

PAPER DETAILS

TITLE: Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri, Belirsizlige Tahammülsüzlük ve Özyeterliklerinin İncelenmesi

AUTHORS: Binnaz KIRAN,Binaz BOZKUR,Özge CENGİZ

PAGES: 2401-2409

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1002191>



| Araştırma Makalesi / Research Article |

Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Gelecekte İş Bulmaya Yönelik Algı ve Özyeterliklerinin İncelenmesi¹

The Examination of College Students' Hopelessness, Intolerance of Uncertainty, Perception towards Finding a Job and Self-Efficacy

Binaz BOZKUR², Binnaz KIRAN³, Özge CENGİZ⁴

Anahtar Kelimeler

Gelecek Kaygısı
Umutsuzluk
Özyeterlik
İş Bulma Kaygısı
Belirsizliğe
Tahammülsüzlük

Keywords

Future Anxiety
Hopelessness
Self-Efficacy
Anxiety About Finding A
Job
Intolerance To
Uncertainty

Başvuru Tarihi/Received
11.03.2020

Kabul Tarihi /Accepted
29.11.2020

Öz

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşadıkları gelecek kaygıları, belirsizliğe tahammülsüzlük, genel özyeterlikleri, ve gelecekte iş bulmaya ilişkin algılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Mersin Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmektedir olan 636 (336 kadın; 300 erkek) lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler, Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen ve Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014), tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Belirsizlik Hoşgörüsüzlüğü Ölçeği-Kısa Form' Akın ve Akça (2014), Beck ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ve Seber (2015) ve Durak (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Beck Umutsuzluk Ölçeği, Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından geliştirilen ve Aypay (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Genel Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu regresyon analizi ve t testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin umutsuzluk düzeyi ile genel özyeterlik arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlükle ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin umutsuzluk düzeyinin; genel özyeterlik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve gelecekte iş bulma olasılığına ilişkin algı değişkenlerince yordandığı görülmüştür. Elde edilen bulgular, ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılarak, uygulamalara ve gelecek araştırmalara yönelik önerilerde bulunmuştur.

Abstract

In this study, the aim was to investigate the future anxiety of university students, their intolerance of uncertainty, their general self-efficacy, and their beliefs about finding a job in the future. The sample of the study included 636 (336 female and 300 male) undergraduate students from different faculties of Mersin University. The data were obtained from using the 'Intolerance to Uncertainty Scale - Short Form' Developed by Carleton, Norton and Asmundson (2007) and adapted to Turkish by Sarıçam, Erguvan, Akın and Akça (2014); Beck Hopelessness Scale was developed by Beck et al. (2007) and adapted to Turkish by Seber (2015) and Durak (2015); and General Self-Efficacy Scale developed by Schwarzer and Jerusalem (1995) and adapted to Turkish by Aypay (2010). Pearson Product-Moment correlation, multiple regression analysis and T-test were used in the analysis. The results suggested that there was a negative correlation between the hopelessness level of the students and general self-efficacy, and a positive positive relationship with the intolerance of uncertainty. In addition, it was observed that the level of hopelessness of students was predicted by general self-efficacy, intolerance of uncertainty and beliefs about the possibility of finding a job in the future. The implications of the study findings were discussed through the related literature and some suggestions were made for further applications and research.

¹ Bu çalışmadaki verilerin bir kısmı, 19-22- 13 Haziran, 2019 Tarihinde yapılan 6.Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Sorumlu Yazar, Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Mersin, TÜRKİYE; <https://orcid.org/0000-0002-3821-7489>.

³ Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Mersin, TÜRKİYE; <https://orcid.org/0000-0002-9027-2872>.

⁴ Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Mersin, TÜRKİYE; <https://orcid.org/0000-0002-4249-4104>.

Introduction

One of the objectives of university education is to prepare students who will work in various sectors by providing training and preparation for them for the business world. However, the rapid increasing number of universities and graduates, recruitment competition and the existence of the problem of unemployment in Turkey, are emerging as the factors that cause young people to become desperate and increase their anxiety for the future. The high unemployment rates in Turkey are widespread among university graduates and this contributes to young people's level of future anxiety and hopelessness (Dursun and Aytaç, 2009). The intolerance of uncertainty, which is thought to be related to hopelessness, was defined as a predisposition to show negative reaction emotionally, cognitively and behaviorally to uncertain situations and events (Dugas, Buhr and Ladouceur, 2004). Another variable that is thought to affect the level of hopelessness in young people is self-efficacy and self-belief in how much someone can be successful in dealing with the difficulties that individuals may face (Bandura, 1982). Self-efficacy beliefs positively affect living conditions by motivating individuals against uncertain situations (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Regalia, 2001). The relationship between the hopelessness levels of the university youth and their intolerance of uncertainty, self-efficacy and their beliefs in finding a job in the future is studied to help students spend their years in college in a healthier mindset.

Aim: The aim of this study is to investigate the future anxieties, intolerance of uncertainty, general self-efficacy, and beliefs in finding a job in the future in the 1st and 4th grades students of 4-year faculties. For this purpose, answers to the following questions will be sought.

1. Is there a relationship between the hopelessness levels of university students and their intolerance of uncertainty, self-efficacy levels, and their perceptions of the prospect of finding a job in the future?
2. Are the hopelessness levels of university students predicted by their perception of intolerance of uncertainty, self-efficacy and finding a job in the future?

Method

The study included 636 (336 female; 300 male) freshman and senior students studying in the departments of the Faculty of Engineering, Communication, Science, and Education of a state university in the Mediterranean Region.

Following scales were employed as data collection tools: Intolerance to Uncertainty Scale-Short Form (BTÖ-12) were developed by Carleton, Norton and Asmundson (2007) and adapted to Turkish by Sarıçam, Erguvan, Akin and Akça (2014); Beck hopelessness Scale developed by Beck and adapted to Turkish by Seber and Durak; and the General Self-Efficacy Scale (GÖYÖ) developed by Schwarzer and Jerusalem (1995) and adapted to Turkish by Aypay (2010) was used.

In the analysis of the data, Pearson Product-Moments Multiplication Correlation Coefficient was calculated to determine the relation of the variables with each other, and also the stepwise multiple linear regression analysis technique was used to determine how much the other variables predicted the level of hopelessness. Whether there is a difference according to grade level was analyzed by T test. In the research, the level of significance was accepted as .05. When the relationship between hopelessness levels with intolerance of uncertainty and self-efficacy levels of university students is examined scores between hopelessness levels and general self-efficacy is $r = -.46$, scores with intolerance for uncertainty is $r = .23$, and with the possibilities of finding a job in the future it is seen that there is a significant level of relationship $-.19$.

In other words, as the self-efficacy levels and beliefs about finding a job in the future decrease, hopelessness levels increase, In addition as students' intolerance of uncertainty increases, their level of hopelessness also increases.

As a result of the stepwise multiple linear regression analysis, it was observed that the hopelessness scores were predicted by the variables related to general self-efficacy, intolerance of uncertainty and the possibility of finding a job in the future. The regression model obtained resulted in 3 stages and the model explained 26% of the total variance ($R = .51$, $R^2 = .26$; $P < .00$). The variable that has the highest contribution to the model is self-efficacy. Self-efficacy is followed by intolerance of uncertainty and the possibility of finding a job.

Result and Discussion

As a result, it was found that the level of hopelessness of university students increased as their level of intolerance of uncertainty increased, and it was found that as the levels of general self-efficacy and possibilities of employment increased, the levels of hopelessness decreased, that is, they were more hopeful. The predictive variables are self-efficacy, intolerance of uncertainty and probability of finding a job. These findings support the existing literature. Self-efficacy beliefs is positively related to living conditions by motivating individuals against uncertain situations (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Regalia, 2001). Otherwise, if the individual does not believe in his capacity, low self-efficacy can cause hopelessness (Telef ve Ergün, 2013). In the research, it was found that the intolerance of uncertainty, which is another predictive variable of hopelessness, can negatively affect coping with stress (Coşkun, 2019), predicted by beliefs about anxiety (Karataş & Uzun, 2018), and the increase in intolerance of uncertainty predicted an increase in anxiety level (Yüksel, 2014).

In addition, it was concluded that the estimation of the possibility of finding a job in the future predicted hopelessness among university students. Students' future anxiety does not end with getting accepted into a university, this time they have a future anxiety about finding a job (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Dereli and Kabataş (2009) found that the level of hopelessness of university students who are concerned about finding a job is significantly higher than the level of hopelessness of students who are not concerned about finding a job. As a result, it was found that university students are more hopeful if their self-efficacy beliefs and chances of finding a job are high, and their hopelessness does not change according to the grade level in which they continue.

Within the framework of the research results, it is recommended that psycho-educational group studies and career counseling should be carried out to increase the self-efficacy belief in the students because their self-efficacy beliefs and their perceptions about finding a job affect their hopelessness towards the future.

Yetişkinliğe geçiş süreci olarak nitelendirilebilecek bir dönem olan üniversite yıllarının hem kişisel hem de toplumsal açıdan bireylerin geleceğe hazırlanmasında önemli bir yeri vardır. Üniversite eğitiminin amaçlarından birisi çeşitli sektörlerde çalışacak kişileri eğitmeden geçirerek iş dünyasına hazırlamaktır. Ancak üniversitelerin ve mezun sayılarının hızla artması, işe giriş önceliği konusunda oluşan rekabet ve Türkiye'deki işsizlik sorununun varlığı gençlerin gelecek kaygılarını arttırarak umutsuz olmalarına yol açan faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Scovel (1991) tarafından kaygı genel anlamıyla, bireyin tehlike duyduğu bir olay karşısında hissettiği huzursuzluk ve endişe durumu olarak tanımlanmaktadır. Gelecek kaygısı da bu çerçevede geleceğe yönelik, bir felaket, talihsizlik ya da tehlikenin yaklaşmakta olduğunu hissetmek ve bunlarla ilgili endişeli beklentiler içinde olma hali olarak özetlenmektedir (Karakaş, 2017). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2019) raporlarına göre, Türkiye genelinde 15 ve üzeri yaştaki bireylerde işsiz sayısı, ocakta geçen yılın aynı ayına göre 1 milyon 259 bin kişi artarak 4 milyon 668 bin kişiye ulaştığı ve aynı dönemde işsizlik oranı 3,9 puan yükselerek yüzde 14,7 olduğu görülmüştür. Bu bilgiler ışığında, Türkiye'de işsizlik oranlarının üniversite mezunları ve gençler arasında yaygın olduğunun görülmesi, gençlerin gelecek hakkındaki kaygı düzeylerini ve umutsuzluklarını daha da arttırmaktadır (Dursun ve Aytaç, 2009). Aynı zamanda gelecek kaygısının artması gençlerde yoğun bir umutsuzluk olarak ortaya çıkmaktadır. Süner (2019), öğretmen adaylarının atanamama kaygılarının umutsuzluk düzeyleri ve bazı değişkenler açısından incelemek amacı ile yapmış olduğu çalışmasını, çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 1804 öğretmen adayı ile yürütmüştür. Çalışmanın sonucunda, şiddetli umutsuzluk düzeyine sahip olan öğretmen adaylarının atanamama korkularının, atanamama kaygılarının ve kişisel algılarının da anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Umutsuzluk ve umut kavramları arasındaki ilişki birçok araştırmaya konu olmuştur. Umut kavramının anlaşılması için umutsuzluğun incelenmesinin gerekli olduğunu düşünen Farran, Herth, ve Popovich (1995), umutsuzluğun yanı sıra umudun da duygusal, bilişsel ve davranışsal bileşenlere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Rideout ve Montemuro (1986), umut, kavramını, "gelecek ile ilgili bir amacın gerçekleşmesine yönelik beklentiler" şeklinde tanımlamaktadırlar. Başka bir deyişle, bireyin umut etmesi kendisiyle ilgili bir istekte bulunmasıdır. Umutsuzluk ise, gelecekle ilgili karşıt ya da olumsuz tutumlar olarak tanımlanmıştır (Aloba, Ajao, Alimi ve Esan, 2016). Umutsuzluk teorik olarak gelecek kaygısı açısından önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Kaygının artmasıyla birlikte birey geleceğiyle ilgili umutsuzluğa kapılmakta ve ne yapacağını bilemez hale gelmektedir (Neely, 2004). Bu durum ise ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Örneğin, Angı (2018) tarafından 250 lisans ve yüksek lisans öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, eğitim hayatına devam etmekte olan lisans ve yüksek lisans düzeylerindeki üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, umutsuzluk, depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkemizde gençler, büyük bir sınavın üstesinden gelerek üniversiteye yerleşmektedirler. Üniversiteye yerleşmeleri öğrencilerin kaygısını bitirememektedir, çünkü üniversiteye yerleştikten sonra da öğrenciler öğrenimlerini tamamlama ve iş bulma gibi konularda gelecek kaygısı yaşamaktadırlar (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Günümüzde sosyal, kültürel ve ekonomik koşulların hızla değişime uğramasının sonucu olarak, üniversite öğrencilerinin gelecekte iş bulmaya yönelik umutlarının azaldığı düşünülmektedir. Üniversite eğitiminin bireyin kariyer sürecine ciddi bir etkisi vardır. Bu süreçte, yeni bir ortama uyumun yarattığı kaygı, maddi sıkıntılar ve çevreye uyum gibi sosyal, kültürel problemler üniversite öğrencilerinde kaygı, umutsuzluk ve stres düzeyini arttırmaktadır (Dursun ve Aytaç, 2012). Üstün, Dedekoç, Kavalalı, Öztürk, Sapcı ve Can (2014)'ın üniversite son sınıfta öğrenim görmekte olan 647 öğrenciyle yürüttüğü çalışmaya göre, öğrencilerin iş bulmaya ilişkin umutsuzluk düzeyleri, öğrenim gördükleri fakülte ve bölümlere göre farklılaştığı gözlenmiştir. Ayrıca, Üniversite öğrencilerini umutsuzluğa sürüklediği düşünülen kaygılarının ilk ve son sınıfta olma durumlarına göre de değişebileceği belirtilmektedir. Örneğin; Dökmen (1989), üniversitenin ilk yılında öğrencilerin daha çok üniversite ve yurt yaşamına uyum sorunlarının görüldüğünü, son sınıfa gelen öğrencilerde ise gelecek kaygısı ve iş bulma kaygısının daha belirgin olduğu belirtilmektedir (akt. Koç ve Polat, 2006). Özellikle üniversitenin son yılı bireyler açısından oldukça önemlidir çünkü öğrencilik yaşamları son bulacak ve meslek sahibi bireyler olacaklardır. Bunun yanında iş bulamama, iş seçimi gibi gelecek kaygıları ortaya çıkacaktır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Dereli ve Kabataş (2009) tarafından üniversite son sınıfta okuyan 102 öğrenciyle yapılan bir araştırmada, iş bulma konusunda kaygı duyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin kaygı duymayan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erdoğan (1991), tarafından İzmir'de işsizlere yönelik yapılan çalışmada ise işsizlerin çoğunun geleceğe ilişkin umutlarının bulunmadığı saptanmıştır.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan belirsizlik kavramı Krohne (1993) tarafından olumsuz ya da belirsiz bir durum tarafından kışkırtılan duygusal bir durum olarak tanımlanmıştır. Belirsizlik kavramı genel olarak endişe kaygı ve korku kavramını beraberinde getirmektedir (Sarı ve Dağ, 2009). Belirsizliğe tahammülsüzlük ise belirsiz durumlara ve olaylara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak olumsuz tepki göstermeye olan eğilim olarak tanımlanmaktadır (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan bireylerin, belirsizlikleri keyif kaçırıcı ve stresli durumlar olarak algıladıkları ve belirsizlik içeren durumlardan kaçındıkları gözlemlenmiştir (Buhr ve Dugas, 2002). Bu yönüyle belirsizliğe tahammülsüzlüğün umutsuzluk açısından bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Şar, Işıklar ve Aydoğan (2012) tarafından 710 atama bekleyen öğretmen adayı ile yapılan çalışmaya göre, umutsuzluk ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu önemli derecede yordadığı tespit edilmiştir.

Gençlerin umutsuzluk düzeyini etkilediği düşünülen bir diğer değişken ise özyeterlilik kavramıdır. Özyeterlilik kavramından ilk defa Albert Bandura 1977'de bahsetmiştir. Özyeterlilik, bireylerin karşılaşabileceği zorluklarla başa çıkarken ne seviyede başarılı

olabileceğine ilişkin kendine yönelik inancı olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1982). Bu bağlamda, bireylerin yeteneklerini nasıl değerlendirdikleri ve özyeterlik kavramıyla motivasyonlarını ve davranışlarını nasıl etkiledikleri oldukça önemlidir. Özyeterlik kavramı bireyin sadece çevresinde olup bitenleri bilmesiyle ilgili değildir. Öte yandan, bilişsel, sosyal ve davranışsal becerilerin kullanılmasının gerekli olduğu sürekli değişen koşullara uyum sağlamayı gerektiren üretici bir yetenek içerir (Bandura, 1982).

Özyeterlik inancı bir görevi veya işi gerçekleştirebilmek için gerekli olan bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal becerileri düzenleme ve uygulamayı içerir. Özyeterlik inancı bireyin sahip olduğu becerilerin çok oluşuyla değil, belli bir durumda kendisine ait becerilerle neler yapabileceğine inanması ile ilgilidir (Bandura, 1997). Sosyal bilişsel teori açısından ele aldığımızda özyeterlik inancı, bireyin motivasyonunun ve başarılarının temelidir. Bireyin başarabileceğine yönelik inancı düşük olduğunda, zorluklar karşısında baş etme becerisi düşer ve eylemde bulunmaya yönelik motivasyonu düşük olur. Özyeterlik inançları, belirsiz durumlar karşısında bireyleri motive ederek yaşam koşullarını olumlu yönde etkiler (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Regalia, 2001).

Telef ve Ergün, (2013)'e göre, eğer birey kapasitesine inanmıyorsa, düşük özyeterlik umutsuzluğa sebep olacaktır. Kezer, Oğurlu ve Akfırat'ın (2016) yapmış oldukları çalışmada, eleştirel düşünme eğilimi, genel öz yeterlik ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 208 (157 kadın, 51 erkek) öğrenci ile yürüttükleri çalışmanın sonuçlarına göre, umutsuzluk puanları arttıkça eleştirel düşünme eğilimi ve genel öz yeterlik puanlarının düştüğü görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların mezuniyet sonrası istihdam imkânlarının bulunmasının umutsuzluk düzeylerini düşürmüş olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Orhan ve Komşu (2016)'ya göre, özyeterlik inancının, öğrenmeye yönelik tutumlara ve iş tatminlerine anlamlı ve olumlu etkisi vardır. Ayrıca, öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, öğretmenlik mesleğine ilişkin kaygı düzeyleri, özyeterlik inançları ve tutumları arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Dadandi, Kalyon ve Yazıcı, 2016). Bu araştırmalar özyeterlik inancının birçok alanda olumlu rol oynadığını göstermektedir.

Üniversite gençliğinin umutsuzluk düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri, özyeterlikleri ve gelecekte iş bulma olasılığına yönelik inançları arasındaki ilişkinin incelenerek elde edilecek sonuçlar doğrultusunda gençlerin üniversite dönemini daha sağlıklı geçirmeleri için yapılabilecek çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, 4 yıllık fakültelerin 1. ve 4. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük, öz yeterlik düzeyleri ve gelecekte iş bulmaya yönelik algılarını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve özyeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri belirsizliğe tahammülsüzlük, özyeterlik ve gelecekte iş bulmaya yönelik inançları tarafından yordanmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri sınıf (1. sınıf ve 4. sınıf) değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Bu araştırma genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmaya Akdeniz Bölgesi'ndeki bir devlet üniversitesinin Mühendislik, İletişim, Fen Edebiyat ve Eğitim Fakültelerindeki bölümlerin 1. ve 4. sınıflarında öğrenim gören 636 (336 kadın; 300'ü erkek) öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin 389'u 1., 247'si 4. sınıfta okumaktadır. Öğrencilerden 200'ü mühendislik, 118', fen edebiyat, 216'sı eğitim, 64 'ü ise iletişim fakültesinde eğitim görmektedir.

Veri Toplama Araçları

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirlemek amacıyla Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen ve Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Form (BTÖ-12) kullanılmıştır. BTÖ-12, 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olarak adlandırılmıştır. BTÖ-12'nin toplam Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı normal bireylerde oluşan örneklemde .91, klinik hastalardan oluşan örneklemde .92 olarak hesaplanmıştır. BTÖ-12'nin 27 maddelik orijinal form ile korelasyonu ise $r = .96$ olarak saptanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Bu ölçek, Beck ve arkadaşları tarafından bireyin geleceğe yönelik karamsarlık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik / güvenilirlik çalışması Seber (2015) ve Durak (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı Seber (2015) tarafından 0.86 ve Durak (1994) tarafından 0.85 olarak hesaplanmıştır. Toplamda 20 maddeden oluşan sorulara, evet hayır tarzında cevaplar verilmektedir. Sonuç olarak 0 ve 20 puan arasında toplam puan elde edilmektedir. Elde edilen bu toplam puan kişinin "umutsuzluk puanını" oluşturmaktadır (Gençay, 2009). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır.

Genel Özyeterlik Ölçeği (GÖYÖ)

Bu ölçek Schwarzer ve Jerusalem'in (1995) tarafından geliştirilmiş ve Aypay (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek iki faktörden oluşmaktadır. İlk faktör olan "çaba ve direnç" faktörü, çaba göstermeyi ve dirençli olmayı vurgulamaktadır. İkinci faktör olan "yetenek ve güven" ise zorluklarla baş etme konusunda yetenek ve kendine güveni vurgulayan bir faktördür. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83; test tekrar test korelasyonu ise .80'dir. Ölçeğin "Çaba ve Direnç" alt boyutunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .79, "Yetenek ve Güven" alt boyutunun Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .63'dür. GÖYÖ'deki tüm maddeler düz puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 40 arasındadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe genel öz yeterliğin yükseldiği belirtilmektedir (Aypay, 2010). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu:

Kişisel bilgi formunda cinsiyet, sınıf, vb. demografik değişkenlerin yanında öğrencilerin gelecekte iş bulma olasılıklarını da yüzde bazında belirtmelerini isteyen bir soruya da yer verilmiştir.

Verilerin toplanması ve Analizi

Verilerin analizine geçilmeden önce verilerin normal olarak dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Köklü, Büyüköztürk ve Çoklu-Bökeoğlu (2007) çarpıklık katsayısının -1 ve + 1 aralığında olmasının dağılımın normalden aşırı sapmadığını gösterdiğini belirtmektedirler. Yapılan analizlerde elde edilen puanların çarpıklık katsayısının -1 ve + 1 aralığında olduğu gözlemlendiğinden dağılımların normal olduğu kabul edilmiştir. Elde edilen verilerde değişkenlerin sürekli olması, değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olması ve gözlemlerin bağımsız olması şartları sağlanmaktadır. Verilerin analizinde, değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanmış, ayrıca öğrencilerdeki umutsuzluk düzeyini diğer değişkenlerin ne kadar yordadığını belirlemek için aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Sınıf düzeyine göre fark olup olmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların umutsuzluk, belirsizliğe tahammülsüzlük ve özyeterlik ölçeklerinden aldıkları puanlarla ilgili betimsel analizler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların umutsuzluk, belirsizliğe tahammülsüzlük ve özyeterlik puanlarına ilişkin betimsel analizler

	N	Ort	Ss
Umutsuzluk	636	6,08	4,78
Özyeterlik	636	30,07	6,29
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	636	38,92	9,08

Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin bulgular Tablo. 1'de verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları

	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Özyeterlik	İş Bulma Olasılığı
Umutsuzluk	.23**	-.46**	-.19**

**p < .01

Tablo. 2'de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile genel özyeterlik puanları arasında $r = -.46$, belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile $r = .23$, gelecekte iş bulma olasılıkları ile ise $r = -.19$ oranında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle umutsuzluk puanları ile genel özyeterlik ve gelecekte iş bulma olasılığı arasında ters yönde anlamlı bir ilişki vardır. Yani öğrencilerin özyeterlik düzeyleri ve gelecekte iş bulmaya yönelik inançları azaldıkça umutsuzluk düzeyleri artmaktadır. Umutsuzluk düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Yani öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttıkça umutsuzluk düzeyleri de artmaktadır.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin yordanmasına ilişkin aşamalı doğrusal regresyon analizi sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Sh	B	T	p	R	R ²
	Sabit	16,614	.825		20.14	.00		
1	Özyeterlik	-.36	.027	-.460	-13.04	.00	.46	.21
2	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.094	.018	.177	5.092	.00	.49	.24
3	İş Bulma olasılığı %	-.012	.005	.135	-3.925	.00	.51	.26

Toplam: $R^2 = .26$, $F(2.80) = 74.23$ $p < .01$

Verilere uygulanan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda umutsuzluk puanlarının genel özyeterlik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve gelecekte iş bulma olasılığına ilişki değişkenlerince yordandığı gözlenmiştir. Elde edilen regresyon modeli 3 aşamada sonuçlanmış ve model toplam varyansın % 26'sını açıklamaktadır ($R = .51$, $R^2 = .26$; $P < .00$). Modele en yüksek katkısı olan değişken özyeterliktir. Özyeterliği sırasıyla belirsizliğe tahammülsüzlük ve iş bulma olasılığına yönelik inanç takip etmektedir.

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin Sınıf düzeyi (1. sınıf ve 4. sınıf) değişkenine göre farklılaşım farklılaşmadığının belirlenmesine ilişkin t testi sonuçları

Umutsuzluk	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	T	P
1. Sınıf	389	5.90	4.82			
4. Sınıf	247	6.37	4,72	634	-1.197	.232

Katılımcıların sınıf düzeyine göre umutsuzluk puan ortalamalarının farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçlarına göre 4. Sınıfların ortalaması daha yüksek olsa da bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin yükseldiği, genel özyeterlik ve iş bulma olasılıkları arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığı yani daha umutlu oldukları bulunmuştur. Yordayıcı değişkenler ise sırasıyla özyeterlik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve iş bulma olasılığıdır. Bu bulgular alan yazını desteklemektedir. Özyeterlik inançları, belirsiz durumlar karşısında bireyleri motive ederek yaşam koşullarını olumlu yönde etkiler (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Regalia, 2001). Yani bireyin kendisine yönelik yeterlik algısının yüksek oluşu geleceğe yönelik kaygısının düşmesinde olumlu rol oynamaktadır. Ters durumda ise yani eğer birey kapasitesine inanmıyorsa, düşük özyeterlik umutsuzluğa sebep olabilmektedir (Telef ve Ergün, 2013). Bu sonuçlar alan yazında uzun yıllardır yer alan özyeterlik inancının gelecek kaygısı ile ilgili sorunlarda da etkili bir kavram olduğunu göstermesi açısından dikkat çekicidir.

Araştırmada umutsuzluğun bir diğer yordayıcı değişkeni belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük yüksek olduğunda; bireylerin belirsizlik içeren durumları keyif kaçırıcı ve stresli durumlar olarak algılama, belirsizlikten kaçınma ve belirsizlik içeren durumlarda işlevselliklerinde aksama yaşamaya eğilim gösterme durumları gözlenebilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Alan yazında da belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkmayı olumsuz olarak etkileyebildiği (Coşkun, 2019), kaygı ile ilgili inançlar tarafından yordandığı (Karataş ve Uzun, 2018) ve belirsizliğe tahammülsüzlükteki yükselişin kaygı düzeyindeki artışı yordadığı (Yüksel, 2014) görülmektedir. Bu sonuçlar belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı ile bağlantısını göstermesi açısından araştırmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Diğer taraftan Andersen ve Schwartz (1992) üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün geleceğe yönelik umutsuzluk için bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Demirtaş ve Yıldız (2019) ise klinik olmayan örneklemede umutsuz düzeyleri yüksek olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin düşük olduğunu saptamışlardır. Bu bulgular araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Ayrıca bu araştırmada gelecekte iş bulma ihtimaline yönelik tahminin de üniversite öğrencilerinde umutsuzluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelecek kaygısının önemli bir boyutu da gelecekte iş bulmaya yönelik kaygıdır. Öğrencilerin gelecek kaygısı; üniversiteyi kazanmak ile bitmemekte bu defa da iş bulma konusunda gelecek kaygısı yaşamaktadırlar (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Dereli ve Kabataş (2009) tarafından iş bulma konusunda kaygı duyan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin kaygı duymayan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Günümüzde sosyal, kültürel ve ekonomik koşulların hızla değişime uğramasının sonucu olarak üniversite öğrencilerinin gelecekte iş bulmaya yönelik algılarını da olumsuz yönde etkilenmekte ve bu durum ruh sağlıklarını da olumsuz yönde etkilemektedir.

Son sınıfta olanların umutsuzluk düzeyleri daha yüksek olsa da bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Günümüzde iş bulma konusunda yaşanan sorunlar ve üniversite eğitiminin de iş bulmayı garantilemediğinin farkında olan öğrencilerde üniversitenin ilk yıllarında kaygılar başlamakta ve sonrasında da devam etmektedir. Bu çerçevede birinci ve dördüncü sınıflar arasında umutsuzluk düzeyinde anlamlı fark olmamasını gelecek kaygısının üniversite süreci ve hatta öncesi ve sonrası döneme de yayılmasıyla açıklanabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin umutsuzluklarının belirsizliğe tahammülsüzlükleri, özyeterlik inançları ve iş bulma algıları tarafından yordandığı ve öğrencilerin umutsuzluklarının devam ettikleri sınıf seviyesine göre değişmediği saptanmıştır. Yani bireylerin geleceğe yönelik umutlu ya da umutsuz olmalarında genel özyeterlik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve gelecekte iş bulma olasılığına yönelik algının etkili birer faktör olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar bireyin yeterlik algısının güçlendirilmesinin ve belirsizlik durumlarda esnek davranabilme özelliğinin geliştirilmesinin geleceğe yönelik umutsuzluk düzeylerinin azaltılmasındaki önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca bu sonuçlar üniversite mezunlarının istihdam koşullarının ruh sağlıklarını etkileme potansiyeli açısından da önem taşımaktadır. Araştırma sonuçları çerçevesinde öğrencilerin geleceğe yönelik umutsuzluklarını özyeterlik inancı ve iş bulmaya yönelik algılarının etkilemesi nedeniyle öğrencilerde özyeterlik inancını artırmak için psikoeğitsel grup çalışmaları ve kariyer danışmanlığı yürütülmesi önerilmektedir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneğin doğrudan üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısını ölçen Türkçe bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Bu nedenle araştırmada gelecek kaygısı doğrudan ölçülemediği. Gelecek kaygısının yol açabildiği bir olumsuzluk olan umutsuzluk kavramı çoğunlukla gelecek kaygısı ile ilgili araştırmalarda kullanılsa da doğrudan üniversite öğrencilerinde bu kavramı ölçmeye yönelik bir ölçme aracının geliştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin umutsuzluklarını yordamada genel özyeterlik değişkeni de kullanılmıştır. Akademik ve mesleki özyeterliğin de umutsuzlukta rol oynayabileceği, göz önünde bulundurulduğunda bunun da bir sınırlılık olduğunu söylemek mümkündür. Bu konuda ileride yapılacak araştırmaların akademik özyeterlik ve mesleki özyeterliğin de üniversite öğrencilerinde umutsuzluğu yordayıp yordamadığını incelemek faydalı olacaktır.

Bu araştırma sadece katılımcılardan toplanan nicel verilerle sınırlıdır. Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk, gelecek kaygısı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve özyeterlik düzeylerini incelemek için nitel verilerin ve nicel verilerin bir arada kullanıldığı karma araştırmaların yapılmasının da faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Andersen, S. M., & Schwartz, A. H. (1992). Intolerance of ambiguity and depression: A cognitive vulnerability factor linked to hopelessness. *Social Cognition*, 10(3), 271-298.
- Angı, U. (2018). *Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyleriyle depresyon ve anksiyete belirtilerinin ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi) Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aloba, O., Ajao, O., Alimi, T. ve Esan, O. (2016). Aloba, O., Ajao, O., Alimi, T., & Esan, O. (2016). Psychometric properties and correlates of the beck hopelessness scale in family caregivers of Nigerian patients with psychiatric disorders in Southwestern Nigeria. *Journal of neurosciences in rural practice*, 7(1), 18-25.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (göyö) türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113 -132.
- Bandura, A. (1997). Self efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman & Company.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy. mechanism human agency. *American Psychologist*, 37(2), pp. 122-147.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C. ve Regalia, C. (2001). Socio-cognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 125-135.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behavior Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Beck, A. T. ve Steer, R. A. (1988) Manual for the beck hopelessness scale, psychological corporation. San Antonio TX.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim Ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Dadandı, İ., Kalyon, A. ve Yazıcı, H. (2016). Eğitim Fakültesinde öğrenim gören ve pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının öz-yeterlik inançları, kaygı düzeyleri ve öğretmenlik mesleğine karşı tutumları, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 253-269.
- Demirtaş, A. S., ve Yıldız, B. (2019). Hopelessness and perceived stress: the mediating role of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty. *Düşünen Adam*, 32(3), 259-267.
- Dereli, F.; Kabataş, S. (2009). Sağlık Yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 26, 31-36.
- Dugas, M. J., Buhr, K. ve Ladouceur, R. (2004). *The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance*. R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.). *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (s. 142-163). New York, NY: Guilford Press.
- Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 1-11.

- Dursun, S. ve Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28 (1), 71-84.
- Dursun, S. ve Aytaç, S. (2012). Üniversite öğrencilerinin işgücü piyasasına yönelik beklentileri ve iş deneyimleri ile umutsuzluk ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (1), 373-388.
- Erdoğan, N. (1991). Sosyolojik açıdan kent işsizliği ve anomi. *Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi*. Yayın No:62, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Farran, C. J., Herth, K. A., ve Popovich, J. M. (1995). Hope and hopelessness: Critical clinical constructs. Sage Publications Thousand Oaks, CA.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmen adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Karakaş, S. (2017). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü. <http://www.psikolojisozlugu.com> adresinden 30.05.2019 tarihinde erişildi.
- Karataş, Z., ve Uzun, K. (2018). Positive and negative beliefs about worry as the predictors of intolerance of uncertainty. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1257.
- Kezer, F., Oğurlu, Ü., Akfırat, O. (2016). Eleştirel düşünme eğilimi, genel öz yeterlik ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi / investigation of the relationship between critical thinking disposition, general self-efficacy and hopelessness. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (34) , 202-218
- Koç, M., & Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-22.
- Krohne, H.W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H.W. Krohne (Ed.), Attention and avoidance (pp. 19-50). Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Neely, D. J. (2004). *The utility of the beck hopelessness scale among females in drug treatment* (Order No. 3144516). Available from ProQuest Dissertations ve Theses Global. (305205465). <https://search.proquest.com/docview/305205465?accountid=12398> adresinden 15.03.2020 tarihinde erişildi.
- Orhan, Y. ve Komşu, D. (2016). Akademisyenlerde özyeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin, öğrenmeye yönelik tutuma ve iş tatminine etkisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (3), 1-18. DOI: 10.18037/ausbd.390321.
- Rideout, E. ve Montemuro, M. (1986). Hope, morale and adaptation in patient with chronic heart failure. *Journal of Nursing*, 11.
- Sarı, S., ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 10, 261-270.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational & Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Schwarzer, R. ve Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.
- Scovel, T. (1991). The Effect of affect on foreign language learning: a review of anxiety Research. Horwitz, D. J. Young, Edt.; *Language anxiety: From theory and research to classroom implications*, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Seber, G.(2015). *Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği üzerine bir çalışma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir
- Süner, Ş. (2019). *Öğretmen Adaylarının Atanamama Kaygılarının Umutsuzluk Düzeyleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Şar, A.E., Işıklar, A., Aydoğan, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 257 – 271.
- Yüksel, B. (2014). Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.