^2
1. Adım				0.02*
Cinsiyet	0.124	0.071	0.081	
Yaş	-0.052	0.016	0.001	
İş durumu	-0.056	0.078	0.473	
Gelir düzeyi	0.150	0.071	0.036	
İlaç kullanımı	0.104	0.091	0.256	
2. Adım				0.20**
Cinsiyet	0.107	0.064	0.095	
Yaş	-0.037	0.015	0.013	
İş durumu	-0.049	0.071	0.492	
Gelir düzeyi	0.017	0.065	0.789	
İlaç kullanımı	0.152	0.083	0.067	
Kaygı	0.026	0.031	0.414	
Tükenmişlik	-0.436	0.032	<.001	

Not: * $p < .01$, ** $p < .001$. B = Standartlaştırılmamış regresyon katsayıları; SH = Standart Hata.

Yol Analizine İlişkin Bulgular

Çoklu regresyon analizi sonucundan yola çıkarak kaygı, tükenmişlik ve geleceğe karşı tutum arasındaki ilişkide olası bir aracı değişken hipotezi test edilmesi amaçlanmıştır. Aracı değişken analizinde temel adımlardan biri olan “*aracı değişken ve yordanan değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olması*” varsayımı (bk. Baron ve Kenny, 1986) kaygı düzeyi ve geleceğe karşı tutum arasındaki ilişkide sağlanamayacağı için (bk. çoklu regresyon analizi sonuçları) geriye olası tek bir yol analizi bulunmaktadır. Olası bu alternatif aracı değişken modelinde, kaygı düzeyi ve geleceğe karşı tutum arasındaki ilişkide tükenmişliğin aracı rolü incelenmiştir. Demografik değişkenler yol analizinde yine kontrol değişkeni olarak analize dahil edilmiştir.

Söz konusu aracı değişken analizi en büyük olabirlik kestirimi yoluyla 1000 adet bootstrap tahminiyle test edilmiştir. Dolaylı ilişkiyi tespit etmek amacıyla yanlılığı düzeltilmiş güven aralıkları yorumlanmıştır.

Öncelikle, eldeki verinin uyum iyiliği indeksleri ile uyuşup uyuşmadığı Tablo 5’te gösterilen kriterler baz alınarak kontrol edilmiştir. Buna göre, eldeki verinin uyum iyiliği indeksleri ile yeterli düzeyde uyuştuğunu söylemek mümkündür, [$\chi^2(5) = 24.71, p < .001$], GFI = .99, CFI = .93, RMSEA = .07].

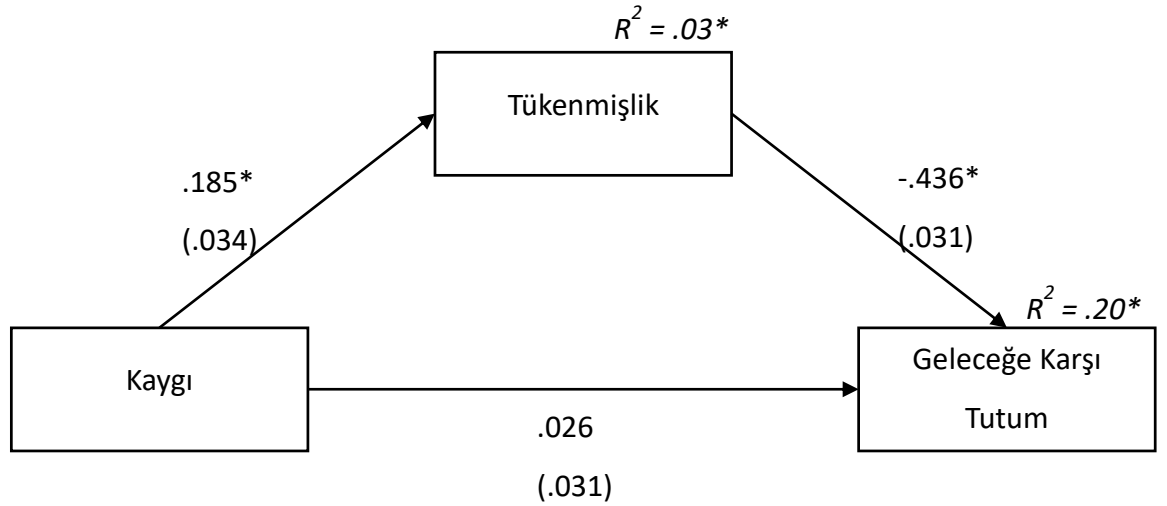
Tablo 5 Tavsiye Edilen Uyum İyiliği Aralıkları (Hu & Bentler, 1999)

	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Mevcut Çalışma
GFI	$.95 \leq \text{GFI} \leq 1.00$	$.90 \leq \text{NFI} < .95$	0.99
CFI	$.95 \leq \text{CFI} \leq 1.00$	$.90 \leq \text{CFI} < .95$	0.93
RMSEA	$0 \leq \text{RMSEA} \leq .05$	$.05 < \text{RMSEA} \leq .08$	0.07

Not: GFI = İyi uyum indeksi; CFI = Karşılaştırmalı uyum indeksi; RMSEA = Yaklaşık hataların ortalama karekökü.

Analiz sonuçlarına göre, kaygı düzeyi ve geleceğe karşı tutum arasındaki ilişkide tükenmişliğin *tam* aracı rolü olduğu tespit edilmiştir, ($B = -.081$, $SE = .017$, $95\%CI [-.113, -.048]$). Bir diğer deyişle, kaygı düzeyi yüksek olan katılımcılar daha çok tükenmişlik hissettiklerini beyan etmişlerdir; bu durum ise, geleceğe karşı daha olumsuz tutumlara sahip olma eğilimiyle ilişkilidir (bk. Şekil 1).

Şekil 1. Aracı Değişken Analizi Sonuçları



Not: $*p < .001$. Standart hatalar parantez içinde gösterilmiştir. Demografik değişkenler geleceğe karşı tutum üzerinde yordayıcı değişkenler olarak analize dahil edilmiştir fakat şekilde gösterilmemiştir. Kuramsal olarak sadece yordayıcı değişken durumdaki tüm değişkenler (bk. demografik değişkenler ve kaygı) arasındaki ilişkiler hesaba katılmıştır.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular literatürde yer alan araştırmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

Bu çalışma Covid-19 Pandemisi süresince üniversite öğrencilerinin geleceğe karşı bakış açılarını, anksiyete ve tükenmişlik seviyelerini karşılaştırmalı olarak incelemek üzere yapılmıştır. Bunun haricinde uygulanan ölçeklerden alınan puanlar ile üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve psikolojik ilaç kullanımı gibi demografik bilgiler ile incelenmiştir ve tükenmişlik ile anksiyetenin geleceğe karşı tutumu ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Böylece bu çalışmanın anksiyete, tükenmişlik ve geleceğe karşı bakış konuları hakkında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmadaki ilk alt amaç olan demografik bilgiler ile ölçeklerden alınan puanların karşılaştırılmasına bakıldığında cinsiyet ile sadece yaş ve geleceğe karşı tutum ölçeğinden alınan puanların anlamlı bir fark oluşturduğu saptanmıştır. Bu bilgi ışığında öğrencilerin yaşları arttıkça geleceğe karşı tutumlarının daha olumsuz yönde ilerlediğini söylemek mümkündür. Ayrıca geleceğe karşı tutumun kadın ve erkek öğrencilerde değişime uğradığını söyleyebiliriz. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla geleceğe daha olumlu baktığı tespit edilmiştir. Gelir düzeylerine bakıldığında ise araştırmaya katılan öğrencilerden gelir düzeyi yüksek olanların daha az tükenme ve duyarsızlaşma gösterdiği gözlemlenmiştir. Öğrencilerin ilaç kullanım oranlarına bakıldığında ise ilaç kullanan öğrencilerin diğerlerine oranla daha fazla kaygı ve tükenmişlik gösterdikleri raporlanmıştır. Literatüre yer alan çalışmalara baktığımızda ise Türkiye İstatistik Kurumu 2019 verilerine bakıldığında gençler arasında psikolojik ilaç kullanımı oranında artış olduğu gözlemlenmektedir. En çok kullanılan ilaçlar antidepresan ve kaygı giderici, sakinleştirici ilaçlardır. Pandemi döneminde öğrencilerin ilaç kullanımına bakan dünya genelindeki bir araştırmada da benzer sonuçlar bulunmuştur. Bu dönemde öğrencilerin ruh sağlıklarının olumsuz etkilendikleri daha kaygılı, depresif ve geleceğe karşı negatif duygular besledikleri saptanmıştır. Bununla beraber olarak da psikolojik ilaç kullanımlarında artış gözlemlenmiştir. (Morris, Hoeflich, Nutley, Ellingrod, Riba & Striley, 2021). Literatür

incelemesi yapıldığında üniversite öğrencilerinin ekonomik durumlarından kaynaklı olarak yaşadıkları psikolojik problemlere ait çalışmalar bulunmaktadır. Mevcut çalışmaya benzer sonuçlar elde edilen araştırmalara baktığımızda Türkiye’de bir araştırmada işsizlik ve gelir düzeyinin düşük olması durumunun bireylerde sağlık problemlerine ve psikolojik problemlere yol açtığı ortaya konmuştur (Çizel, Güzeller ve Mütevellioğlu, 2011). Dünya çapında yapılan araştırmalara bakıldığında ise Andrews and Wilding (2004) yapmış olduğu çalışmada kötü ekonomik durumun üniversite öğrencilerini mental açıdan olumsuz etkilediği bulmuştur. Çalışmanın sonucuna göre ekonomik durumu düşük olan öğrencilerin stresi, kaygıyı ve depresyon düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Bir başka çalışmada ise ekonomik iyi oluş ile kaygı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu da bize ekonomik durumun kötüleşmesi durumunda kişinin yaşadığı kaygının artmış olacağını göstermektedir (Tran, Lam & Legg, 2018). Covid-19 döneminde ve sonrasında üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları psikolojik sorunları inceleyen bir araştırmada ise öğrencilerin ekonomik durumları ile ilgili yaşadıkları stres ve bu oluşan ekonomik anlamda kötü oluşun hayatlarına etkisi üzerine yaşadıkları stresin kaygı ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu veriye göre de yaşanan ekonomik sıkıntı devam ettikçe hissedilen kaygının da devam edeceği söylenebilir (Dhar, Ayittey & Sarkar, 2020). Bu bilgiler ışığında gelir düzeyi daha düşük olan üniversite öğrencilerinin daha fazla psikolojik yaşadığını söylemek mümkündür.

Araştırmanın ikinci alt amacı olan ölçeklerin kendi aralarındaki ilişkisinin incelenmesine bakıldığında mevcut araştırmadan elde edilen bulgular ışığında öğrencilerin yaşamış oldukları kaygı ile tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı ile aralarında bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Kaygı düzeyi daha yüksek olan bireylerin tükenme ve duyarsızlaşma gösterme eğilimi daha fazla olurken kişisel başarılarında düşüş yaşanmaktadır. Tükenmişlik ölçeğinin alt testlerinin kendi arasındaki ilişki ve diğer ölçekler ile olan ilişkisine bakıldığında daha çok tükenmişlik raporlayan bireylerin benzer şekilde daha çok duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık tecrübe etme eğiliminde olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca, tükenmişlik arttıkça geleceğe karşı olumlu tutumlarda bir azalma olduğu görülmektedir. Son olarak kişisel başarının arttığı durumlarda tükenmişliğin azaldığı gözlemlenmiştir. Literatürden elde edilen bilgiler de mevcut araştırmayı destekler niteliktedir. Örneğin, pandemi döneminde öğrencilerin psikolojik durumlarını inceleyen bir çalışmada üniversite

öğrencilerinin yaşamış oldukları stres, anksiyete ve depresyon seviyelerinde artış olduğu gözlemlenmiştir (Bayar, Yaşar Can, Erten ve Ekmen, 2021). Üniversiteye hazırlanan öğrenciler arasında yapılan araştırmaya göre Covid-19 döneminde öğrencilerin yaşamış oldukları anksiyete ve tükenmişlik seviyelerinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin %87'si bu durumdan psikolojik olarak olumsuz yönde etkilendiklerini belirtmiştir. Ayrıca araştırmanın sonucunda anksiyete yaşayan öğrencilerin tükenmişlik seviyelerinin daha da fazla olduğunu göstermektedir (Yavaş Çelik, 2021). Yapılan bir başka çalışmada ise Covid-19 sürecinde öğrencilerin yaşamış oldukları sorunlar ve değişikliklerin tükenmişlik seviyelerini arttırdığını bulmuştur (Karakayalı ve Benli, 2021). Ece (2020)'nin yapmış olduğu çalışmada stres ve anksiyete seviyesi yüksek olan öğrencilerin gelecekteki kariyerleri hakkında daha olumsuz, negatif düşüncelere sahip olduklarını bulmuştur. İtalya'da yaşayan genç nüfus üzerinde yapılan araştırmada ise Covid-19 vakalarının çok yüksek olduğu yerlerde yaşayan gençlerin diğerlerine oranla psikolojik olarak daha fazla negatif duygu ve düşüncelere sahip olduğu saptanmıştır (Commodari & La Rosa, 2020). Buna göre anksiyete ve tükenmişlik seviyesi arttıkça gelecek beklentisinde azalma meydana geldiğini söyleyebiliriz. Ayrıca kişisel başarının artması ile beraber geleceğe karşı tutumun da daha olumlu yönde olduğunu söylemek mümkündür.

Son alt amaç olan tükenmişlik ve kaygı geleceğe karşı tutumu yorduyor mu diye bakıldığında mevcut araştırmadan elde edilen bulgular tükenmişliğin geleceğe karşı tutumu yordadığını ortaya koymuştur. İlk iki alt amaçta da benzer sonuçlar ortaya konduğu gözlemlenmiştir. Buna göre tükenmişlik düzeyi yüksek bireylerin geleceğe karşı daha olumsuz tutumlara sahip olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca demografik bilgilerin geleceğe karşı tutumu yordamasına bakıldığında da sadece yaşın yordayıcı bir etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Buna katılımcıların geleceğe karşı daha olumsuz tutumlara sahip olduğunu söylemek mümkündür. Literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile örtüşen çalışmalara rastlanmaktadır. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon, stres seviyeleri ile yaşamdan alınan anlam düzeyleri incelendiğinde birbirlerini olumlu yönde yordadıkları saptanmıştır. Bu da stres, depresyon düzeyi arttıkça yaşama verilen anlamın azaldığını göstermektedir (Çakar, Karataş ve Tagay, 2016). Bu bulgular ışığında tükenmişlik arttıkça yaşam doyumunun düştüğünü söyleyebiliriz.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin Covid-19 Pandemisi süresince yaşamış oldukları anksiyete, tükenmişlik seviyeleri ile geleceğe karşı tutumlarını karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Bunlara ek olarak üniversite öğrencilerinin anksiyete, tükenmişlik ve geleceğe bakış açıları arasındaki farklılıklar, yaş, cinsiyet, çalışma durumu, gelir düzeyi ve psikolojik ilaç kullanımları gibi demografik bilgilere göre inceleme yapılmıştır.

- Mevcut çalışmanın sonuçlarına göre araştırmaya toplam 853 öğrenci katılmış ve öğrencilerden %64'ünü kadın, %36'sını erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğrenciler 18-25 yaş arası oluşturmaktadır. Ortalama yaş ise 21,49 olarak bulunmuştur. Öğrencilerden %27'si bir işte çalıştığını belirtmiştir. Öğrencilere gelir düzeyleri az, orta ve yüksek olmak üzere 3 seçenek sunulmuştur ve yapılan analize göre öğrencilerin çoğunun kendisini orta gelirli olarak tanımladığı tespit edilmiştir. Psikolojik ilaç kullanımı hakkında ise öğrencilerin %17'si ilaç kullandığını belirtmiştir.
- Cinsiyet durumlarına göre kaygı, tükenmişlik ve geleceğe karşı tutum düzeyleri arasında herhangi bir farklılık gözlemlenmemiştir. Sadece Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin alt testi olan kişisel başarı ile cinsiyet arasında bir fark saptanmıştır.
- Yaş durumları incelendiğinde sadece geleceğe karşı tutum düzeyleri arasında bir farklılık olduğu saptanmıştır. Yaş arttıkça geleceğe karşı tutumda olumsuz yönde bir değişim gözlemlenmiştir.
- Çalışma durumları ve gelir düzeyleri ele alındığında öğrencilerin gelir düzeyi azaldıkça katılımcıların geleceğe karşı daha olumsuz tutumlara sahip olduğunu bulunmuştur.

- İlaç kullanımları ile ölçeklerden alınan puanların karşılaştırması yapıldığında herhangi bir fark ortaya konmamıştır.
- Araştırmada uygulanan ölçekler arasındaki korelasyonu ortaya çıkarmak için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında üniversite öğrencilerinin Kaygı düzeyleri ile tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık alt boyutlarının puanının da anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTE) alt testlerinin kendi arasındaki ilişkiye bakıldığında tükenme ve duyarsızlaşma arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki varken kişisel başarı alt testi ile negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. MTE'nin geleceğe karşı tutum ile olan ilişkisine baktığımızda da negatif yönlü ve anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip oldukları saptanmıştır.
- Çoklu regresyon sonuçları 2 adımda incelenmiştir. İlk olarak geleceğe karşı tutum ve demografik bilgiler karşılaştırılırken ikinci adımda diğer ölçeklerden alınan puanlarda analize dahil edilip son hali elde edilmiştir. Bulgulara göre demografik bilgilerin geleceğe karşı tutumu %2'lik anlamlı bir ilişki ortaya koyduğu ve spesifik olarak, yaş ve gelir düzeylerinin anlamlı bir etki ortaya koyduğu saptanmıştır. İkinci adımdan elde edilen sonuçlara göre ise %18'lik bir artış ile toplam %20'lik bir anlamlı ilişki ortaya konmuştur. Buna göre ise tükenmişlik düzeyi geleceğe karşı tutumları anlamlı ve negatif yönlü yordarken kaygı düzeyinin anlamlı bir yordayıcı rolü tespit edilmemiştir.

Öneriler

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

- Klinisyenlerin en çok karşılaştıkları psikolojik rahatsızlıklardan kaygı, stres, depresyon gibi rahatsızlıklardır. Üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde çalışan klinisyenler için müdahale teknikleri tasarlanmalı ve uygulanması önerilir.
- Kişilerin yaşamış oldukları kaygı, tükenmişlik ve belirsizlikleri gidermek veya iyileştirmek adına önleyici planların yapılması, psikoterapi desteği uygulaması, psiko-sosyal destek sağlanması önerilir.

- Ayrı ayrı kaygı, tükenmişlik veya geleceğe negatif bakan üniversite öğrencilerinin belirtilerini azaltmaya yönelik etkinlikler, seminerler düzenlenmesi önerilebilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu çalışma sınırlı bir süre zarfında ve sınırlı sayıda katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle araştırmadan elde edilen sonuçların daha anlamlı ve genellenebilir hale getirilmesi için daha fazla örneklemin olduğu, farklı kültür ve bölgelerin dahil edildiği, yaş sınırının genişletildiği bir çalışmanın yapılması önerilir.
- Bunun dışında farklı ülkelerden elde edilecek sonuçlar ile Türkiye'den elde edilen veriler arasında farklılıklar oluşabilir o nedenle Türkiye ve yabancı ülkeler arasında karşılaştırılmalı çalışmalar yapılabilir.
- Yapılan çalışmayı geliştirmek adına katılımcılara demografik bilgi formunda Covid-19 hakkında ne düşündükleri veya hastalığı geçirip geçirmedikleri hakkında soruların sorulması önerilebilir.

Topluma Yönelik Öneriler

- Yaşanılan pandemi kişilerin normal hayatları dışında olağan üstü bir durum olarak değerlendirilmektedir. Olağan üstü durumlar içerisindeyken bireylerin psikolojik olarak etkilenmelerinin doğal bir durumdur. O yüzden kişilere bu durumun geçici olduğu, psikolojik olarak etkilenebilecekleri bilgisi verilebilir.
- Bu yaşanan durum sonucunda psikolojik yardım almanın faydalı olacağı önerilir.
- Bu süreç içerisinde birçok açıdan problem yaşanması doğaldır. Bu problemlerin farkına varıp yeni kurulan düzene daha verimli ve etkili şekilde nasıl uyum sağlanabileceği üzerine çalışmalar yapmaları önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Achdut, N., & Refaeli, T. (2020). Unemployment and psychological distress among young people during the covid-19 pandemic: Psychological resources and risk factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7163-7184.
- Akman, Y. (1992). Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin meslek, evlilik ve geleceğe yönelik beklentileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(125), 149.
- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95, 509-521.
- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitim başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., ve Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research – conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Bashir, T.F., Hassan, S., Maqsood, A., Khan, Z.A., Issrani, R., Ahmed, N. et al. (2020). The psychological impact analysis of novel covid-19 pandemic in health sciences students: A global survey. *Eur J Dent*, 14, 91-96.
- Başpınar, P. (2007). Kaygının bilişsel ve fizyolojik bileşenlerine yönelik tedavilerin etkinliği. (Yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Bato Çizel, R., Güzeller, C. O. & Mütevellioglu, N. (2011). İşsizliğin psikolojik sonuçları: Antalya örneği. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 2 (1), 26-41.
- Bayar, B., Yaşar Can, S., Erten, M., ve Ekmen, M. (2020). Covid-19 Pandemi

- Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(1), 12-25.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity*. London: Sage Publications.
- Bodur, G. & Seren, A. K. H. (2020). Development of attitudes toward future scale and evaluation of the reliability and validity in Turkish population. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(1), 5-12.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Budak, G. ve Sürgevil, O. (2016). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20 (2), 95-108.
- Buick, I. ve Thomas, M. (2001). Why do middle managers in hotels burn out? *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 13(6), 304-309.
- Calvo, M.G., Miguel- Tobal, J.J. (1998). The anxiety response: Concordance among components, motivation and emotion. 22(3), 211- 228.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*, 287, 112934.
- Ceviz, N., Tektaş, N., Basmacı, G. & Tektaş, M. (2020). Covid 19 Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlerin analizi. *International Journal of Scholars in Education*, 3 (2), 312-329.
- Ceyhan, M. (2006). Avian influenza (Kuş gribi, tavuk vebası): yaşadığımız bir salgının ardından. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 49, 81-89.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. (İkinci basım). İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş
- Comondari, E., & La Rosa, V. (2020). Adolescents in Quarantine During COVID-19 Pandemic in Italy: Perceived Health Risk, Beliefs, Psychological Experiences and Expectations for the Future. *Front. Psychol*, 11, 1-11.
- Çalışkan, S. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik

- iyi oluş düzeyi arasındaki yordayıcı ilişkiler. (Yüksek lisans tezi). Necbettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çapri, B., Gündüz, B., ve Gökçakan, Z. (2011). Maslach tükenmişlik envanteri-Öğrenci formunun (MTE-ÖF) Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 01(40), 134-147.
- Çelik, R., Demir, M., Çetin, B., & Sarı, K. (2017). Fear culture and health: Discourse analysis of zika virus news. *Current Debates in Public Relation, Cultural & Media Studies*, 87-113.
- Çölgeçen, Y., ve Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Turkish Studies*, 15(4), 262-275.
- Demirel, Y. ve Seçkin, Z. (2009). Tükenmişlik ve üretkenlik karşıtı davranışlar arasındaki ilişkinin kavramsal boyutu. *TİSK Akademi Dergisi*, 4(8), 145-164.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(7), 100-118.
- Dewitte, S. & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16, 469-489.
- Dhar, B. K., Ayttey, F. K., Sarkar, S. M. (2020). Impact of COVID-19 on psychology among the university ttudents. *Global Challenges*, 4, 1-5.
- Ece, S. (2021). Covid 19 pandemi sürecindeki tam kapanma döneminde üniversite öğrencilerinin stres, depresyon ve kaygı düzeylerinin kariyer iyimserliğine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 257-270.
- Ehtiyar, R. ve Üngören, E. (2008). Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(4), 159-181.
- Eken, F. O. & Ebadi, H. (2019). Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 112-126.
- Ersevim, İ. (2005). Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri. (Üçüncü basım). İstanbul: Assos Yayınları.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite

- öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37, 164.
- Erdoğdu, Y., Koçoğlu, F., ve Sevim, C. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 24-37.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209-215.
- Eysenck, M. W. (2004). Approaches to Abnormality. In M. W. Eysenck, *Psychology: An International Perspective* (pp. 794-853), New York, NY: Psychology Press.
- Filep S. (2016). Tourism and positive psychology critique: Too emotional? *Annals of Tourism Research*, 59, 113-115.
- France, R., Robson, M. (1997). Cognitive behavioural therapy in primary care. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Freud, S. (1984). Psikanalize Giriş. (Çev. Günsel Koptağel İlal). (Üçüncü basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Furedi, F. (2014). Korku kültürü: Risk almanın riskleri (2. b.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Geçtan, E. (2005). Psikanaliz ve Sonrası. (On Birinci basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Genç, Ö. (2011). Kara ölüm: 1348 veba salgını ve ortaçağ Avrupa'sına etkileri. *Tarih Okulu*. 10, 123-150.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference* (10. baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Giacobbe, P. & Flint, A. (2018). Diagnosis and management of anxiety disorders. *CONTINUUM: Lifelong Learning in Neurology*, 24(3), 893-919.
- Goldman, W. T. (2001). Childhood and adolescent anxiety disorders. Retrieved from <http://www.KeepKidsHealthy.com>
- Güleri, M. (1999). Üniversiteli ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeyleri. *Kriz Dergisi*, 6(1), 55-65.
- Güngör, B. (2020). Türkiye'de covid-19 pandemisi süresince alınan önlemlerin kriz

- yönetimi perspektifinden değerlendirilmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 2(4), 818-851.
- Güngör, A., Karaman, M. A., Sari, H. İ., & Çolak, T. (2020). Investigating the factors related to coronavirus disease 2019 (COVID-19) on undergraduate students' interests in coursework. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 1-13.
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1995). *Multivariate Data Analysis (3rd ed)*. New York: Macmillan.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- İmamoğlu, E. O. & Güler-Edwards A. (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipinebağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi* 22(60),115-132.
- Işık, C. & Küğcüm, G. (2021). Pandemi sürecinde klinik uygulamadaki ebelik öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Medical Sciences*, 16 (2), 132-140.
- Iqbal, S., Gupta, S. (2015). Stress, anxiety & depression among medical undergraduate students & their socio-demographic correlates. *Indian J Med Res*, 141(3), 354–357.
- Kafes, A. Y., Çiller, A., Altın, B., Avcı, A. N., Uyar, E. & Şakiroğlu, M. (2022). Üniversite öğrencilerinin pandemi dönemine ilişkin kaygılarının demografik değişkenler ve covid-19 tanısı alma açısından karşılaştırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,21 (81), 135-151.
- Kaplan, V., Kürümlüoğlul, R., ve Bütün, B. (2021). COVID-19 Pandemisine Bağlı Karantina Sürecinin Ergenlerin Gelecek Beklentileri ve Anksiyete Düzeylerine Etkisi. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 4(7), 12-23.
- Kara, Y. (2020). Pandemi sürecindeki öğrenci deneyimleri: Bakırköy ilçesi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(7), 165-176.
- Karahan, F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. ve Dicle, A. N. (2005). Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyokültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (30), 63-71.
- Karakayalı Ay, Ç. & Benli, T. E. (2021). Sağlık bilimleri ve hemşirelik fakültesi

- öğrencilerinin covid-19 tükenmişlik düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 655-669.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasapoğlu, F. (2014). İyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hikmet Yurdu: Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(7), 271-288.
- Kaya, B. (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 123-124.
- Kirkwood, C. K., & Melton, S. T. (2002). Anxiety disorders. Pharmacotherapy: A pathophysiologic approach (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Kılıç, C. (1998). Türkiye Ruh Sağlığı Profili, Erişkin Nüfus Sonuçları. Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Kılıç, C. (2020). Current status of prevalence of psychiatric disorders and their treatment in Turkey. *Toplum ve Hekim*, 35(3), 179-187.
- Koç, M. ve Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 1-22.
- Koçak, Z. ve Harmancı, H. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde ailede ruh sağlığı. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (5), 183-207.
- Kring, A. M. Johnson, S. L. (2015). Anormal Psikoloji, Muzaffer Şahin (Çev. Ed.), Ankara: Nobel.
- Macit, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Tükenmişlik ve Yaşam Tatmini: KSÜ öğrencileri üzerine bir çalışma. *Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 263-290.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, C., Wilmar, B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Reviews of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
- MEB (Milli Eğitim Bakanlığı, 2020). Okulların 30 Nisan 2020 tarihine kadar uzatılması kararı [The decision to extend the schools until April 30, 2020] Erişim adresi <https://www.meb.gov.tr/uzaktanegitim-30-nisan>.

- Morens, D. M., Taubenberger, J. K., Folkers, G. K. & Fauci, A. S. (2010). Pandemic influenza's 500th anniversary. *Clin Infect Dis* 51, 1442.
- Morris, M. R., Hoeflich, C. C., Nutley, S., Ellingrod, V. L., Riba, M. B., & Striley, C. W. (2021). Use of psychiatric medication by college students: A decade of data. *Pharmacotherapy*, 41(4), 350–358.
- Murthy, S., Gomersall, C. D., ve Fowler, R. A., (2020). Care for critically ill patients with COVID-19. *Journal of the American Medical Association*. 323(15), 1499- 1500.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, 1 Baskı, İstanbul.
- Ören, N. & Türkoğlu, H. (2006). Öğretmen adaylarında tükenmişlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16.
- Örnek, A. Ş. ve Aydın, Ş. (2006). Kriz ve Stres Yönetimi, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hogg, M. A. & Vaughan, G. M. (2007). Sosyal Psikoloji, Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Özcan, M., Uğuz, F., & Çilli, A. S. (2006). Ayaktan psikiyatri hastalarında yaygın anksiyete bozukluğunun yaygınlığı ve ek tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17, 276-285.
- Özusta, Ş. (1995). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı Eenvanteri uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(834), 32-44.
- Rajkumar, R. P., (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literatüre. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2008). Örgütsel Psikoloji, 4. Bsk, Bursa.
- Eren, E. (2008). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, 11. Bsk., İstanbul: Beta Yayınları.
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4), e7541.
- Sarıtaş, E. & Barutçu, S. (2020). Öğretimde dijital dönüşüm ve öğrencilerin çevrimiçi öğrenmeye hazır bulunuşluğu: Pandemi döneminde Pamukkale Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 11(1), 5-22.
- Savi Çakar, F., Karataş, Z., & Tagay, Özlem. (2016). Başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlamın umutsuzluğu yordama düzeyi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4565–4578.

- Schaufeli, W. B., Martinez, M. I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students - A cross national study, MBI-SS. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 33 (5), 464-481.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005) The Conceptualization and Measurement of Burnout: Common Ground and Worlds Apart. *Work and Stress*, 19(3), 256–62.
- Seginer, R. (2003). Adolescent future orientation: An integrated cultural and ecological perspective. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1), 3-13.
- Sertdemir, A. (2020). Türkiye'nin Koronavirüsle mücadele performansı üzerine bir değerlendirme. *Nazilli İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 1(1), 15-26.
- Shri, R. (2012). Anxiety: Causes and Management. *The Journal of Behavioral Science*, 5(1), 100–118.
- Smorti, M. (2015). Expectations towards future, resiliency, social self-efficacy in adolescents after bone cancer treatment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 185, 123-127.
- Şahin, M. (1985) başarı düzeyi farklı üç grup lise öğrencisinin kaygı düzeyi yönünden karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (10), 117-135.
- Şanlı, T. & Saraçlı, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerinde etkili olan faktörlerin analizi. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(11), 25-36.
- Şimşek, M. Ş., Akgemci, T. ve Çelik, A. (2003). Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış, 3. Bsk., Konya.
- Şimşek, H. (2012). Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri ve Gelecek Beklentilerini Etkileyen Faktörler. *Journal of Theoretical Educational Science / Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 5(1), 90–109.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 243-310). Boston, MA: pearson.
- Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C. (2020). Prevalence and

correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *J Affect Disord*, 274, 1-7.

- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Tran, A. G. T. T., Lam, C. K., & Legg, E. (2018). Financial stress, social supports, gender, and anxiety during college: A stress-buffering perspective. *The Counseling Psychologist*, 46(7), 846–869.
- Uzday, T. (2002). Anksiyetenin nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 1, 5-13.
- Uzun Özer, B., Demir, A. & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*, 17(5), 1729.
- WHO Caring For Children And Adolescents With Mental Disorders: Setting Who Directions. Geneva, World Health Organization, 2003.
- Yavaş Çelik, M. (2021). Üniversite sınavına hazırlanan gençlerin Covid-19 korkusunun öğrencilerin tükenmişlik ve anksiyetelerine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(1), 19-28.
- Yavuzer, H., Demir, İ., Meşeci, F. & Sertelin, Ç. (2005). Günümüz gençliğinin gelecekbeklentileri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 93-103.
- Yeniocak Tunç, A., ve Yapıcı, G. (2019). Bir tıp fakültesindeki öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Public Health*, 17 (2), 153-168.
- YÖK (Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı, 2020). Yeni koronavirüs hastalığı salgınında eğitim öğretim süreçleri. Erişim adresi:
<https://covid19.yok.gov.tr/Documents/AnaSayfa/covid-19-yuksekogretimyol-haritasi.pdf>
<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-disorder>
<https://www.sciencedirect.com/referencework/9780080450469/encyclopedia-of-neuroscience#book-info>

Ekler

Ek 1.Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu
DEMOGRAFİK BİLGİLER

Yaş :

Cinsiyet : Kadın ErkekEğitim durumu: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek lisans/DoktoraÇalışıyor musunuz? Evet Hayır

Meslek:

Gelir Düzeyi: Düşük Orta YüksekMedeni durum: Evli Bekar Boşanmış DulÇocuğunuz var mı? Evet Hayır

Evet ise kaç tane?

Çocuklarınız dışında evde bakmakla yükümlü olduğunuz başka biri var mı?

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres :

Telefon :

e-mail adresi :

GENEL BİLGİLERHerhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı? Evet (Belirtiniz:.....)
Hayır Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz? Evet (Belirtiniz:.....)
Hayır Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? Evet (Belirtiniz:)
Hayır

Ek 2.Aydınlatılmış Onam Formu

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisan Programı kapsamında gerçekleştirilen bir çalışmadır. Bu çalışmanın amacı pandemi sonrası üniversite öğrencilerinin kaygı, tükenmişlik seviyelerinin ölçülmesi ve geleceğe karşı bakış açılarının incelenmesidir.

Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden bazı ölçekleri doldurmanız istenecektir. Çalışma tamamen gönüllülük esasına göre yapılmaktadır. İsteddiğiniz an araştırmadan ayrılma hakkınız bulunmaktadır. İstemediğiniz soruları yanıtızsız bırakabilirsiniz.

Araştırma kapsamında elde edilecek bütün bilgiler bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Çalışmanın sonucunda elde edilen veriler tamamen gizli tutulacaktır. Kişisel bilgileriniz bir başkası ile paylaşılmayacak veya herhangi başka bir araştırma için kullanılmayacaktır.

Yardıminız için çok teşekkür ederim.

Güliz Aydoğdu

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. Rahatsızlık hissettiğim anda çalışmadan çekilebileceğimi biliyorum ve bilgilerimin araştırma için kullanılmasına izin veriyorum.

Katılımcının Adı Soyadı:

İmzası:

Ek 3.Katılımcı Bilgilendirme Formu

Çalışmanın amacı, pandemi döneminde üniversite öğrencisi olan kişilerin anksiyete, tükenmişlik ve geleceğe bakış açılarını incelemektir.

Bu çalışmada sizlere ilk olarak demografik bilgi formu ve daha sonrada bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formunda sizin yaşınız, cinsiyetiniz gibi kişisel bilgilerinizi içeren sorular bulunmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçekler ise sizin içinde bulunduğunuz ruhsal duruma göre kaygı ve tükenmişlik seviyelerinizi ölçmektedir. Ayrıca geleceğe dair bakış açınızı belirlemektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, ölçekler cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır.

Çalışmada herhangi bir psikolojik veya fiziksel zarar oluşturabilecek risk bulunmamaktadır. Fakat böyle bir durum ile karşılaşan katılımcılar olursa eğitim gördükleri üniversitelerin Psikolojik Danışmanlık, Rehberlik ve Araştırma Merkezine (PDRAM) başvurabilirsiniz.

Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı Güliz Aydoğdu'ya gulizaydogdu@hotmail.com mail adresinden veya 05366442190 telefon numarasından ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkürler.

Ek 4.Beck Ansiyete Ölçeği

1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma
Hiç Hafif düzeyde Orta düzeyde Ciddi düzeyde

2. Sıcak/ateş basmaları
Hiç Hafif düzeyde Orta düzeyde Ciddi düzeyde

3. Bacaklarda halsizlik, titreme
Hiç Hafif düzeyde Orta düzeyde Ciddi düzeyde

Ek 5.Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci formu

1. Derslerimden duygusal olarak yıldığımı hissediyorum.

1 2 3 4 5

2. Eğitime başladığımdan beri derslere olan ilgim azaldı.

1 2 3 4 5

3. Derslerimde karşılaştığım problemleri etkili bir şekilde çözebilirim.

1 2 3 4 5

Ek 6. Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği

1. Geleceğe dair planlar yaparım.

Kesinlikle katılıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
------------------------	--------------	--------------------	--------------	-------------------------

2. Gelecek konusunda kendimi vizyoner olarak tanımlarım.

Kesinlikle katılıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
------------------------	--------------	--------------------	--------------	-------------------------

3. Geleceği bugünden planlamam gerektiğini düşünürüm.

Kesinlikle katılıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
------------------------	--------------	--------------------	--------------	-------------------------

Ek 7. Ölçek İzinleri

Tez Çalışması için Ölçek İzni



Güliz AYDOĞDU

Merhabalar, Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji y...

19.06.2021 Cmt 14:14



Mustafa Ulusoy <ulusoy@mustafaulusoy.com>

19.06.2021 Cmt 18:56



Kime: Siz

Güliz hanım merhaba
İlgili çalışmanızda BAÖ ni kullanabilirsiniz.

Selamlar
M.Ulusoy

Dr. Mustafa Ulusoy
Psikiyatrist ve Psikoterapist
Bağdat Cd. Tanzimat Sk. Şedele Ap.
11/5 Caddebostan Kadıköy İstanbul
Tel: 0530 281 13 34

Tez Çalışması için Ölçek İzni



Güliz AYDOĞDU

Merhabalar, Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Güliz Aydoğdu. Yez çalışmamda Maslach T...

18.06.2021 Cum 16:50



burhan Çapri <burhancapri@gmail.com>

21.06.2021 Pzt 10:53



Kime: Siz



Değerli Arkadaşım,
İlgili ölçme aracını ekte gönderiyor çalışmada başarılar diliyorum...

Güliz AYDOĞDU <gulizaydogdu@hotmail.com>, 18 Haz 2021 Cum, 16:50 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar,
Ben Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Güliz Aydoğdu. Yez çalışmamda Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Öğrenci Formunu kullanmak istiyorum. Yaptığım araştırmalar sonucunda Türkçe uyarlamasını sizin ve çalışma arkadaşlarınızın yapmış olduğunu gördüm. Çalışmamda kullanmama izin verir misiniz ?
Teşekkürler,
İyi çalışmalar.

--
Prof. Dr. Burhan ÇAPRI
Mersin University, Faculty of Education,
Department of Education Sciences

Mersin /Turkey

Tel: +903243610001-11211
Fax: +90 3243412823

Tez çalışması için ölçek izni

1

GB

GONUL BODUR <gnlbodur@iuc.edu.tr>

25.06.2021 Cum 00:55

Kime: Siz

Bilgi: Arzu Kader Harmancı



Geleceğe Yönelik Tutum ...

350 KB

Sevgili Güliz merhaba;

Doç. Dr. Arzu Kader Harmancı ile birlikte geliştirdiğimiz "Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği"ni araştırmanız için kullanımınız bizim için uygundur. Çalışmayı tamamladığınızda bilgi vermenizi rica eder, ölçeğin künyesini ekte iletirim. Başarılar dilerim.

Güliz AYDOĞDU <gulizaydogdu@hotmail.com>, 23 Haz 2021 Çar, 23:08 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar,

Ben Güliz Aydoğdu. Yakın Doğu Üniversitesi'nde klinik psikoloji yüksek lisansımı yapmaktayım. Tez çalışmamda üniversite gençlerinin geleceğe karşı tutumlarını ölçen bir araştırma yürütmek istiyorum. Araştırmaların sonucunda sizlerin bu konuyla ilgili bir ölçek geliştirdiğinizi öğrendim. Çalışmamda ölçeği kullanmama izin verir misiniz?

Teşekkürler,

İyi akşamlar.

Ek 8.Etik Kurul İzin Formu



07.10.2021

Sayın Güliz Aydoğdu
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1104 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinin Pandemi Sonrası Geleceğe Bakış, Anksiyete Ve Tükenmişlik Seviyelerinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

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 9.İntihal Raporu

Güliz Aydoğdu

ORJİNALLİK RAPORU

% 6	% 6	% 2	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	sbk2017.org İnternet Kaynağı	% 1
3	neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
4	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
5	www.ices-uebk.org İnternet Kaynağı	<% 1
6	core.ac.uk İnternet Kaynağı	<% 1
7	www.phdernegi.org İnternet Kaynağı	<% 1
8	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	<% 1
9	iksadyayinevi.com İnternet Kaynağı	<% 1

Özgeçmiş

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Güliz Aydoğdu

Doğum Yeri/Tarihi: Sakarya/ 18.03.1996

EĞİTİM DURUMU

Lise Eğitimi: Adapazarı Özel Enka Anadolu Lisesi

Üniversite Eğitimi: Orta Doğu Teknik Üniversitesi (Kuzey Kıbrıs Kampüsü) (2015-2020)

Yüksek Lisans Eğitimi: Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans (2020-devam ediyor)

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

İŞ ve STAJ DENEYİMLERİ

Staj

Sakarya Eğitim ve Araştırma Hastanesi (2019)

Sakarya Toplum Ruh Sağlığını Koruma Derneği (2019)

Yaşamca Psikolojik Danışmanlık Merkezi (2020)

~~Psikoevrim~~ Psikolojik Danışmanlık Merkezi (2021)

Çalıştığı Kurumlar

~~Webseans~~ Online Danışmanlık Merkezi

~~Bijsey~~ Psikoloji

İLETİŞİM

E-posta adresi: gulizaydogdu@hotmail.com