

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN
KENDİLERİNİ GERÇEKLEŞTİRME ENGELLERİYLE
GENEL ERTELEME EĞİLİMİ VE UMUTSUZLUK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Özgün DÜNYAOĞULLARI

İZMİR
2011

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN
KENDİLERİNİ GERÇEKLEŞTİRME ENGELLERİYLE
GENEL ERTELEME EĞİLİMİ VE UMUTSUZLUK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Özgün DÜNYAOĞULLARI

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Şüheda ÖZBEN

İZMİR
2011

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerini Gerçekleştirme Engelleriyle Genel Erteleme Eğilimi Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynaklarda gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak kullanıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

/ /2011

Özgün DÜNYAOĞULLARI

TEŞEKKÜR

Her tez çalışması gibi zorluklarla tamamlanan bu çalışmada bana araştırmanın gerçekleştirilmesinde bilgi birikimi ve desteğiyle yol gösteren, başarabileceğime inanan ve inanmamı sağlayan danışmanım Yrd. Doç. Dr. Şüheda ÖZBEN hocama, çalışmalarımın analizlerinde yardımlarını esirgemeyen Ar. Gör. Tarık TOTAN'a, ölçekleri sabırla yanıtlayarak araştırmaya katkıda bulunan tüm öğrencilere ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Ayrıca tez çalışmam süresince de hayatımın her alanında olduğu gibi beni destekleyen ve her türlü fedakârlığı yapan; sevgi, bilgi ve sabırlarıyla bana her zaman güç veren, beni zaman zaman benden iyi tanıyan, hep yanımda olduklarını bildiğim ailem ve dostlarımın çalışmamda ve hayatımdaki varlıkları için ne kadar teşekkür etsem yeterli olmayacaktır.

Sevgiler...

Özgün DÜNYAOĞULLARI

İÇİNDEKİLER

YEMİN.....	i
DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ.....	ii
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLO LİSTESİ.....	vii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	xi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	6
1.3 Problem Cümlesi.....	7
1.4 Alt Problemler	7
1.5 Sayıtlar	8
1.6 Sınırlılıklar.....	8
1.7 Tanımlar	9
1.8 Kısaltmalar	9
BÖLÜM II	10
KURAMSAL AÇIKLAMALAR, İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR ..	10
2.1 Kendini Gerçekleştirme.....	10
2.1.1 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	12
2.1.2 Kendini Gerçekleştirme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	15
2.1.3 Kendini Gerçekleştirme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	18
2.2 Umutsuzluk.....	22
2.2.1 Umutsuzluğun Nedenleri.....	25
2.2.2 Umutsuzluğun Belirtileri.....	26
2.2.3 Umutsuzluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	26
2.2.4 Umutsuzluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	29
2.3 Erteleme Eğilimi.....	31
2.3.1 Erteleme Davranışı Nedenleri.....	33
2.3.2 Psikanalitik Kuram.....	34
2.3.3 Psikodinamik Kuram.....	34
2.3.4 Davranışçı Kuram.....	34
2.3.5 Bilişsel ve Bilişsel Davranışçı Kuramlar	34
2.3.6 Erteleme ve Depresyon	36
2.3.7 Erteleme Eğilimi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	36
2.3.8 Erteleme Eğilimi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	39
BÖLÜM III.....	41
YÖNTEM.....	41
3.1 Araştırma Modeli.....	41
3.2 Evren ve Örneklem	41

3.3 Veri Toplama Araçları	43
3.3.1 Kişisel Yönelim Envanteri (KYE)	43
3.3.2 Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	49
3.3.3 Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ).....	51
3.3.4 Kişisel Bilgi Formu.....	512
3.4 Veri Çözümleme Teknikleri.....	52
BÖLÜM IV	53
BULGULAR ve YORUMLAR	53
BÖLÜM V	70
SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	70
KAYNAKÇA	76
EKLER	89
EK 1 Kişisel Yönelim Envanteri	89
EK 2 Beck Umutsuzluk Ölçeği	101
EK 3 Genel Erteleme Ölçeği	102
EK 4 Kişisel Bilgi Formu	103
EK 5 İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Uygulama İzni	104
EK 6 Eğitim Bilimleri Fakültesi Uygulama İzni	105
EK 7 Hukuk Fakültesi Uygulama İzni	106

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 Örneklemin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	42
Tablo 2 Örneklemin Anne Babalarının Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	42
Tablo 3 Örneklemin Kendini Gerçekleştirme Düzeyi ile Genel Erteleme Eğilimi Arasındaki İlişki	54
Tablo 4 Örneklemin Kendini Gerçekleştirme Düzeyi ile Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişki	55
Tablo 5 Örneklemin Umutsuzluk Düzeyi ile Genel Erteleme Eğilimi Arasındaki İlişki	56
Tablo 6 Örneklemin Cinsiyete Göre Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının T-Testi Sonuçları	57
Tablo 7 Örneklemin Yaşa Göre Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Kruskall Wallis Testi Sonuçları	58
Tablo 8 Örneklemin Eğitim Alınan Fakülteye Göre Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Kruskall Wallis Testi Sonuçları.....	58
Tablo 9 Örneklemin Aile Gelirine Göre Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Kruskall Wallis Testi Sonuçları	59
Tablo 10 Örneklemin Cinsiyete Göre Kendini Gerçekleştirme Puanlarının T-Testi Sonuçları	60
Tablo 11 Örneklemin Yaşa Göre Kendini Gerçekleştirme Puanlarının Kruskall Wallis Testi Sonuçları.....	61
Tablo 12 Örneklemin Eğitim Alınan Fakülteye Göre Kendini Gerçekleştirme Puanlarının Kruskall Wallis Testi Sonuçları.....	63
Tablo 13 Örneklemin Aile Gelirine Göre Kendini Gerçekleştirme Puanlarının Kruskall Wallis Testi Sonuçları	65
Tablo 14 Örneklemin Cinsiyetine Göre Umutsuzluk Düzeyi Puanlarının T-Testi Sonuçları	67
Tablo 15 Örneklemin Yaşa Göre Umutsuzluk Düzeyi Puanlarının Kruskall Wallis Testi Sonuçları	68

Tablo 16 Örneklemin Eğitim Alınan Fakülteye Göre Umutsuzluk Düzeyi Puanlarının Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	68
Tablo 17 Örneklemin Aile Gelirine Göre Umutsuzluk Düzeyi Puanlarının Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	69

ÖZET

Bu çalışmada üniversite son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki ve bazı değişkenlere göre aralarında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın evrenini 2010–2011 eğitim-öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi'nde öğrenim gören son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 84 kız ve 66 erkek olmak üzere toplam 150 üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Veri toplama aracı olarak Kişisel Yönelim Envanteri (KYÖ), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırma analizlerinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Veriler bağımsız örneklem için *t*-testi, tek yönlü varyans analizi, Kruskal Wallis analizi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir.

Analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre genel erteleme eğilimi, umutsuzluk ve kendini gerçekleştirme alanları arasında önemli ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme düzeyleri ile genel erteleme eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda kendini gerçekleştirme alt boyutlarından olan kendini gerçekleştirme değeri ve kendine saygı arasında negatif yönde ilişki belirlenmiştir. Bu durumda kendini gerçekleştirme ve kendine saygı puanları yüksek bulunan öğrencilerin daha az erteleme eğilimi gösterdikleri söylenebilir.

Kendilerini gerçekleştirme düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelenen niversite son sınıf ğrencilerinin kendini gerçekleştirme, zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, duygusal akıcılık, kendine saygı, uzlaştırma ve saldırganlığın kabulü düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Kendini gerçekleştirme alt boyutlarından varoluşsal bir yaşam sürme ve başkalarıyla yakınlık kurabilme puanları incelendiğinde ne umutsuzluk ne de erteleme puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Umutsuzluk ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkinin analizi sonucu ise ,17 olarak hesaplanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bulunan umutsuzluk ve genel erteleme ilişkisi incelendiğinde umutsuzluk puanı yüksek öğrencilerin ertelemeye daha yatkın bireyler olduğu söylenebilir.

Ayrıca araştırma katılımcılarının kişisel özelliklerine göre genel erteleme eğilimi, umutsuzluk ve kendini gerçekleştirme alanlarında bazı önemli farklılıkların olduğu belirlenmiştir.

Üniversite ğrencilerinin yaşa göre kendini gerçekleştirme, umutsuzluk ve genel erteleme puanları arasında farklılık olmadığı gözlenmiştir. Öğrencilerin eğitim aldığı fakülterlere göre de genel erteleme ve umutsuzluk puanları arasında farklılık gözlenmediği belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular alan yazın açısından ele alınıp tartışılmış ve bir takım önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimler: Kendini Gerçekleştirme, Genel Erteleme, Umutsuzluk

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the relationships between the levels of self-actualization, hopelessness and general procrastination of last year university students. The research is formed of a total of 150 senior university students, including 84 girls and 66 boys. In this study, Personal Orientation Inventory, Beck Hopelessness Scale, General Procrastination Scale and Personal Information Form are used for data collection..

The data were analyzed by using SPSS programme. They were interpreted by doing (%) percentage, t-test, Kruskal-Wallis test and Mann Whitney *U* Test. Result showed that significant correlations between Self actualization' areas, Hopelessness, and General Procrastination.

Besides there were significant differences on Self actualization' areas, Hopelessness, and General Procrastination by participants's personal information.

The analysis shows that value of self-actualization and self-esteem which are sub-dimensions of self actualization were negatively related to general procrastination. In this case, the students who had high scores at self actualization and self-esteem tend to say less procrastinate.

The analysis also shows that relationship between levels of hopelessness and effective time management, getting support from inside, emotional fluency, self respect, reconciliation and acceptance levels of aggression were found statistically significant relationships.

None significant relationship was found between living an existential life and establishing intimacy with others which are sub-dimensions of self actualization and procrastination or hopelessness.

The result of analysis of the relationship between hopelessness and the general tendency to delay, calculated as 17. Examined in a statistically significant relationship between hopelessness, and procrastination can be said that individuals who score high at hopelessness tests more likely to postpone.

Based on personal characteristics of research participants, the analysis show some important differences between levels of self actualization, hopelessness and general procrastination.

There were no differences between the scores of hopelessness, general procrastination and self actualization based on their age. According to the faculties of education there was no observable difference between the general procrastination and hopelessness scores .

Implications of findings were discussed and some suggestions were made for the educator, psychological counselor and students.

Key Words: Self-Actualization, General Procrastination, Hopelessness

BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu açıklanmış; araştırmanın amaç ve önemine, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlılar, sınırlılıklar, tanımlar ve kısaltmalara yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Bu çalışmada üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme düzeyleri ile genel erteleme eğilimleri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Üniversite yıllarının hemen hemen son sınıflarında başladığı kabul edilen genç yetişkinlik, bireyin yaşam süreci içinde çok fazla üzerinde durulmamış ama bir o kadar da önemli bir dönem olarak göze çarpmıştır. Bu dönemde kişinin farkındalığı artmakta, kendini değerlendirme isteği ve gelecek kaygısı, umutları ve umutsuzlukları daha yoğun olarak oluşmaktadır. Kendini gerçekleştirme sürecinde hedeflerin somutlaştığı bir dönem yaşanmaktadır. Yörükoğlu'na (2000) göre gençlik dönemi “benlik” kavramının öne çıktığı ve kişinin kendine yöneldiği, nasıl biri olduğuna, ne olmak istediğine kafa yormaya başladığı bir dönemdir. Gençler bu dönemde kimlik arayışındadır ve kendilerini ailelerinden ve başkalarından ayıran özellikleri öne çıkarmakta, “benliğini yeni baştan düzenlemeye” uğraşmaktadır.

Rogers'a göre “sağlıklı birey, başkalarının istek ve eğilimlerine göre değil, kendi duygu ve ihtiyaçları doğrultusunda davranış gösteren bireydir. Gizil güçlerini, toplumla ciddi bir çatışmaya düşmeden gerçekleştirmeye çalışır ” (Altıntaş ve Gültekin, 2003). Fakat kendini gerçekleştirme çabasındaki bireyin, ergenliğin bitişi ile yetişkinliğe geçiş aşamasında oluşu nedeniyle yaşadığı gelecek kaygısı, yeterli bilgiden yoksun oluşu ve “zamansızlık” düşüncesi onu “umutsuzluğa” sevk etmektedir. Artık bir meslek sahibi olmalı, devamlı bir ilişki yürütmeli belki aile kurmalı, arkadaşlarına, hobilerine ve ailesine zaman ayırmalıdır. Bu sebeplerle bir çok son sınıf öğrencisi “sanki geleceğim kapkaranlık, şu an hiçbir şeyden emin

olamıyorum”, “seneye nerede ne yapıyor olacağım konusunda bir fikrim yok ve bu beni korkutuyor” cümlelerine yabancı değildir. Akman (1992) bu dönemde gencin iş arayışını, bağımsızlığa doğru yönelişi, yeni ilişkileri ve karşı cinsle yaklaşarak eş arayışı üzerinde durmuştur. Aynı zamanda bu dönemde gençlerin yeni gelişim dönemi sorunları konusunda farklılıklar gösterebileceğini belirtmiştir. “Bazı gençlerin bu dönemde gelecekteki yaşam biçimlerine ilişkin belirgin hipotezleri olabileceği gibi, bazılarının da belirgin bir planı olmayabilir ” diyen Akman her iki durumda da gençlerin gelecekteki yaşam tarzlarına dair bazı beklentilerinin olmasının doğal olduğunu eklemiştir.

Kendisini kararları ve kimliği açısından sorgulamaya başlayan bireyin yaşayabileceği hayal kırıklıkları kendini gerçekleştirme sürecinde aksamaya yol açabileceğinden tüm bunlar sağlıklı bireyde psikolojik çöküntü yaratır.

Problem alanı kendini gerçekleştirme olarak kabul edilirse ilişkileri incelenebilecek değişkenlerin genişletilebilirliği yapılan çalışmaların değerini ortaya koyarken yapılabilecek ve yapılması gereken bir çok çalışma alanına da ışık tutmaktadır. Alan, özellikle yurt içinde, her yaş grubunda araştırmalara ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle çalışmanın incelediği sosyo-demografik değişkenlerle de alan yazına katkıda bulunması amaçlanmaktadır.

Kendini tamamlama, özerklik, yaratıcılık, kendini gerçekleştirme gibi çeşitli şekillerde tanımlanan gizli bir güdüye ve potansiyele sahip olduklarını ileri süren Maslow (2001) insanların bu potansiyelin gücü ve sınırları konusunda ilgisiz olduklarını ya da farkındalık sahibi olmadıklarını belirtmiştir.

Frankl bütün bireylerde olan bu potansiyelin kullanılmamasının nedenini, insanın zamanın baskısında olması ve hayatın ölümle sonuçlanması olarak görmektedir. “Zamanın baskısı altında ve hayatın geçiciliğinin karşısında insan, sorumlu seçimler yapma zorunluluğundan kaçabileceğine inanarak çoğunlukla yanılır” diyen Frankl, insanın ne yaparsa yapsın anlamlı ve değerli olanı yapma isteğine eğilimli olduğunu eklemektedir. (Sayar, 1991)

Maslow ve Frankl'ın görüşleri doğrultusunda; bireyin potansiyellerini kullanamaması ile insan yaşamındaki genel ve durumsal zaman baskısı kavramları araştırmada kendini gerçekleştirme ile beraber “umutsuzluk” değişkeninin incelenmesinde yol gösterici olmuştur.

Umutsuzluk kavramını açıklarken umut kavramından söz etmekte yarar görülmektedir. Günlük dilde kullanırken üstünde çok fazla düşünmediğimiz ama yaşamımızda oldukça önemli olan umut kavramı kişiyi harekete geçirmek için güdüleyen ve iyi olma duygusu veren bir özellik olarak bireyin yaşamını zenginleştiren ve motive eden bir güçtür. Bireyseldir ve bireyler umutlu olma konusunda farklı kapasiteler ve umudu sürdürmek için de farklı yaklaşımlar sergileyebilmektedirler (Güner, 1999).

Kişinin önceki yaşantılarına bağlı olarak amaca ulaşabilmek için yollar bulunabileceğini görmüş olması, yeni amaçlarla karşılaştığında sonuca ulaşmak için istek duymasına ve yeni yollar bulabileceğine yönelik bir güven duygusunu taşımasına yol açmaktadır. Böylece birey sorunlarını çözdükçe yeni sorunlarla karşılaştığında bunları da çözebileceğine ilişkin güç duymakta, yani umutlu olmaktadır (Yenibaş, 2002).

Yenibaş'ın (2002) tanımından yola çıkarak bu güven duygusunun yokluğu bizi umutsuzluk kavramıyla tanıştırmaktadır.

Amerikan Psikoloji Birliği'nin (1997), tanımına göre “umutsuzluk, bireyin seçme özgürlüğünün bulunmadığını ya da seçeneklerinin sınırlı olduğunu gördüğü ve kendi adına enerjisini harekete geçiremediği öznel duygu durumudur.”

Marcel'e göre “kişinin umut ve umutsuzluk arasında özgürce yapacağı bir seçim, onun kurtuluşu ya da kayboluşu yani kendini gerçekleştirme yolunda ileri ya da geri adımı anlamına gelecektir. Zira umut, kişinin kendini gerçekleştirme yolundaki bir onayıdır” (Koç, 2008). Marcel (1963), felsefesinde kendini gerçekleştirme ve umut ilişkisini “özgür insanın en fazla umut eden insan olduğunu söylemek, her şeyden önce bu insanın varoluşundaki derinliği en fazla kavrayabilen insan olduğunu söylemektir” sözleriyle ortaya koymaktadır.

Umut ve umutsuzluğun gelecekteki hedefe ulaşma olanaklarının yansımaları olarak karşıt beklentiler olduğunu vurgulayan Melges (1969) bu iki uç beklentinin kişiden kişiye, durumdan duruma, beklenen sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine bağlı olarak değişiklik gösterdiğini belirtmiştir.

Varoluşçu terapi ve psikolojideki insancıl yaklaşımların en önemli savunucuları olan Frankl ve May, yaşamlarındaki mutsuzluk ve umutsuzluktan yola çıkarak yaşamın anlamına vurgu yapmışlar, insan olmanın özünün her koşulda yaşam amacının aranmasında yattığına inanmışlardır.

Umutsuzluğun yanı sıra araştırmada incelenen ve kendini gerçekleştirmeye engel sayılabilecek erteleme eğilimi; ilgisizlik, seçim yapma sorumluluğundan kaçma ve zaman baskısının birey üzerine etkilerini anlamak amacıyla çalışmada yer almıştır. Umutsuz insan “hayat boş” düşüncesiyle eylemden kaçınma yani erteleme eğiliminde olabilmektedir.

Lay (1986) erteleme davranışını bazı amaçlara ulaşmak için gerekli olanı geciktirme eğilimi olarak tanımlamıştır. Yerine getirilmesi gereken görevlerdeki her gecikmenin bir erteleme olmadığını ekleyen Knaus (2000) aralarındaki ayrımın erteleme davranışındaki giderek artan endişe düzeyinde olduğunu belirtmiştir.

Araştırmada “erteleme eğilimi”, kişinin karar verme eylemini olumsuz etkileyen bir eğilim oluşuyla, kendini gerçekleştirmeye engel olarak görülmektedir. Sweitzer da (1999) ertelemenin ciddi akademik başarısızlıklara ve ilişkiler içinde önemli problemlere yol açtığını belirtmektedir.

Alan yazın incelendiğinde erteleme ve kendine zarar verme, görevden kaçınma, mükemmeliyetçilik, irrasyonel düşünceler ve depresyon arasında pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca, erteleme davranışının kendini gerçekleştirmeye yakından ilgili olan benlik saygısı, içsel denetim odağına sahip olma ve kişisel standartlarla negatif ilişkide olduğu saptanmıştır. (Ferrari ve diğ., 1995)

Umut eden kişi harekete geğme eğilimi olan kişi olarak dęřünölürse, umutsuzluk erteleme eğilimi ilişkisi incelenmeye değer bulunmaktadır. Umutlu insanlarda da görölebilen ertelemeyi aktif bir bekleyiş olarak nitelendirilirse, umutsuz insan aktif bir bekleyiş içinde değil, sonsuz bir erteleme içinde değerlendirilebilir. Umutsuzluk, hem erteleme eğilimi hem de kendini geręekleřtirme için olumsuz bir etkidir.

Çalışmada üniversite son sınıf üzerinde durulmuş, bu grup üniversite yaşamının getirdiği kaygı ve bireylerin gelişim dönemi olarak bir geçiş yaşamaları sebebiyle seçilmiştir. Özgüven'e (1992) göre üniversite öğrencisi ne yetişkin ne de çocuktur. Kendi kimliğini bulma, yerel ve toplumsal değerleri benimseme, uzlaştırma ve sosyal olgunluğa erişme durumundadır. Sosyal olgunluğa erişmenin önemli bir boyutu olarak kabul edilen "bağımsızlık" Özgüven tarafından "kişinin otonom hale gelebilmesi, kendi kendini yönetmesi, mevcut durum ve koşullara uygun bağımsız ve geręekçi kararlar alabilmesi" olarak tanımlanmıştır. Özgüven çalışmasında özellikle üniversite düzeyinde bireyin davranışlarını yönlendirme açısından aile etkisinin azaldığına dikkat çekmektedir.

Bu çalışma ile son sınıf öğrencilerinin yaşama atıldıkları, sosyal olgunluğa eriştikleri ve eğitimleri sonucu ürün almaya başlayacakları dönemde kendini geręekleřtirme potansiyellerini ne derece kullanabildikleri ve bu düzeyin kişisel farklılık gösterebilen umutsuzluk gibi bir ruhsal durumun yanı sıra genel erteleme eğilimiyle ilişkisi ortaya konulacaktır.

1.2 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada Dokuz Eylül Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleri ile genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve cinsiyet, yaş, eğitim alınan fakülte, mezun olunan lise türü, ailenin öğrenim ve gelir durumu gibi değişkenlere göre anlamlı farklılıkları olup olmadığını araştırmak amaçlanmaktadır.

Genç yetişkinin kendini değerlendirme sürecinde veya sonucunda yaşayabileceği hayal kırıklığı, yeterli psiko-sosyal desteğe ulaşamaması ve umutsuzluk kendine ve çevresine zarar verici olabilir. Bu dönemde gençlerin harekete geçmesini ve kendini gerçekleştirmesini engelleyen nedenler bilirse, çözüm üretmek kolaylaşacaktır. Alan yazında kendini gerçekleştirme engellerinin birçok değişkenle ilişkisinin incelenmesi, çalışma konusunun önemini desteklemektedir.

Bir çok yönüyle kendini gerçekleştirme, bireysel olgunluğun yanı sıra toplumsal ve evrensel açıdan da önemli bir kavramdır.

Kendini gerçekleştirmiş kişilerin bir bütün olarak insanlığa karşı, empati ve yakınlık hissi vardır. Özellikle çocuklar olmak üzere tanıştıkları herkese karşı arkadaşça olma eğilimindedirler. Ön yargının esiri olmadan her sınıftan, yaştan, ırktan, dinden ve ideolojiden olan insanlardan öğrenme ve onları dinleme istekliliğine sahiptirler (Heylighen, 1992).

Hazırlanacak programlarla sağlanacak psikolojik danışmanlık ve rehberlik desteğiyle, yetişkinliğe daha sağlıklı adımlar atacak gençler yetiştirilmesi umudu taşınmaktadır. Psikolojik ve sosyal desteğin yanı sıra bireyin kendini keşfetmesine ve “yaratmasına” yönelik yaklaşımlarla tanıştığı bir eğitim sisteminin gelişmesi temenni edilmektedir. Yaşamda umutlu, kendini gerçekleştirebilen, yapacaklarını ertelemeyen bireylerin yetiştirilmesine yardım edilebileceği düşüncesiyle bu araştırma önemli görülmüştür.

1.3 Problem Cümlesi

Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır; bazı sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?

1.4 Alt Problemler

1. Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme düzeyleri ile genel erteleme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile genel erteleme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite son sınıf öğrencilerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre genel erteleme eğilimleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
5. Üniversite son sınıf öğrencilerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre kendilerini gerçekleştirme düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
6. Üniversite son sınıf öğrencilerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.5 Sayıtlar

- Araştırma grubundaki öğrencilerin ölçme araçlarına verdikleri cevapların onların gerçek görüşlerini yansıttığı kabul edilmiştir.

1.6 Sınırlılıklar

1. Araştırma 2010–2011 öğretim yılında, Dokuz Eylül Üniversitesi’nde okuyan son sınıf öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada öğrencilerin “kendilerini gerçekleştirme düzeyleri”, “umutsuzluk düzeyleri” ve “erteleme eğilim puanları” kullanılan ölçek ve envanterlerin ölçümleriyle sınırlıdır.

1.7 Tanımlar

Kendini gerçekleştirme: Kendini gerçekleştirme, insanın var olduğunun bilincinde olarak yaşaması, var olmaktan hoşnut olması ve yaşamını kendi kararları doğrultusunda etkin ve huzurlu bir şekilde sürdürebilmesidir (Dökmen, 1994).

Umut: Umut kavramı duygu, beklenti ve istek olarak ele alınmakta ve umudun insan yaşamının içgüdüsel bir ögesi olduğu, bireyleri incinmekten koruyarak potansiyellerini göstermelerini kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Miller, 1985)

Umutsuzluk: Umutsuzluk, gelecekte olumlu sonuçların olmayacağı, olumsuz olayların ise olacağı yönündeki beklentileri içeren bir terimdir (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989). Ayrıca umutsuzluk, gelecekteki olumsuz sonuçlara yol açabilecek beklenti ve koşullara ilişkin kişi tarafından algılanan bir bilişsel bozukluktur. (Beck, Weissman, Lester ve Trexler, 1974)

Erteleme: Erteleme davranışı; işleri son ana geciktirme, yapılması gereken işlerin, alınması gereken kararların ve sorumlulukların son ana bırakılmasıdır. (Haycock ve diğ. , 1998)

1.8 Kısaltmalar

Kişisel Yönelim Envanteri: KYE

Beck Umutsuzluk Ölçeği: BUÖ

Genel Erteleme Ölçeği: GEÖ

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR, İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde kendini gerçekleştirme, umutsuzluk ve erteleme eğilimi ile ilgili yayınlar ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Kendini Gerçekleştirme

Hümanistik psikoloji , insanın “tam olarak fonksiyonda bulunmasına” yönelerek; neşeli olma, hoşnutluk, coşku, şefkat, cesaret, güç, erdem gibi olumlu insan özelliklerini ve insan doğasının ele alınmayan olumlu yönlerini açıklamaya çalışmıştır. Bu akım, davranışçı (birinci güç) ve psikanalitik (ikinci güç) akımların, insan davranışlarını sınırlandırarak açıklamasına bir tepki olarak “üçüncü güç’ adını almıştır (Schultz ve Schultz, 2001).

Maslow’un üçüncü güç olarak tanımladığı hümanistik akımda, insanları anlamak için davranışçı ve psikanalitik görüşlerden fazlasının gerekliliği savunulmuştur.

Hümanistik yaklaşımı benimseyen bilim insanlarına göre insanlığın temel bir güdüleyici gücü var ve o da kendini gerçekleştirme yeteneğidir. Rogers kendini gerçekleştirme yeteneğini “organizmanın kendi varlığını sürdürmesi ya da geliştirmesi için doğuştan gelen yeteneği” şeklinde açıklamaktadır. Schultz (2002) kendini gerçekleştirme yeteneğini yine varlığın sürdürülebilmesi, yetenek ve niteliklerini aktif olarak kullanabilmesine yönelik en yüksek dereceli insan ihtiyacı olarak tanımlamıştır.

Dökmen'e (1994) göre kendini gerçekleştirme, insanın var olduğunun bilincinde olarak yaşaması, var olmaktan hoşnut olması ve yaşamını kendi kararları doğrultusunda etkin ve huzurlu bir şekilde sürdürebilmesidir.

Kuzgun (1972) ise araştırmalarında hümanistik psikologların insanın biyolojik varlığını sürdürme çabasının yanı sıra daha üstün ihtiyaçları olduğu görüşü üstünde durmuştur. Bu ihtiyaç kendini gerçekleştirmedir. Kendini gerçekleştirme kavramı hem gelişim çabasını hem de ulaşılmak istenen düzeyi temsil etmektedir.

Çoğu kaynakta kendini gerçekleştirme kavramını ilk ortaya atan kişi olarak gösterilen Jung, kavramı şöyle açıklamaktadır. "Her insanın amacı, kendini gerçekleştirebilmektir. Bu amaca ulaşabilmek için, bireyin, önce kendini tanıması gerekir. Kendini gerçekleştirebilmek uzun, güç ve karmaşık bir yolun aşılmasını gerektirir" (Yanbastı, 1990).

Rogers ve Goldstein'e göre, organizmada, çok çeşitli ihtiyaçlar ve güdüler yerine, bütün organik ve psikolojik süreçlere egemen, tek bir güdü vardır. Bu güdü de "kendini gerçekleştirme (self-actualization)" güdüsüdür. Bu gelişme güdüsünü, Lecky "benliğin tutarlılığı", Frankl "anlam arama", Rogers "benlik doyumu (self-fulfillment)" ve "tam olarak fonksiyonda bulunma (fully functioning)", Maslow "özünü gerçekleştirme (self actualization)", Syngg ve Combs ise "benliği idame ettirme (self-maintenance)" olarak adlandırmışlardır (Kuzgun, 1986; Woolfolk, 1993). Rank'ın "yaratıcılık" Adler'in "aşağılık duygusunun üstesinden gelebilme" olarak çalışmalarında ele aldığı bu kavram en ayrıntılı şekilde Maslow tarafından incelenmiş ve bir hiyerarşi oluşturulmuştur.

2.1.1 Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow'un kuramı, şu varsayımlara dayanmaktadır (Bacanlı, 2004) :

1. İhtiyaçlar, hiyerarşik bir özellik arz ederler. Yani, birinci ihtiyaç en temel ihtiyaçtır, ikincil ihtiyaç ondan sonra gelir gibi,
2. Bir ihtiyacın karşılanabilmesi için kendisinden sonraki ihtiyaç feda edilebilir, ama kendinden önceki ihtiyaç feda edilemez,
3. Alt düzeydeki ihtiyaç, en azından bir miktar karşılanmadan, daha sonraki bir ihtiyaç ortaya çıkmaz.

Bacanlı (2004), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramını açıklarken iki tip ihtiyaçtan söz edildiğini, bu ihtiyaçların eksiklik ve gelişim ihtiyaçları olduğunu belirtmiştir. İnsanın psikolojik ve fiziksel dengesini korumak için eksiklik ihtiyacı duyduğundan, gelişim ihtiyacı ile de potansiyellerini en son noktasına kadar kullanarak en iyiyi yapmaya çalıştığından bahsetmiştir.

Maslow, 1954 yılında, klinik gözlemlerden yararlanarak, insan ihtiyaçlarını beş basamağa ayırmış ve popülerliğini koruyan bu ihtiyaçlar hiyerarşisini en alt basamaktan üste doğru şu şekilde sıralamıştır. Fizyolojik İhtiyaçlar, Güvenlik İhtiyacı, Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı, Saygı İhtiyacı, Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı (Akkoyun, 1989; Cüceloğlu, 1993).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini, yedi basamakta ele alan yazarlar da vardır (Woolfolk; 1993). Bu basamaklar:

1. Fizyolojik ihtiyaçlar (açlık, susuzluk gibi)
2. Güvenlik ihtiyaçları (kendini güvende, tehlikeden uzak hissetmek)
3. Bağlılık ve sevgi ihtiyaçları (başkalarıyla iyi ilişki kurmak, kabul edilmek ve bir yere ait olmak)
4. Saygı görme (başarıya ulaşmak, yeterli olmak, başkalarınca benimsenip tanınmak)
5. Bilme ve anlama (bilmek, anlamak, keşfetmek)
6. Estetik ihtiyaçlar (simetri, düzen ve güzellik)
7. Kendini gerçekleştirme (kişinin amacını gerçekleştirmesi ve potansiyelini ortaya çıkarması)

Kendini gerçekleştirmiş insanlar için, Maslow'un belirlediği bazı nitelikler şunlardır (Erden ve Akman, 2000; Atkinson ve diğ., 1999):

1. Kendini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabullenme,
2. Gerçeği olduğu gibi algılama ve içinde bulunulan ortama uyum sağlama,
3. Kişiler arası derin ilişkiler kurabilme,
4. Yaşamdan zevk alabilme,
5. Çevresinden bağımsız olma ve özerk bir yapı gösterme,
6. Yaratıcı olma,
7. Demokratik karakter yapısına sahip olabilme,
8. Kendiliğinden, doğal (spontan) davranabilme,
9. Kendileri dışında sorunlarla ilgilenme ve sorumluluk alabilme,
10. Amacı araçtan ayırabilme,
11. Yalnız kendine özgü bir yaşamı olma,
12. Toplumsal kalıplara karşı direnç gösterme ve herhangi bir kültürü aşabilme,
13. Düşmanca olmayan ince bir mizah anlayışına sahip olabilme,
14. Yaşamın değişik boyutlarını görebilmeyi sağlayacak derin duygular yaşama,
15. Sempati, empati gibi şefkat duygularını geliştirmiş olma.

Aynı zamanda Maslow (1971), kişinin kendini gerçekleştirebilmesi için yapması gerekenleri sekiz madde halinde belirlemiştir (Akt. Sheldon, 2004).

1. Yaşanılan şeyi tamamen, cömertçe ve canlı olarak yaşa. Kendini bazı yaşantılara at ve onda tamamen yoğunlaş, onun seni tamamen meşgul etmesine izin ver.
2. Yaşam, güven ve risk altında devamlı bir seçim yapma sürecidir. Büyüme ve bütünleşme umudu ile zor seçimlere gir, risk al.
3. Kendine, kendini ortaya koyması için izin ver. Düşündüklerini, hissettiklerini ve söylediklerini dışsal güçlerin etkilemesine izin verme. Gerçekten hissettiklerini söylemene imkan verecek yaşantılara gir.
4. Tereddüt ettiğin zaman bile, dürüst ol. Kendine baktığında ve dürüst olduğunda sorumluluk alacaksın. Sorumluluk alma, kendini gerçekleştirir.
5. Kendi eğilimlerini ve isteklerini dinle. Popüler (herkesin hoşuna giden) olmamayı göze al.
6. Zekânı kullan. Yapmak istediğin şeyleri iyi yapmaya çalış, önemsiz olsalar da sorun değil.
7. Doruk yaşantılarını daha olası hale getir. Yanılgıları ve yanlış inanışları, bir tarafa at. Hangi konuda iyi olup olmadığını öğren.
8. Kendini tanı ve farkına var. Kim olduğunu, neyi sevip sevmediğini, senin için neyin iyi neyin kötü olduğunu, nereye gittiğini ve görevinin ne olduğunu keşfet. Bu şekilde, kendini kendine açmak, savunmaların belirlenmesi anlamına gelir ve sonra, bunları ortadan kaldırma cesaretini bul.

Atkinson ve arkadaşlarına göre (1999) yaşamını anlamlı gören ve yaşamının her dakikasını doyarcasına yaşayabilen herkes, kendini gerçekleştirmiş kabul edilebilir.

2.1.2 Kendini Gerçekleştirme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Kendini gerçekleştiren, potansiyellerini olağan üstü kullanan bireylerin özellikleri ilk olarak, Maslow tarafından araştırılmıştır. Araştırmasında, Spinoza, Thomas Jefferson, Abraham Lincoln, William James, Jane Addams, Albert Einstein ve Eleanor Roosevelt gibi önemli tarihsel kişileri incelemiş ve kendini gerçekleştirmeye yol açabileceğine inandığı bazı davranışlarla birlikte, kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini, bu araştırmanın sonuçlarıyla tanımlamıştır. Daha sonra araştırmasını, üniversite öğrencilerini kapsayacak şekilde genişletmiştir. Bu araştırmasında da, kendini gerçekleştirmiş kişiler tanımına uyan öğrencileri seçmiş ve bu grubun, örneklemin en sağlıklı %1'i içinde olduğunu saptamıştır (Atkinson ve Diğ. 1999).

Wahba ve arkadaşları (1976), Maslow'un gereksinimler hiyerarşisi teorisinin deneysel kanıtlardan yoksun olduğunu belirtmiş ve bu konuda yapılan son deneysel kanıtların, özetlenme ihtiyacını vurgulamıştır. Maslow'un kuramını test etmek üzere faktör analizi uygulanan on çalışma ve üç tane sıralama çalışması, ihtiyaçlar hiyerarşisi için, sadece kısmi bir destek vermiştir. Birçok grubu karşılaştırma çalışmaları ise, sadece, kendini gerçekleştirme için açık kanıtlar vermiştir. Ancak, bunun yanında, uzunlamasına yapılan çalışmalar, kendini gerçekleştirme için açık kanıtlar vermemiştir. Bu da, grupların karşılaştırılmasından elde edilen bulguları, kuşkulu hale getirmektedir. Sonuç olarak, bu kuramın test edilmesinde, hem kavramsal, hem yöntemsel, hem de ölçümler açısından zorluklar bulunmaktadır.

Gratton (1980), Maslow'un Gereksinimler Hiyerarşisi'ndeki bireylerin ihtiyaçlarını, özellikle yaşam kalitesiyle ilgili olan ihtiyaçları tam olarak anlayabilmek için, bu temel yapının sık sık kullanılması gerektiğini belirtmiş ve bu kavramların kullanılmasındaki gönülsüzlüğü, temelde, bu alandaki deneysel kanıtların olmamasına dayandırmıştır. Gratton, Maslow'un önerdiği beş ihtiyacın her biri için, bireysel ihtiyaçların önemini ölçmek amacıyla, Q-sort tekniğine dayanan yeni bir yöntem geliştirmiştir. Güvenirlik çalışması için bir tahmin ortaya koyarak, bu testi, yaş ve cinsiyet bakımından dengelenmiş, alt sınıf, çalışan sınıf ve orta sınıf

olmak üzere üç sosyal gruptan oluşan 240 yetişkine uygulamıştır. Araştırma sonuçları, benzer sosyal sınıflara sahip bireylerin, hangi ihtiyaçların önemli olduğu konusundaki benzer fikirleri paylaştığı varsayımını desteklemiştir. Orta sınıfın çoğunluğu için, saygı ve kendini gerçekleştirme yönelimi önemli bulunurken; çalışan sınıf için, saygı ve bağlılık yönelimleri daha önemli bulunmuştur. Ayrıca, alt sınıfın çoğunluğu için ise, fizyolojik ve bağlılık yönelimleri daha önemli bulunmuştur.

1972 yılında Massachusetts Danışma Merkezi tarafından yapılan çalışmaya 48 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerden 42'si, danışma merkezinin önerileri doğrultusunda seçkisiz olarak 3 duyarlılık grubundan birine katılmışlardır. 6 öğrenci de kontrol grubunu oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, kendini gerçekleştirmenin 12 alt maddesinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Foulds ve Hannigan (1976), üniversitenin rehberlik servisine başvuran öğrencilerden seçilen 60 kişilik bir öğrenci grubu ile 24 saatlik Gestalt yaklaşımli maraton grup çalışması yapmışlardır. Grup çalışması sonrasında, bu öğrencilere, Kişisel Yönelim Envarteri'ni uygulamışlardır. Araştırma sonucunda, zamanı iyi kullanma dışında, kendini gerçekleştirmenin tüm alt boyutlarında anlamlı artışların olduğu bulunmuştur.

Winborn ve Rowe (1972) yapmış oldukları çalışmayı, 53 master öğrencisinden 50'si ile gerçekleştirmişlerdir. Grup, yaş aralıkları 22 ile 65 arasında değişen 25 kadın ve 25 erkekten oluşmuştur. Foulds'un kendini gerçekleştirme, empatik anlayış ve danışma boyunca iletişimi kolaylaştırıcı koşullar arasında toplam 24 anlamlı ilişki bulmasına rağmen, Winborn ve Rowe yalnızca bir anlamlı ilişki bulmuşlardır. Buradan hareketle, kendini gerçekleştirme puanlarının kolaylaştırıcı koşulları belirlemede yeterli olamayacağı bulgusunu elde etmişlerdir.

Wills (1974) yapmış olduğu çalışmasında kişisel yönelim envanterini üniversite 1. sınıfta okuyan 277 erkek, 263 kız öğrenciye uygulamıştır. Yaşları 18-19 olan bu öğrencilerden 242 erkek, 238 kız öğrenciyi araştırmaya dahil etmiştir. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek kendini gerçekleştirme düzeyine sahip olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Barnette (1989), yaptığı araştırmasında, grupla psikolojik danışma yöntemlerinden olan “gelişme gruplarının” kendini gerçekleştirme düzeyleri üzerine etkisini araştırmıştır. Çalışmaya, 8 yüksek lisans öğrencisi katılmış, kontrol grubu olarak yine 8 yüksek lisans öğrencisi alınmıştır. Deney grubuna uygulanan 12 haftalık gelişme grubu yaşantısı sonrası, deneklerin kendini gerçekleştirme düzeyleri ölçülmüştür. Araştırma sonucunda, 12 haftalık gelişme programının deney grubu lehine sonuç verdiği gözlenmiştir. Yapılan izleme çalışması sonucunda, deney grubunun bu kazanımlarını beş ay sonra da devam ettirdiği görülmüştür.

Ford ve Procidano (1990) yapmış oldukları “kendini gerçekleştirmenin sosyal destek, yaşam stresi, başağıkma ve uyumla ilişkisi” adlı çalışmalarını 106 ön lisans öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. 52 erkek ve 54 bayanla gerçekleştirdikleri bu çalışmadan şu sonuçları elde etmişlerdir: kendini gerçekleştirme olumsuz yönde ve anlamlı derecede depresyonla ilişkilidir, aynı zamanda olumlu yönde ve anlamlı derecede aile ve arkadaşlardan sosyal destek hissetmekle de ilişkilidir. Problem odaklı başağıkmanın kendini gerçekleştirme ile olumlu yönde ve anlamlı derecede ilişkili olduğu kanıtlanamamıştır. Kendini gerçekleştirme ile cinsiyetler arasındaki ilişki incelenmiş ve kızların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Sackett (1998), araştırmasında, Maslow’un kendini gerçekleştirme hiyerarşisini kullanarak mesleki danışmanın, kendini gerçekleştirmeye etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda, mesleki danışma yardımı alan deneklerde, mesleki danışmanın kendini gerçekleştirmeye kolaylaştırıcı etkilerinin olduğu bulunmuştur.

Vitters (2004), öznel iyilik hali ile kendini gerçekleştirme arasında fark olup olmadığını araştırmıştır. Yaşantılara açık olma, kendini gerçekleştirme ve yaşamın tümünden zevk almanın göstergesi olarak ele alınmıştır. Olumlu duyguların frekansı ve olumsuz duyguların frekansı ise, öznel iyi olma halinin göstergesi olarak kullanılmıştır. Nesnel iyi olma hali ile yaşantılara açık olma arasındaki bağımsızlığın incelenmesi için, iki yöntem önerilmiştir. Her iki yöntem, Norveç kamu liselerinde okuyan 264 deneğe uygulanan bir anket sonuçları ile karşılaştırılmıştır (Deneklerin, %63'ü kadın, yaş ortalamaları 19'dur). Yapısal eşitleme modeli, nesnel iyi olma hali ile yaşantılara açık olma arasında küçük ama önemli olmayan bir ilişki ortaya çıkarmıştır. İkinci model, nesnel iyi olma hali ile yaşantının farklı boyutları arasında bir ilişki çıkarmıştır. Nesnel iyi olma hali, hoşnut olma ile bağlantılı iken; yaşantılara açık olma, ilginçlik ve cesaret ve atılım ile ilişkilidir. Sonuç olarak, öznel iyi olma halinin, geleneksel olarak ölçülmesi, insan yaşamının önemli boyutlarını açıklamada yetersiz kalmaktadır. Böylece nesnel iyi olma hali, psikolojik olarak iyi olmanın önemli yönlerini kaçırmaktadır.

Yurt dışında yapılan çalışmalarda da kendini gerçekleştirmenin çeşitli değişkenlerle ilişkisi araştırmalara konu olmuştur. Bu araştırmaya konu olan kendini gerçekleştirme ile umutsuzluk ve erteleme eğilimi ilişkisinin aynı anda incelendiği bir çalışmaya ise rastlanamamıştır.

2.1.3 Kendini Gerçekleştirme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bu konudaki ilk çalışmayı, Kuzgun (1973) yapmıştır. Kuzgun çalışmasında, üniversite öğrencilerinin ana-baba tutumları ile kendini gerçekleştirme düzeyini karşılaştırmıştır. Araştırmada “Ana-Baba Tutumu Ölçeği” ve “Kişisel Yönelim Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, demokratik ortamda yetişen bireylerin, Kişisel Yönelim Envanterinde en yüksek ortalamaları elde ettikleri, bunu ilgisiz ortamın takip ettiği, otoriter ortamda yetişenlerin ise, envanterin tüm alt ölçeklerinden en düşük puanları aldıkları bulunmuştur. Bu durum, demokratik tutumun, kendini gerçekleştirme için en elverişli ortamı sağladığını; otoriter tutumun ise, kendini gerçekleştirme engelleyici olduğunu göstermektedir.

Yüce (1987), grupla psikolojik danışmanın, üniversitede öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisini araştırmıştır. Ön test ve son test uygulamaları karşılaştırıldığında, Kişisel Yönelim Envanterinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Akkoyun (1988), yaptığı çalışmasında sürekli kaygı, kendini gerçekleştirme engelleri ve kendini gerçekleştirme değişkenlerinin birbirlerine etkisini araştırmıştır. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesindeki 100 (54 kadın, 46 erkek) lisans öğrencisine, “Sürekli Kaygı Envanteri”, “Kendini Gerçekleştirme Engellerini Tarama Envanteri (KGETE)” ve “Kişisel Yönelim Envanteri (NAPOI)” uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda;

1. Kendini gerçekleştirme engelleri yüksek olanların, sürekli kaygı düzeylerinin, kendini gerçekleştirme engelleri düşük olanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu,
2. Kendini gerçekleştirme engelleri yüksek olanların, kendini gerçekleştirme düzeylerinin, kendini gerçekleştirme engelleri düşük olanlardan anlamlı olarak daha düşük olduğu,
3. Sürekli kaygısı yüksek olanların, kendini gerçekleştirme düzeylerinin, sürekli kaygısı düşük olanlardan, anlamlı olarak düşük olmadığı,
4. Sürekli kaygısı yüksek olanların, kendini gerçekleştirme engellerinin, sürekli kaygısı düşük olanlardan, anlamlı olarak daha yüksek olduğu,
5. Kendini gerçekleştirme düzeyi daha yüksek olanların sürekli kaygı düzeylerinin, kendini gerçekleştirme düzeyi daha düşük olanlardan anlamlı olarak düşük olmadığı,
6. Kendini gerçekleştirme düzeyi yüksek olanların, kendini gerçekleştirme engelleri, kendini gerçekleştirme düzeyi düşük olanlardan, anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur (Akkoyun, 1988).

Ekebaş (1994), çalışmasında, lise son sınıf öğrencilerinin kendini açma davranışlarını, cinsiyet ve kendini gerçekleştirme düzeyleri açısından incelemiştir. Ankara ili sınırları içindeki devlet liselerinin son sınıfına devam eden 452 öğrenciye, “Kendini Açma Envanteri” ve “Kişisel Yönelim Envanteri”ni uygulamıştır. Araştırma sonucunda, kendini gerçekleştirme düzeyi yüksek olan kız öğrencilerin, kendilerini daha çok açabildikleri bulunmuştur.

Ören (1995), Atatürk Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören 85 kız ve 168 erkek öğrenci üzerinde, sosyo-ekonomik düzey ile kendini gerçekleştirmenin bazı boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, kendini gerçekleştirmenin bazı alt ölçeklerinde, kızlar lehine anlamlı bir ilişki olduğu; alt ve orta sosyo-ekonomik düzeyden gelen denekler arasında kendini gerçekleştirmenin bazı alt ölçeklerinde, orta sosyo-ekonomik düzeyden gelen denekler lehine anlamlı bir ilişki olduğu; alt ve üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen denekler arasında kendini gerçekleştirmenin bazı alt ölçeklerinde, üst sosyo-ekonomik düzeyin lehine anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Özdoğan (1995), dindarlıkla ilgili bazı faktörlerin, kendini gerçekleştirme düzeyine etkisini araştırmıştır. Ankara Üniversitesinin İlahiyat Fakültesine devam eden 383 öğrenciye “Kişisel Yönelim Envanteri”ni uygulamıştır. Din eğitimi konusunda, demokratik tutumun sergilendiği ailede büyüyen öğrencilerin, kendini gerçekleştirme düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan, Meslek lisesi mezunu olan öğrencilerin, lise ve imam hatip lisesi mezunlarına göre, babası din görevlisi olmayanların, din görevlisi olanlara göre, kızların erkek öğrencilere göre, kendini gerçekleştirme düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, dini düşüncelerini gerçekleştireceği beklenen bir siyasi oluşum içinde bulunmayan öğrencilerin, siyasi oluşum içinde bulunanlara göre, cemaatte bulunmayan öğrencilerin cemaatte bulunan öğrencilere göre, kendini gerçekleştirme düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe, kendini gerçekleştirme düzeyinin de yükseldiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Cengiz (1996), çalışmasında, normal lise ve güzel sanatlar lisesinde okuyan öğrencilerin, denetim odakları ile kendini gerçekleştirme düzeylerini etkileyen etmenleri incelemiştir. 475 öğrenciye, “Kişisel Yönelim Envanteri” ve “Denetim Odağı Ölçeği”ni uygulamıştır. Araştırma sonucunda;

1. Sanat eğitimi alan öğrencilerin içten denetimli oldukları,
2. Normal lise öğrencilerinin kendini gerçekleştirme düzeylerinin, kızların lehine daha yüksek olduğu,
3. Kendini gerçekleştirme düzeylerinde, sanat eğitimi alanlar lehine anlamlı farkların olduğu,
4. Sınıf düzeyinin, güzel sanatlar lisesi öğrencilerinde denetim odağı ve kendini gerçekleştirme düzeyleri açısından, üçüncü sınıflar lehine etkili olduğu,
5. Aile kökeninde sanatçı olma veya olmama durumu ile ticaret veya serbest meslekle uğraşan aile çocuklarında, kendini gerçekleştirme düzeyleri açısından, anlamlı farkların olduğu bulunmuştur.

Ertem (2002), üniversite birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engel düzeylerini, bazı değişkenlere göre karşılaştırmıştır. 403 öğrenciye uyguladığı “Kendini Gerçekleştirme Engelleri Envanteri” sonucunda üniversite birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin puanları arasında dördüncü sınıf öğrencileri lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Cinsiyet, yaş, üniversiteye girişteki puan türü, okuduğu bölümü tercih sırası, okuduğu bölümden memnuniyet durumları, kaldıkları yer, içinde yetiştikleri aile ortamını algılayış biçimleri, algılanan sosyo-ekonomik düzey, üniversitenin sunduğu sosyal-kültürel etkinliklere katılma ve kendinden memnuniyet algıları ile öğrencilerin kendilerini gerçekleştirme engel düzeyleri arasında da anlamlı farkların olduğu saptanmıştır.

2.2 Umutsuzluk

Türk Dil Kurumu tarafından yayımlanan Güncel Türkçe Sözlük'te “ummaktan doğan güven duygusu” olarak tanımlanan ve geleceğe yönelik olarak olumlu beklentilere sahip olma duygusunu belirten umut, insana gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz yaşantılarla baş edebileceği duygusunu vererek ruh sağlığını olumlu etkiler.

Ekland'a, (1991) göre umut, altı boyutu içermektedir:

1. Duygulanım boyutu: Güven duygusu ya da sonuca ilişkin kuşku.
2. Bilişsel boyut: Umut etme, hayal etme, şaşırma, algılama, düşünme, hatırlama ve yargılama.
3. Davranışsal boyut: Bireyin uyum becerisi.
4. Birleştirici boyut: Mantıksal bağlaştırma duygusu.
5. Zaman boyutu: Geçmiş, şu an ve gelecek bağlantısı.
6. Genel durum: Bireyi çevreleyen yaşam olayları.

Dilbaz ve Seber (1993) Synder ve arkadaşlarının çalışmalarında yer alan umut kavramını açıklarken duygusal ve bilişsel olmak üzere iki boyuttan söz etmişlerdir. Synder ve diğerleri (1991), “agency” adı verilen ilk boyutu, amaca ulaşmayı isteme ve amaca ulaşmak için kendinde güç hissetme olarak tanımlamaktadır. Umudun ikinci boyutu ise “pathway” olarak adlandırılmaktadır Bu boyut da bireyin amaçlarına ulaşmada başarılı planlar yapabildiği ya da yapabileceğine ilişkin inancını içermektedir. Her iki boyut da birbirleri ile ilişkili ve birbirlerinin etkilerini olumlu yönde arttırıcıdır.

Hem umut hem de umutsuzluk, bireyin gelecekteki gerçek amaçlarına ulaşma olanaklarının olası yansımalarıdır. Karşıt beklentileri simgeyen umutta amaca ulaşmak için uygulamaya konan planların başarılacağı öngörüsü varken, umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır.

Bu iki uç beklenti kişiden kişiye, durumdan duruma, beklenen sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine bağlı olarak değişiklik gösterir. Bu plan ve beklentilerin her biri yalnızca bireyin planlarını hedefine nasıl oturttuğu değil, kendisi için oluşturduğu hedefin şeklini de etkiler. Birey bu düşünce biçimini aşağıdaki şu süreçlerden geçirir (Melges 1969).

1. Yeteneğe karşı şans: Birey amaçlarına yetenek ya da şans ile ulaşabilir. Geleceklerinin şansa bağlı olduğuna inanan insanlar amaca yönelik davranışa daha az yönelirler. Daha da ötesi kişinin planlarının etkin olmayışına olan inancı da ona bir yeterlilik duygusu verir. Eylemin etkinliğine ya da etkinsizliğine olan inanç ve kişinin kendisine saygısı ve yeteneğine olan inancı umutsuzluk duygularının belirlenmesinde anahtar etkidir.
2. Güvene karşı güvensizlik: Başkalarına karşı hissedilen güven, umut duygusunun gelişmesinde önemli bir rol oynar. İnsanlara olan bağımlılık yönünden incelendiğinde diğer insanlara olan güvensizliğinin şiddeti kişinin amaçlarını sınırlandırır. Güven duygusu olmayan bir insan başkaları ile birlikte başladığı eylem başarısızlıkla sonuçlanınca bundan başkalarını sorumlu tutar. Güven duygusu gelişmiş insan ise hatalı bir sonuçtan kısmen kendini sorumlu tutar. Bu nedenle güvensiz kişi uzun süreli değil de kısa süreli amaçları yeğler.
3. Uzun döneme karşı kısa dönem: Umut, kısa veya uzun dönemde ya da her ikisinde birden ulaşılacak hedefleri belirler. Sürenin uzaması ile umutsuzluk belirmeye başlar. Böylece kişi kaderci bir biçimde sonucu beklerken kısa dönemli amaçlar için çaba sarf eder.

Bu süreç özetlenirse hedefe ulaşma yolunda şansa karşı yetenek, başkalarına olan güven duygusu, süregelen ve uzun dönemli amaçlara kıyasla kısa dönemli amaçlara ulaşma çabasında olan inanç ve bu inançlar arasındaki etkileşim kişinin büyük ölçüde umut veya umutsuzluğunun tiplerini oluşturur (Melges, 1969).

Frankl'a göre umutsuzluk, insanın anlamlandırma isteminin (will to meaning) engellenmesi sonucu oluşan varoluşsal bir boşluktur. Umutsuzluk ruhsal bir hastalık değildir, bu nedenle umutsuz kişiye birtakım ilaçlar vermek yerine ona varoluşsal gelişim ve gelişme krizi boyunca yol gösterilmesi gerekir (Ünal,1998).

Umutsuzluk, şimdiki olumsuz algıların geleceğe yansımadır. Kişi uzun süre yansımalar yaptığında, şimdiki güçlüklerinin sonsuza dek devam edeceğini düşünür. Umutsuzluğa eğilimli kişi, gelecek için belirli bir bilişsel örüntüye sahiptir ve bu örüntü geleceğin hiçbir iyi olasılığı içermediğini yineler. Kişi geleceği hakkında düşünmeye başladığında bu bilişsel yapı uyarılır ve kişi hoşlanmadığı deneyimlerin etkisi ile umutsuzluğun tipik duygusal ve motivasyonel belirtilerini göstermeye başlar (Greene,1989).

Litaratürde umutsuzluğa farklı açıklamalar getirildiği görülmektedir. Umutsuzluğa ilişkin başlangıçtaki açıklamalar daha çok çevresel ve sosyolojik temellidir. Örneğin; Frankl, (1959); Melges ve Bawly'a (1969) göre umutsuzluk, toplumdaki uzaklaşma ve yabancılaşma duyguları ile ilişkilidir. Scmale (1964), umutsuzluğu psikanalitik yaklaşımla ele almış ve umutsuzluğun, cinsel isteklerin uyandığı fakat yetişkinlerin bu arzulara izin vermediği fallik dönemde oluştuğunu belirtmektedir. Bazı yaklaşımlara göre de umutsuzluk kişisel ya da kişilerarası yaşantı ya da tutumlar sonucu oluşur. Katı düşünce, duygu ve davranışlar kişinin kendisini çaresizlik içinde hissetmesine, bu çaresizlik de umutsuzluğa yol açar. Bu umutsuzluk ya da boşluğun ana nedeni de kişinin umutsuzlukla yüzleşmeyi reddetmesi yani kaçınmasıdır. Böyle olduğunda da küçük ve önemsiz olaylar bile birey tarafından ciddi olarak algılanır ve kişinin yaşamını tehdit eder (Collins ve Cutcliffe, 2003).

2.2.1 Umutsuzluğun Nedenleri

Amerikan Psikoloji Birliği umutsuzluğun nedenlerini aşağıdaki gibi sıralamıştır (Tanç,1999).

1. Çeşitli etkenlere bağlı olarak bireyin etkinliklerinin uzun süre kısıtlanması ve bunun sonucunda ortaya çıkan yalnızlık,
2. Beden sağlığının kötüleşmesi,
3. Uzun süreli stres,
4. Kendini bırakmak,
5. Soyut değerlere ve/veya Tanrı'ya olan inancı kaybetmek,

Depresyon çokça umutsuzluk kavramıyla birlikte ele alındığından depresif bireyi incelemek de umutsuzluk nedenleri hakkında bilgi sağlamaktadır. Beck'e (2005) göre, depresif bireyler objektif ve gerçekçi bir nedeni olmadığı halde deneyimlerine gerçekçi olmayan düşünceler yüklemekte ve sonucu değiştirmek için çaba sarf etmeksizin geleceğe ait olumsuz sonuçlar beklemektedir. Beck, geleceğe ait bu yorumu "umutsuzluk" olarak adlandırmıştır.

Araştırmalar bireyin "umutsuzluk" düşünce ve duygusunu hissetmeye başlamadan önce bir takım dinamiklere sahip olduklarını göstermektedir (Tanç, 1999). Birey olumsuz yüklemelerde bulunmaktadır ve olumsuz bilişsel şemaya sahiptir. Bireyin strese neden olan şanssız ya da olumsuz bir deneyimi bulunmaktadır. Bunların yanı sıra umutsuz bireylerde ortak üç bilişsel şema görölmektedir (Tanç, 1999):

1. Bireyin, kötü olayların engellenemeyeceği ve kendi kontrolü dışında nedenlere bağlı olduğuna ilişkin beklentisi,
2. Bireyin olumsuz deneyimlerden kendisi hakkında olumsuz yargılara varması.
3. Bireyin, bir olumsuz olayın diğer olumsuz olaylara neden olacağını varsayması.

2.2.2 Umutsuzluğun Belirtileri

Umutsuzluğun belirtileri Amerikan Psikoloji Birliği (1997), tarafından aşağıdaki gibi belirtilmiştir:

1. Kötümser içerikli konuşmalar, dilde olumsuz ifadeler
2. Edilgenlik, konuşmada azalma
3. Duyguların ifadesinin azalması
4. İnişiyatif kullanma eksikliği
5. Dış uyaranlara karşı tepkilerin azalması
6. Kendisiyle konuşan kişiye ilgisizlik
7. Umursamaz ve aldırılmaz tavırlar
8. İştahta azalma
9. Uyku saatlerinde artma ya da azalma
10. Kişisel bakımına özen göstermeme

Umutsuzluk kuramlarına göre, umutsuzluk iki grup belirti ile karakterize edilebilir. Birincil belirtiler, motivasyon eksikliği ve üzüntüdür. İkincil belirtiler ise intihar düşüncesi, düşük enerji düzeyi, psiko-motor bozukluklar, uyku düzensizliği, düşük konsantrasyon, düşük benlik saygısı, artan bağımlılık ve olumsuz düşüncelerdir (Abela ve Payne, 2003).

2.2.3 Umutsuzluk İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Beck, Kovacs ve Weismann (1975), intihar girişiminde bulunan 384 denekle yaptıkları çalışmada, intihar ile depresyon ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada intihar düşüncesinin umutsuzlukla daha yakından ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yine Beck ve arkadaşları (1985), intihar etme düşüncelerine sahip 207 hastaya Beck Depresyon Ölçeğini, Beck Umutsuzluk Ölçeğini ve İntihar Düşüncesi Ölçeğini uygulamış ve bu hastaları 5 ile 10 yıllık periyot süresince takip etmişlerdir.

Bu süre içerisinde intihar eden 14 hastanın umutsuzluk puanları diğerlerinden yüksek çıkmıştır. Araştırmacılar, bu bulgunun uzun dönemdeki intihar riskinin bir habercisi olarak umutsuzluk düzeyinin önemini göstermekte olduğunu belirtmişlerdir.

İntihar davranışını öngörmeye umutsuzluğun etkili olup olmadığını sınavan bir araştırma da Linehan ve Nielsen (1983) tarafından yapılmıştır. Bir hastanenin psikiyatri servisinde yatan 44 hasta üzerinde yapılan bu çalışmada umutsuzluk düzeylerinin gelecekteki intihar riskini kestirmede etkili olacağı sonucuna varılmıştır.

Simons ve Miller (1987), depresyonda olumsuz bilişlerin (kişinin kendisine, dünyaya ve geleceğe yönelik) ve sosyal çevre sorunlarının (yetersiz aile desteği, işsizlik, okul sorunları, çaresizlik ve düşük öz saygı) rolünü araştırmışlardır. Araştırma, 400 yüksek okul öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, olumsuz bilişlerden sadece bireyin kendisine yönelik bilişleri, sosyal çevre sorunlarından ise yetersiz aile desteği ve işsizlik depresyonla ilişkili bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri arasında problem çözme, öz- değerlendirme ve negatif yaşam stresinin umutsuzlukla ilişkisini araştıran Bonner ve Rich (1988), umutsuzluğun sosyal problem çözme, negatif yaşam stresi ve depresyonla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Araştırma sonucu, problem çözme becerilerini iyi kullanamayan bireylerin umutsuzluk riski altında bulduklarını göstermektedir. Depresyon düzeyi kontrol edilmiş olsa bile düşük problem çözme becerisi ve onun negatif yaşam koşulları ile etkileşimi umutsuzluk düzeyinin anlamlı yordayıcıları olarak ortaya çıkmıştır.

Amerika'daki bir grup Asya kökenli öğrenci ile yapılan bir çalışmada Yang ve Clum (1994), umutsuzluğun, depresif belirtileri doğrudan etkileyen, fakat intihar girişimini dolaylı olarak etkileyen bilişsel bir etmen olduğunu ortaya koymuşlardır.

Kolotkin, Lee, Woude, Renneke, ve Rice (1994), 168 üniversite birinci sınıf öğrencisinde, depresyon, umutsuzluk, çaresizlik ve kontrol odağı ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmada, kadınların olumlu olaylara ilişkin içsel, katı ve genel yorumlama biçimleri depresyonla negatif ilişkili bulunurken, depresyon dış kontrol odağı ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Üniversite birinci sınıf öğrencilerinde muhafazakar tutumlar (conservative orientation) ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi inceleyen Cheung ve Kwok (1996), muhafazakar tutumlar ve umutsuzluk arasında bir neden sonuç ilişkisi bulunduğunu belirterek, muhafazakar tutumların umutsuzluğa yol açtığını vurgulamaktadırlar. Umutsuzluğun benlik saygısı ile ilişkili olduğu da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Oei ve Sullivan (1999), 12 haftalık bir bilişsel davranışçı terapi eğitim programının depresyon hastalarındaki bilişsel değişiklikler üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmada uygulanan program, hastaların otomatik düşünceleri ve umutsuzluk puanlarında anlamlı bir düşüşe neden olmuş ancak işlevsel olmayan tutumlar üzerindeki etkisi anlamlı görülmemiştir.

İş aramadan kaçınmada umutsuzluk duyguları ve motivasyonun bir analizinin yapıldığı çalışmada Senecal ve Guay (2000), iki temel bulgu ortaya koymaktadırlar. Birincisi, iş aramadan kaçınmada motivasyon tek başına etkilidir. İkincisi ise, altı ay ve üzeri iş aramadaki yüksek düzeydeki kaçınma umutsuzluğun artışı ile ilişkilidir.

Abela (2002), çalışmasında bedensel stres, bu strese sebep olan etkenler ve depresyonun umutsuzluk ve özsaygıya etkisini test etmiştir. 8 hafta boyunca 136 yüksek okul son sınıf öğrencisi ile çalışma öncesinde depresiflik, umutsuzluk, özsaygı ve depresyonun sonuçları hakkında ön görüşme yapılmıştır. Özsaygı ve depresyon ilişkisinin değerlendirilmesi gizli bilişsel çaresizlik faktörlerini aktif hale getirmek için tasarlanan yoğun bir çalışma sonucu önceden yapılmıştır. Buna ek olarak katılımcılar, katılımları kabul edildikten sonra ve çalışma bitiminden 4 gün sonra umutsuzluk ve ruh hali ölçümlerini tamamlamıştır. Depresif ruh hali süresince

devam eden düşük özsaygı ile fiziksel stres unsurları ile depresyon sonucunda oluşan sebep-sonuç ve kişisel başarı arasında negatif ilişki saptanmıştır. Düşük özsaygı ile olumsuz öğrenci görüşleri ve umutsuzluk arasında pozitif ilişki belirlenmiştir.

Duberstein, Laurent, Conner, Conwell ve Cox (2003), 50 yaş ve üstü depresif hastalarda umutsuzluğun çeşitli kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemiş ve umutsuzluğun düşük benlik farkındalığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Umutsuzluğun oluşumunda yaşam olaylarının önemini araştıran Haatainen ve diğerleri (2003), yaşam olaylarının etkisinin, özellikle de ekonomik durumun kötüye gitmesinin hem umutsuzluğun oluşmasında hem de sürdürülmesinde önemli olduğunu vurgulamaktadırlar.

2.2.4 Umutsuzluk İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Soyer, Avcı ve Akıncı (2003), tarafından ergenlerde umutsuzluk düzeyi, sağlık davranışları ve gelişim algısı açısından incelenmiştir. Öğrencilerin umutsuzluk düzeyi günlük hayatlarında gösterdikleri sağlık davranışları açısından araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre farklı beslenme durumuna sahip öğrencilerin umutsuzluk puanları arasında fark olup olmadığına bakılmış ve düzensiz ve dengesiz beslenenlerin umutsuzluk düzeyi anlamlı bir şekilde düzenli ve dengeli beslenenlerden daha yüksek bulunmuştur. Hiç spor veya egzersiz yapmayanların umutsuzluk puanı, bir sporu sürekli olarak yapanlar ve haftada belirli süre egzersiz yapanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bir sporu sürekli olarak yapanlar ve haftada belirli süre egzersiz yapanlar arasında ise umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Dişlerini hiç fırçalamayanlar umutsuzluk puanı günde iki kez fırçalayanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerden sırlarını paylaşacak arkadaşı olmayanların umutsuzluk puanı, arkadaşı olup boş zamanlarını ailesi ile geçirmekten hoşlananlar ve arkadaşı olup boş zamanlarını arkadaşları ile geçirmekten hoşlanarlardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Arkadaşı olup boş zamanlarını ailesi ile geçirmekten hoşlananlar ve arkadaşı olup boş zamanlarını arkadaşları ile geçirmekten hoşlananlar

arasında ise umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Öğrencilerden sigara ve alkol kullananların umutsuzluk puanı, sigara ve alkol kullanmayanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Sigara ve alkolden birini kullananlarla, sigara ve alkol kullanmayanlar ve her ikisini birden kullananlar arasında umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerden kilosunu yaşına göre fazla algılayanların umutsuzluk puanı, kilosunu yaşına göre uygun algılayanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Kilosunu yaşına göre az algılayanlarla, yaşına göre uygun algılayanlar ve yaşına göre fazla algılayanlar arasında ise umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Cinsiyetler arasında umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Düzenli uyuyanlarla, düzensiz uyuyanlar arasında umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ünal (1998), dini inanç, ibadet ve duanın umutsuzlukla ilişkisini incelemiştir. Araştırmada cinsiyet, sosyo-ekonomik durum ve öğrencilerin okuduğu fakülte değişkenleri umutsuzluk üzerinde etkili bulunmazken, dindarlık ve umut arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Benlik değeri, umutsuzluk ve kariyer beklentileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada Tanç (1999), umut ölçeğinin “iyimser beklentilerin yoğunluğu” boyutunun benlik değerinin “kendinden memnuniyet”, “gereksiz övünmeden kaçınma” ve “yansıtmadan kaçınma” boyutlarıyla anlamlı ilişkiler gösterdiğini belirtmektedir. “Kötümser beklentilerin azlığı” boyutu ise “kendinden memnuniyet” boyutuyla anlamlı bir ilişki göstermiştir. Araştırmada, “umut düzeyi” “kariyer beklenti düzeyi”ni açıklamada anlamlı bir değişken olarak görülmüştür.

Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerini araştıran Ceyhan (2004), erkeklerin kızlara göre, mezun olduktan sonra iş bulabileceğini düşünmeyenlerin düşünülere göre umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu farklılığın anlamlı olduğunu belirtmektedir.

Lise öğrencilerinin umutsuzluk duygularını bazı değişkenler açısından inceleyen Karataş ve Gökçakan (2005), 11. sınıf öğrencilerinin diğer sınıf öğrencilerine göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilerine göre umutsuzluk puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedirler. Araştırmada, okul türlerine göre umutsuzluk puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yerlikaya'nın (2006) yaptığı araştırmanın bulguları ise, umutsuzluk düzeyini düşürmede hem Bilişsel – Davranışçı yaklaşıma dayalı hem de Hobi Terapiye dayalı olarak hazırlanan eğitim programlarının etkili olduğunu ve bu etkinin belirli bir süre devam ettiğini göstermektedir. Her iki programın etkililiği arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Literatürde umutsuzluk konusunda yapılan araştırmalar çoğunlukla intihar ve depresyonla ilişkilendirilmiş ve umutsuzluk bu konular kapsamında değerlendirilmiştir.

2.3 Erteleme Eğilimi

Steel (2002) erteleme eylemini, “geciktirmenin, kişinin verimini en üst düzeye çıkarmasını engelleyeceğine ilişkin beklentilerin varlığına rağmen, istemli olarak yapılan kasıtlı bir eylem” olarak açıklamaktadır.

Kağan (2009) erteleme sorunu olan insanları “daha çok ideal benlikleri ile yaşamlarını sürdürdüklerine inanılır” şeklinde tanımlamıştır. Burka ve Yuen (1983), erteleme davranışının özünde, kişinin benliğindeki hemen hemen her şeyi iyi yapma gibi mutlak istekleri ile; Ellis ve Knaus (2002)' un ileri sürdüğü, bireylerin, çok fazla çaba harcamadan basitçe bir işi yerine getirmelerine yönelik görevlerdeki isteklerinin karışımını içerdiği belirtilmektedir.

Schouwenburg (2004), ertelemeyi bir güdülenme sorunu olarak ele alırken erteleme davranışı gösterenlerin tembel ya da güdülenemediklerinden dolayı erteleme yapmadıklarını fakat erteledikleri davranış ile açık bir şekilde ilgilenmediklerini ve aktif olarak meşgul olmadıklarını, bunun yerine diğer etkinliklerle meşgul olduklarını belirtmiştir. Söz konusu diğer etkinlikler ise, televizyon izleme ya da internette gezinme gibi daha keyif veren etkinliklerdir.

Dryden (2000) erteleme davranışını, bugün yapılmasında yararlı olacak bir işi yarına bırakmak şeklinde tanımlamıştır ve ertelemenin başlıca üç özelliğine vurgu yapmıştır :

1. Ortada yapmamızda yarar olacak bir iş var,
2. Belirli bir süre içinde eylememizi gerçekleştirmemiz önemli,
3. Bu eylem gelecekte bir başka zamana bırakılıyor.

Fonksiyonel olmayan erteleme süreci şu bilişsel ve davranışsal mekanizmaları içerir (Knaus, 2000).

1. Görevden kaçınmayı istemek,
2. Ertelemek için karar vermek,
3. Daha sonra yapacağına kesinlikle söz vermek,
4. Erteleme için bahaneler bulmak ve suçlamadan kaçınmak için kendini suçsuz çıkarmaya çalışmak.

2.3.1 Erteleme Davranışı Nedenleri

1. Rahatsızlık duygusu (dysphoric affect): Bu kavram erteleme davranışında özel görevin yapılmasıyla ilgili negatif duygusal bir cevaptır. Yani, kişinin görevi yapmak için isteksizlik ya da hoşnut olmadıklarından dolayı yapmaktan kaçınmasıdır (Milgram ve diğ., 1988).
2. Kapalı Olumsuzlaştırma (covert negativizm): Bazı görevleri kişiler hızlı bir şekilde yaparlar çünkü harekete geçmede gönüllü ve isteklidirler. Bazı görevler ise daha sonra yapılır çünkü onlar bir başkası tarafından yaptırılıyor olabilir. Bu gönüllülük ve ya zorlama erteleme davranışının düzeyinin belirlenmesiyle sonuçlanır (Milgram ve diğ., 1988).
3. Algılanan Yetersizlik (perceived incompetence): Bazı verilen görevlerin yapılması gecikir çünkü kişinin yeteneğine güveni yoktur. Kişide, bu görevdeki yeteneğindeki başaramayacağım korkusu kararlarını ve davranışlarını yaşamında önemli bir şekilde etkiler. Tabi ki algılanan yetersizlik erteleme için yalnızca bir neden değildir çünkü insanlar basit görevler üzerinde yüksek yetenekleri olsa da rahatsızlık hissi ve covert negativizimden dolayı erteleme davranışı gösterebilmektedirler (Milgram ve diğ., 1988).
4. Zaman Yönetimi (time management): Bireyin zamanı etkili bir şekilde yönetebilme, önceliklerini belirleyebilme, verimli ve etkili çalışabilme alışkanlıklarının olmaması gibi durumlarla ilgili olduğu görülmektedir (Balkıs, 2006).
5. Kişilik özellikleri (personality characteristics): Bireyin sahip olduğu olumsuz bilişsel yüklemeler, irrasyonel inançlar, kaygı, depresyon, mükemmeliyetçilik gibi özellikler erteleme davranışı için neden olabilmektedir (Ferrari ve diğ., 1995; Haycock, 1993).

2.3.2 Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramda erteleme; “kaçınma” olarak üzerinde önemle durulmuş bir kavramdır. Freud, kaçınılan ya da tamamlanmayan görevlerin aslında egoyu tehdit edici niteliği olduğu için, bireyin kaçınma (erteleme) davranışı gösterdiğini iddia etmiştir (akt: Ferrari ve diğerleri, 1995)

2.3.3 Psikodinamik Kuram

Psikodinamik kuram çocukluk yılları ve aile yetişilişine vurgu yapmaktadır. Burka ve Yuen (1983), özellikle başarı yönelimli batı toplumlarında oldukça yaygın olan başarısızlık ve başarı korkusunun erteleme davranışına yol açtığını belirtmektedir.

2.3.4 Davranışçı Kuram

Davranışçı kurama göre erteleme, ilişkili olduğu davranışla ilgili bir tepki olarak değerlendirilmektedir. Erteleme davranışı, öğrenme, ödül, ceza ve pekiştirmeyle yakından ilgilidir. Erteleyen kişi geçmiş yaşantısında erteleme davranışı bir biçimde pekiştirildiği için bu davranışı göstermektedir (Ferrari ve diğerleri, 1995).

2.3.5 Bilişsel ve Bilişsel Davranışçı Kuramlar

Kuramcılar erteleme eğiliminin tanımının anlaşılması için erteleme eğilimli bireylerin her zaman değişmez bir şekilde izlediği 11 temel adım ileri sürmüşlerdir.

Bu adımlar:

1. Bir görevi tamamlamayı dilerler ya da sonucun yararlı olabileceğini anladıkları için en azından bunu yapmayı kabul ederler.
2. Onu yapmak için kesin bir karar alırlar.

3. Gereksiz bir şekilde onu yapmayı ertelerler.
4. Ertelemenin avantajlarının yoksunluğunu ya da dezavantajlarını fark etmezler.
5. Yapmayı kararlaştırdıkları işi ertelemeye devam ederler.
6. Erteleme eğilimi için kendilerini azarlarlar (ya da kendini aşağılamaya karşı rasyonelleştirme mekanizmasını kullanarak ya da kendi bilincinden çekip atarak kendi kendilerini savunurlar) .
7. Ertelemeye devam ederler.
8. Görevlerini tamamlamak için son teslim tarihine çok yakın bir zamanda acele ederek bitirmeye çalışırlar ya da görevlerini çok geç tamamlarlar ya da hiçbir zaman tamamlayamazlar.
9. Bu gereksiz ertelemelerinden dolayı kendilerini rahatsız (tedirgin, sıkılgan (self conscious), mahçup) hissederler ve suçlarlar.
10. Bu tür ertelemenin tekrar olmayacağı konusunda kendi kendilerine güvence verirler ve son olarak önleme taahhütlerinde tamamen ve içtenlikle kendilerini inandırırılar.
11. Kısaca bundan sonra özellikle eğer karmaşık, zor ve tamamlaması zaman alıcı bir görev olursa tekrar erteleme eğilimine girerler (Ellis ve Knaus, 1977).

Elis ve Knaus' a göre yukarıda verilen basamaklar erteleme eğilimi sürecinde, hatalı ve akılcı olmayan bilişsel yüklemelerin doğal bir sonucu olarak yaşanan kaygı, depresyon ve çaresizlik duyguları, bu duyguların eşlik ettiği özgüven yoksunluğu ve değersizlik hissi, dairesel bir şekilde kendi kendini tekrar ettirir.

2.3.6 Erteleme ve Depresyon

Umutsuzluk kavramı çoklukla depresyon kavramıyla birlikte anılmaktadır. Araştırmanın bu bölümünde erteleme ve depresyon ilişkisi açıklanmaya çalışılmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan pek çok çalışmada, akademik erteleme eğilimi ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Beswick, Rothblum ve Man, 1988; Flet, Blankstein, Hewitt ve Koledin, 1992). Erteleme eğiliminin genellikle olumsuz sonuçlara yol açtığı göz önünde bulundurulduğunda, erteleme eğilimli bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olması beklenebilir. Ayrıca Lay ve Burns (1991) , genel erteleme eğilimi ile iyimserlik arasında anlamlı düzeyde ters bir ilişki bulmuşlardır. Bu da dünyaya ve kendilerine yönelik insanların, erteleme davranışlarına daha az eğilimli olduklarını göstermektedir.

2.3.7 Erteleme Eğilimi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, Ferrari ve Scher (2000), öğrencilerin hem akademik hem de genel erteleme davranışı gösterdiklerini saptamışlardır. Öğrencilerin özellikle fazla çaba gerektiren ve kaygı yaratan işleri daha fazla erteledikleri, kendi yeteneklerini zorlamayan işlerde ise erteleme davranışını daha az gösterdikleri görülmüştür.

Araştırmalar göstermektedir ki içsel güdülenme ile erteleme davranışı arasında negatif bir ilişki; dışsal güdülenme ile erteleme davranışı arasında ise pozitif bir ilişki vardır (Lekich, 2006). Elde edilen bu sonuçlar ertelemenin zaman yönetimi ve tembellikten ziyade güdülenme kaynaklı bir sorun olduğunu göstermektedir (Watson, 2001; Orpen 1998; Caroline ve Richard, 1995).

Johnson (1992) kronik (kişilik özelliği olarak) ertelemenin ciddi bir takım psikolojik belirtilerle olumlu ilişkisi olabileceğini iddia etmiştir. Buna gerekçe olarak Johnson ertelemecilerin, ertelemeyenlere oranla tedaviye dönük girişimlerinin daha uzun zaman aldığı ve ertelemecilerin tedaviye başladıkları zaman bir takım

psikolojik semptomlarının daha ciddi boyutlara ulaştığını belirtmiştir. Bu hipotezini test etmek için Johnson, kliğine ilk kez başvuran 160 ayakta tedavi edilen psikiyatrik hasta üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırmada Semptom Belirleme 77 (Symptom 77- farklı psikolojik belirtileri belirlemek üzere geliştirilmiş bir ölçme aracı) ve Yetişkin Erteleme Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erteleme ile kaygı arasında .34, depresyon arasında .32, fobiler arasında .26 ve madde kullanımıyla arasında .41 düzeyinde ilişki bulmuştur. Bu bulgu, bireylerin ciddi psikolojik semptomlar göstermesine karşın, ertelemenin sabit bir kişilik özeliği olduğuna işaret etmektedir (akt: Ferrari ve diğerleri, 1995).

Ferrari ve arkadaşları (1998) 546 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada erteleme eğiliminin nedenlerini saptamaya çalışmışlardır. Yapılan analizlerde öğrencilerin %31,2'si erteleme eğilimlerinin altındaki temel nedenin başarısız olma korkusu, %13,6'sı toplum tarafından onaylanmam korkusu ve %8,5'inin ise işin çekici olmamasının yattığını rapor ettikleri görülmüştür.

Jackson, Weiss ve Lundquist (2000), erteleme eğilimi düzeyinden kaynaklanan stres ile iyimserlik arasındaki ters ilişki hipotezini test etmek için farklı zamanlarda iki uygulama yapmışlar. İlk uygulamaya 242 öğrenci katılmış, bu öğrencilerden 173'ü 6 hafta sonra tekrar yapılan çalışmaya katılmıştır. Yapılan analizler, stres, iyimserlik ve erteleme eğiliminin birbirleri ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda, ilk uygulamadaki stres düzeyi ile iyimserliğin birbirleri ile anlamlı düzeyde doğrudan ilişkili olduğu, ilk uygulamadaki iyimserlik düzeyleri ile erteleme eğilimi arasında anlamlı bir bağlantı olduğu ve erteleme eğilimi ile stres düzeyi arasında anlamlı bir bağlantı olduğu, öngörülerin aksine birinci uygulamadaki erteleme eğilimi düzeyi ile ikinci uygulamadaki stres düzeyi arasında bağlantı olmadığı görülmüştür. İkinci modelde ilk uygulamadaki erteleme eğilimi düzeyinin yerine ikinci uygulamadaki erteleme eğilimi düzeyleri analize dahil edilmiş, yapılan analizler ilk uygulamadaki iyimserlik düzeyi ile ikinci uygulamadaki erteleme eğilimi düzeyi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir bağlantıya sahip olduğu ve ilk uygulamadaki stres düzeyi ile iyimserlik düzeyi kontrol edildiğinde ikinci uygulamadaki erteleme eğilimi düzeyi ile ikinci

uygulamadaki stres düzeyi arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak bu çalışmadaki bulgular iyimserlik düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha az iyimserlik düzeyine sahip akranlarından daha farklı davrandıkları, bir görevi erteleme ve ondan kaçınan eğilimlerinin daha düşük olduğunu ve sıkıcı işler ile karşılaştıklarında daha fazla çaba gösterdiklerini göstermektedir.

Senecal ve Guay (2000), iş arama aktivitelerinde erteleme eğilimi modelini test etmek için düzenledikleri çalışmaya, 345 üniversite öğrencisi katılmış. Veri toplamak amacıyla kişisel iş arama motivasyonu (self determined job-seeking motivation) ölçeği, karar vermeyi erteleme eğilimi ölçeği, iş aramada erteleme eğilimi ölçeği ve iş aramada umutsuzluk ölçeği kullanılmış. İlk uygulamadan 6 ay sonra ikinci bir uygulama daha yapılmış, her iki uygulamada elde edilen veriler üzerinde yapılan analizler sonucunda ilk uygulamadaki iş aramada kendi isteklerini gerçekleştirme motivasyonu ile ikinci uygulamadaki erteleme eğilimi düzeyi arasında ($r = -.25, p < .01$) negatif bir ilişki ve ikinci uygulamadaki erteleme eğilimi düzeyi ile umutsuzluk düzeyi arasında ($r = .29, p < .01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ek olarak yapılan analizler karar vermeyi erteleme eğilimi ile ikinci uygulamadaki erteleme eğilimi arasında ($r = .30, p < .01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Son olarak her iki uygulamadaki umutsuzluk düzeyleri arasında ($r = .58, p < .01$) düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yapılan regresyon analizlerinde, ilk olarak karar vermeyi erteleme eğiliminin ötesinde, iş aramaya yönelik erteleme eğiliminin ön görülmesinde motivasyonun önemli katkısı olduğu, ikinci olarak yüksek erteleme eğilimi düzeyinin 6 aylık zaman periyodunda iş aramadaki umutsuzluk düzeyinin yükselmesi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Sonuç olarak bireylerin iş arama sürecindeki erteleme eğilimlerinin onların umutsuzluk düzeylerinin artmasına neden olduğu rapor edilmiştir.

Sirois (2004), gerçeklik karşıtı düşünceler (counterfactual thinking), kişilik özelliği (trait) olan erteleme eğilimi ve kendini baltalama stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek için 81 üniversite öğrencisinin katıldığı deneysel bir çalışma düzenlemiştir. Sonuç olarak kaygıyı provoke edici durumlar ile karşılaşıldığında, erteleme eğilimi düzeyi yüksek olan bireylerin durumun ne kadar kötü olabileceğine

odaklanma eğiliminde olduğu, bu durumun nasıl daha iyi hale getirilebileceğine yönelik rahatsız edici düşüncelerden kaçınma eğiliminde oldukları ve azalan gerçeklik karşıtı açıklamalar yapılandırma aracılığıyla olumlu ruh halini yeniden yapılandırdıkları ve böylelikle hoş olmayan durumlardan kaçınmak için ruh halini yeniden yapılandırılmasının erteleme eğilimine sahip bireylerin kullandığı bir yol olabileceği rapor edilmiştir.

2.3.8 Erteleme Eğilimi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alan yazında erteleme ile ilgili araştırmaların daha çok akademik olarak incelendiği görülmektedir. Genel erteleme eğilimi ile ilgili olarak yararlanılabilecek araştırmalar ve sonuçlar şu şekildedir.

Kara Harp Okulunda öğrenim görmekte olan 230 erkek öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada Yorulmaz (2003), erteleme davranışının, özsaygı, kaygı, utangaçlık, suçluluk, depresyona girme eğilimi, mükemmeliyetçilik eğilimi ve akademik ortalama ile ilişkisine bakmıştır. Araştırma sonucunda; erteleme ile özsaygı, suçluluk, akademik ortalama arasında olumsuz ilişki olduğu; erteleme ile kaygı, mükemmeliyetçilik ve depresyona girme arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çakıcı (2003), lise ve üniversite öğrencilerinde genel ve akademik erteleme davranışlarını incelediği araştırmasında, üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerine göre daha fazla genel ve akademik erteleme davranışı gösterdiklerini saptamıştır.

Balkıs (2006), öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğilimi ile düşünme ve karar verme stilleri arasındaki ilişkiye bakmıştır. Erteleme eğilimi ile rasyonel karar verme ve düşünme stili arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki, bağımlı, kaçınan ve anlık karar verme stilleri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki görülmüştür. Ayrıca erteleme eğiliminin, cinsiyete, yaşa, öğrenim görülen sınıf,

öğrenim görülen alan, öğrenim görülen bölümü tercih etme ve bu bölümden hoşnut olma durumu, çalışmak için tercih edilen zaman dilimi, akademik başarı, motivasyon kaynakları ve ders dışı zamanı kullanma tercihlerine göre farklılık gösterdiği görülmüştür.

Kağan (2009) çalışmasında akademik güdülenme, kaygı, zaman yönetimi, genel erteleme davranışı ve akıldışı inançların akademik erteleme davranışını yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırmaya Ankara Üniversitesi'nin değişik fakültelerinde okuyan öğrenciler (N=250) katılmıştır. Akademik erteleme ile genel erteleme arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki, akademik erteleme ve kaygı arasında da düşük düzeyde olumlu ve anlamlı ilişki ve akademik erteleme ile zaman yönetimi arasında ise olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplamada izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel işlemler yer almaktadır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışma üniversite son sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri ve genel erteleme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen karşılaştırmalı bir tarama modeli niteliğindedir. “Tarama modelleri, geçmişte ya da bugünde var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi araştıran, araştırma yaklaşımlarıdır” (Karasar, 1994).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2010–2011 eğitim-öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi’nde öğrenim gören son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem çeşitli bölümlerde okuyan, toplam 150 son sınıf öğrencisinden oluşturulmuştur. Örneklem ve örneklemin anne babalarının bazı sosyo-demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 1 ve Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 1
Örneklemin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	84	56,0
	Erkek	66	44,0
Toplam (N)		150	100,00
Yaş	21 ve altı	18	12,0
	22 yaş	55	36,7
	23 yaş	27	18,0
	24 yaş	21	14,0
	25 ve üstü	29	19,3
Toplam (N)		150	100,00
Fakülte	Eğitim Fakültesi	72	48,0
	İktisadi idari bilimler	60	40,0
	Hukuk fakültesi	18	12,0
Toplam (N)		150	100,00

Tablo 2
Örneklemin Anne Babalarının Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	Anne		Baba	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Öğrenim durumu				
Okur yazar değil	4	2,7	2	1,3
Okur yazar veya ilkokul mezunu	35	23,3	28	18,7
Ortaokul mezunu	30	20,0	15	10,0
Lise veya dengi okul mezunu	47	31,3	48	32,0
Yüksek okul veya üniversite mezunu	34	22,7	57	38,0
Toplam (N)	100	100,00	100	100,00
Ailenin gelir durumu	<i>n</i>		%	
Düşük	18		12,0	
Orta	115		76,7	
Yüksek	17		11,3	
Toplam (N)	100		100,00	

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Yönelim Envanteri, Genel Erteleme Ölçeği , Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engellerini belirlemek için Shostrom (1968) tarafından geliştirilen “Kişisel Yönelim Envanteri (Personal Orientation Inventory)” kullanılmıştır.

Umutsuzluk düzeylerini saptamak için Beck Umutsuzluk Ölçeği; erteleme eğilimlerini ölçmek için ise Çakıcı (2003) tarafından hazırlanan Genel Erteleme Ölçeği kullanılmıştır. Bazı demografik değişkenlerle ilişkilerin incelenebilmesi için ise araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Veri toplama araçları aşağıda tanıtılmıştır.

3.3.1 Kişisel Yönelim Envanteri (KYE)

Bireyin kendini gerçekleştirme düzeyini belirlemede kullanılan bu envanter, Rogers ve Maslow’un kuramlarına dayalı olarak, Shostrom tarafından 1968 yılında geliştirilmiş ve Kuzgun tarafından 1973 yılında Türkçe’ye uyarlanmıştır. Uygulanmasında zaman sınırı olmayan envanter, üniversite ve daha üst düzeydeki yetişkin grubuna uygundur.

KYE, zorunlu-seçmeli (ikisinden birini seçmeyi gerektiren) tipte 150 çift davranış ya da değer karşılaştırmasından oluşmuştur. Bunların 23 çifti zamanı iyi kullanma, 127’si ise desteği içten alma özelliklerini ölçmektedir. Bunlar envanterin temel alt ölçekleri olup, maddeleri birbirinden bağımsızdır.

Envanterde bu iki alt ölçek dışında, 150 maddenin çeşitli bileşimleri oluşan 10 alt ölçek daha bulunmaktadır. Bu alt ölçekler arasında madde ortaklığı olup, bir maddenin üç dört alt ölçekte yer aldığı görülmektedir.

Kişisel Yönelim Envanteri, temel ve alt ölçeklerinin puanların toplamı ile birlikte tek puan veren bir ölçme aracıdır. Bireyin, envanterin tüm maddelerinden aldığı puanlar toplanarak, her birey için bir toplanmış ölçek puanı elde edilmektedir. Zamanı İyi Kullanma ve Desteği İçten Alma ölçeklerinin toplamı ise, kendini gerçekleştirme toplam puanını vermektedir (Kuzgun, 1973).

Kişisel Yönelim Envanteri'ni oluşturan 12 ölçekle ilgili tanımlar, sembolleri ve madde sayıları aşağıda verilmiştir (Öner, 1997; Kuzgun, 2005):

1. Zamanı İyi Kullanma - (Time Competence) (Z): Şimdiki zamanda daha tam olarak yaşama; geçmişi ve geleceği şimdiki zamana anlamlı bir devamlılık halinde bağlayabilme; geleceğe ilişkin amaçlarda gerçekçi olabilme; pişmanlık, vicdan azabı gibi olumsuz duygular olmaksızın geçmişe bakabilme (23 madde).
2. Desteği İçten Alma - (Inner Directed Support) (D): Dış çevreye mümkün olduğu kadar az bağımlı olabilme; kendine yetebilme; içsel değer sistemlerine göre davranma (127 madde).
3. Kendini Gerçekleştirmeye Götüren Değerleri Benimseme - (Self-actualizing Value) (Kg): Kendini gerçekleştiren kimselerin değerlerini ve davranış biçimlerini benimseme; yaşamı mümkün olduğu kadar çevre baskısından bağımsız olarak sürdürme; gizil güçlere güvenme ve onları gerçekleştirme (26 madde).
4. Varoluşsal Bir Hayat Sürme - (Existentiality) (V): İlke ve kuralları uygulamada esnek olma, dış ölçütlere ve başkalarının beklentilerine katı bir biçimde bağlı olmama ve dogmatik olmama (32 madde).

5. Duygusal Bakımdan Açık Olma - (Feeling Reactivity) (Du): Duyguların farkında olma; onları saklama, bastırma inkar etme gereği duymama (23 madde).

6. İçten Geldiği Gibi Davranabilme - (Spontaneity) (İ): Duyguları, arzu ve ihtiyaçları rahatça ifade edebilme, içten geldiği gibi tepkide bulunabilme ve tepkilerin sorumluluğunu alabilme (18 madde).

7. Kendine Saygı - (Self-Respect) (Ks): Kendini güçlü bir kişi olarak algılama ve bu nedenle beğenme, olumlu bir öz kavramına sahip olma (16 madde).

8. Kendini Kabul Edebilme - (Self-Acceptance) (Kk): Eksik ve kusurlu yanlarının farkında olma, bunları kişiliğinin istendik yönleri gibi kabullenebilme, kusurlu ve eksik yanlarına karşın kendinden hoşnut olabilme (26 madde).

9. İnsan Tabiatı Hakkında Olumlu Bir Görüşe Sahip Olabilme - (Nature of Man Constructive) (İt): İnsanı yaratılış itibariyle iyi ve geçimli bir varlık olarak görme (16 madde).

10. Dünyaya Uzlaştırıcı Bir Gözle Bakabilme - (Synergy) (U): Hayattaki zıtlıklara daha geniş bir açıdan bakıp, onların aslında birbirleri ile anlamlı bir biçimde ilişkili olduklarını görebilme (9 madde).

11. Saldırganlık Eğilimlerini Kabul Edebilme - (Acceptance of Aggression) (S): Öfke ve saldırganlık eğilimlerinin farkında olma ve bunları kişiliğinin bir parçası sayıp kabullenme (25 madde).

12. Başkaları ile Yakınlık Kurma - (Capacity of Intimate Contact): Başka insanlara içten ve olumlu duygularla yaklaşabilme, sıcak, anlamlı ilişkiler kurup sürdürebilme (28 madde).

Kişisel Yönelim Envanterinin Puanlanması

Kişisel Yönelim Envanterini birey kendi kendine cevaplayabilir. Kişisel Yönelim Envanterinin her maddesi, biri kendini gerçekleştiren, diğeri ise kendini gerçekleştirilmeyen bireylere özgü davranış ya da değer ifade eden cümlelerden oluşmaktadır. Kendini gerçekleştiren kişilere özgü davranış ifadelerinden her biri, 12 alt ölçekten en az birinde yer almaktadır. Bireylerden, 150 çift maddenin her bir çiftindeki maddelerden birini seçmesi ve işaretlemesi istenir. Birey, herhangi bir maddede, kendini gerçekleştiren kişilere ait ifadeyi seçtiği zaman, o maddenin yer aldığı ölçek ya da ölçekler için “1” puan almaktadır. Kendini gerçekleştiremeyen kişilere özgü ifadeyi seçmesi durumunda ise, Desteği Dıştan Alma ya da Zamanı İyi Kullanamama ölçeklerinden “1” puan almaktadır (Kuzgun, 2005) Bireyin, Zamanı İyi Kullanma ve Desteği İçten Alma ölçeklerinden aldığı puanların toplamı kendini gerçekleştirme toplam puanını belirlemektedir. Toplam puanın yüksekliği, bireyin kendini gerçekleştirme düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir (Öner, 1997).

Kişisel Yönelim Envanterinin Geçerlik Çalışması

Kişisel Yönelim Envanteri'nin geçerlik ölçütü kendini gerçekleştiren ve kendini gerçekleştirilmeyen bireyleri ayırt edebilme derecesi ile belirlenmektedir.

Shostrom 1964 yılında, Kişisel Yönelim Envanteri'nin, kendini gerçekleştiren ve gerçekleştirilmeyen bireyleri ayırt edip edemediğini belirlemek amacı ile, 160 normal, 29 kendini gerçekleştirmiş ve 34 kendini gerçekleştirilmemiş bireyler olarak seçilen üç farklı grubu oluşturan yetişkinlere, envanteri uygulamıştır. Sonuçta, kendini gerçekleştiren grubun, .01 düzeyinde envanterin 11 alt ölçeğindeki ortalamaları, kendini gerçekleştirilmemiş grubun ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Böylece, Kişisel Yönelim Envanteri'nin kendini gerçekleştiren ve kendini gerçekleştirilmeyen bireyleri ayırt edecek geçerliğe sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Akbaş, 1989).

Amerika Birleşik devletlerinde, güvenilirliği ve geçerliği saptanmış olan Kişisel Yönelim Envanteri, önce elden geldiği kadar aslına bağlı kalınarak Türkçe'ye çevrilmiş, Türkçe envanter, tekrar İngilizce'ye çevrilerek çevirinin doğruluğu kontrol edilmiştir. Envanter, yaş ortalaması 32 olan 70 kişilik bir gruba uygulanmış, maddelerin açık olup olmadığı sorulmuş, bazı maddelerde, aslına bağlı kalınarak küçük düzeltmeler yapılmıştır.

KYE'nin Türkiye evreni için de geçerli bir araç olup olmadığını sınamak için KYE Ankara ve Hacettepe Üniversitelerinin Psikiyatri kliniklerinde tedavi gören hastalara uygulanmıştır. Aynı yaş grubunda olan bu hastalar, normal gruba göre .01 düzeyinde envanterin 11 alt ölçeğinde anlamlı farklılıklar göstermişlerdir. Sadece "Dünyaya Uzlaştırıcı Bir Gözle Bakma" alt ölçeğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (Kuzgun, 2005).

Yaşın, kendini gerçekleştirmede önemli bir faktör olduğu görüşüne dayanılarak, yaş ortalaması 32 olan 70 kişilik normal yetişkin grubun puan ortalamaları, yaş ortalaması 18 olan 50 kişilik bir öğrenci grubunun puan ortalaması ile karşılaştırılmıştır.

Yaş ortalaması yüksek olan grubun puan ortalamalarının, 12 ölçeğin 11'inde yaş ortalaması düşük olan grubunkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kuzgun, 2005).

KYE'nin geçerliğini sınamak için ayrıca, Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi Psikiyatri bölümüne çeşitli uyumsuzluk nedenleri ile başvuran öğrencilerden, 29 kişilik bir gruba Kişisel Yönelim Envanteri uygulanmış ve bu öğrencilerin puan ortalamaları, 50 normal üniversite öğrencisinin KYE puan ortalamaları ile karşılaştırılmıştır. Sonuçta, normal üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarının, 12 ölçeğin 10'unda hafif uyum bozukluğu gösteren grubun ortalamalarından yüksek olduğu, fakat, farklardan ancak üçünün, anlamlı olduğu bulunmuştur (Kuzgun, 2005).

Alpsan (1978) doktora çalışmasında, Kişisel Yönelim Envanteri'nin, Hacettepe Hemşirelik Koleji öğrencilerine uygun olup olmadığını saptamak için bir ön çalışma yapmıştır. Hemşirelik Koleji'nin farklı sınıflarından yaş ortalaması, 17 olan 60 öğrenciyi örneklem grubu olarak seçmiş ve envanteri uygulamıştır. Elde edilen puan ortalamalarını, Kuzgun (1972) tarafından gerçekleştirilen, yaş ortalaması 18 olan 50 normal üniversite öğrencisinden elde edilen puan ortalamaları ile karşılaştırmıştır. Sonuçta, "Kendine Saygı" ölçeğinden elde edilen iki grubun ortalamaları arasındaki fark, .01 düzeyinde; "Dünyaya Uzlaştırıcı Gözle Bakabilme" alt ölçeğinde ise, .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Diğer 10 ölçekte, istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmamıştır (Akbaş, 1989).

Bir başka çalışmada, Kişisel Yönelim Envanteri, Hacettepe ve Ankara Üniversitelerinde Psikolojiye Giriş dersi alan 381 öğrenciye uygulanmıştır. Dağılımların ortalama ve standart sapmaları, Amerika Birleşik Devletlerindeki aynı yaş ve eğitim düzeyindeki uygulanmasından elde edilen ortalama ve standart sapmalarla karşılaştırılmıştır. Türk öğrencilerin puan ortalamalarının, Amerikalı öğrencilerden elde edilen ortalamalardan daha düşük olduğu görülmüştür. İki grubun ortalamaları arasındaki bu farkın nedeni, Türk öğrencilerin Amerikalı öğrencilere göre, daha bağımlı yetişmeleri ve envanterin çevrilmesi sırasında anlam kaybı olmuş olmasına bağlanmıştır (Kuzgun, 2005). Bu olasılığın geçerli olup olmadığını saptamak için Envanterin İngilizce aslı Baymur (1969) tarafından, Hacettepe Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünden 50 öğrenciye uygulanmıştır. Bu grubun puan ortalamaları, envanteri Türkçe olarak alan grubun puan ortalamalarından 12 ölçeğin 9'unda farklılık göstermiş, fakat 7'sinde anlamlı bulunmuştur.

Kişisel Yönelim Envanterinin Güvenirlik Çalışması

Testin güvenilirlik çalışması için Shostrom 1964 yılında, Los Angeles State Yüksek okulundan 650 öğrenciye, Kişisel Yönelim Envanteri'ni arka arkaya iki defa uygulamış ve aracın güvenilirliğini .91 ve .93 olarak bulmuştur (Akbaş, 1989).

Klavetter ve Mogan 1967 yılında yapmış olduğu çalışmada, 48 kolej öğrencisine bir hafta ara ile Kişisel Yönelim Envanteri'ni uygulamışlardır. Aracın güvenilirliği “Zamanı İyi Kullanma” için .71; “Destegi İçten Alma” alt ölçeği için ise, .77 olarak bulunmuştur. Diğer alt ölçekler için korelasyonlar .52 ile .82 arasında değişiklik göstermiştir (Yalçın, 2000).

Kuzgun 1972 yılında yaptığı araştırmasında, 48 üniversite öğrencisine bir hafta ara ile Kişisel Yönelim Envanteri'ni uygulamıştır. Uygulama sonucunda, “Zamanı İyi Kullanma” ölçeği için .71, “Destegi İçten Alma” ölçeği için .84 güvenilirlik katsayısı bulunmuştur. Diğer ölçekler için korelasyon .55 ile .85 arasında değişmiştir.

Yüce (1987), on haftalık psikolojik danışma eğitimi öncesinde ve sonrasında 44 üniversite öğrencisine, Kişisel Yönelim Envanteri'ni uygulamıştır. Uygulama sonucunda, “Zamanı İyi Kullanma “ ölçeği için .50; “Destegi İçten Alma” ölçeği için .64 korelasyon elde edilmiştir. Diğer ölçekler için korelasyonlar .10 ile .86 arasında bulunmuştur (EK 1)

3.3.2 Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Beck Umutsuzluk Ölçeği, bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmek amacıyla Beck, Weissman, Lester ve Trexler Tarafından 1974 yılında geliştirilmiştir. BUÖ, 20 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir (Whisman ve ark., 1995; Pillay ve ark., 1996). Maddeler Evet – Hayır şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçek okuma yazma bilenlere, çocuklara ve gençlere uygulanabilmektedir (Öner, 1997). Ölçeğin puan aralığı 0 – 20 arasında olup, yanıt anahtarı ile uyum sağlayan her yanıt 1, uyum sağlamayan her yanıt ise 0 puan almaktadır. 1-3-5-6-8-10-13-15-19, maddelere “ yanlış “ yanıtı için, 2-4-7-9-11-12-14-16-17-18-20, maddelere ise “doğru” yanıtı için 1 puan verilmektedir. Alınan puanlar yükseldikçe bireyin umutsuzluk düzeyinin de yüksek olduğu kabul edilmektedir.

Beck ve diğ erleri (1974), ölçeğin “gelecekle ilgili duygular” ”motivasyon kaybı “ ve “gelecek ile ilgili beklentiler “olmak üzere üç faktörden oluştuğunu belirtmektedirler.

Türkiye’de ise ölçeğin faktör yapısını Durak (1993), ölçeğin “gelecekle ilgili duygular ve beklentiler “ (1-3-7-11-18.maddeler),“motivasyon kaybı” (2-4-9-12-14-16-17-20.maddeler) ve “umut” (5-6-8-10-13-15-19.maddeler) olmak üzere üç faktörden oluştuğunu belirtmektedir. Bu çalışmada faktörlerin varyansı açıklama oranı, “gelecekle ilgili duygular ve beklentiler” için %27.9, “motivasyon kaybı” için %8.1 ve “umut” faktörü için %6.6’dır. Faktör alt ölçekleri arasındaki korelasyonun ise, $r = .48$ ($p < .001$) ile $r = .59$ ($p < .001$) arasında bulunduğu belirtilmektedir.

Araç, ilk olarak Beck, Lester ve Trexler tarafından, intihar girişiminde bulunan 294 hasta üzerinde denenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının 0,93 olduğu, madde-toplam puan korelasyonlarının ise 0.39 ile 0.76 arasında değiştiği görülmüştür. Aynı araştırmada 8 derecelik bir klinisyen değerlendirme formu kullanılmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı 0.62 olarak bulunmuştur. 59 depresif hasta üzerinde Beck Depresyon Envanteri’nin 2. maddesi (umutsuzluk) ile korelasyonu 0.63 olarak belirlenmiştir (Akt.; Savaşır ve Şahin,1997).

Ülkemizde Beck Umutsuzluk Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik araştırması ilk olarak Gülten Seber tarafından, 1991 yılında yapılmıştır. 107 kişilik örneklem üzerinde yapılan araştırmada güvenilirlik için saptanan Cronbach Alfa katsayısı $a = 0.86$, test-tekrar test sonucu elde edilen Pearson momentleri çarpımı korelasyonu ise $r = 0.73$ olarak bulunmuştur (Akt.;Savaşır ve Şahin,1997).

Durak (1993), ölçeğin geçerliğini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmasında BUÖ’nin hem normal kişiler için hem de psikiyatrik ve kronik - fiziksel hastalığı olan bireylerde umutsuzluğu ölçmek için geçerli ve güvenilir olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmasında Durak, ölçeği 373 kişi üzerinde uygulamış, tüm örneklem için Alpha güvenilirlik katsayısını $a = 0,85$ olarak bulmuştur. İki yarım test tekniği ile

birkaç kez daha hesaplanan güvenilirlik katsayısı tüm örneklem için $r=0.85$ ($p<0,001$) olarak saptanmıştır. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde – test korelasyon katsayıları $r=.31$ ($p<0.001$) ile $r=0.67$ ($p<0.001$) arasında bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğini test etmek amacıyla maddeler testi ile karşılaştırılmışlar ve anlamlı düzeyde ($p<0.001$) ayırt edici bulunmuşlardır.

Derebaşı (1996), ise Beck Umutsuzluk Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Ege Üniversitesi'nde öğrenim gören 700 öğrenci üzerinde yapmıştır. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlılığına bakılmış ve Alpha güvenilirlik katsayısı $a=0.76$, Kuder - Richardson .20, Güvenirlik katsayısı $r= 0.76$ olarak bulunmuştur. Araştırmada, ölçeğin güvenilirlik katsayısı ayrıca iki yarım test tekniği ile hesaplanmış ve ölçeğin iki yarım test güvenirligi $r= 0.74$ bulunmuştur. Bu bulgulara dayanarak araştırmacı ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varmıştır.

Bilişsel terapi ile ilgilenen araştırmacılar Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden elde edilen puanların şöyle yorumlanabileceğini belirtmektedirler: 0-3 arası puan normal, 4-8 puan hafif, 9-14 puan orta ve 15 ve yukarısı puan yoğun düzeyde umutsuzluğu ifade etmektedir (Beck ve Steeer 1985) (EK 2)

3.3.3 Genel Erteleme Ölçeği

Ölçek Yorulmaz , Çakıcı ve Gülebağlan tarafından 2003 yılında geliştirilmiş olup 18 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin birinci alt faktörün cronbach alpha katsayısı .88, ikinci alt faktörün cronbach alpha katsayısı da .85 olarak hesaplanmıştır. Sperman Brown iki yarım test güvenirligi, 9 maddelik birinci yarım test için .86, 9 maddelik ikinci yarım test için .84 olmak üzere toplam .85 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı 1. faktör için .79, 2. faktör için ise .89 olarak hesaplanmıştır (Çakıcı, 2003). (EK 3)

3.3.4 Kişisel Bilgi Formu

Form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup 7 maddeden oluşmaktadır. Formda cinsiyet, yaş, eğitim görülen fakülte, anne ve babanın öğrenim düzeyi, katılımcının mezun olduğu fakülte ve ailesinin gelir durumu değişkenlerine yer verilmiştir. Katılımcılardan anketteki sorulara ait yanıtlardan kendilerine en uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. (EK 4)

3.4 Veri zmleme Teknikleri

Gerekli izinlerin alınmasının ardından, seçilen örneklem üzerinde uygulanan formlar değerlendirilip işlenmiş ve bilgisayarda programlar yardımıyla zmlenip ilişkilendirilmiştir. Araştırma analizlerinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Veriler bağımsız örneklemeler için *t*-testi, tek yönlü varyanas analizi, Kruskal Wallis analizi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi teknikler kullanılarak analiz edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR ve YORUMLAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen veriler alt problemlerin sırasına göre tablolaştırılarak sunulmuş ve yorumlanmıştır.

4.1. Kendini gerçekleştirme düzeyleri ile genel erteleme eğilimleri arasındaki ilişkilere ait bulgular

“Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme düzeyleri ile genel erteleme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3
Örneklemin Kendini Gerçekleştirme Düzeyi ile Genel Erteleme Eğilimi
Arasındaki İlişki

Kendini Gerçekleştirme Alt Boyutu	Genel Erteleme
Zamanı iyi kullanma	-,26**
Destegi içten alma	-,28**
Kendini gerçekleştirme değerleri	-,37**
Varoluşsal bir yaşam sürme	-,01
Duygusal akıcılık	-,26**
İçten geldiği gibi davranabilme	-,34**
Kendine saygı	-,43**
Uzlaştırma	-,28**
Saldırganlığın kabulü	-,10
Başkaları ile yakınlık kurabilme	-,03

* $p < ,05$

** $p < ,001$

Tablo 3'te görüldüğü gibi örneklemin kendini gerçekleştirme alt boyut puanları ile genel erteleme eğilimi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu anlaşılmıştır. Genel ertelemeyle kendini gerçekleştirme düzeyleri alt boyutları arasındaki ikili ilişkiler incelendiğinde genel erteleme puanları ile zamanı iyi kullanma (-,26), desteği içten alma (-,28), kendini gerçekleştirme değerleri (-,37), duygusal akıcılık (-,26), içten geldiği gibi davranabilme (-,34), kendine saygı (-,43), uzlaştırma (-,28) puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde önemli ilişki olduğu ($p < ,001$), varoluşsal bir yaşam sürme, saldırganlığın kabulü ve başkaları ile yakınlık kurabilmeyle ise önemli düzeyde ilişkili olmadığı belirlenmiştir.

4.2. Kendini gerçekleştirme düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkilere ait bulgular

“Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 4’te yer almaktadır.

Tablo 4
Örneklemin Kendini Gerçekleştirme Düzeyi ile Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişki

Kendini Gerçekleştirme Alt Boyutu	Umutsuzluk
Zamanı iyi kullanma	-,23**
Desteği içten alma	-,25**
Kendini gerçekleştirme değerleri	-,25**
Varoluşsal bir yaşam sürme	-,10
Duygusal akıcılık	-,22**
İçten geldiği gibi davranabilme	-,15
Kendine saygı	,17*
Uzlaştırma	-,21*
Saldırganlığın kabulü	-,19*
Başkaları ile yakınlık kurabilme	-,11

* $p < ,05$

** $p < ,001$

Tablo 4’te görüldüğü gibi örneklemin kendini gerçekleştirme alt boyutları ile umutsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre umutsuzluk puanları ile kendini gerçekleştirme alt boyutları olan zamanı iyi kullanma (-,23), desteği içten alma (-,25), kendini gerçekleştirme (-,25), duygusal akıcılık (-,22) ($p < ,001$) kendine saygı (,17), uzlaştırma (-,21) ve saldırganlığın kabulü (-,19) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu ($p < ,05$) ; varoluşsal bir yaşam sürme, içten geldiği gibi davranma ve başkaları ile yakınlık kurabilmeyle olan ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

4.3. Umutsuzluk düzeyleri ile genel erteleme eğilimleri arasındaki ilişkilere ait bulgular

“Üniversite son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile genel erteleme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5
Örneklemin Umutsuzluk Düzeyi ile Genel Erteleme Eğilimi Arasındaki İlişki

Genel Erteleme Eğilimi	Umutsuzluk
Genel erteleme	,17*

* $p < ,05$

Tablo 5’te görüldüğü gibi örneklemin umutsuzluk puanları ile genel erteleme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre umutsuzluğun genel ertelemeyle arasındaki ilişki ,17 olarak hesaplanmıştır.

4.4. Üniversite öğrencilerinin ile bazı sosyo-demografik değişkenlere göre genel erteleme eğilimleri arasındaki farklılıklara ait bulgular

“Üniversite son sınıf öğrencilerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre genel erteleme eğilimleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 6, Tablo 7, Tablo 8 ve Tablo 9’da yer almaktadır.

Üniversite son sınıf öğrencilerinin cinsiyetine göre genel erteleme puanları arasında önemli farklılıklar olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara Tablo 6’da yer verilmiştir.

Tablo 6
Örneklemin Cinsiyete Göre Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının T-Testi
Sonuçları

Cinsiyet	<i>n</i>	\bar{x}	ss	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Kız	84	49,63	7,54	1,267	148	,207
Erkek	66	51,19	7,32			
Toplam	150					

Tablo 6’da görüldüğü gibi örneklemin cinsiyetine göre genel erteleme puanları arasında önemli bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{148} = 1,267$, $p = ,207$).

Örneklemin yaşına göre genel erteleme puanları arasında önemli farklılıklar olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 7
Örneklemin Yaşına Göre Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Kruskall Wallis Testi Sonuçları

Yaş	<i>n</i>	Ortalama sıra	χ^2	sd	<i>p</i>
21 veya daha küçük	18	77,25	4,178	4	,383
22	55	78,92			
23	27	84,91			
24	21	63,19			
25 ve daha büyük	29	68,09			
Toplam	150				

Tablo 7’de görüldüğü gibi araştırma örnekleminin yaşlarına göre genel erteleme eğilimi puanları arasında önemli farklılıklar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Örneklemin eğitim aldığı fakülteye göre genel erteleme eğilimi puanları arasında önemli farklılıklar olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan analizlere ait bulgular Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8
Örneklemin Eğitim Alınan Fakülteye Göre Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Kruskall Wallis Testi Sonuçları

Fakülte	<i>n</i>	Ortalama sıra	χ^2	sd	<i>P</i>
Eğitim	72	80,59	4,127	2	,127
İktisadi idari bilimler	60	66,79			
Hukuk	18	84,17			
Toplam	150				

Tablo 8’de görüldüğü gibi örneklemin eğitim aldığı fakülteye göre genel erteleme eğilimi puanları arasında önemli farklılıklar gözlenmemektedir ($\chi^2= 4,127$, $p= ,127$).

Örneklemin aile gelirine göre genel erteleme eğilimi puanları arasında farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan analizlere ait bulgulara Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9
Örneklemin Aile Gelirine Göre Genel Erteleme Eğilimi Puanlarının Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Aile geliri	<i>n</i>	Ortalama sıra	χ^2	sd	<i>p</i>
Düşük	18	109,50	15,720	2	,000*
Orta	115	73,44			
Yüksek	17	53,41			
Toplam	150				

* $p < ,05$

Örneklemin aile gelirine göre genel erteleme eğilimi puanları arasında önemli farklılıklar olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan ön değerlendirmelerde normallik varsayımının karşılanmadığı ve gelir düzeylerine ait frekans dağılımlarında oransızlık olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle analizlerde parametrik olmayan tekniklerden Kruskal Wallis ve Mann Whitney *U* kullanılmıştır. Kruskal Wallis analizlerinde elde edilen sonuçlara göre araştırma katılımcılarının aile gelirlerine göre genel erteleme eğilimleri arasında önemli farklılıkların olduğu bulunmuştur ($\chi^2= 15,720$, $p= ,000$). Belirlenen bu farklılıkların kaynağını incelemek içinse Mann Whitney *U* testleri kullanılmıştır. Tablo 9’da görüldüğü gibi aile geliri düşük olan katılımcıların genel erteleme eğilimlerinin, aile geliri orta olanlara göre önemli düzeyde daha yüksek ($U= 527,00$, $z= -3,346$, $p= ,001$) yine aile geliri düşük olan katılımcıların genel erteleme eğilim puanlarının aile geliri yüksek olan katılımcıların genel erteleme puanlarından önemli düzeyde daha yüksek olduğu

saptanmıştır ($U= 49,000$, $z= -3,440$, $p= ,001$). Bu sonuçlar doğrultusunda aile geliri düşük olanların orta ve yüksek olan katılımcılara göre genel erteleme eğilimleri daha yüksektir.

4.5. Üniversite öğrencilerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre kendilerini gerçekleştirme puanları arasındaki farklılıklara ait bulgular

“Üniversite son sınıf öğrencilerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre kendilerini gerçekleştirme düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 10, Tablo 11, Tablo 12 ve Tablo 13’te yer almaktadır. Örneklemin cinsiyetine göre kendini gerçekleştirme puanlarının farklılıklarına ilişkin bulgulara Tablo 10’da yer verilmiştir.

Tablo 10
Örneklemin Cinsiyete Göre Kendini Gerçekleştirme Düzeyinin T-Testi
Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Zamanı iyi kullanma	Kadın	84	13,56	3,30	,844	148	,400
	Erkek	66	14,00	2,99			
Desteği içten alma	Kadın	84	71,80	10,64	1,273	148	,205
	Erkek	66	74,21	12,45			
Kendini gerçekleştirme değ.	Kadın	84	17,35	3,52	1,360	148	,176
	Erkek	66	16,60	3,12			
Varoluşsal bir yaşam sürme	Kadın	84	16,14	3,39	3,231	148	,002*
	Erkek	66	18,01	3,68			
Duygusal açıklık	Kadın	84	13,91	3,02	,717	148	,475
	Erkek	66	14,28	3,30			
İçten geldiği gibi davranabilme	Kadın	84	10,13	2,65	1,247	148	,215
	Erkek	66	10,66	2,56			
Kendine saygı	Kadın	84	10,72	3,15	,339	148	,735
	Erkek	66	10,89	2,81			
Uzlaştırma	Kadın	84	5,54	1,60	2,505	148	,013*
	Erkek	66	4,93	1,28			
Saldırganlığın kabulü	Kadın	84	14,15	2,74	2,231	148	,027*
	Erkek	66	15,18	2,86			
Başkaları ile yakınlık kurabilme	Kadın	84	15,25	4,01	1,599	148	,112
	Erkek	66	16,28	3,85			

* $p < ,05$

Tablo 10’da da görüldüğü gibi elde edilen sonuçlara göre zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, kendini gerçekleştirme değerleri, duygusal açıklık, içten geldiği gibi davranabilme, kendine saygı ve başkaları ile yakınlık kurabilme alanlarında cinsiyete dayalı önemli farklılıkların olmadığı bulunmuştur ($p > ,05$). Bununla birlikte erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla varoluşsal bir yaşam sürme ($t_{148} = 3,231, p = ,002, d = .33$) ve saldırganlığın kabulü düzeyleri ($t_{148} = 2,231, p = ,027, d = .24$) önemli düzeyde daha yüksekken kız üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilere göre de uzlaştırma puanları önemli derecede daha yüksektir ($t_{148} = 2,505, p = ,013, d = .20$). Bu farklılıklarda elde edilen etki büyüklükleri .13-33 arasındadır. Bu sonuca göre kendini gerçekleştirme alt boyutlarında cinsiyetin düşük ve orta düzeyde bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Örneklemin yaşına göre kendini gerçekleştirme alt boyut puanları arasında önemli farklılıklar olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan analizlere ilişkin bulgulara Tablo 11’de yer verilmiştir.

Tablo 11
Örneklemin Yaşa Göre Kendini Gerçekleştirme Düzeyinin Kruskal Wallis
Testi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	<i>n</i>	Ortalama sıra	χ^2	sd	<i>P</i>
Zamanı iyi kullanma	21 ve daha küçük	18	78,25	6,761	4	,149
	22 yaş	55	69,67			
	23 yaş	27	64,96			
	24 yaş	21	80,26			
	25 ve daha büyük	29	91,21			
	Toplam	150				
Desteği içten alma	21 ve daha küçük	18	82,31	9,475	4	,051
	22 yaş	55	68,06			
	23 yaş	27	61,67			
	24 yaş	21	86,95			
	25 ve daha büyük	29	89,97			
	Toplam	150				
Kendini gerçekleştirme değ.	21 ve daha küçük	18	73,53	1,027	4	,906
	22 yaş	55	74,85			
	23 yaş	27	70,52			
	24 yaş	21	82,55			
	25 ve daha büyük	29	77,48			
	Toplam	150				

Varoluşsal bir yaşam sürme	21 ve daha küçük	18	67,28	5,784	4	,216
	22 yaş	55	67,88			
	23 yaş	27	75,63			
	24 yaş	21	85,69			
	25 ve daha büyük	29	87,55			
	Toplam	150				
Duygusal açıklık	21 ve daha küçük	18	82,06	4,651	4	,325
	22 yaş	55	77,15			
	23 yaş	27	59,63			
	24 yaş	21	80,00			
	25 ve daha büyük	29	79,81			
	Toplam	150				
İçten geldiği gibi davranabilme	21 ve daha küçük	18	84,31	6,880	4	,142
	22 yaş	55	74,97			
	23 yaş	27	58,06			
	24 yaş	21	77,55			
	25 ve daha büyük	29	85,79			
	Toplam	150				
Kendine saygı	21 ve daha küçük	18	88,53	2,871	4	,580
	22 yaş	55	73,00			
	23 yaş	27	67,67			
	24 yaş	21	76,93			
	25 ve daha büyük	29	78,41			
	Toplam	150				
Uzlaştırma	21 ve daha küçük	18	68,53	3,867	4	,424
	22 yaş	55	77,26			
	23 yaş	27	64,61			
	24 yaş	21	86,02			
	25 ve daha büyük	29	79,00			
	Toplam	150				
Saldırganlığın kabulü	21 ve daha küçük	18	73,94	6,612	4	,158
	22 yaş	55	79,97			
	23 yaş	27	63,67			
	24 yaş	21	63,45			
	25 ve daha büyük	29	87,72			
	Toplam	150				
Başkaları ile yakınlık kurabilme	21 ve daha küçük	18	81,06	6,136	4	,189
	22 yaş	55	67,78			
	23 yaş	27	70,24			
	24 yaş	21	76,43			
	25 ve daha büyük	29	90,91			
	Toplam	150				

Tablo 11’de görüldüğü gibi kendini gerçekleştirme alt boyutları olan zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, kendini gerçekleştirme değerleri, varoluşsal yaşam sürme, duygusal açıklık, içten geldiği gibi davranabilme, kendine saygı, uzlaştırma, saldırganlığın kabulü ve başkaları ile yakınlık kurabilme alanlarında yaşa göre önemli farklılıkların olmadığı bulunmuştur ($p > ,05$).

Örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin eğitim aldıkları fakülterle göre kendilerini gerçekleştirme alt boyutlarındaki farklılıklara ait bulgulara Tablo 12’de yer verilmiştir.

Tablo 12
Örneklemin Eğitim Alınan Fakülteye Göre Kendini Gerçekleştirme Puanlarının
Kruskall Wallis Testi Sonuçları

Boyutlar	Fakülte	N	Ortalama sıra	χ^2	sd	p
Zamanı iyi kullanma	Eğitim Fakültesi	72	69,28	3,833	2	,147
	İktisadi idari bilimler fakültesi	60	83,88			
	Hukuk fakültesi	18	72,47			
	Toplam	150				
Desteği içten alma	Eğitim Fakültesi	72	63,19	14,044	2	,001*
	İktisadi idari bilimler fakültesi	60	91,46			
	Hukuk fakültesi	18	71,56			
	Toplam	150				
Kendini gerçekleştireme değ.	Eğitim Fakültesi	72	69,66	2,605	2	,272
	İktisadi idari bilimler fakültesi	60	81,65			
	Hukuk fakültesi	18	78,36			
	Toplam	150				
Varoluşsal bir yaşam sürme	Eğitim Fakültesi	72	68,77	3,662	2	,160
	İktisadi idari bilimler fakültesi	60	83,19			
	Hukuk fakültesi	18	76,78			
	Toplam	150				
Duygusal açıklık	Eğitim Fakültesi	72	69,38	7,501	2	,024*
	İktisadi idari bilimler fakültesi	60	86,98			
	Hukuk fakültesi	18	61,72			
	Toplam	150				
İçten geldiği gibi dav.	Eğitim Fakültesi	72	68,18	5,618	2	,060
	İktisadi idari bilimler fakültesi	60	85,67			
	Hukuk fakültesi	18	70,89			
	Toplam	150				
Kendine saygı	Eğitim Fakültesi	72	69,82	5,300	2	,071
	İktisadi idari bilimler fakültesi	60	85,30			
	Hukuk fakültesi	18	65,56			
	Toplam	150				
Uzlaştırma	Eğitim Fakültesi	72	71,25	1,770	2	,413
	İktisadi idari bilimler fakültesi	60	77,82			
	Hukuk fakültesi	18	84,78			
	Toplam	150				
Saldırganlığın kabulü	Eğitim Fakültesi	72	69,81	8,630	2	,013*
	İktisadi idari bilimler fakültesi	60	87,43			
	Hukuk fakültesi	18	58,50			
	Toplam	150				
Başkaları ile yakınlık kurabilme	Eğitim Fakültesi	72	72,76	4,272	2	,118
	İktisadi idari bilimler fakültesi	60	83,20			
	Hukuk fakültesi	18	60,78			
	Toplam	150				

* $p < ,05$

Tablo 12’de görüldüğü gibi kendini gerçekleştirme alt boyutlarından zamanı iyi kullanma, kendini gerçekleştirme değerleri, varoluşsal bir yaşam sürme, içten geldiği gibi davranma, kendine saygı, uzlaştırma ve başkaları ile yakınlık kurabilme alanlarında araştırma katılımcılarının eğitim aldıkları fakülterlere göre önemli farklılıkların olmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$). Katılımcıların eğitim aldıkları fakülterlere göre önemli farkın belirlendiği desteği içten alma ($\chi^2 = 14,044$, $p = ,001$) alanındaki farkın kaynağı Mann Whitney U analizleriyle Eğitim fakültesinde olanların İktisadi idari bilimler fakültesinde olanlara göre daha düşük desteği içten alma düzeylerine sahip olmalarından kaynaklandığı belirlenmiştir ($U = 1358,500$, $z = -3,665$, $p = ,000$). Duygusal açıklık alanında belirlenen önemli farklılığın kaynağı ($\chi^2 = 7,501$, $p = ,024$) Eğitim fakültesinde olanların İktisadi idari bilimler fakültesinde olanlara göre önemli derecede daha düşük duygusal açıklık düzeylerine sahip olmalarından ($U = 1664,500$, $z = -2,276$, $p = ,023$) ve Hukuk fakültesinde eğitim alanların İktisadi idari bilimler fakültesinde olanlara göre önemli derecede daha düşük ($U = 347,000$, $z = -2,303$, $p = ,021$) duygusal açıklık düzeyine sahip olmalarından kaynaklandığı bulunmuştur. Saldırganlığın kabulü alanında belirlenen önemli farkın ($\chi^2 = 8,630$, $p = ,015$) Eğitim fakültesinde olanların İktisadi idari bilimler fakültesinde olanlara göre daha düşük saldırganlığın kabulü düzeylerine sahip olmalarından ($U = 1647,500$, $z = -2,358$, $p = ,018$) ve ve Hukuk fakültesinde eğitim alanların İktisadi idari bilimler fakültesinde olanlara göre önemli derecede daha düşük ($U = 337,000$, $z = -2,422$, $p = ,015$) saldırganlığın kabulü düzeyine sahip olmalarından kaynaklandığı bulunmuştur.

Araştırma katılımcılarının aile gelirlerine göre kendini gerçekleştirme puanları arasındaki farklılıklara ait istatistiksel bulgulara Tablo 13’te yer verilmiştir.

Tablo 13
Örneklemin Aile Gelirine Göre Kendini Gerçekleştirme Puanlarının Kruskal
Wallis Testi Sonuçları

Boyutlar	Aile geliri	<i>n</i>	Ortalama sıra	χ^2	sd	<i>p</i>
Zamanı iyi kullanma	Düşük	18	69,33	1,962	2	,375
	Orta	115	78,14			
	Yüksek	17	64,18			
	Toplam	150				
Desteği içten alma	Düşük	18	50,22	6,954	2	,031*
	Orta	115	78,74			
	Yüksek	17	80,35			
	Toplam	150				
Kendini gerçekleştirme değ.	Düşük	18	44,67	11,688	2	,003*
	Orta	115	78,06			
	Yüksek	17	90,82			
	Toplam	150				
Varoluşsal bir yaşam sürme	Düşük	18	66,56	4,424	2	,109
	Orta	115	79,44			
	Yüksek	17	58,29			
	Toplam	150				
Duyusal açıklık	Düşük	18	55,94	4,206	2	,122
	Orta	115	78,37			
	Yüksek	17	76,82			
	Toplam	150				
İçten geldiği gibi dav.	Düşük	18	49,42	8,978	2	,011*
	Orta	115	77,30			
	Yüksek	17	90,97			
	Toplam	150				
Kendine saygı	Düşük	18	50,00	12,617	2	,002*
	Orta	115	75,60			
	Yüksek	17	101,82			
	Toplam	150				
Uzlaştırma	Düşük	18	48,42	8,480	2	,014*
	Orta	115	79,66			
	Yüksek	17	76,06			
	Toplam	150				
Saldırganlığın kabulü	Düşük	18	84,42	1,793	2	,408
	Orta	115	72,90			
	Yüksek	17	83,65			
	Toplam	150				
Başkaları ile yakınlık kurabilme	Düşük	18	70,08	3,190	2	,203
	Orta	115	78,69			
	Yüksek	17	59,65			
	Toplam	150				

* $p < ,05$

Araştırma katılımcılarının aile gelirlerine göre kendilerini gerçekleştirme puanları arasında önemli farklılıkların olup olmadığı varsayımsal kriterlerin karşılanmamasından dolayı Kruskal Wallis analizleriyle incelenmiştir. Analizler sonucunda zamanı iyi kullanma, varoluşsal yaşam sürme, duygusal açıklık, saldırganlığın kabulü ve başkaları ile yakınlık kurabilme alanlarında katılımcıların aile gelirlerinin düşük, orta ve yüksek olmasından kaynaklanmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$). Desteği içten alma alanında belirlenen önemli farklılıkların ($\chi^2 = 6,954$, $p = ,031$) kaynağı olarak alt gelir grubundaki ailelerden gelen öğrencilerin orta gelir grubundakilere ($U = 634,000$, $z = -2,639$, $p = ,008$) göre önemli derecede daha düşük puana sahip olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Kendini gerçekleştirme değerleri alanında belirlenen önemli farklılıkların ($\chi^2 = 11,688$, $p = ,003$) kaynağı olarak alt gelir grubundaki ailelerden gelen öğrencilerin orta gelir ($U = 562,000$, $z = -3,125$, $p = ,002$) ve üst ($U = 71,000$, $z = -2,723$, $p = ,006$) grubundakilere göre önemli derecede daha düşük puana sahip olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. İçten geldiği gibi davranabilme alanında belirlenen önemli farklılıkların ($\chi^2 = 8,978$, $p = ,011$) kaynağı olarak alt gelir grubundaki ailelerden gelen öğrencilerin orta gelir ($U = 663,500$, $z = -2,462$, $p = ,014$) ve üst gelir ($U = 55,000$, $z = -3,292$, $p = ,001$) grubundakilere göre önemli derecede daha düşük puana sahip olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Kendine saygı alanında belirlenen önemli farklılıkların ($\chi^2 = 12,617$, $p = ,002$) kaynağı olarak alt gelir grubundaki ailelerden gelen öğrencilerin orta gelir ($U = 669,000$, $z = -2,426$, $p = ,015$) ve üst gelir ($U = 60,000$, $z = -3,084$, $p = ,002$) grubundakilere göre önemli derecede daha düşük puana sahip olmasından kaynaklandığı bulunmuştur. Uzlaştırma alanında belirlenen önemli farklılıkların ($\chi^2 = 8,480$, $p = ,014$) kaynağı olarak alt gelir grubundaki ailelerden gelen öğrencilerin orta gelir grubundakilere ($U = 601,000$, $z = -2,935$, $p = ,003$) göre önemli derecede daha düşük puana sahip olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir.

4.6. Umutsuzluk düzeyleri ve bazı demografik değişkenlere göre farklılıklara ait bulgular

“Üniversite son sınıf öğrencilerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 14, Tablo 15, Tablo 16 ve Tablo 17’de yer almaktadır.

Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre umutsuzluk düzeylerinde önemli farklılıkların olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan analizlerden elde edilen bulgulara Tablo 14’te yer verilmiştir.

Tablo 14
Örneklemin Cinsiyetine Göre Umutsuzluk Düzeyi Puanlarının *T*-Testi
Sonuçları

Cinsiyet	<i>n</i>	\bar{x}	ss	<i>t</i>	sd	<i>p</i>
Kız	84	8,14	2,28	2,042	148	,043*
Erkek	66	8,92	2,38			
Toplam	150	8,49	2,36			

* $p < ,05$

Tablo 14’te görüldüğü gibi örneklemin cinsiyetine göre umutsuzluk düzeyi puanlarında önemli farklılıklar bulunmaktadır ($t_{148} = 2,042$, $p = ,043$, $d = .18$). Sonuçlara göre erkek üniversite öğrencilerinin kız üniversite öğrencilerine göre umutsuzluk düzeyleri önemli oranda daha yüksektir. Ancak etki büyüklüğü bu farkın düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre umutsuzluk puanları arasında önemli farklılıkların olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan analizlerden elde edilen bulgulara Tablo 15’te yer verilmiştir.

Tablo 15
Örneklemin Yaşına Göre Umutsuzluk Düzeyi Puanlarının Kruskall Wallis
Testi Sonuçları

Yaş	<i>n</i>	Ortalama sıra	χ^2	Sd	<i>p</i>
21 ve üzeri	18	87,69	3,010	4	,556
22 yaş	55	69,41			
23 yaş	27	73,96			
24 yaş	21	75,90			
25 yaş ve üzeri	29	80,62			
Toplam	150				

Tablo 15'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre umutsuzluk düzeylerinde önemli farklılıklar bulunmamaktadır ($\chi^2= 3,010, p= ,556$).

Örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin eğitim aldıkları fakültelere göre umutsuzluk düzeylerinde önemli farklılıkların olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan analizlerde elde edilen bulgulara Tablo 16'da yer verilmiştir.

Tablo 16
Örneklemin Eğitim Alınan Fakülteye Göre Umutsuzluk Puanlarının Kruskall
Wallis Testi Sonuçları

Fakülte	<i>n</i>	Ortalama sıra	χ^2	sd	<i>p</i>
Eğitim Fakültesi	72	78,97	2,084	2	,353
İktisadi idari bilimler	60	75,18			
Hukuk fakültesi	18	62,67			
Toplam	150				

Tablo 16'da görüldüğü gibi örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin eğitim aldıkları fakültelere göre umutsuzluk puanları arasında önemli farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir ($\chi^2= 2,084, p= ,353$).

Örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin aile gelirlerine göre umutsuzluk puanlarının önemli farklılıklar gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan analizlerden elde edilen bulgulara Tablo 17’de yer verilmiştir.

Tablo 17
Örneklemin Aile Gelirine Göre Umutsuzluk Puanlarının Kruskal Wallis Testi
Sonuçları

Aile geliri	<i>n</i>	Ortalama sıra	χ^2	sd	<i>p</i>
Düşük	18	78,61	,494	2	,781
Orta	115	74,18			
Yüksek	17	81,12			
Toplam	150				

Tablo 17’de görüldüğü gibi örnekleme yer alan üniversite öğrencilerinin aile gelirlerinin düşük, orta veya yüksek olmasına göre umutsuzluk puanları arasında önemli farklılıkların olmadığı belirlenmiştir ($\chi^2 = ,494, p = ,781$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen sonuçlara, kendini gerçekleştirme, genel erteleme ve umutsuzluk konusunda bundan sonra yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırmada yapılan incelemeler sonucunda, elde edilen bulgulara göre şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme düzeyleri ile genel erteleme eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda kendini gerçekleştirme alt boyutlarından olan kendini gerçekleştirme değeri ve kendine saygı ile negatif yönde önemli ilişki belirlenirken varoluşsal yaşam sürme, saldırganlığın kabulü ve başkalarıyla yakınlık kurabilme alt boyutlarında önemli düzeyde ilişki bulunmadığı gözlenmiştir.
2. Kendilerini gerçekleştirme düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelenen üniversite son sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme, zamanı iyi kullanma, desteği içten alma, duygusal akıcılık, kendine saygı, uzlaştırma ve saldırganlığın kabulü düzeyleri umutsuzluk puanlarıyla önemli ilişkilere sahipken içten geldiği gibi davranma, başkaları ile yakın ilişki kurabilme ve varoluşsal bir yaşam sürme düzeyleri ile umutsuzluk arasındaki ilişkilerin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazında umutsuzluk kavramından çok depresyon kavramı yer almaktadır. Ford ve Procidano (1990) çalışmalarında “kendini gerçekleştirme olumsuz yönde ve anlamlı derecede depresyonla ilişkilidir” sonucuna varmıştır.

Abela da (2002), araştırmasında düşük özsaygı ile olumsuz öğrenci görüşleri ve umutsuzluk arasında pozitif ilişki saptamıştır.

Kalafat (1996) bireylerin; kendisi, yaşantısı ve geleceğe yönelik olumsuz yargılara varırken kullandığı gerçekçi olmayan temellere dayalı düşünce süreçleri olarak kabul edilen bilişsel çarpıtmaların; örneğin, depresif bireylerin şemalarının, benliğin kusurlu olduğu, dış dünyanın üstesinden gelinemeyecek güçlüklerle dolu olduğunu ve geleceğin ümitsiz olduğunu gösteren temel varsayımları içerdiğini belirtmiştir.

3. Umutsuzluk ve genel erteleme eğilimi arasındaki ilişkinin analizi sonucu ise ,17 olarak hesaplanmış ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu durumda umutsuzluk puanları daha yüksek olan bireylerin erteleme davranışına da daha yatkın oldukları söylenebilir.

Melges (1969), depresyonda temel sorunun umutsuzluk olduğunu vurgularken umutsuzluğa eşlik eden diğer bulgular ise değersizlik, çaresizlik, umutsuzluk, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe ve suçluluk duyguları olarak ortaya çıkmıştır. Eyleme geçememe, kararsızlık ve işlerini sürdürememe erteleme kavramıyla yakından ilgili bulunmaktadır.

4. Genel erteleme düzeylerinde üniversite son sınıf öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına ve eğitim aldıkları fakülterlere göre önemli farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Aile gelirlerine göre ise genel erteleme eğilimleri arasında önemli farklılıkların var olduğu bulunmuştur. Düşük ve orta düzey aile geliri olan katılımcıların genel erteleme eğilimlerinin üst düzey aile gelirinde olan katılımcılara göre önemli düzeyde yüksek erteleme eğilimine sahip olduğu belirlenmiştir.
5. Kendini gerçekleştirme düzeyleri ile bazı sosyo-demografik değişkenlerin farklılığına ait bulguların değerlendirilmesi sonucunda ise kendini gerçekleştirme alanlarında cinsiyetin düşük ve orta düzeyde bir etkisinin

olduğu söylenebilir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla varoluşsal bir yaşam sürme ve saldırganlığın kabulü düzeyleri önemli düzeyde daha yüksek iken kız öğrencilerin erkek üniversite öğrencilerine göre uzlaştırma alanları önemli derecede daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada kendini gerçekleştirme alt ölçeklerinde eğitim alınan fakültelere göre önemli farklılıkların olduğu görülmüştür. Farklılıkların bulunduğu alt ölçeklerde eğitim ve hukuk fakültesi iktisadi idari bilimler fakültesine göre daha düşük düzeyde puanlara sahip bulunmuştur. Desteği içten alma, duygusal açıklık ve saldırganlığın kabulü alanlarında eğitim fakültesinde eğitim görenlerin iktisadi idari bilimler fakültesinde eğitim görenlere göre daha düşük düzeylere sahip olduğu görülmüştür. Duygusal açıklık ve desteği içten alma alanındaki fark; aynı zamanda hukuk fakültesinde eğitim alanların da iktisadi idari bilimler fakültesinde olanlara göre önemli derecede daha düşük puanlara sahip olmalarından kaynaklanmaktadır.

Genel erteleme eğilim düzeylerinde olduğu gibi kendini gerçekleştirme düzeylerinin, üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma katılımcılarının kendilerini gerçekleştirme düzeylerinin, ailelerinin gelirlerine göre farklılık gösterdiği desteği içten alma, kendini gerçekleştirme değeri, içten geldiği gibi davranabilme, kendine saygı ve uzlaştırma alanlarında bu farklılıkların aileleri alt ve orta gelir grubundaki öğrencilerin orta ve üst gelir grubundakilere göre önemli derecede daha düşük puanda olmalarından kaynaklanmaktadır.

Ören (1995), araştırmasında alt ve orta sosyo-ekonomik düzeyden gelen denekler arasında kendini gerçekleştirmenin bazı alt ölçeklerinde, orta sosyo-ekonomik düzeyden gelen denekler lehine anlamlı bir ilişki olduğunu; alt ve üst sosyo-ekonomik düzeyden gelen denekler arasında kendini gerçekleştirmenin bazı alt

ölçeklerinde, üst sosyo-ekonomik düzeyin lehine anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

6. Üniversite son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Sonuçlara göre erkek öğrenciler kızlara göre daha yüksek umutsuzluk düzeylerine sahiptir. Ancak bu fark düşük düzeydedir. Yaş gruplarına, eğitim görülen fakültelere ve gelir durumuna göre umutsuzluk düzeylerinde önemli farklılıklar bulunmamıştır.

Ağır (2007) doktora tezi araştırmasında çalıştığı grupta aynı sonuçlara ulaşmıştır.

Sonuç olarak psiko sosyal gelişim kuramı da göz önünde bulundurulduğunda üretkenlik dönemindeki genç yetişkinin erteleme eğilimi verimi etkilemekte, bu da bir sonraki adımda benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk döneminde belirleyici olabilmektedir.

Konuyla ilgili özellikle eğitim alanında getirilebilecek öneriler şunlardır;

1. Okulda, bireyin gelişimini hedefleyen, var olan potansiyellerini açığa çıkaran, insan yapısına, doğasına ve bireye dönük eğitim ve kendini gerçekleştirme ortamı hazırlayan eğitim verilmesi, onların kendilerini gerçekleştirme düzeylerini artırabileceği gibi, daha umutlu bireyler olmalarına yardımcı olacaktır.
2. Okul yaşantısında ve aile içinde, çocuklar girişimciliğe, bireysel olmaya, kendi kararlarını oluşturmaya, yaşam planlarını yapmaya daha fazla yönlendirilmelidir.
3. Okullarda, toplumda, kültürde, dünyada yaşanan somut problemler üzerinde tartışılmalı ve bu problemler, eğitim malzemesi olarak kullanılmalıdır. Problemlerin tartışılmasında, çatışan değerler ve ahlaki ikilemler üzerinde düşünmek, müzakere etmek, farklı görüşleri ve gerekçeleri dinlemek, anlamak desteklenmelidir. Böylece bireyler hem kendileriyle hem çevreleriyle empatik ilişkiler kurabilir, uyum içinde yaşayabilir. Sağlıklı toplum ilişkileri bireye kendini tanıma konusunda elverişli ortam kazandırırken kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemeyi de kolaylaştırır.
4. Eğitimde, yukarıdaki maddelerde söz edilen tutum ve yaklaşımlar öğretmenler tarafından benimsenmeli ve bunların arkasında yatan kuramlar tanıtılmalı, mevcut öğretmenlere bu doğrultuda hizmet-içi eğitim verilmelidir.
5. Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar (rehber öğretmenler), öğrenciler ve öğretmenlerle yapacakları psikolojik danışma gruplarında, farklı görüşlere tahammül etme, hoşgörü ve empatinin gelişmesini destekleyerek, kendini gerçekleştirme de katkıda bulunabilirler.

Yeni araştırmalar için neriler:

1. Kendini gerçekleştirme ve umutsuzluk konusunda, farklı değişkenleri inceleyen daha fazla kuramsal, uygulamalı ve karşılaştırılmalı araştırmalar yapılmalıdır.
2. Kendini gerçekleştirmenin, kişiliğin diğer özellikleri (trait) ile ilişkileri incelenmelidir.
3. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik hizmetlerinin kendini gerçekleştirme ve umutsuzluk üzerine katkısı deneysel modellerle araştırılmalıdır.
4. Farklı yaş grupları, öğretmenler, çeşitli meslek grupları ve toplumun diğer kesimleri üzerinde daha kapsamlı ve karşılaştırılmalı araştırmalar yapılmalıdır.
5. Literatürde genel erteleme davranışına ilişkin araştırmaların büyük oranda niversite öğrencileri üzerinde yapıldığı göze çarpmaktadır. Bu nedenle, ğrenci olmayan ve yetişkin popülasyonda erteleme davranışının incelenmesine gereksinim duyulmaktadır.
6. Kişisel Yönelim Envanteri'nin uygulama ve puanlama güçlüğü nedenlerinden dolayı, Türk kültürüne uygun farklı bir kendini gerekleştirme leği geliştirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R. Z. (2002). Depressive Mood Reactions to Failure in the Achievement Domain: A Test of the Integration of the Hopelessness and Self-esteem Theories of Depression. **Cognitive Therapy and Research**, 26(4), 531 - 552.
- Abela, J. R. Z., Payne, A. V. L. (2003). A Test of the Integration of the Hopelessness and Self-esteem Theories of Depression in Schoolchildren. **Cognitive Therapy and Research**, 27(5), 519 -535.
- Abramson, L.Y., Metalsky, Y., G. I., Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. **Psychological Review**, 96(2), 358 - 372.
- Ağır, M. (2007) Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Akbaş, A.: (1989) Ergenlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerini Etkileyen Bazı Faktörler, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Akkoyun, F. (1988). “Kendini Gerçekleştirme ve Kaygı.” **Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, 21 (1-2): 81-91.
- Akkoyun, F. (1989) “Danışma Psikolojisinin Yükseköğretimde Sorumluluğu” **Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı: 20-28 Mayıs**, 1987, Ankara: A. Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, No: 161, S. 57-65.
- Alpsan, B. (1978). Grupla Psikolojik Danışmanın Sınıf ve Başarı Düzeyleri Farklı Bireylerin Kendilerini Gerçekleştirme Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- Akman, Y. (1992). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Meslek, Evlilik ve Geleceğe Yönelik Beklentileri. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Sayı: 7, 125–149.
- Altıntaş, E., Gültekin, M. (2003) **Psikolojik Danışma Kuramları**. İstanbul: Alfa Yayıncılık
- Atkinson, R. L.; Atkinson, R. C. ; Hilgard, E. R. (1999). **Psikolojiye Giriş**. (Çev: Yavuz Alogan), Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Bacanlı, H. (2004). **Gelişim ve Öğrenme**. Baskı, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Balkıs, M. (2006). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., Trexler, L. (1974). The assessment of pessimism. The Hopelessness Scale. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 42, 861 - 865.
- Beck, A.T., Kovacs , M., Weismann, A. (1975). Hopelessness and suicidal behavior. **Jama**, 234(11),1146 - 1149.
- Beck, A.T., Steer, R. A., Kovacs, M., Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: A 10 year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. **Am J Psychiatry**, 142, 559 - 563.
- Beck, A.T. (2005) **Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar**. Litera Yayıncılık. İstanbul.

- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). "Psychological Antecedents of Student Procrastination" **Australian Psychologist**, 23, 207-217.
- Bonner , R. L., Rich, A. (1988). Negative Life Stress, Social Problem-solving Self - appraisal and Hopelessness: Implications for Suicide Research. **Cognitive Therapy and Research**, 12(6), 549 - 556.
- Barnette, N. (1989). "Effects of a Growth Group on Counseling Students Self-Actualization." **Journal for Specialist in Group Work**, Vol. 14(4), 202-210.
- Caroline, S. ve Richard, K. (1995). Self- Regulation and Academic Procrastination. **Journal of Social Psychology**, 135 (5), 607- 613.
- Cengiz, A. (1996). "Sanat Eğitimi Alan ve Almayan Orta Öğretim Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Kişisel Yönelimlerinin Karşılaştırılması." (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim Alan Öğretmenliği Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. **Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 1, 91 - 101.
- Cheung, C. K., Kwok, S. T. (1996). Conservative Orientation as a Determinant of Hopelessness. **Journal of Social Psychology**, 136(3), 338 – 348.
- Cüceloğlu, D. (1993). **İnsan ve Davranışı**. 4. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Collins, S., Cutcliffe, R. (2003). Addressing Hopelessness in People with Suicidal Ideation: Building Upon the Therapeutic Relationship Utilizing a Cognitive Behavioral Approach. **Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**, 10175 - 185.

- Çakıcı, D.Ç. (2003). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Genel ve Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Derebaşı, I. (1996) Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Ege Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Geliştirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir; Ege Üniversitesi.
- Dilbaz, N., Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. **Kriz Dergisi**,1(3), 134 -138.
- Dökmen Ü. (1994). **İletişim Çatışmaları ve Empati**. 14.baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Dryden, W. (2000). **Ertelemek Yaşamı Kaçırmaktır**. İstanbul: Rota Yayın.
- Duberstein, P., R., Laurent, J., Conner, K. R., Conwell, Y., Cox, C. (2003). Personality Correlates of Hopelessness in Depressed Inpatients 50 Years of Age and Older. **Journal of Personality Assessment**, 77(2), 380 -391.
- Durak, A. (1993), Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Ekebaş, M. (1994). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Cinsiyet ve Kendini Gerçekleştirme Düzeyleri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekland, E. S. (1991) Hopelessness. *Psychiatric Mental Health Nursing: Application of the Nursing Process*, J.B. Lippincott Company Pennsylvania.

- Erden, M.; Akman, Y. (2000). **Gelişim ve Öğrenme-Öğretme**. 8. Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ertem, F. (2002). “Üniversite Birinci ve Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engel Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ferrari, J. R., Jonhson, J. L., & McCown, W. G. (1995). **Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment**. New York: Plenum.
- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R.N., & Beck B. L. (1998). The Antecedents and Consequences of Academic Excuse-making: Examining Individual-Differences in Procrastination. **Research In Higher Education**, 39 (2), 199-215.
- Ferrari, J.R. ve Scher, S.J. (2000). Toward and Understanding of Academic and Non Academic Task Procrastinated by Students: The Use of Daily Logs. **Psychology in the Schools**, 37(4), 359-366.
- Flett, G. L. Blankstein, K. R., Hewwit, P. L. ve Koledin, S. (1992). “Components of Perfectionism and Procrastination”, **Social Behavior and Personality**. 20(2), 85-94
- Ford, G.G.; & Procidano, M. E.(1990). “The Relationship of Self-actualization to Social Support, Life Stres, and Adjustment. **Social Behavior and Personality**, 18, 41- 51.
- Gratton, C. C. (1980). “Analysis of Maslow’s Need Hierarchy With Three Social Class Groups.” **Social Indicator Research**, Vol. 7(1-4), 463-476.

- Greene, S. M. (1989). The Relation Between Depression and Hopelessness. **British Journal of Psychiatry**, 154, 650 - 659.
- Güner, P (1999). Evre I-II Meme Kanseri Tanısı Alan Hastalarda Uygulanan Problem Çözme Eğitiminin Anksiyete, Depresyon, Umutsuzluk ve Baş etme Biçimine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Haatainen, K. M., Tanskanen, A., Kylma, J., Antikainen, R., Hintikka, J., Honkalampi, K., Honkanen, H. K., Viinamaki, H. (2003). Life Events Are Important in the Course of Hopelessness - a 2year Follow-up Study in a General Population. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, 38, 436 - 441.
- Hannigan, P. S.; Foulds, M. L. (1976. "Effects of Groups on Measured Self-Actualization." **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 23, 58-66.
- Haycock, L. A. (1993). The Cognitive Mediation of Procrastination. An Investigation of The Relationship Between Procrastination and Self- Efficiency Beliefs. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Minnesota at Twin Cities.
- Haycock, L.A., McCarthy, P., & Skay, C.L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-efficacy and Anxiety. **Journal of Counseling and Development**, 76, 317-325.
- Heylinghen, F. (1992). A Cognitive-Systemic Reconstruction Of Maslow's Theory Of Self-Actualization. **Behavioral Science**, vol. 37.
- Jackson, T., Weiss, K.E., & Lundquist J.J. (2000). Does Procrastination Mediate the Relationship Between Optimism and Subsequent Stress? **Journal of Social Behavior and Personality**, 15(5), 203-212.

- Kağan, M., (2009) Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışını Açıklayan Değişkenlerin Belirlenmesi, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, cilt 42/2 ,113-128
- Kalafat, S. (1996) Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi
- Karasar, N. (1994). **Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikleri.** 5.Basım, Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık, Ltd.
- Karataş, Z., Gökçakan, N. (2005). **Lise Öğrencilerinin Umutsuzluk Duygularının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.** VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Bildiri Özetleri Kitapçığı. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, Blame, and Change. **Journal of Social Behavior and Personality.** 15, 153-166.
- Koç, E., (2008). “Bir Umut Metafiziği Olarak Gabriel Marcel Felsefesi” **Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Sayı 18, ss.171-194 (Aralık 2008)
- Kolotkin, R. A., Lee, M., Woude, A. J. V., Renneke, T., Rice, P. L. (1994). Sex Differences in Locus of Control, Helplessness, Hopelessness and Depression, **National Science Foundation**, Washington, D.C.
- Kuzgun, Y. (1972). Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü.

- Kuzgun, Y. (1973). “Ana- Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi.” **Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi**, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basım ve Yayım Merkezi, 5(1), 57-70.
- Kuzgun, Y. (1986). **Psikolojide İnsancı Yaklaşım**, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları
- Kuzgun, Y., Bacanlı, F. (2005). PDR’de Kullanılan Ölçekler. **Rehberlik ve Psikolojik Danışmada Kullanılan Ölçme Araçları ve Programlar Dizisi: 1**. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. **Journal of Research in Personality**, 20, 474-495 (December 1986).
- Lay, C. H., & Burns, P. (1991). “Intentions and Behavior in Studying for an Examination: The Role of Trait Procrastination and Its Interaction with Optimism”. **Journal of Social Behavior & Personality**, 6, 605-617
- Lekick, N.(2006). The Relationship Between Academic Motivation, Self Esteem and Academic Procrastination in College Students. Unpublished Master’s Thesis, Truman State University. Kirksville, Missouri.
- Linehan, M. M., Nielsen, S. L. (1983). Social Desirability: Its Relevance to the Measurement of Hopelessness and Suicidal Behavior. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 51(1),141 -143.
- Marcel, G. (1963) **Existential Background of Human Dignity**, Harward University Press, Cambridge, Massachusetts, .p 147
- Maslow, A. (2001a). **İnsan Olmanın Psikolojisi**. Çev.: O. Gündüz, İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

- Massachusetts Counseling Staff. (1972). Brief Reports: Effects Of Three Types Of Sensitivity Groups On Changes In Measures Of Self-Actualization. **Journal of Counseling Psychology**. Vol. 19, No. 3, 253-254.
- Melges, FT. "Types of Hopelessness in Psychological Process". **Archives of General Psychiatry**, (1969) 20: 690-699
- Milgram, N. A., Sroloff, B. and Rosenbaum, M. (1988). The Procrastination of Everyday Life. **Journal of Research in Personality**, 22, 197-212.
- Miller, J. F. (1985)."Hope Doesn't Necessary Spring Eternal Sometimes It Has to be Carefully Mined and Channeled". **American Journal of Nursing**, 85, 22 - 25.
- Oei, T. P. S., Sullivan, L. M. (1999). Cognitive Changes Following Recovery From Depression in a Group Cognitive – Behavioral Therapy Program. **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry**, 33, 407 - 415.
- Orpen, C. (1998). The Causes and Consequences of Academic Procrastination: a Research Note. **Westminster Studies In Education**, (21), 73-78.
- Öner, N. (1997). **Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler**. 3. Basım, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Ören, Ş. (1995). Sosyo-Ekonomik Düzey ile Kendini Gerçekleştirmenin Bazı Boyutları Arasındaki İlişkiler (Zamanı İyi Kullanma, Desteği İçten Alma, Kendini Kabul Edebilme ve Başkalarıyla Yakınlık Kurabilme). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Özdoğan, Ö. (1995). “Dindarlıkla İlgili Bazı Faktörlerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi.” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgüven, İ.E. (1992). “Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ve Baş Etme Yolları”. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Sayı: 7, Sayfa: 5-13.
- Pillay, A. L., Wassenaar, D. R. (1996). Hopelessness and Psychiatric Symptomatology in Hospitalized Physically Ill Adolescents. **South African Journal of Psychology**, 26 (1), 47 – 52.
- Sackett, S. J. (1998) “Career Counseling as an Aid to Self-Actualization.” **Journal of Career Development**, Vol. 24(3), 235-244.
- Savaşır I, Şahin N. (1997) **Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Sayar K. (1991) “Kendini Gerçekleştirme ve Kendini İfade Etmenin Ötesinde”, **Sana Ruhtan Soruyorlar**, 313–329, İstanbul: İz Yayıncılık.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C.H., Pychyl, T. A. ve Ferrari, J. R. (2004). **Counseling the Procrastinator in Academic Settings**. American Psychological Association. Washington, DC 20090-2984.
- Sheldon, K. M. (2004).“**Optimal Human Being: AN Integrated Approach**.” Mahwah, NJ, USA; Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated, 9-20.
- Schultz, D. P.; S. E. Schultz (2001). **Modern Psikoloji Tarihi**, (Çev: Yasemin Aslay), 1. Basım, Kaknüs Yayınları, İstanbul
- Schultz, D. P.: 2002 **Modern Psikoloji Tarihi**. Çeviren: Yasemin Aslay. 2. Basım, Kaknüs Yayınları, İstanbul

- Senecal, C., Guay, F. (2000). Procrastination in Job Seeking: an Analysis of Motivational Processes and Feeling of Hopelessness. **Journal of Social Behavior and Personality. Special Issue**, 15(5), 267 – 282.
- Shostrom, E. (1968). **Manual for the Personal Orientation Inventory**. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Simons, R. L., Miller, M. G. (1987). **Adolescent Depression: Assessing the Impact of Negative Cognitions and Socioenvironmental Problems**. National Association of Social Workers Inc.
- Sirois, Fuschia M. (2004) “Procrastination and Counterfactual Thinking: Avoiding What Might Have Been” **British Journal of Social Psychology**. Vol. 43, 269–286 (June 2004),
- Soyer M .; Avcı S.; Akıncı T. (2003). “**Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Bazı Sağlık Davranışları Açısından İncelenmesi**” VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresine Sunulan Bildiri. Malatya. Sy.122
- Steel, P.D.G. (2002). The Measurement and Nature of Procrastination. Unpublished Doctoral Thesis, University of Minnesota.
- Sweitzer, N.G. (1999). “Fiddle-Dee-Dee, I’ll Think About It Tomorrow” : Overcoming Academic Procrastination in Higher Education. M.A.Thesis, Biola University: The Faculty of The Department of Education.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. ve Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual- Differences Measure of Hope. **Journal of Personality and Social Psychology**, 60, 570 - 585.

- Tanç, S. (1999). Benlik Değeri, Umutsuzluk ve Kariyer Beklentileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ünal, N. (1998). Dini İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Vitters, J. (2004) "Subjektive Well-Being Versus Self- Actualization: Using the Flow-Simplex to Promote a Conceptual Clarification of Subjektive Quality of Life." **Social Indication Research**, Vol. 65(3), 299-331.
- Wahba, M. A; Bridwell, L.G. (1976). "Maslow Reconsidered: A Review of Research on the Need Hierarchy Theory." **Organizational Behavior and Human Performance**, 212-240.
- Watson (2001). Procrastination and the Five-factor Model: a Facet Level Analysis. **Personality and Individual Differences**, 30, 149-159.
- Wills, B. S. (1974). Personality Variables Which Discriminate Between Groups Differing In Level Of Self-Actualization. **Journal of Counseling Psychology**, vol. 21, No. 3, 222-227.
- Winborn, B.B., Rowe, W. (1972). Self Actualization And The Communication Of Facilitative Conditions- A Replication. **Journal of Counseling Psychology**, vol. 19, No. 1, 26-29.
- Woolfolk, A. E. (1993) **Educational Psychology** Fifth Eddition. Allyn And Bacon Boston

Yalçın, A. F. (2000). “Genel Lise ve Meslek lisesi Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.” (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yanbastı, G., (1990), **Kişilik Kuramları**, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi

Yenibaş, R. (2002) Aile İçi İstismarın Ergenin Umutsuzluk Düzeyi ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Yerlikaya İ. (2006). Bilişsel - Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye Dayalı “Umut Eğitimi Programları”nın İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Young, B., Clum, G. A. (1994). Life Stress, Social Support and Problemsolving Skills Predictive of Depressive Symptoms, Hopelessness and Suicide Ideation in an Asian Student Population: A Test of Model. **Suicide Life Threat Behavior**, 24, 127 - 139.

Yorulmaz, A. (2003). Erteleme Davranışının Çeşitli Psikolojik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi , Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Yörükoğlu, A. (2000). **Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar**. İstanbul: Özgür Yayınları.

Yüce, S. (1987). “Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversitede Okuyan Kız ve Erkek Öğrencilerin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

EKLER

EK 1

Kişisel Yönelim Envanteri (KYE)

ACIKLAMA:

Bu envanter kendimizi gerçekleştirme düzeyimizi saptamak amacı ile hazırlanmıştır. Envanterde 150 ifade çifti vardır. Sizden istenen, her ifade çiftini dikkatle okuyup, size uygun ifadenin harfini karalamanızdır. Cevaplamanın nasıl yapılacağını bir örnekle açıklayalım:

A) Davranışlarımdan sık sık pişmanlık duyarım.

B) Davranışlarımdan hiç pişmanlık duymam.

“Davranışlarımdan pişmanlık duyarım” ifadesi size uyuyorsa, cevap kâğıdında, “A” harfinin altındaki aralığı, eğer “Davranışlarımdan hiç pişmanlık duymam” ifadesi size uyuyorsa “B” harfini karalayacaksınız.

Elden geldiği kadar hızlı ve içinizden geldiği gibi cevaplamaya çalışınız.

1. (A) Hak yememe ilkesine bağlıyım.
(B) Hak yememe ilkesine sıkı sıkıya bağlı değilim.
2. (A) Bir dostumun yaptığı bir iyiliğin karşılığını yapma zorunluluğunu duyarım.
(B) Bir dostumun yaptığı iyiliğin ille de karşılığını yapma zorunluluğunu duymam.
3. (A) Daima doğruyu söyleme zorunluluğunu duyarım.
(B) Her zaman doğruyu söylemem.
4. (A) Ne yaparsam yapayım, olur olmaz şeyler yüzünden kırılıyorum.
(B) Durumu idare edebilirsem, kırılmaktan kaçınabiliyorum.
5. (A) Üzerime aldığım her şeyi kusursuz bir biçimde yapmam gerektiğini hissediyorum.
(B) Üzerime aldığım her şeyi ille de kusursuz bir biçimde yapmam gerektiği inancında değilim.
6. (A) Kararlarımı, çoğunlukla enine boyuna düşünmeden, içimden geldiği gibi veririm.
(B) Kararlarımı, pek seyrek olarak içimden geldiği gibi veririm.

7. (A) Kendim olmaktan; duygu ve düşüncelerime uygun bir biçimde davranmaktan korkuyorum.
 (B) Kendim olmaktan korkmuyorum.
8. (A) Bir yabancından iyilik gördüğüm zaman, kendimi minnet altında kalmış hissederim.
 (B) Kendimi, bir yabancının iyiliğinin yükü altında kalmış hissetmem.
9. (A) Herkesin, beklentilerime uygun davranmalarını beklemek hakkımdır.
 (B) Herkesin, beklentilerime uygun davranmalarını istemeye hakkım olmadığına inanıyorum.
10. (A) Başkalarınınkine uygun düşen değer yargılarına göre yaşarım.
 (B) Birinci derecede, kendi iç duyularıma uygun değer yargılarına göre yaşarım.
11. (A) Daima kendimi geliştirme çabası içindeyim.
 (B) Daima kendimi geliştirme çabası içinde değilim.
12. (A) Bencil davrandığım zaman suçluluk duyarım.
 (B) Bencil davrandığım zaman suçluluk duymam.
13. (A) Öfkelenmekten kaçınmam gerektiği inancında değilim.
 (B) Öfkelenmekten kaçınmaya çalışırım.
14. (A) Kendi gücüme inandıkça yapamayacağım şey yoktur.
 (B) Kendime güvensen bile doğal bakımdan sınırlıyım.
15. (A) Başkalarının çıkarlarını, kendiminkinden üstün tutarım.
 (B) Başkalarının çıkarlarını, kendiminkinden üstün tutmam.
16. (A) Komplimanlardan sıkıldığım olur
 (B) Komplimanlardan sıkılmam
17. (A) Bence insanları oldukları gibi kabul etmek önemlidir
 (B) Bence insanların, niçin oldukları gibi önlemek önemlidir.
18. (A) Bugün yapmam gereken bir işi yarına bırakmak beni pek rahatsız etmez.
 (B) Bugünkü işimi yarına bırakmam.
19. (A) Karşımdakilerin onaylamasını beklemeksizin elimden geleni yaparım.
 (B) Karşımdakilerin, kendileri için yaptıklarımı beğenmelerini beklemek hakkımdır.
20. (A) Ahlak değerlerim toplum tarafından saptanmış değerlerdir.
 (B) Ahlak değerlerimi kendim saptarım.

21. (A) Davranışlarımı başkalarının beklentilerine uydururum.
 (B) Başkalarının beklentilerine uymamakta kendimi özgür sayarım.
22. (A) Eksikliklerimi ya da kusurlarımı kabul ederim.
 (B) Eksikliklerimi ya da kusurlarımı kabul etmem.
23. (A) Duygusal yönden olgunlaşmam için, davranışlarımın nedenlerini bilmem gereklidir.
 (B) Duygusal yönden olgunlaşmam için, davranışlarımın nedenlerini bilmem gerekli değildir.
24. (A) Keyfim olmadığı zamanlar suratımı asarım.
 (B) Hemen hemen hiç suratımı asmam.
25. (A) Yaptığımın başkalarınca beğenilmesine özen veririm.
 (B) Yaptığımın her zaman başkalarınca beğenilmesi şart değildir.
26. (A) Hata yapmaktan korkarım.
 (B) Hata yapmaktan korkmam.
27. (A) Enine boyuna düşünmeden, içimden geldiği gibi verdiğim kararlara güvenirim.
 (B) Enine boyuna düşünmeden, içimden geldiği gibi verdiğim kararlara güvenmem.
28. (A) Kendime, başarı dereceme göre değer veririm.
 (B) Kendime verdiğim değer, başarı dereceme bağlı değildir.
29. (A) Başarısızlığa uğramaktan korkarım.
 (B) Başarısızlığa uğramaktan korkmam.
30. (A) Ahlak değerlerimin çoğu, başkalarının fikir, duygu ve kararları tarafından belirlenir.
 (B) Ahlak değerlerimin pek azı başkalarının fikir, duygu ve kararları tarafından belirlenmiştir.
31. (A) Gönlümce yaşamam mümkündür.
 (B) Gönlümce yasamam mümkün değildir.
32. (A) Karşılaştığım güçlüklerle başa çıkabiliyorum.
 (B) Karşılaştığım güçlüklerle başa çıkamıyorum.

33. (A) Başkalarıyla ilişkilerimde hissettiklerimi söylememin yerinde bir hareket olduğuna inanıyorum.
 (B) Başkalarıyla ilişkilerimde hissettiklerimi söylememin yerinde bir hareket olduğuna inanmıyorum.
34. (A) Çocuklar yetişkinlerle aynı hak ve ayrıcalıklara sahip olmadıklarını kabul etmelidirler.
 (B) Hak ve ayrıcalıkları sorun yapmanın gereği yoktur.
35. (A) Başkalarıyla ilişkilerimde çıkış yapabilirim.
 (B) Başkalarıyla ilişkilerimde çıkış yapmaktan kaçınırım.
36. (A) Kendi çıkarını kollamak başkaları ile ilgilenmemek demektir.
 (B) Kendi çıkarını kollamak başkaları ile ilgilenmemek demek değildir.
37. (A) Bana öğretilen ahlak değerlerinin birçoğunu reddettiğimin farkındayım.
 (B) Bana öğretilen ahlak değerlerinin hiç birini reddetmedim.
38. (A) İsteklerime, beğenilerime ve değer yargılarıma uygun bir yaşam sürüyorum.
 (B) İsteklerime, beğenilerime ve değer yargılarıma uygun bir yaşam sürmüyorum.
39. (A) Karşılaştığım bir durumu kavrama yeteneğime güveniyorum.
 (B) Karşılaştığım bir durumu kavrama yeteneğime güvenmiyorum.
40. (A) Hayatla baş edebilme gücüne doğuştan sahip olduğuma inanıyorum.
 (B) Hayatla baş edebilme gücüne doğuştan sahip olduğuma inanmıyorum.
41. (A) Kendi çıkarlarımı kollama yolundaki davranışlarımda haklı olduğumu göstermek zorundayım.
 (B) Kendi çıkarlarımı kollama yolundaki davranışlarımda haklı olduğumu göstermek zorunda değilim.
42. (A) Yetersiz olma korkusu beni rahatsız ediyor.
 (B) Yetersiz olma korkusu beni rahatsız etmiyor.
43. (A) İnsanın aslında iyi ve güvenilir olduğuna inanıyorum.
 (B) İnsanın aslında kötü ve güvenilmez olduğuna inanıyorum.
44. (A) Toplumun kural ve standartlarına uyarak yaşarım.
 (B) Toplumun kural ve standartlarına her zaman uygun yaşamak gereğini duymuyorum.

45. (A) Başkalarına ödev ve yükümlülüklerle bağıyım.
 (B) Başkalarına ödev ve yükümlülüklerle bağı değilim.
46. (A) Duygularımı haklı çıkaracak nedenlere gereksinme duyuyorum.
 (B) Duygularımı haklı çıkaracak nedenlere gereksinme duymuyorum.
47. (A) Sadece sessiz durmakla duygularımı en iyi biçimde ifade edebildiğim olur.
 (B) Sadece sessiz durmakla duygularımı ifade etmekte güçlük çektiğimi fark ediyorum.
48. (A) Geçmişte yaptıklarımı haklı gösterme gereğini duyuyorum.
 (B) Geçmişte yaptıklarımı haklı gösterme gereğini duymuyorum.
49. (A) Her tanıdığımı severim.
 (B) Her tanıdığımı sevmem.
50. (A) Eleştiriyi benlik saygıma yönelmiş bir tehdit sayarım.
 (B) Eleştiriyi benlik saygıma yönelmiş bir tehdit saymam.
51. (A) Doğruyu bilen doğru hareket edeceğine inanıyorum.
 (B) Doğruyu bilen ille de doğru hareket edeceğine inanmıyorum.
52. (A) Sevdiklerime kızmaktan korkarım.
 (B) Sevdiklerime rahatça kızabilirim.
53. (A) Asıl sorumluluğum kendi gereksinmelerimden haberli olmamdır.
 (B) Asıl sorumluluğum başkalarının gereksinmelerinden haberli olmamdır.
54. (A) Önemli olan başkaları üzerinde iyi izlenim bırakmaktır.
 (B) Önemli olan başkalarına kendimi anlatmaktır.
55. (A) Kendimden hoşnut olabilmem için daima başkalarını hoşnut etmem gerektiğine inanıyorum.
 (B) Daima başkalarını hoşnut etme gereği duymadan da kendimden hoşnut olabilirim.
56. (A) Doğru bildiğimi söylemek ya da yapmak uğruna bir dostluğu yitirme tehlikesini göze alabilirim.
 (B) Sadece doğruluğuna inandığım bir şeyi söylemek ya da yapmak uğruna bir dostluğu yitirme tehlikesini göze alamam.
57. (A) Kendimi, verdiğim sözü tutmakla yükümlü hissederim.
 (B) Kendimi, verdiğim sözü tutmakla yükümlü hissetmem.

58. (A) Ne pahasına olursa olsun üzüntüden kaçınmalıyım.
 (B) İlle de üzüntüden kaçınmanın bence gereği yoktur.
59. (A) Olacağı daima önceden kestirmeye çalışırım.
 (B) Olacağı daima önceden kestirme gereğini her zaman duymam.
60. (A) Başkalarının, görüşümü kabul etmeleri önemlidir.
 (B) Başkalarının görüşümü kabul etmeleri şart değildir.
61. (A) Dostlarıma ancak olumlu duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
 (B) Dostlarıma gerek olumlu gerek olumsuz duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
62. (A) Duyguları ifade etmenin, durumu dikkatlice değerlendirmeden daha önemli olduğu birçok haller vardır.
 (B) Ancak nadir hallerde duyguları ifade etme, durumu dikkatlice değerlendirmeden daha önemli olabilir.
63. (A) Eleştiriyi bir yetişme fırsatı sayıp hoş karşılarım.
 (B) Eleştiriyi bir yetişme fırsatı sayıp hoş karşılamam.
64. (A) Dış görünüşler son derece önemlidir.
 (B) Dış görünüşler pek de önemli değildir.
65. (A) Hemen hemen hiç dedikodu yapmam.
 (B) Ara sıra, hafif tektip dedikodu yaparım.
66. (A) Dostlarımin arasında zayıf taraflarımı açığa vurmaktan çekinmem.
 (B) Dostlarımin arasında zayıf taraflarımı açığa vurmaktan çekinmem.
67. (A) Başkalarının duyguları için daima sorumluluk duyarım.
 (B) Başkalarının duyguları için her zaman sorumluluk duymam gerekmez.
68. (A) Olduğum gibi davranır ve sonuçlarına katlanırım.
 (B) Olduğum gibi davranıp sonuçlarına katlanamam.
69. (A) Duygularım hakkında bilmem gerekenlerin hepsini zaten biliyorum.
 (B) Yaşadıkça duygularımın daha çok farkına varıyorum.
70. (A) Yabancılar arasında zayıf taraflarımı göstermekten sakınıyorum.
 (B) Yabancılar arasında zayıf taraflarımı göstermekten çekinmem.
71. (A) Sadece yüksek düzeyde ve toplumca beğenilen hedeflere yönelmekle kendimi yetiştirmeye devam edeceğim.
 (B) Kendim olmakla kendimi en iyi şekilde yetiştirmeye devam edeceğim.

72. (A) Kendi içimdeki tutarsızlıkları kabul ediyorum.
 (B) Kendi içimdeki tutarsızlıkları kabul edemem.
73. (A) İnsan yaradılıştan geçimli ve işbirliği yapma eğilimindedir.
 (B) İnsan yaradılıştan çatışma eğilimindedir.
74. (A) Açık saçık bir fikraya gülmekte sakınca görmem.
 (B) Açık saçık bir fikraya rahatça gülemem.
75. (A) Mutluluk insan ilişkilerinde bir yan üründür.
 (B) Mutluluk insan ilişkilerinin asıl hedefidir.
76. (A) Yabancılara ancak dostça duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
 (B) Yabancılara hem dostça olan hem de olmayan duygularımı açıklamakta kendimi özgür sayarım.
77. (A) Samimi olmaya çalışırım ama bazen olamam.
 (B) Samimi olmaya çalışırım ve olurum da.
78. (A) İnsanın kendi çıkarlarını kollaması doğaldır.
 (B) İnsanın kendi çıkarlarını kollaması doğal değildir.
79. (A) Tarafsız bir kimse iki kişi arasındaki duygusal bir ilişkiyi gözlemle saptayabilir.
 (B) Tarafsız bir kimse iki kişi arasındaki duygusal bir ilişkiyi gözlemle saptayamaz.
80. (A) Bence iş ve oyun aynı şeydir.
 (B) Bence iş ve oyun birbirlerine karşıtturlar.
81. (A) İki insan birbirlerini memnun etmeye çalışırsa en iyi biçimde geçinebilirler.
 (B) İki insan kendilerini serbestçe ifade edebilecek biçimde davranırlarsa en iyi biçimde geçinebilirler.
82. (A) Geçmiş olaylar yüzünden kırgınlık duyuyorum.
 (B) Geçmiş olaylar yüzünden kırgınlık duymam.
83. (A) Yalnız erkek niteliklerine sahip erkeklerden ve kadınlık niteliklerine sahip kadınlardan hoşlanırım.
 (B) Hem erkeklik hem kadınlık niteliklerini kişiliğinde özümlemiş erkek ve kadınlardan hoşlanırım.
84. (A) Elimden geldiğince mahcup düşürücü durumlardan kaçınmaya çalışırım.
 (B) Mahcup düşürücü durumlardan kaçınmak için özellikle çaba harcamam.

85. (A) İçinde bulunduğum sıkıntılı durumlardan annemi ve babamı suçluyorum.
 (B) Sıkıntılarımdan dolayı anne ve babamı suçlu bulmuyorum.
86. (A) Bence insan yerinde ve zamanında zevzeklik edebilmeli.
 (B) Canım istediği zaman zevzeklik edebilirim.
87. (A) İnsanlar yanlış işlerinden dolayı daima pişmanlık duymalıdır.
 (B) İnsanların yanlış işlerden dolayı pişmanlık duymalarının gereği yoktur.
88. (A) Geleceğe kaygı ile bakıyorum.
 (B) Geleceğe kaygı ile bakmıyorum.
89. (A) İyilik ve sertlik birbirinin karşıtı olmalıdır.
 (B) İyilik ve sertliğin ille de birbirinin karşıtı olmaları gerekmez.
90. (A) İyi şeyleri gelecekte kullanmak üzere saklamak isterim.
 (B) İyi şeyleri şu anda kullanmayı tercih ederim.
91. (A) İnsanlar öfkelerini daima kontrol etmelidirler.
 (B) İnsanlar öfkelerini dürüstçe açığa vurmalarıdır.
92. (A) Manen yücelmiş bir kimse bazen bedensel zevklere düşkünlük göstermez.
 (B) Manen yücelmiş bir kimse hiçbir zaman bedensel zevklere düşkünlük göstermez.
93. (A) Bazen istenmeyen sonuçlar doğursa da duygularımı açığa vurabilirim.
 (B) İstenmeyen sonuçlar doğurma olasılığı olduğu zaman duygularımı açığa vuramam.
94. (A) İçimde kaynayan heyecanlar yüzünden sık sık utanç duyuyorum.
 (B) Heyecanlarımdan hiç de utanmam.
95. (A) Esrarengiz ve beni kendimden geçirecek derecede yoğun duygusal yaşantılarım oldu.
 (B) Esrarengiz ve beni kendimden geçirecek derecede yoğun hiçbir duygusal yaşantı geçirmedi.
96. (A) Dinin bütün kurallarına aynen uyan bir dindarıyım.
 (B) Dinin bütün kurallarına aynen uyan bir dindar değilim.
97. (A) Suçluluk duygusunda tamamen arınığım.
 (B) Suçluluk duygusundan arınık değilim.
98. (A) Aşk ile seksi kaynaştırmakta güçlük çekiyorum.
 (B) Aşk ile seksi kaynaştırmakta güçlük çekmiyorum.

99. (A) Mahremiyetten ve başkalarına bağlı olmamaktan hoşlanırım.
 (B) Mahremiyetten ve başkalarına bağlı olmamaktan hoşlanmam.
100. (A) Kendimi işime adanmış hissediyorum.
 (B) Kendimi işime adanmış olarak hissetmiyorum.
101. (A) Karşılık görüp görmemeye bakmadan sevgimi açığa vurabilirim.
 (B) Karşılık göreceğime emin olmadan sevgimi açığa vurmam.
102. (A) Gelecek için yaşamak şimdiki zamanı yaşamak kadar önemlidir.
 (B) Sadece şimdiki zamanı yaşamak önemlidir.
- 103.(A) İnsanın olduğu gibi davranması iyidir.
 (B)Herkesçe sevilen bir kimse olmak önemlidir.
- 104.(A) Arzulamak ve hayal kurmak kötü sonuçlar doğurabilir.
 (B) Arzulamak ve hayal kurmak daima iyidir.
- 105.(A) Zamanımın çoğunu hayata hazırlanarak geçiririm.
 (B) Zamanımın çoğunu fiilen yaşıyorum.
- 106.(A)Seviliyorum, çünkü seviyorum.
 (B) Seviliyorum, çünkü sevilecek bir insanım.
- 107.(A) Kendimi gerçekten sevdiğim zaman herkes beni sevecektir.
 (B)Kendimi gerçekten sevdiğim zamanlar bile hala beni sevmeyen kimseler bulunacaktır.
- 108.(A) İnsanların beni kontrol etmesine razı olabilirim.
 (B) Beni kontrole devam etmeyeceklerinden emin olursam insanların beni kontrol etmelerine razı olabilirim.
- 109.(A) Davranışları ile bazen insanlar beni rahatsız ediyorlar.
 (B) İnsanlar beni rahatsız etmiyorlar.
- 110.(A) Gelecek için yaşayış hayatıma başlıca anlamını verir.
 (B) Bugünkü yaşamıma bağlı olduğu sürece gelecek benim için önemlidir.
- 111.(A) Kendimi “vaktini boşa harcama” ilkesine bağlı hissetmiyorum.
 (B) Kendimi “vaktini boşa harcama” ilkesine bağlı hissetmiyorum.
- 112.(A) Geçmişte nasıl bir insan olduğum, gelecekte nasıl bir insan olacağımı belirler.
 (B) Geçmişte nasıl bir insan olduğum, gelecekte nasıl bir insan olacağımı belirlemez

- 113.(A) Şimdi ve burada nasıl yaşadığım önemlidir.
 (B) Şimdi ve burada nasıl yaşadığım pek önemli değildir.
- 114.(A) Hayatın bana kusursuz görüldüğü anlarım oldu.
 (B) Hayatın bana kusursuz görüldüğü hiçbir anım olmadı.
- 115.(A) Kötülük, iyi olmaya çalışırken uğranılan hayal kırıklığının sonucudur.
 (B) Kötülük iyilik için savaşılan insan tabiatının bir parçasıdır.
- 116.(A) İnsan asıl yapısını (öz tabiatını) tamamen değiştirebilir.
 (B) İnsan asıl yapısını (öz tabiatını) tamamen değiştiremez.
- 117.(A) Yumuşak olmaktan korkuyorum.
 (B) Yumuşak olmaktan korkmuyorum.
- 118.(A) Israrcı ve sebatlıyım.
 (B) Israrcı ve sebatlı değilim.
- 119.(A) Kadınlar uysal ve güvenli olmalıdırlar.
 (B) Kadınların uysal ve güvenli olmaları şart değildir.
- 120.(A) Kendimi, başkalarının beni gördüğü gibi görürüm.
 (B) Kendimi, başkalarının beni gördüğü gibi görmem.
- 121.(A) İnsanın en büyük gizil gücü üzerinde düşünmesi yerinde bir harekettir.
 (B) En büyük gizil gücü üzerinde düşünen insan kibirlenir, kasıntılaşır.
- 122.(A) Erkekler atılgan ve yapıcı olmalıdırlar.
 (B) Erkeklerin atılgan ve yapıcı olmaları şart değildir.
- 123.(A) Olduğum gibi davranmayı göze alabilirim.
 (B) Olduğum gibi davranmayı göze alamam.
- 124.(A) Önemli işler yapan bir kimse olma arzusunu her zaman duyarım.
 (B) Her zaman önemli işler yapan bir kimse olma gereğini duymuyorum.
- 125.(A) Anılar bana acı veriyor.
 (B) Anılarımdan acı duymuyorum.
- 126.(A) Kadın ve erkekler hem atılgan hem de uysal olmalıdır.
 (B) Kadın ve erkeklerin hem atılgan hem de uysal olmaları gerekmez.
- 127.(A) Yoğun tartışmalarda etkin rol almaktan hoşlanırım.
 (B) Yoğun tartışmalarda etkin rol almaktan hoşlanmam.
- 128.(A) Kendi kendime yeten bir insanım.
 (B) Kendi kendime yeten bir insan değilim.

- 129.(A) Uzun zaman insanlardan uzak kalmaktan hoşlanırım.
(B) Uzun zaman insanlardan uzak kalmaktan hoşlanmam.
- 130.(A) Daima dürüst davranırım.
(B) Bazen hileye kaçtığım olur.
- 131.(A) Bazen o kadar kızdığım olur ki, karşımdakileri incitmek, hatta mahvetmek isteyecek kadar kendimi kızgın hissetmem.
(B) Hiçbir zaman karşımdakileri incitmek ya da mahvetmek isteyecek kadar kendimi kızgın hissetmem.
- 132.(A) Başkaları ile ilişkilerimde kararlı ve güvenliyimdir.
(B) Başkaları ile ilişkilerimde kararsız ve güvensizimdir.
- 133.(A) İnsanlardan geçici bir süre uzak durmaktan hoşlanırım.
(B) İnsanlardan, geçici bir süre için de olsa uzaklaşmaktan hoşlanmam.
- 134.(A) Hatalarımı kabul edebilirim.
(B) Hatalarımı kabul edemem.
- 135.(A) Aptal ve yavan bulduğum bazı kimseler vardır.
(B) Hiçbir zaman hiç kimseyi aptal ve yavan bulmadım.
- 136.(A) Geçmişime pişmanlıkla bakarım.
(B) Geçmişime pişmanlıkla bakmam.
- 137.(A) Olduğum gibi görünmem başkalarına yararlıdır.
(B) Sadece olduğum gibi görünmem başkalarına yararlı değildir.
- 138.(A) Bir çeşit coşku hali yaşadığımı hissettiğim çok derin mutluluk anlarım vardır.
(B) Şimdiye kadar bir çeşit coşku hali yaşadığımı hissettiğim çok derin bir mutluluk anım olmadı.
- 139.(A) İnsanlarda kötülük etme eğilimi vardır.
(B) İnsanlarda kötülük etme eğilim yoktur.
- 140.(A) Gelecek benim için umut dolu görünüyor.
(B) Gelecek benim için umutsuz görünüyor.
141. (A) İnsanlar hem iyi hem de kötüdür.
(B) İnsanlar hem iyi hem de kötü olamaz.
- 142.(A) Geçmişim geleceğime basamaktır.
(B) Geçmişim geleceğim için engeldir.

- 143.(A) Zaman öldürmek benim için sorundur.
(B) Zaman öldürmek benim için sorun değildir.
- 144.(A) Bence geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek anlamlı bir devamlılıktır.
(B) Bence şimdiki zaman, gelecek ve geçmişle bağlantısız bir adadır.
- 145.(A) Gelecek için umutlarım dost sahibi olmama bağlıdır.
(B) Gelecek için umutlarım dost sahibi olmama bağlı değildir .
- 146.(A) İnsanları beğenme zorunluluğu duymadan severim.
(B) İnsanları beğenmedikçe sevmem.
- 147.(A) İnsanlar aslında iyidirler.
(B) İnsanlar aslında iyi değildirler.
- 148.(A) Dürüstlük daima en iyi ilkedir.
(B) Dürüstlüğün en iyi ilke olmadığı durumlar vardır.
- 149.(A) Kusursuz olmayan herhangi bir işten rahatsızlık duymam.
(B) Kusursuz olmayan herhangi bir işten rahatsızlık duyarım.
- 150.(A) Kendime inandıkça her engeli yenebilirim.
(B) Kendime inansam bile her engeli yenemem.

EK 2**BUÖ**

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

Sizin için Uygun mu?

EVET HAYIR

1.	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	()	()
2.	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	()	()
3.	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	()	()
4.	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	()	()
5.	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	()	()
6.	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	()	()
7.	Geleceğimi karanlık görüyorum.	()	()
8.	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	()	()
9.	İyi fırsatlar yakalayamıyorum	()	()
10.	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe hazırladı.	()	()
11.	Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	()	()
12.	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.	()	()
13.	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	()	()
14.	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	()	()
15.	Geleceğe büyük inancım var.	()	()
16.	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	()	()
17.	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	()	()
18.	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	()	()
19.	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum	()	()
20.	İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	()	()

EK 3**GENEL ERTELEME ÖLÇEĞİ (GEÖ)**

Bu ölçeğin amacı sizin iş yapma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

Beni hiç yansıtıyor	Beni çok az yansıtıyor	Beni biraz yansıtıyor	Beni çoğunlukla yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor				
1	2	3	4	5				
1	İşlerimi, gereken zamandan daha kısa sürede bitiririm.			1	2	3	4	5
2	Bir konuda karar vermiş olsam bile, harekete geçmeyi son dakikaya bırakırım.			1	2	3	4	5
3	İşleri ertesi güne bırakmak tarzım değildir.			1	2	3	4	5
4	En sıkıcı işlerin yapılabilmesi için bile mutlaka zamanında başlarım.			1	2	3	4	5
5	Ailem ve arkadaşlarım benim işleri hep son dakikada yaptığımı söylerler.			1	2	3	4	5
6	İşlerin bitirilmesi için zamanımı iyi kullanırım.			1	2	3	4	5
7	Ne yapar eder işlerimi son dakikaya bırakırım.			1	2	3	4	5
8	İşleri zamanında bitiririm.			1	2	3	4	5
9	Ailem ve arkadaşlarım randevularıma hep geç kaldığımı söylerler.			1	2	3	4	5
10	Sıklıkla iki ayağım bir pabuca girer.			1	2	3	4	5
11	Yapmak zorunda olduğum işleri son dakikaya bırakırım.			1	2	3	4	5
12	İşlerimi bitirdiğimde kontrol etmek için zamanım kalır.			1	2	3	4	5
13	İş işten geçtikten sonra harekete geçerim.			1	2	3	4	5
14	Önemli işlerimi yapmayı da son dakikaya bırakırım.			1	2	3	4	5
15	İşlerimi yapmak için gereken zamanı çoğu kez yanlış hesaplarım.			1	2	3	4	5
16	İşlerimi zamanında yapmadığım için maddi ve manevi zarara uğrarım.			1	2	3	4	5
17	Önemli işlerimi bana verilen zamandan daha önce bitiririm.			1	2	3	4	5
18	Çok gerekli bir şeyi bile genellikle son dakikada yaparım.			1	2	3	4	5

EK 4

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

AÇIKLAMA:

Bu anket, sizinle ilgili bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma bilimsel nitelik taşıdığından, sorulara verilecek cevaplar sizin kimliğinizi ortaya koymayacak biçimde kullanılacak ve kesinlikle kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.

Sizden istenilen, anketteki her soruyu dikkatlice okuyarak, size en uygun seçeneğin yanına (X) koymanızdır.

İlginize teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

2. Yaşınız: () 21 veya daha küçük
 () 22 yaşında
 () 23 yaşında
 () 24 yaşında
 () 25 veya daha büyük

3.Fakülteniz:

() Eğitim Fakültesi
 () İktisadi İdari Bilimler Fakültesi
 () Hukuk Fakültesi

4. Annenizin öğrenim düzeyi nedir?

1. () Okur-yazar değil
 2. () Okur- yazar veya ilköğretim mezunu
 3. () Ortaokul mezunu
 4. () Lise veya dengi okul mezunu
 5. () Yüksek okul veya Üniversite mezunu

5. Babanızın öğrenim düzeyi nedir?

1. () Okur-yazar değil
 2. () Okur- yazar veya ilköğretim mezunu
 3. () Ortaokul mezunu
 4. () Lise veya dengi okul mezunu
 5. () Yüksek okul veya Üniversite mezunu

6. Mezun olduğunuz lise türü nedir?

1. () Genel Lise
 2. () Fen Lisesi
 3. () Anadolu Lisesi
 4. () İmam Hatip Lisesi
 5. () Endüstri Meslek Lisesi veya Teknik Lisesi
 6. () Anadolu Öğretmen Lisesi
 7. () Mesleki Lise (Ticaret, Sağlık)
 8. () Diğer

7.Ailenizin gelir durumu nedir?

1.() Düşük
 2.() Orta
 3.() Yüksek

EK 5



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi



Sayı : B.30.2.DEÜ.0.13.70/70-13
Konu : Tez Uygulama

21.01.2011

**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

İLGİ: 19.01.2011 tarih ve B.30.2.DEÜ.0.46.72.00-500/ 205 sayılı yazınız.

Enstitünüz öğrencisi Özgün DÜNYAOĞULLARI'nın "Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerini Gerçekleştirme Engelleriyle Genel Erteleme Eğilimi ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Fakültemizde uygulama çalışması yapma isteği Dekanlığımızca uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.


Prof. Dr. Öcal USTA
Dekan

GELEN EVRAK	
Tarih:	25. OCAK 2011
Kayıt No:	236
Dosya No:	

Tel : 0 232 420 41 80 / 2028 Faks : 0 232 420 17 89

Web: <http://www.iibf.deu.edu.tr>

Adres : 24 Sokak No: 2 35160 Dokuzçes meler-Buca/I ZMI R E-Mail : iibf@deu.edu.tr

EK 6



T.C.

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
BUCA EĞİTİM FAKÜLTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ BÖLÜMÜ BAŞKANLIĞI



SAYI :B.30.2.DEÜ.0.12.13.00/031

BUCA-İZMİR

KONU :

24.01.2011

DEKANLIK MAKAMINA

İlgi: 24.01.2011 tarih ve 72/506 sayılı yazınız.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi Özgün Dünyaoğulları'nın tezi ile ilgili uygulama yapması uygun bulunmuştur.

Gereğini arz ederim.

Prof.Dr.Rengin Karaca

Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı

24.01.2011 001759

EK 7



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
Hukuk Fakültesi Dekanlığı



SAYI : B.30.2.DEÜ.0.14.72.00/500-160

KONU: Tez Uygulama İzni.

25 Ocak 2011

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

İLGİ: 19.01.2011 tarih ve B.30.2.DEÜ.0.46.72.00-500/204 sayılı yazımız.

Enstitünüz 2008950168 numaralı öğrencisi Özgün DÜNYAOĞULLARI'nın *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kendilerini Gerçekleştirme Engelleriyle Genel Erteleme Eğilimi ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkin İncelemesi* konulu tez çalışmasını Fakültemizde uygulaması, idaremizin çalışmanın başlamasından önce bilgilendirilmesi ve yapılacak anket formlarının da ilgili kişi tarafından hazırlanması kaydıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerini rica ederim.

Prof.Dr.Yusuf KARAKOÇ
Dekan

GELEN EVRAK	
Tarih	: 27. OCAK 2011
Kayıt No	: 266
Dosya No	: