

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE MEZUNU İŞSİZ BİREYLERDE PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞ, UMUTSUZLUK SEVİYESİ VE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Zeynep EKŞİOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN:
Dr. Öğr. Üyesi Özlem MESTÇİOĞLU
İSTANBUL, 2022

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE MEZUNU İŞSİZ BİREYLERDE PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞ, UMUTSUZLUK SEVİYESİ VE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Zeynep EKŞİOĞLU
182005113

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :

Tezin Savunulduğu Tarih : 11.01.2022

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Özlem MESTÇİOĞLU _____
(İstanbul Okan Üniversitesi)

Diğer Jüri Üyeleri : Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK _____
(İstanbul Okan Üniversitesi)

: Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir AYDIN _____
(Haliç Üniversitesi)

İSTANBUL, Ocak 2022

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE MEZUNU İŞSİZ BİREYLERDE PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞ, UMUTSUZLUK SEVİYESİ VE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Zeynep EKŞİOĞLU
182005113

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN:
Dr. Öğr. Üyesi Özlem MESTÇİOĞLU

İSTANBUL, 2022

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

İÇİNDEKİLER.....	i
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
KISALTMALAR.....	vi
TABLO LİSTESİ.....	vii
BÖLÜM 1: GİRİŞ.....	1
1.1. Problemin Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	3
1.3. Araştırmanın Problemi ve Hipotezleri:.....	4
1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları.....	4
1.5. Değişken Tanımlamaları.....	5
BÖLÜM 2: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. İş, Çalışma ve İşsizlik Kavramları.....	7
2.1.1. İş ve Çalışma Kavramları.....	7
2.1.2. İşsizlik Kavramı.....	9
2.1.2.1. Türkiye’de İşsizlik.....	10
2.1.2.2. Türkiye’de İşsizliğin Güncel Verileri.....	13
2.1.2.3. İşsizliğin Psikolojik Etkileri.....	15
2.2. Psikolojik İyi Olma Kavramı.....	19
2.2.1. Psikolojik İyi Olma Kavramının Gelişimi.....	19
2.2.2. Ryff’ın Modeline Göre Psikolojik İyi Oluş.....	22
2.2.3. Alt Boyutları ile Psikolojik İyi Oluş.....	26
2.2.3.1. Kendini Kabul.....	26
2.2.3.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.....	26
2.2.3.3. Çevresel Hakimiyet.....	27
2.2.3.4. Özerklik.....	27

2.2.3.5. Yaşam Amacı.....	28
2.2.3.6. Bireysel Gelişim.....	28
2.3. Umut ve Umutsuzluk Kavramı.....	28
2.3.1. Umut.....	28
2.3.2. Umutsuzluk Kavramı	30
2.3.2.1. Umutsuzluğun Psikiyatrik Görünümü.....	32
2.3.2.1.1. Depresyon.....	32
2.3.2.1.2. İntihar	33
2.4. Sosyal Destek ve Algılanan Sosyal Destek Kavramı	34
2.4.1. Sosyal Destek.....	34
2.4.1.1. Sosyal Destek Azlığının Yol Açtığı Sorunlar	38
2.4.1.2. Koruyucu Bir Faktör Olarak Sosyal Destek.....	39
2.4.2. Algılanan Sosyal Destek	41
2.5. İşsizlik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler.....	43
2.6. İşsizlik ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkiler.....	47
2.7. İşsizlik ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler.....	50
2.8. Psikolojik İyi Oluş ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkiler	54
2.9. Psikolojik İyi Oluş ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler.....	55
2.10. Algılanan Sosyal Destek ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkiler.....	59
2.10.1. Algılanan Sosyal Destek ve Umutsuzluk.....	59
2.10.2. İşsiz Bireylerde Algılanan Sosyal Destek ve Umutsuzluk.....	60
BÖLÜM 3: YÖNTEM	63
3.1. Araştırmanın Modeli	63
3.2. Araştırma Grubu	63
3.3. Veri Toplama Araçları	65
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	65
3.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği:	65
3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği:	66
3.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği:.....	66
3.4. Verilerin Toplanması.....	67
3.5. Verilerin Analizi.....	67
BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI	69
BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	108

5.1. BULGULARA İLİŞKİN TARTIŞMA VE YORUM	108
5.1.1. Üniversite Mezunu İşsiz Bireylerin Demografik Özellikleri ile Psikolojik İyi Oluş Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorum	108
5.1.2. Üniversite Mezunu İşsiz Bireylerin Demografik Özellikleri ile Umutsuzluk Düzeylerine Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum.....	113
5.1.3. Üniversite Mezunu İşsiz Bireylerin Demografik Özellikleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerine Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum	119
5.1.4. Psikolojik İyi Oluş, Umutsuzluk ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum	125
5.2. SONUÇ	127
5.3. ÖNERİLER	133
KAYNAKLAR.....	135
EKLER.....	178
EK A. BİLGİLENDİRİLMİŞ İZİN VE ONAM FORMU	178
EK B. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	179
EK C. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	180
EK D. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ	183
EK E. ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ	184

ÖZET

ÜNİVERSİTE MEZUNU İŞSİZ BİREYLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, UMUTSUZLUK SEVİYESİ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya çeşitli bölgelerden katılım gösteren 35 yaşını aşmamış üniversite mezunu 211 kadın (%54,9) ve 173 erkek (%45.1) olmak üzere toplamda 384 kişi katılmıştır. Araştırmanın verileri Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri kullanılmışken, ölçek puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için non-parametrik testlerden Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır. Kullanılan ölçekler ile sosyo-demografik veriler arasındaki ilişkiyi belirlemek adına ise Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluşları ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönde, algılanan sosyal destek düzeyleri arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p < .01$).

Anahtar Kelimeler: İşsizlik, Psikolojik İyi Oluş, Umutsuzluk, Algılanan Sosyal Destek

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELLNESS, HOPELESSNESS LEVELS AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT IN UNEMPLOYED INDIVIDUALS WITH UNIVERSITY GRADUATES

In this study, it was aimed to examine the relationship between the psychological well-being, hopelessness, and perceived social support levels of unemployed university graduates. A total of 384 people, 211 female (54.9%) and 173 male (45.1%) university graduates, who participated in the research from various regions, did not exceed the age of 35. The data of the study were collected using the Socio-Demographic Information Form, Beck Hopelessness Scale, Psychological Well-Being Scale and Multidimensional Scale of Perceived Social Support. While Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests were used for the normality assumptions of the data, Spearman Correlation Analysis, one of the non-parametric tests, was performed to examine the relationship between the scale scores. Mann Whitney U test and Kruskal Wallis H test were applied to determine the relationship between the scales used and socio-demographic data. In the analysis of the data, it was observed that there was a negative relationship between the psychological well-being of unemployed university graduates and their hopelessness levels, and a positive significant relationship between their perceived social support levels ($p < .01$).

Keywords: Unemployment, Psychological well-being, hopelessness, perceived social support

KISALTMALAR

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği

ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

PIOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TABLO LİSTESİ

SAYFA NO

Tablo 2.1.	TÜİK İşgücü İstatistikleri.....	13
Tablo 2.2.	15+ Yaş Temel İşgücü Göstergeleri.....	14
Tablo 2.3.	İşsizlik ve İstihdam Oranları (Mart 2019-Mart 2021).....	14
Tablo 2.4.	Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri	31
Tablo 3.1.	$\alpha = 0.05$ İçin Örneklem Büyüklükleri	64
Tablo 3.2.	Araştırma Grubuna İlişkin Veriler	64
Tablo 4.1.	Katılımcılara ait sosyo-demografik veriler	69
Tablo 4.2.	Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlara ait betimsel istatistikler	70
Tablo 4.3.	Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması	72
Tablo 4.4.	Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması	74
Tablo 4.5.	Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Bölgeler Açısından Karşılaştırılması	76
Tablo 4.6.	Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Açısından Karşılaştırılması	80
Tablo 4.7.	Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Mezun Olunan Bölüm Açısından Karşılaştırılması	86
Tablo 4.8.	Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının İş Durumu Açısından Karşılaştırılması	91
Tablo 4.9.	Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının İşsizlik Süresi Açısından Karşılaştırılması	93
Tablo 4.10.	Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının İş Aramaya Devam Etme Açısından Karşılaştırılması	95

Tablo 4.11. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının İş Bulma Umudu Açısından Karşılaştırılması	97
Tablo 4.12. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Eve Giren Aylık Gelir Açısından Karşılaştırılması	99
Tablo 4.13. Ölçek ve Alt Boyut İlişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları	103



BÖLÜM 1: GİRİŞ

1.1. Problemin Durumu

İş, hem bir gelir kaynağı hem de maddi kazanımlar için aracıdır ve iş ve çalışma kavramları; bireysel ve toplumsal yaşam üzerinde merkezi bir rol oynamaktadır (Dursun, 2012). Gelir elde etmenin yanı sıra çalışmak; insana aktiflik, verimlilik ve çeşitlilik sağlamaktadır. Ayrıca çalışma yerleri sosyal etkileşime olanak tanıdığından; bireylere, sosyal bir çevre sağlamak ve sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Çalışarak belirli bir hayat düzenine sahip olmanın yanı sıra toplum içinde bir statü ve kimlik sağlaması açısından çalışmanın yeri büyüktür. Bunların yanında iş, bireylerin öz-saygısını yükseltmekte ve bireylere, toplum için faydalı bir şeyler yaptığının hissiyatını vermektedir (Dursun, 2012; Warr, 1982).

Ryff ve Keyes'in (1995) tanımlamasına göre; psikolojik iyi oluş, kişinin kendini ve geçmiş yaşamını olumlu olarak değerlendirebilmesi (kendini kabul), bir birey olarak olgunlaşmaya ve gelişmeye devam etmesi (bireysel gelişim), kişinin yaşamını anlamlı ve amaçlı olarak değerlendirmesi (yaşam amacı), sosyal çevresiyle kaliteli ve nitelikli ilişkiler kurması (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kişinin yaşamını ve çevresini etkili şekilde yönetme becerisine (çevresel hakimiyet) sahip olması ve özgür iradelerinin olduğuna inanmaları (özerklik) olmak üzere altı bileşenden oluşmaktadır. Literatüre göre; psikolojik iyi oluş seviyeleri yüksek olan kişilerin olumlu duyguları yaşamaya daha yatkın oldukları (Diener,1994; Warr, 1990) ve psikolojik iyi oluşun, kişilerin yaşamını bir bütün olarak etkilediği (Diener, 1994) gözlemlenmektedir. İşsizlik faktörü, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Stengard, Bernhard-Oettel, Berntson, Leineweber ve Aronsson, 2016).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Ağustos 2020 verilerinde, Türkiye geneli 15 yaş ve üzeri işsiz birey sayısı 4 milyon 194 bin olarak açıklanmıştır. Yine aynı şekilde, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Şubat 2020 verilerine göre, üniversite mezunu işsiz birey sayısı 995 bin olarak görülmektedir. Günümüzde işsizlik; ekonomik problemlere sebep olmakla birlikte, aynı zamanda, ruh sağlığı ve psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasındaki sosyal sebeplerden biri olarak görülmektedir. (Yılmaz, Fidan ve Karataş, 2004). Bunun sebebi, işsizliğin; kişilerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen, yoksulluğa neden olabilen ve kişilere; çevrelerine ve topluma karşı yararsız olduklarını hissettirebilen bir olgu olması olarak görülmektedir. Bu nedenle bireyler, işsiz oldukları dönemlerde hem kendilerine hem de topluma karşı öfke duyabilmekte; yalnızlaşabilmekte, toplumdan dışlanmış hissedebilmekte ve umutsuzluğa kapılabilmektedirler (Andres, 2005; Yüksel, 2003; Yılmaz, Fidan ve Karataş, 2004).

Literatüre göre, işsizlik sürecindeki umutsuzluk hem kişilerin yaşam standartlarındaki ani olumsuz düşüşten hem de sosyal ilişkilerin bozulmasından kaynaklanmaktadır (Jahoda, 1988). Umutsuzluğun beraberinde getirdiği yoğun sıkıntı ve ıstırap duygularının ise umutsuzluk seviyelerini ve psikolojik stresi artırarak psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (O'Connor ve O'Connor, 2003). İşsizlikle birlikte ekonomik bağımsızlığını sağlayamayan bireylerin sosyal hayattan izole oldukları da gözlemlenmektedir. Geçimini sağlayamayan ve sosyal desteğini kaybeden bireylerin ise umutsuzluk seviyelerinin arttığı söylenebilmektedir (Tunalı ve Özkaya, 2016).

Sosyal destek kavramı bireylerin; aile, arkadaş, eş, sevgili gibi sosyal çevresindeki bireylerden aldığı manevi ve maddi destek olarak tanımlanmaktadır (Eker, Arkar ve Yıldız 2001). Algılanan sosyal destek ise; bireyin, sosyal çevresi ile güvenli bağları olduğuna ve ihtiyaç duyduğunda gerekli desteği alabileceğine yönelik bilişsel inançlarını kapsamaktadır (Kef, 1997). İşsizlikle birlikte, ihtiyaç halinde çevreden sosyal destek alamadığına inanan birey, sosyal izolasyona girerek gelecekle ilgili umutsuzluğa kapılabilmektedirler (Büyükbodur, 2019). Buna karşın, işsizlik yaşadığı bir dönemde ailesinden, sosyal çevresinden veya içinde bulunduğu toplumdan yeterli sosyal desteği algıladığını düşünen bireylerin; işsizlik psikolojisi ile başa çıkmada daha başarılı oldukları

gözlemlenmektedir (Adak, 2010; Yılmaz, Fidan ve Karataş, 2004). Literatürden elde edilen verilere göre, işsizliğin psikolojik etkileri araştırılırken sosyal desteğin; psikolojik iyi oluşu artırarak umutsuzluğa karşı koruyucu bir faktör görevi görebileceği düşünülmektedir.

İşsizlikle ilgili tüm bu verilerden yola çıkarak; üniversite mezunu işsiz bireylerin, eğitimini aldıkları mesleği yapamamalarının verdiği sıkıntı, stres ve geleceğe dair beklentilerinin karşılanmaması sebebiyle psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve umutsuzluk seviyelerinin olumsuz yönde etkileneceği düşünülmektedir. Literatürdeki araştırmalara dayanarak, bu araştırmanın temel amacı, üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluşlarını, umutsuzluk düzeylerini ve algılanan sosyal desteklerini belirlemek ve bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisini araştırmaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Mevcut çalışmada; üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluş, umutsuzluk seviyesi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Türkiye'nin karşı karşıya olduğu işsizlik sorununun ciddi sınırlara ulaşmasının sebepleri arasında hem genç nüfusun fazla olması hem de genç işsizlik oranlarının yüksek olması olarak gösterilmektedir. Özellikle gençlerin yaşamlarının en aktif ve verimli olabilecek döneminde işsizlik sorunuyla karşı karşıya kalmaları ekonomik olduğu kadar sosyal ve psikolojik problemlere de sebep olmaktadır (Bayrakdar ve İncekara, 2013). Günümüzde bireylerin eğitim alıp diplomasını kazandığı bir alanda iş bulması oldukça zor hale gelmiştir. Mezun olup hem eğitim aldığı alanda iş bulamama hem de işsiz kalma zamanının uzaması bireyleri endişelendirmekte, psikolojik strese sebep olup psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmekte (Yüksel, 2005) ve umutsuzluğa sürükleyebilmektedir (Demir ve Taşkiran, 2018).

Bu araştırmanın, üniversite mezunu işsiz bireyler üzerinde işsizliğin psikolojik etkilerinin saptanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda ortaya çıkabilecek koruyucu faktörlerin; hem psikolojik iyi oluş üzerinde ve umutsuzluk

düşüncelerine yönelik müdahalelerde kullanılabileceği hem de gelecek araştırmalara ışık tutabileceği planlanmaktadır. Buna göre, bu araştırma ile birlikte söz konusu kavramların çalışılması, işsiz bireylere psikososyal destek ya da tedavi programlarının oluşturulması açısından önem taşımaktadır.

1.3. Araştırmanın Problemi ve Hipotezleri:

Araştırmanın temel problemi: Üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluşları ve umutsuzluk seviyeleri arasında negatif ve algıladıkları sosyal destek arasında pozitif bir ilişki var mıdır?

H1: Üniversite mezunu olup iş bulamayan bireylerin psikolojik iyi oluşları, umutsuzluk seviyeleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile cinsiyet, yaş, bölgeler, medeni durum, mezun olunan bölüm, iş durumu, işsizlik süresi, iş aramaya devam etme, iş bulma umudu ve eve giren aylık gelir düzeylerine göre farklılaşacağı öngörülmektedir.

H2: Üniversite mezunu olup iş bulamayan bireylerin psikolojik iyi oluşları ve umutsuzluk seviyeleri arasında negatif yönde bir ilişki olacağı öngörülmektedir.

H3: Üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluşları ve algıladıkları sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olacağı öngörülmektedir.

H4: Üniversite mezunu olup iş bulamayan bireylerin umutsuzluk seviyeleri ve algıladıkları sosyal destek arasında negatif yönde bir ilişki olacağı öngörülmektedir.

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın temel sınırlılığının elektronik ortamdan anket yoluyla toplanan veriler olduğu düşünülmektedir. Bunun sebebinin, dünya genelinde bir probleme sebep olan Covid-19 pandemisi nedeniyle, araştırmanın; katılımcılara yüz yüze aktarılamamasının olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca, pandemiye kontrol etmek için getirilen yasaklar ve kısıtlamaların katılımcıların hazırlanan formlara verdiği yanıtları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, pandemi sebebiyle intihar

değişkenine yönelik uzaktan bir çalışma yürütmenin çeşitli risklere sebep olabileceği öngörüldüğünden, pandemi sonunda benzer bir çalışmanın başka araştırmacılarla tekrarlanmasının mevcut literatüre katkı sağlayacağı beklenmektedir.

Bu çalışmaya 211 kadın, 173 erkek olmak üzere toplamda 384 kişi katılım sağlamıştır. Kadın ve erkek katılımcı sayısı arasında bir eşitlik sağlanamadığından ötürü cinsiyet değişkeni kapsamında elde edilen verilerin bu durumdan etkilenebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Çalışma elektronik ortamda gerçekleştiğinden hazırlanan formların daha hızlı ve geniş çaplı olarak çeşitli bölgelerden bireylerin katılımıyla gerçekleşeceği öngörüldüğü için sosyo-demografik değişkenlere bölgeler değişkeni de eklenmiştir. Ancak, katılımcı sayısının da bölgelere göre bir eşitlik göstermemesinden dolayı elde edilen sonuçların bu durumdan etkilenebileceği dikkate alınmalıdır.

Çalışmada açık uçlu sorular kullanılmadığı için elde edilen veriler yalnızca kullanılan ölçeklerdeki (Beck Umutsuzluk Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği) sorularla sınırlı kalmaktadır.

1.5. Değişken Tanımlamaları

İşsizlik: İşsizlik; bir kişinin, işe başlayabilmek için eğitim, ilgi, istek, güç ve yetenek gibi gereken özellikleri karşılayabilmesine rağmen çalışabileceği bir iş bulamama ve çalışmaya başlayamama durumudur (Aydın, 2012).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş kavramı, bireylerin hayata aktif olarak katılmaları, sosyal çevreleriyle sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurabilmeleri, çalışma ve eğlenme gibi aktivitelere katılabilmeleri, bireysel farkındalıkların olması, seçebilme hakkına sahip hissetmeleri, bir yaşam amacına ulaşmaya çalışmaları ve olumlu duygular hissetme kapasitesine sahip olmaları olarak açıklanmaktadır (Ryff, 2014).

Umutsuzluk: Bireyin geleceği ile ilgili düşünce ve tutumlarının olumsuz, karamsar ve çaresiz olması (Stone, 2014) ve geleceğe yönelik olumsuz beklentilerinin

sonuçlarını değiştirmek için çaba göstermemesi umutsuzluk olarak tanımlanmaktadır (Bagge ve diğerleri, 2014).

Algılanan Sosyal Destek: Algılanan sosyal destek kavramı; kişinin sıkıntılı ve stresli bir dönem içindeyken kendi sosyal ağından alabileceğine inandığı her türlü duygusal ve maddi yardımı içermektedir (Procidano ve Smith, 1997).



BÖLÜM 2: KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İş, Çalışma ve İşsizlik Kavramları

2.1.1. İş ve Çalışma Kavramları

İş, hem bir gelir kaynağı hem de maddi kazanımlar için aracıdır. Bir sonuç elde etmek için devamlı olarak bedensel, ruhsal ve zihinsel çaba harcanan her meşguliyet, iş kavramının en temel tanımı olarak yapılmaktadır (Ören ve Yüksel, 2012). İş kavramının genel özelliklerine bakıldığında; işin, bireysel ve toplumsal yaşam üzerinde merkezi rol oynayan, amaca bağlı bir etkinlik olduğu görülmektedir (Dursun, 2012). Bireyin içinde bulunduğu sektöre göre belli kuralları takip ederek yaptığı işin maddi bir geri dönüşü olmasının yanında; bireysel olarak övünme ve sevinç kaynağı olması ile de manevi bir işlev görmektedir (Edgell ve Granter, 2019).

Çalışma kavramı ise, bedensel ve zihinsel olarak emek ve zaman harcayarak bir şey oluşturulması ve bu eylem karşılığında günlük, haftalık ya da aylık maddi bir kazanç sağlanması süreci olarak tanımlanabilmektedir (Turan, 2018). Ayrıca, çalışma sürecinde verilen emeğin ve harcanan gücün belli bir amaca yönelik olması ve planlı olarak gerçekleştirilmesi gerekmektedir (Ören ve Yüksel, 2012). Çalışma hayatı ise kişilerin işlerini yapmaya harcadıkları zamanı içeren süreci kapsayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Samsun, 2017). Başka bir deyişle; çalışma hayatı, bireyin bir işe girmesi ile başlayıp; işe yönelik hem maddi hem de manevi kazanımları devam ettiği sürece sürmektedir. Buna göre, bireyin emek verdiği işin kabul görmesi ve bu işten tatmin edici bir kazanç sağlaması, çalıştığı işin bireyin kendisine öznel bir anlam ifade etmesi, sosyal bir çalışma ortamı sağlaması, yaptığı işte gelişme ve yüксеlebilme imkânının olması ve işyerinde bir güvencesinin olması çalışma hayatına yönelik beklentileri kapsamaktadır

(Adıgüzel ve Yüksel, 2011; Keser ve Burcu, 2009). Çalışma kavramının bir anlamı olabilmesi için, yani devlet tarafından çalışıyor kabul edilip sosyal haklarından yararlanabilmesi için ise bireyin resmi olarak kayıtlı bir şekilde çalışma hayatının içinde olması gerekmektedir (Ören ve Yüksel, 2012). Resmi sisteme dahil olmayan (kayıtdışı) çalışmaların hem devlet hem de çalışan birey açısından bakıldığında özellikle sosyal ve ekonomik sorunlara sebep olduğu görülmektedir (İpek, 2014). Devlet, resmi olarak çalışmayan bir bireyden vergi alamazken (İlhan, 2007); o birey de hem sosyal güvenlik imkanlarından yararlanamamakta hem de çalışma koşullarına dair haksızlığa uğradığında (maaş düşüklüğü, iş kazaları, emeklilik vs.) hakkını arayamamaktadır (Mahiroğulları, 2017).

Bireyin yaşamının ve sosyal çevresindeki konumunun büyük bir parçasını oluşturan çalışma hayatı kişiler için ayrıca bireysel bir itibar simgesi olarak görülmektedir (Mirowsky ve Ross, 2017). Çalışma kavramına sosyal açıdan bakıldığında; çalışmanın, bireye statü sağladığı, ekonomik özgürlük kazandırdığı ve kişinin aktif kalmasına destek olduğu çıkarımı yapılabilmektedir (Jahoda, 1981). Bu sebeple, bireylerin gereksinimlerine ulaşmalarında önemli bir yer tutan çalışma hayatı, bireyin psikolojik doyuma ulaşması ile de ilişkilendirilmektedir (Dursun, 2012; Çizel, Güzeller ve Mütevellioğlu, 2011).

Özetle; çalışma süreci bireylere aktif ve verimli olma imkânı sunarken; iş çevresinin sağladığı paylaşma ve iş birliği gibi duygular ile sosyal becerilerin gelişmesine olanak tanımaktadır (Jones, Burke ve Westman, 2013). Ayrıca, aktif ve üretici bir çalışma hayatı ile bireylerin sorumluluk duygusu ve zamanlarını verimli kullanma becerileri artarken; yaşamlarının her alanında bir düzen getirerek kimliksel ve kişisel gelişimlerinin güçlenmesi sağlanmaktadır (Iannelli ve Wilding, 2007; Kaya, 2007). Bunların yanı sıra çalışma kavramı; bireylere, toplum için faydalı bir şeyler yaptıklarının hissiyatını vererek, toplum içinde kabul gördükleri algılarını arttırmakta ve kişilerin öz-saygısının da yükselmesine katkıda bulunmaktadır. Böylece birey, çalışarak, yaşadığı topluma ait olduğuna yönelik duygular da geliştirebilmektedir (Dursun, 2012; Warr, 1982).

2.1.2. İşsizlik Kavramı

İş, maddi kazanımların yanında hem hayati ihtiyaçların hem de geleceğin şekillendirilebilmesi açısından gereklilik halini almış bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Dursun, 2012). Bir işte çalışarak geçim sağlandığı gibi, hayatı ve sosyal gereksinimleri idame ettirebilmek için de aktif bir iş yaşamına ihtiyaç duyulmaktadır. İşsizlik; bir kişinin, işe başlayabilmek için eğitim, ilgi, istek, güç ve yetenek gibi gereken özellikleri karşılayabilmesine rağmen çalışabileceği bir iş bulamama ve çalışmaya başlayamama durumudur (Aydın, 2012; Albanesi ve Şahin, 2018; Shimer, 2012; Abbring, 2002). Diğer bir yönden işsizlik, kişinin topluma ayak uydurarak geçimini sağlayabilmesi için gereken kaynağı bulamadığı ve bu sebeple bireyin hem aile hem sosyal hayatının doğrudan etkilendiği olumsuz bir süreçtir (Yüksel, 2003; Leanal ve Feldman, 1990).

İş ve çalışma kavramı bireylerin hayatında önemli bir yer kaplarken; hızla küreselleşen dünyada işsizlikten etkilenen önemli bir kesimini de gençler oluşturmaktadır (Clark ve Summers, 2007; Mroz ve Savage, 2006) Eğitim olanaklarının artmasına rağmen yeni iş kollarının açılmaması ya da iş yerlerinin çalışma kadrolarının daraltılması ve eğitimle geçen sürede tecrübe kazanamadıkları için iş verenler tarafından yetersiz bulunmaları, genç bireylerde işsizliğe sebep olan nedenler arasında yer almaktadır (Freeman ve Wise, 2019; Görlich ve diğerleri, 2013; O'Higgins, 2016). Ayrıca, mevcut üniversite sayısının sürekli çoğalması ve yükseköğretim mezunlarının diploma aldıkları meslek üzerine uzmanlaşarak çalışma hayatına atılmak istemelerine rağmen mezun olan genç sayısını istihdam edecek çalışma kadrosunun olmaması işsizliğin başlıca sebeplerinden görülmektedir (Dursun ve Aytac, 2009; Çalışkan, 2007; Kalaycı ve Öztürk, 2017; Murat ve Şahin, 2011). Alınan önlemlerin ve uygulanan politikaların yetersiz kalması sebebiyle işsizlik, devam eden ve gittikçe artan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Bozdağlıoğlu, 2008). Devam eden ve gittikçe artan bu sorun sebebiyle, üniversite eğitimi gören gençler arasında geleceğe yönelik kaygının ve umutsuzluğun yaşandığı gözlemlenmektedir (Dursun ve Aytac, 2012; Korkmazer, 2020).

Ülkelerin ekonomik olarak gelişmiş olduklarını gösteren en önemli etkenlerden biri vatandaşlarına yeterli ve nitelikli istihdam sağlamaları olarak görülmektedir

(Bayraktar ve İncekara, 2013). Buna göre, bir ülke ne kadar gelişmiş ise, sağlayabildiği istihdamın daha verimli, istikrarlı ve tatmin edici olduğu düşünülmektedir (Surat ve Ceran, 2020; Aslan, 2010). Ülkeler; yeterli ve nitelikli istihdam olanaklarını sağlamadığı veya sağlayamadığı durumlarda sosyo-ekonomik problemlerle de karşı karşıya kalmaktadırlar (Bozdağlıoğlu, 2008; Mehmet ve Duruel, 2010). Bir ülkede yaşanan işsizlik bireysel sıkıntılara neden olmakla birlikte, toplumu da beraberinde etkilemektedir (Cengiz ve Şahin, 2011). Gelişmiş ve büyümekte olan toplumların en büyük problemlerinden biri olan işsizlik; kişileri hem ekonomik hem de psikolojik olarak etkileyen bir sorundur (Rus, 2012; Kurt, 2006; Darity ve Goldsmith, 1996). İşsizlik problemi özellikle etkilerini ekonomik olarak göstermektedir. Çalışma ile birlikte bir birey hayatını sürdürebileceği maddi kazancı elde etmeye başlarken, işsiz kalmış bireyler bu maddi kazançtan mahrum kalmaktadırlar (Doğan, 2014). Para kazanamadığı için maddi açıdan yoksunluk çeken bireyler beslenme ve barınma gibi en temel ihtiyaçlarını dahi karşılamakta zorluk çekebilmektedirler (Kılınç, 2020; Binbay, 2015). Bununla birlikte, sosyal hayattan da çekilmek zorunda kalan bireyler sosyal statü kaybı yaşamakta (Murat ve Şahin, 2011), aktivitelerden uzak kaldıkları için sosyal çevrelerinden uzaklaşmakta (Özdamar, Kılınç ve Giovanis, 2021); umutsuzluk ve çaresizlik gibi duygulara kapılmaktadırlar (Güler Kümbül, 2005). Özellikle işsizlikle birlikte deneyimlenen izolasyon ve izolasyon ile gelen umutsuzluğun intiharla ilişkili olduğuna dair yapılan araştırmalar, işsizliğin beraberinde getirdiği bu tehlikeye işaret etmektedir (Tunalı ve Özkaya, 2016; Ekici, Savaş ve Çıtak, 2001; Adak, 2010).

2.1.2.1. Türkiye’de İşsizlik

Türkiye’de işsizlik iktisadi ve sosyal yapısal özellikler doğrultusunda 1980 yılından başlayarak günümüze kadar gelen ve son yıllarda en çok dikkat çeken temel sorunlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Yılmaz Eser ve Terzi, 2008; Şahin, 2011; Sema, 2012). Son zamanlarda ülkemizde yaşanan ekonomik sıkıntılarla birlikte işsizlik yüksek oranda artış göstermektedir (Taş ve Bilen, 2014).

Türkiye’de işsizliğin en önemli sebeplerinden biri de nüfusun artış hızı olarak düşünülmektedir (Yılmaz, 2005). Genç nüfus sayısının yüksek olduğu ülkemizde her yıl

yaklaşık bir milyon gencin iş arama döngüsüne katıldığı görülmektedir (Güney, 2010; Mehmet ve Duruel, 2010). Bu durumun; yaşanan işsizlik sorununa çözüm bulunmadan her geçen yıl, iş gücü piyasasına yeni mezun gençlerin ilave olmasıyla, uzun yıllar daha süreceği çıkarımı yapılabilmektedir. Ülkemizde ekonomik sıkıntıların ve işsizlik probleminin temel sebepleri arasında; yeterince istihdam yaratılamaması, nüfusun hızlı artışı, köyden kente göçlerin artması, hızlı gelişen teknoloji ile insan gücüne duyulan ihtiyacın azalması, kırsal kesim ve şehirler arasında görülen gelişme ve büyüme farklılıkları ile eğitim ve yatırım politikalarındaki eksiklikler yer tutmaktadır (Gediz ve Yalçinkaya, 2000; Şahin, 2011; Taş ve Bilen, 2014; Ay, 2012; Taş, Küçükoglu ve Demirdöğmez, 2018). Bu sebeplerle birlikte, plansız kentleşme, ekonomik ve politik istikrarın sağlanamaması, kamusal ve özel yatırımların verimsizliği, sanayi faaliyetlerinde nitelikli işçi gücünün sağlanamaması, vasıflı eleman eksikliği, toplum için sağlayabilecek girişimcilere verilecek kredi ve desteğin yetersiz kalması gibi birçok farklı sebep de işsizliği sürdüren sebeplerin arasında sayılabilmektedir (Özdemir, 2006; Şahin, 2011; Ay, 2012; Çondur ve Bölükbaş, 2014).

Türkiye’de yaşanan işsizliğin başka bir sebebi de yeni mezun olup tecrübesi olmayan kişilerin iş arıyor olması ve mezun oldukları işte çalışmak isteyen bireylerin kendi mesleklerine yönelik iş bulamamaları olarak gösterilmektedir (Gediz ve Yalçinkaya, 2000; Kabaklarlı ve Gür, 2011; Erdayı, 2009). Gelişen teknoloji ile birlikte üretim sektöründe insan gücü yerine, az maliyetle daha çok üretim yapabilen ve sürekli çalışabilen makinelerin tercih edilmesi; iş verenlerin insanlara istihdam oluşturmak yerine makineleri tercih etmesine sebep olmaktadır (Orhan ve Savuk, 2014; Öztürk ve Öztürk Çetenak, 2015; Çetin, 2016). Sonuç olarak, teknolojinin hayatımıza girmesiyle ve nitelikli insan gücüne olan ihtiyacın azalmasıyla, iş arayan bireylerin ve iş verenlerin arz-talep dengelerinde farklılıkların meydana gelmesi işsizlik oranlarında artışa sebep olmaktadır (Ataman, 2006). Ayrıca, ülkemizde nüfusun hızla artması, kırsal bölgelerde iş imkanlarının kısıtlı olması sebebiyle şehirlere göçün tercih edilmesi ve şehirlerde iş talebini karşılayacak yeterli iş fırsatının olmaması da işsiz birey sayısında artışa neden

olan faktörlerden sayılabilmektedir (Gediz ve Yalçınkaya, 2000; Çelik ve Arslan, 2018; Yüceol, 2011).

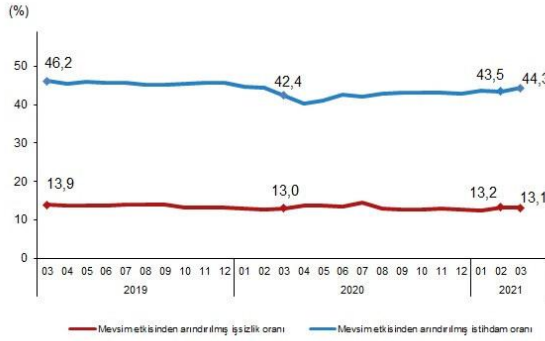
Ülkemizdeki eğitim ve ekonomik politikaların yetersiz kalması özellikle gençlerin iş bulma süreçlerini uzatan bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Bayraktar ve İncekara, 2013). Bu nedenle, eğitim gören gençlerin iş piyasasına yönelik yetişmelerini destekleyecek sistem iyileştirmelerinin yapılmasının işsizliğin önüne geçilmesinde fayda sağlayabilecek düzenlemelerden biri olabileceği düşünülmektedir (Erdayı, 2009; Murat ve Şahin, 2011).

Türkiye’de görülen işsizliğin özellikle genç kesimde daha fazla olduğu ve cinsiyet kıyaslaması yapıldığında kadınlarda daha fazla işsizlik oranının görüldüğü gözlemlenmektedir (Karabıyık, 2012). Türkiye’de işsizlik coğrafi bölgeler bazında incelendiğinde, işsizliğin dengeli bir dağılım göstermediği; yeterli istihdamın batı kesimde arttığı, doğu kesimlerde ise azaldığı görülmektedir (Apaydın, 2018; Aydemir, 2013). Bu durumun, yakın gelecekte, işsizlik sorunu arttıkça yeni bir probleme daha dönüşeceği beklenmektedir. Bunun yanında, dünyada ve Türkiye’de büyük bir sorun haline gelen genç işsizliğinin daha da çoğalarak özellikle üniversiteden yeni mezun gençlerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir (Apaydın, 2018). Bu durumun, gençlerin iş bulma sürelerinin uzaması ve toplumsal hayata katılmalarının gecikmesi ile birlikte hayal kırıklığı, endişe ve umutsuzluk gibi duygulara kapılarak daha kalıcı psiko-sosyal problemlere sebep olabilecek durumlara yol açabileceğinin çıkarımı yapılabilmektedir (Işık, 2016; Aslan ve Aslan, 2017).

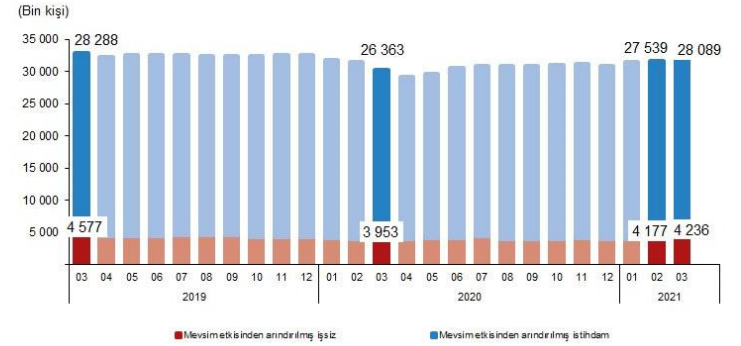
2.1.2.2. Türkiye’de İşsizliğin Güncel Verileri

Tablo 2.1. TÜİK İşgücü İstatistikleri

İşsizlik ve istihdam oranı, Mart 2019-Mart 2021



İşsiz ve istihdamda olanlar, Mart 2019-Mart 2021



Kaynak: TÜİK İşgücü İstatistikleri, Mart 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Mart-2021-37481>

*Mart 2021 verileri kullanılmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Mart 2021 İşgücü İstatistikleri verilerine göre, Türkiye’de 15 yaş ve üzeri bireylerde görülen işsizlik sayısı Mart 2019 yılına kıyasla 59 bin kişi artarak 4 milyon 236 bin kişi olarak güncellenmiştir. Mart 2019 yılı ile kıyaslandığında ise Mart 2021 yılında işsizlik oranının 0,1 puan azalarak %13,1 seviyesine gerilediği gözlemlenmektedir. Ayrıca aynı verilere göre, Türkiye’de toplam istihdam sayısı 2019 yılı Mart ayı istatistik verileri ile kıyaslandığında, 550 bin kişi yükselerek 28 milyon 89 bin kişiye ulaşırken; sağlanan toplam istihdam oranının ise, 0,8’lik bir artış ile %44,3 seviyesine geldiği görülmektedir.

Tablo 2.2. 15+ Yaş Temel İşgücü Göstergeleri

	Mart 2021			Bir önceki aya göre fark			Bir önceki yılın aynı ayına göre fark		
	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın
Nüfus	63 401	31 394	32 007	78	36	42	1 185	640	544
İşgücü	32 325	22 169	10 156	610	552	58	2 009	1 276	733
İstihdam	28 089	19 610	8 479	550	586	- 36	1 726	1 250	476
İşsiz	4 236	2 559	1 677	59	- 34	93	283	26	257
İşgücüne dahil olmayanlar	31 077	9 225	21 852	- 530	- 516	- 14	- 824	- 636	- 188
İşgücüne katılma oranı (%)	51,0	70,6	31,7	0,9	1,7	0,1	2,3	2,7	1,8
İstihdam oranı (%)	44,3	62,5	26,5	0,8	1,8	-0,1	1,9	2,8	1,1
İşsizlik oranı (%)	13,1	11,5	16,5	-0,1	-0,5	0,8	0,1	-0,6	1,4
Tanım dışı işsizlik oranı (%)	14,9	12,8	19,9	-0,2	-0,4	0,6	0,1	-0,6	1,6

Tablodaki rakamlar yuvarlamadan dolayı toplamı vermeyebilir.

Kaynak: TÜİK, işgücü göstergeleri, 15+ yaş, Mart 2021.

<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Mart-2021-37481>

*Mart 2021 verileri kullanılmıştır.

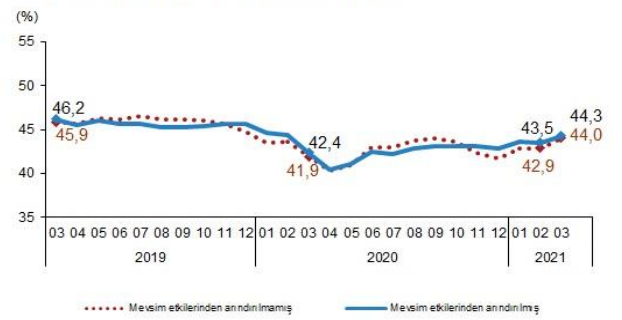
Tablo 2.2.'ye göre, Mart 2021 yılında iş gücü, Şubat 2021 yılı ile kıyaslandığında 610 bin kişi yükselerek 32 milyon 325 bin kişiye ulaşmış olduğu; bu verilerle güncellenen temel işgücüne katılım oranının ise 0,9 puan artarak %51,0'e ulaştığı görülmektedir.

Tablo 2.3. İşsizlik ve İstihdam Oranları (Mart 2019-Mart 2021)

İşsizlik oranı, Mart 2019-Mart 2021



İstihdam oranı, Mart 2019-Mart 2021



Kaynak: TÜİK, işsizlik ve istihdam oranları. Mart 2021.

<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Mart-2021-37481>

*Mart 2021 verileri kullanılmıştır.

Tablo 2.3. incelendiğinde, Türkiye’de mevsim etkisinden ayrıştırılmamış işsizlik oranının Mart ayının 2019 yılına kıyasla 0,1 puan artarak %13,1 seviyesine çıktığı görülmektedir. Buna göre, Türkiye’deki işsiz sayısı, Mart ayının 2019 yılına göre 288 bin kişi daha artarak 4 milyon 193 bin kişi olarak güncellenmiştir.

Aynı tabloya göre, Türkiye’de mevsim etkisinden ayrıştırılmamış istihdam oranının Mart 2019 yılı ile karşılaştırıldığında, 2,1 puan yükselerek %44,0’e ulaştığı; toplam istihdam sayısının ise 1 milyon 845 bin kişi yükselerek 27 milyon 970 bin kişi olarak güncellendiği görülmektedir.

2.1.2.3. İşsizliğin Psikolojik Etkileri

İşsizlik sorunu ile birlikte birey; öncelikli olarak ekonomik sıkıntılar çekmekte ancak bu ekonomik sıkıntılarla birlikte bazı psikolojik etkileri de beraberinde yaşamaktadır (İslamoğlu, 2014; Yılmaz, Fidan ve Karataş, 2004; Nurşen, 2010). Birey, toplum içinde sosyal olarak da bir varlık sürdürdüğü için işsiz kaldığında ya da iş bulamadığında hem kendisinde psikolojik baskı hissetmekte hem de ailesinin sosyal çevrede zor durumda kaldığını düşünmektedir (Bjarnason ve Sigurdardottir, 2003; Fryer ve Fagan, 2003; Murat ve Şahin, 2011). Çalışmalar, işsiz kalınan süreçte aile düzeninin bozulduğunu (Nurşen, 2010; Güney, 2009); boşanmaların (Topbaş ve Serdar, 2007; Bayrak, 2010; Doğan, 2016) içki ve uyuşturucu maddelere yönelimin arttığını (Asan ve diğerleri, 2015; Kulaksızoğlu ve diğerleri, 2015; Khan, Murray ve Barnes, 2002) umutsuzluk duygusunun yükseldiğini (Soares ve diğerleri, 2008; Küçük, Galip ve Torpuş, 2019) ve hem bireysel hem sosyal bir problem olan intihar eğiliminin arttığını göstermektedir (Andres, 2005; Topbaş, 2007; Blakely ve diğerleri, 2003).

Yaşanan işsizlik sorunu ile birlikte eve giren maddi gelirin azalması psikolojik olarak sıkıntılı bir süreci başlatarak kişinin içinde bulunduğu bu zor durumu ağırlaştırmaktadır (Nurşen, 2010; İslamoğlu, 2014). İş bulma süreci uzadıkça yaşanan psikolojik sorunlarla birlikte özgüvenini ve kendi yeti ve becerilerine duyduğu güven ve inancını kaybetmeye başlayan bireylerin umutsuzluğa kapılarak motivasyonlarını kaybettikleri ve iş aramaktan kendilerini uzaklaştıracak aktivitelere yönelindikleri gözlemlenmektedir (Cengiz, 2018; Çizel, Güzeller ve Mütevellioğlu, 2011; Waters ve

Moore, 2002; Yılmaz, Fidan ve Karataş, 2004). Bu konu ile ilgili olan çalışmalarda, işsizlik sorunu ile karşı karşıya olan kişilerin stres, endişe (Akdemir, 2010; Kurt, 2006) ve depresyon semptomlarında artış olduğu (Kaya, 2007; Polat ve Bacak, 2018; Stankunas ve diğerleri, 2006; Butterworth ve diğerleri, 2012) kendilerine duydukları saygının azaldığı (Yılmaz ve Bilgiç, 2009; Güney, 2009) ve umutsuzluk hislerinde artış yaşadıkları için yalnızlaştıkları vurgulanmaktadır (Creed ve Reynolds; Hanratty, 2017; Cengiz, 2018)

İşsizlik sorunu ile birlikte uğranan gelir kaybı sebebiyle sosyal aktivitelerden uzak kalınarak sosyal çevreden izole olunması ve sosyal ilişkilerden yoksun kalınması aynı zamanda bireyin yalnızlaşmasına neden olmaktadır (Gallie, Paugam ve Jabobs, 2003; Rözer ve diğerleri, 2020). Yalnız ve dışlanmış hisseden birey, topluma fayda sağlayabileceğine dair inancını kaybederek kendisini değersiz hissetmektedir (Tınar, 1996; Winegardner ve diğerleri, 1984; Lorenzini ve Giugni, 2010). Çevresi ile ilişkilerinden izole olan kişiler dışlandıklarına yönelik algıları sebebiyle çevreden gelen iletişim ve etkileşim fırsatlarını da reddetme eğilimi göstermekte ve yalnızlıklarını pekiştirmektedirler (Rözer ve diğerleri, 2020). Çalışma ortamından uzak kalan bireyler sosyal çevrelerinden de mahrum kalarak zamanla toplumdan uzaklaşmaya ve içe dönük yaşamaya başlama eğiliminde olmaktadır (Kumaş, 2001; Russell, 1999).

İşsizlik süresi uzadıkça ekonomik sıkıntıların artmasıyla özellikle erkeklerin psikolojik olarak kadınlara göre daha çok etkilendikleri gözlemlenmektedir (Çizel ve diğerleri, 2011; Nordenmark, 1999). İşsiz kalan kişileri en çok etkileyen durumlar hakkında yapılan bir çalışmada ilk sırada ekonomik sorunlar yer alırken ikinci sırada ise psikolojik problemler yer almaktadır. Araştırmaya katılan katılımcılar psikolojik problemlerini sıralarken; endişe, üzüntü, psikolojik çöküntü, değersiz hissetme ve ev içi çatışmaları sıralamışlardır (Mütevellioglu ve Çizel, 2010). Kumaş'ın (2001) işsizliğin psikolojik sonuçlarına değinmek için yaptığı başka bir araştırmada ise, bireyler işsizlikle birlikte artan kaygılarından, motivasyon kayıplarından ve bireylerin günlük yaşam stresini yüksek düzeylerde deneyimlediklerinden bahsedilmektedir.

Ayrıca, işsiz bireylerin yaşadıkları psikolojik sorunların cinsiyete bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini vurgulayan bir araştırmaya göre, çalışmayan kişilerin genelinde depresyon bulgularına rastlanırken; erkeklerin kadınlara göre daha çok

depresyon semptomu gösterdiği görülmektedir (Yüksel, 2003). Yılmaz ve arkadaşlarının (2004) çalışmasında ise işsizliğin bireysel sonuçlarından erkeklerin daha şiddetli olarak etkilendiğine yönelik bulguların bir önceki çalışma ile tutarlılık sağlayacak sonuçlara ulaştığı gözlemlenmektedir. Bu durumun temel sebebinin ülkelerin genelinde kadınların sahip olduğu anne, ev hanımı ve bakım veren kişi gibi bireysel ve toplumsal rollerin çeşitliliğinin kadınlar üzerinde koruyucu bir faktör olarak rol alabilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Çizel ve diğerleri, 2011; Russell, 1999).

Özellikle, uzun süreli işsizlikle deneyimlenen maddi yoksunluklar ve aileyi geçindirememeye yönelik baskılar gerginlik ve öfke gibi yıkıcı duygulara sebep olabilmektedir (Aşkın ve Aşkın, 2017; Özmen, 2004). İşsizlik ve cinsiyet arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların diğer bir değişkeni de şiddet olarak karşımıza çıkmaktadır (Ayla, Karış ve Kızıltan, 2018; Arıkan, 2016; Türkoğlu, 2013; Kocacık, 2001).

İş sahibi olamamak ve toplumun üstüne yüklediği ev geçindirme baskısını karşılayamamak erkek bireyler üzerinde yetersizlik duygularının ortaya çıkmasını tetikleyebilmektedir (Aşkın ve Aşkın, 2017). Bu yetersizlik hissi ve beraberinde gelen suçluluk duygusu psikolojik olarak çöküntüye sebep olmaktadır (Akçay ve Alpoğlu, 2020; Avşar, 2017). Bu durumun ise erkek bireyleri, güçlerini kanıtlamak adına, baskı ve gerek sözel gerek fiziksel şiddet içeren davranışlara yönelttiği görülmektedir (Özmen, 2004; Gökkaya, 2011). Genellikle bu şiddete maruz kalan bireylerin de şiddeti uygulayan bireyin eşi ve çocukları olduğu gözlemlenmektedir (Aşkın ve Aşkın, 2017; Gürkan ve Coşar, 2009). Bu bilgiler ışığında, işsizliğin aile-içi şiddet gibi toplumsal bir sorunu da tetikleyip devam ettirebildiği çıkarımı yapılabilmektedir.

İşsizliğin sonuçlarının yaşa göre farklılık gösterip göstermeyeceğini araştıran bir başka çalışmada ise işsizlik sorunu ile karşı karşıya kalan gençler arasında deneyimlenen problemlerin daha fazla olduğu ve bu nedenle geleceğe kaygı, güvensizlik ve umutsuzluk ile baktıkları ifade edilmektedir (Işık, 2016). Yaşla ilgili yapılan başka bir çalışmada ise işsiz olan genç bireylerin genellikle aileleri ile yaşamaları ve bekar olmaları ile birlikte sosyal çevrelerinin de diğer yaş gruplarına oranla daha fazla olmasının işsizliğin yarattığı bireysel sorunlarla daha kolay başa çıkma olmalarını sağladığı görülmektedir (Darity ve

Goldsmith, 1996). Benzer şekilde, işsiz olan bir bireyin eğitim durumu yükseldikçe deneyimlediği sıkıntının da orantılı olarak artmasının başlıca sebebinin, eğitimle birlikte yükselen hayat koşullarının sebep olduğu belirtilmektedir (Altunöz, 2020). Eğitim düzeyleri yüksek olan kişilerin iş hayatlarında daha fazla kazanç ve şirket içi statü elde etme olasılıklarının yüksek olması sebebiyle olası bir işsizlik durumunda psikolojik açıdan daha olumsuz bir süreç geçirecekleri düşünülmektedir (Clark ve Oswald, 2002). Uzun ve nitelikli bir eğitim süreci geçiren bireyler iş bulmak yerine eğitimlerini tamamlamaya odaklandıkları için mezuniyet sonrası iş bulamadıklarında aldıkları eğitimin değersiz olduğu algısına kapılarak motivasyon kaybı yaşayabilmektedirler (Adak, 2010; Surat ve Ceran, 2020; Paul, 2005). Eğitim seviyesi arttıkça bireyin mezun olduktan sonra iş bulacağına dair olan inancı ve umudu yüksek iken, mezun olduktan sonra iş bulma süresi uzayan eğitilmiş bireylerin umutsuzluğa kapıldığı ve iş bulacaklarına yönelik inançlarının olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir (Dursun ve Aytaç, 2012).

İşsizlik üzerine yapılan çalışmalarda işsizliğin bireysel etkileri üzerinde farklı sonuçlara sebep olan başka bir kavram ise medeni durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmalarda medeni durumun işsizliğin sonuçlarına olan etkisi üzerinde farklı sonuçlara sebep olabildiği görülmektedir (Yüksel, 2005; Karasoy, Tutkun ve Bulut, 2015; Arslan ve Şentürk, 2018). Yapılan çalışmaların bazılarında evli olan bireylerin işsizlik yaşadıkları dönemlerden daha kötü yönde etkilendikleri ifade edilmektedir (Adak, 2010; Ström, 2003). Bunun temel sebebinin hane içindeki birey sayısının artmasından dolayı bireyin geçim sağlamak konusundaki sorumluluğundan kaynaklandığı düşünülmektedir (Gough ve Killewald, 2011, Kurt, 2006). Yapılan diğer çalışmalarda ise evli bireylerin işsiz kaldıkları dönemlerde eşlerinden destek alıp sorumluluklarını paylaştıklarını düşündükleri ve bu süreç içerisinde ruh hallerini ve psikolojik durumlarını daha olumlu olarak belirttikleri görülmektedir (McKee-Ryan ve Maitoza, 2018; Vinokur, Price ve Schul, 1995).

2.2. Psikolojik İyi Olma Kavramı

2.2.1. Psikolojik İyi Olma Kavramının Gelişimi

Psikoloji bilimi; ortaya çıktığı ilk yüzyılda, bireylerin kendilerini geliştirip güçlenebilmelerine odaklanmak yerine o zamanlar hastalık olarak görülen ruhsal sorunları iyileştirmeye ve bu sorunların yarattığı zararı ortadan kaldırmaya odaklanmıştır (Myers ve Diener, 1995; Ryff ve Singer, 1996; Carruthers ve Hood, 2004). Psikolojik iyi olma kavramı, herhangi bir ruhsal problemin yokluğu ile bir tutulduğu için; psikoloji bilimi, ruhsal problemlerin iyileştirilmesi konusunda kısa sürede büyük gelişim ve ilerleme göstermiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu gelişim ve ilerleme olumsuz duygular üzerine odaklandığından dolayı; mutluluk, doyum, umut, dayanıklılık gibi olumlu duygular ve koruyucu faktörler arka planda kalmıştır (Ryff ve Singer, 1996; Keyes, 2005).

Tedavilerin odak noktasında bulunan ruhsal sorunlar ve çözüm arayışları o dönemdeki araştırmalara da yoğunlukla yön vermiştir. Ruhsal problemleri ve patolojik kriterleri odak alan araştırmalara kıyasla kişilerin olumlu duygularını ve yönlerini odak haline getiren araştırmalar geri planda kalmıştır (Myers ve Diener, 1995; Myers, 2000). Bireyin psikolojik iyi oluşunu patolojik semptomların olmayışına bağlayan görüşten ötürü, iyi olmayı araştırmayı hedefleyen çalışmaların çoğunluğunda psikopatolojik kriterlerin varlığı ya da yokluğu hedef alınmıştır (Dodge ve diğerleri, 2012). Bu araştırmalarda; kişilerin psikopatolojik semptom kriterlerini sağlamamaları, psikolojik olarak iyi oldukları yönünde yorumlanmaları için yeterli sayılmıştır.

Kişilerin psikopatolojik semptom kriterlerini sağlamamalarının psikolojik iyi oluşları için yeterli görülmesi; bakış açısının da sınırlandırılması beraberinde getirmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Ryff ve Singer (1996)'a göre, bireylerin yaşam koşulları ve beden sağlıkları psikolojik iyi olma durumları ile doğru orantılı olmayabilmektedir çünkü stresten uzak olma veya bir patolojiye sahip olmama, psikolojik iyi oluşu kapsayan kavramları anlamak için yeterli gözükmemektedir. Benliği olumlu olarak algılayabilmek, insanlarla iyi ilişkiler kurabilmek, çevresel hakimiyete sahip olabilmek, özerklik

kurabilmek, bir yaşam amacına sahip olabilmek ve sağlıklı bir gelişim süreci geçirmek psikolojik iyi oluşu etkileyen en önemli faktörlerden sayılmaktadırlar (Ryff, 1995).

Günümüzde, geçmiş dönemlerdeki psikopatolojik semptomlara ve bu semptomların çözümlerine odaklanan araştırmaların yanı sıra; pozitif psikoloji kavramı ile, kişilerin potansiyellerini, güçlü yönlerini ve kapasitelerini odak haline getiren ve iyi olma faktörlerini inceleyen araştırmalar ivme kazanmıştır (Fava ve Ruini, 2003; Martin ve diğerleri, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Vázquez ve diğerleri, 2009; Winefield ve diğerleri, 2012) Bu yeni kavram ile, bireylerin sadece ruhsal sorunlarına odaklanarak onları düzeltmek yerine; kişiliklerinin güçlü taraflarına ve olumlu özelliklerine ağırlık verilmesi savunulmaktadır. Geniş bir çerçeveden bakıldığında, pozitif psikoloji; kişilerin olumsuz taraflarını yok saymadan, güçlü yönlerinin geliştirilip artırılmasını hedeflemektedir (Gable ve Haidt, 2005). Buna göre, pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yönlerinin ve gelişmelerinin araştırılmasına öncü olarak sadece psikolojik problemlere ve bireylerin olumsuz taraflarının çözümüne odaklanılmasının önüne geçmiş olmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014; Alex Linley ve diğerleri, 2006; Trudel-Fitzgerald ve diğerleri, 2019). Pozitif psikolojinin yarattığı yeni akım ile psikolojik olarak iyi olma önem kazanmıştır (Abbott ve diğerleri, 2010; Gable ve Haidt, 2005; McNulty ve Fincham, 2012).

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireylerin hayata aktif olarak katılmaları, sosyal çevreleriyle sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurabilmeleri, çalışma ve eğlenme gibi aktivitelere katılabilmeleri, bireysel farkındalıkların olması, seçebilme hakkına sahip hissetmeleri, bir yaşam amacına ulaşmaya çalışmaları ve olumlu duygular hissetme kapasitesine sahip olmaları olarak açıklanmaktadır (Hatch ve diğerleri, 2007; Ryff, 2014). Diğer bir psikolojik iyi oluş tanımında ise, bireylerin sağlıklı olmalarına, hedeflerine ulaşmalarına, yetenek ve becerilerini geliştirebilecekleri fırsatlarının olmasına, kendi kendilerine zarar verici davranışlardan uzak olmalarına ve sosyal destek kaynağı veya kaynaklarına sahip olmalarıyla ilişkilendirilmiştir (Kagan, 2007). Bireylerin deneyimledikleri olumsuz durumları, yaşamın bir parçası olarak görebilmeleri de

psikolojik iyi oluş ile bağlantılı görülmektedir (Chen ve diğerleri, 2013; Sagone ve De Caroli, 2014).

Günümüzdeki bilimsel çalışmalara bakıldığında, psikolojik iyi oluş kavramının, hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudomonism) olarak iki temel bakış açısıyla incelendiği görülmektedir. Olumsuz duygudurumun yokluğunun yanında mutluluğa ulaşma, hayattan sürekli zevk alma ve kederden kaçınma olarak tanımlanan hazcılık görüşü; öznel iyi oluş kavramını açıklamaktadır (Bradburn, 1969). Öznel iyi olma durumunu ilk araştıranlardan olan Diener, Suh ve Oishi'ye (1984) göre; iyi oluş kavramının öznel olarak değerlendirilmesinin temel sebebi, bireyin deneyimlediği iyi oluş duygusunun yalnızca bireyin kendisi tarafından algılanıp ölçülebilmesinden kaynaklanmaktadır. Öznel iyi oluş kavramı, bireyin olumlu duyguları ve yaşam doyumları yüksekken, olumsuz duygularının düşük seviyede izlenmesi olarak tanımlandığı için; genellikle mutluluk kavramı ile eş değer olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle, bireyin olumlu duygularını yani mutluluğunu maksimum seviyeye çıkarmak, aynı bireyin öznel iyi oluşunu da maksimum seviyeye çıkarmakla bir tutulabilmektedir (Deci ve Ryan, 2008).

Yaşamdan tam bir doyum almaya odaklanan ve bunun ancak kişinin tüm kapasitesine ulaşmasıyla olabileceğini savunan psikolojik işlevsellik görüşü ise; psikolojik iyi oluş kavramını karşılamaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Deci ve Ryan 2008). Eudomonism olarak da adlandırılan bu kavram temelde, iyi oluşun tanımlanabilmesi için mutluluk kavramından daha fazlasına ulaşmak gerektiğini kabul etmektedir. Bu bakış açısına göre; iyi oluş kavramı, bireylerin mutluluğundan ziyade, kendi potansiyellerini keşfedip gerçekleştirdikleri bir sürece bağlıdır (Grenville-Cleave, 2012). Ryff (1995) tarafından tanımlanan ve günümüzde de kullanılan psikolojik iyi oluş kavramına göre, iyi olma durumu; psikolojik rahatsızlıklara ya da semptomlara sahip olmamaktan daha fazlasını içermektedir. Bu araştırmada da kullanılacak bu bakış açısına göre psikolojik iyi olma; bireylerin benlik algılarının olumlu olmasına, sosyal ilişkilerinin iyi olmasına, çevresel hâkimiyete sahip olmasına, özerk hissetmesine, bir hayat gayesi bulmalarına ve sağlıklı bir gelişime sahip olmalarına dayanmaktadır (Ryff, 1989a). Özetle, bireylerin iyi

oluşlarına yönelik bu iki farklı yaklaşım temelde insan tabiatının farklı yönleri üzerine kurulmaktadır (Deci ve Ryan 2008).

2.2.2. Ryff'in Modeline Göre Psikolojik İyi Oluş

Mutlu olma, yaşamdan doyum sağlama ve duygular üzerine düşünme gibi kavramlar üzerinde araştırma yapma Çin, Yunan ve Aztek medeniyetlerine kadar dayanmasına rağmen (Herrera, 2008); psikolojik iyi oluş ve iyi oluşu etkileyen faktörlere verilen önemin yetersiz kaldığı gözlemlenmektedir (Ryff, 2014). Ryff'e göre (1989), psikolojik iyi oluşun araştırılmasında sadece mutluluğa ve yaşam doyumuna odaklanmak bu kavramın temelini oluşturulmasında eksikliğe sebep olmaktadır. Ryff (1989) bu eleştirileri sonrasında; kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, özerklik, yaşam amacı ve bireysel gelişim olmak üzere toplam altı alt boyutta incelenen Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli'ni oluşturmuştur. Bu modelin oluşmasında Jung'un (1933) bireyselleşme, Bühler'in (1935) temel yaşam eğilimleri, Jadoha'nın (1958) ruhsal sağlık, Erikson'un (1959) bireysel gelişim, Frankl'ın (1959) anlam arayışı, Rogers'ın (1961) tam işlevsel kişi, Allport'un (1961) olgunluk, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme ve Neugarten'in (1973) kişilik sürecine hâkim olma kuramlarından yararlanılmıştır (Ryff, 2014).

Gelişim sürecinin hayat boyu sürdüğünü kavramsallaştıran Jung'a göre, bir birey; hedefine ulaşmak için efor ve motivasyon isteyen çeşitli yollardan geçerek bireyselleşme ve bütünselleşme süreçlerine kendini gerçekleştirerek ulaşmaktadır (Blutner ve Hochnadel, 2010; Gençtan, 2014). Bireyin çeşitli gelişimsel süreçlerin sonunda potansiyelini keşfederek kendine ulaşmasını bireyleşme olarak tanımlayan Jung, bu süreci tamamlayan bireylerin kendilerini eşsiz bulacaklarını düşünmektedir. Bütünleşme sürecinde ise, kişi, tüm çevresiyle hatta tüm dünya ile bütünleşerek kendini evrenin bir parçası olarak görmektedir. Bireyleşme ve bütünleşme süreçleri zorlu süreçlerden meydana geldiğinden, kişinin ruhsal olarak sağlıklı ve iyi olması bu süreçlerin başarı ile tamamlanmasında etkin bir yer kaplamaktadır (Jung, 1971; Kavut, 2020). Sonuç olarak, Jung'un bu kuramı bireylerin tüm becerilerinin farkında olup; bu becerilerini kullanırlarsa, daima ileriye doğru gidecekleri varsayımından yola çıkmaktadır.

Benlik gelişimi ve evre kuramını vurgulayan Bühler, psikolojik gelişimi; yaşam içerisinde gerçekleşen durumlara, olaylara, tutumlara, değişime ve gelişime dayandırmaktadır. Ona göre, bir kişi, biyolojik olarak büyümesini sürdürürken, sosyal olarak da gelişerek benliği ile bütünleşmelidir. Bu kurama göre, her bireyin temel hedefinde kendi benliğine ulaşması yatmaktadır. Birey, bu hedefe ulaşmak için kendisine anlamlı hedefler koyarak seçimlerini kendi potansiyeline göre planlamalıdır. Bu amaç doğrultusunda hareket edip, kendilerine koydukları hedefleri başarılı bir şekilde gerçekleştiren bireyler, kişisel bütünlüklerine ulaşmaya yaklaşırlarken; kendilerine koydukları hedefleri başaramayan bireyler ise başarısızlık duygusunu yaşamaktadırlar (Bühler, 1935).

Tek başına ruhsal problemlerin olmamasının psikolojik sağlığın iyi oluşunu yordayamayacağına inanan Jahoda'ya göre ise; kişinin kendine yönelik pozitif tutumları, kendini geliştirmesi ve gerçekleştirmesi, bütünleşerek dengeye ulaşabilmesi, özerklik kazanarak bağımsız bir birey olması, kendisini ve dünyayı olduğu gibi algılaması ve çevresel hakimiyet sağlaması psikolojik iyi oluşun ölçütleri olarak sıralanmaktadır (Tengland, 2001).

Psikososyal gelişimi temel alan bir kuram tasarlayan Erikson'a göre, bireyler hayatları boyunca büyümekte, değişmekte ve gelişmektedirler. Psikolojik olarak sağlıklı bir kişi, çevresini algılama ve değiştirme yetisine sahip, yaşadığı durumlar hakkında doğru değerlendirmeler yapabilen, kişiliği gelişmiş, ilerideki hayatıyla ilgili planlar yapabilen ve aldığı kararlar sonucunda kendisini iyi hissedebilen kişidir (Erikson, 1968). Yaşamı sekiz gelişim dönemine ayıran Erikson; bu dönemlerin başarıyla tamamlanmasının kişinin benlik bütünlüğünü kazanması ile sonuçlanacağını savunmaktadır. Ona göre, olumlu tamamlanan her bir dönem, geçilen bir sonraki dönemin başarı ile tamamlanıp tamamlanmayacağını etkilemektedir. Benlik bütünlüğünün kazanılması için ise tüm dönemlerin başarı ile tamamlanması gerekmektedir (Berzoff, 2011). Bu bilgiler göz önüne alındığında Erikson'un; benlik kavramını, kişiliğin kuvvetli bir tarafı olarak gördüğü ve kuramında benlik üzerinde yoğunlaştığı gözlemlenmektedir. Ona göre, benlik

bütünlüğünü sağlayabilen bireyler kimliklerinden emin olacak ve bu kimliklerini koruyabileceklerdir (Batra, 2013).

Bireyin yaşadığı deneyimlere ve durumlara anlam vermesi gerektiğini savunan Frankl ise, özgürleşme, sorumluluk alma, anlam yükleme ve değer verme kavramlarına önem vermektedir. Ona göre bu kavramlar, psikolojik iyi oluşun temelini oluşturmaktadır. Frankl'a göre, kişinin yaşamındaki temel amacı hayatına anlam katma istediğidir. Yaşamına anlam katmak isteyen bir birey yeni şeyler deneyimleyerek hayatına yaratıcılık katabilmeli, sosyal çevresi ile iletişim kurarak deneyimlere dayanan değerler edinebilmeli ve kendine ve kendi hayatına gerçekçi bakabilmelidir (Miller, 2004).

Kişinin hedeflerini gerçekleştirme güdüsünün en büyük motivasyon kaynağı olduğunu savunan Rogers'a göre; psikolojik sağlığı iyi olan bireyler, aynı zamanda tüm potansiyellerine de ulaşabilmektedirler. Yeterli bağımsızlığa sahip her bireyin bireysel gelişimlerinin de sağlıklı olacağı düşünülmektedir (Anderson, 2001). Hedeflerini gerçekleştirme gücünü kendilerinde bulan sağlıklı bireyler, kendi bireysel yeti ve becerilerini artırarak kendilerini bütünlüğe ulaştırmak için gereken tercihlerde bulunmaktadırlar. Kendini gerçekleştirip tüm potansiyeline ulaşma güdüsünün doğuştan geldiğine inanan Rogers, bu dürtünün bireyin çocukluk deneyimleri ve öğrenme süreçleriyle de desteklenebileceğini ya da engellenebileceğini savunmaktadır. Buna göre, bu güdünün desteklenmesindeki en önemli faktör bireyin erken yaşamındaki anne-çocuk ilişkisinin kalitesi olarak görülmektedir. Annesi ve çevresi tarafından koşulsuz sevildiğine inanan çocuğun ileriki yaşamında da psikolojik olarak sağlıklı ve potansiyeline ulaşmaya motive bir birey olacağı düşünülmektedir (Gürcan, 2015).

Rogers'a göre, hedefleri için tüm potansiyellerini kullanan bireylerin hem kişisel uyumlarının hem de psikolojik sağlıklarının yüksek seviyelerde olduğu kavramsallaştırılmıştır. Buna göre, yeni deneyimlere açık olarak özgürlüğe ulaşmak, varoluşçu bir yaşam tarzı benimsemek, çevresel uyaranlara dikkat ederek davranışlarını bu uyaranlara göre planlamak ve potansiyellerinin tümüne ulaşmak bireylerin tam işlevsel bir birey olabilmeleri için gereken faktörlerdendir (Schlegel ve Hicks, 2011).

Psikolojik iyi oluş için bireyin, sosyal çevreye uyumunu ve gelişme motivasyonuna sahip olmasını kavramsallaştıran Allport'a göre, bu iki koşulun sağlanmasında olgunluk önemli bir faktör olarak rol oynamaktadır. Olgunluğun zaman alacağını savunan Allport, olgun bir bireyin çok yönlü bir benlik kavramına sahip olacağını, çevresi ile tatmin eden ilişkiler kuracağını, kendini güvende hissedeceğini, çevresi ile sürekli bir etkileşim içinde bulunacağını, içgörü sahibi olup kendini olduğu gibi kabul edeceğini ve bir hayat amacı olacağını öngörmektedir (Hogan ve Roberts, 2004).

Ruhsal sağlıkları yerinde olan bireylerin kendilerini her yönüyle kabul eden, yeterliliklerinin olduğu kadar eksikliklerinin de bilincinde olan ve bunları hem artırmaya hem de gidermeye çalışan bireyler olduklarını belirten Maslow, bu özelliklerin bireylerin kapasitelerini geliştirerek hedeflerine ulaşmalarında yardımcı olacağını savunmaktadır (McLeod, 2007). Maslow, bireyin kendini gerçekleştirme güdüsünün doğuştan geldiğine inansa da bu potansiyele ulaşabilecek bireylerin ancak psikolojik olarak sağlıklı bireylerde mümkün olacağına inanmaktadır. Ona göre; kendini, çevresini ve dünyayı her yönüyle kabul eden, işinde ve sorumluluklarında başarılı, gereken bireysel kararları alma özgürlüğüne sahip, yalın ve natürel davranışları olan, karakter yapısı demokratik, empati ve sevgi duyguları gelişmiş, yaratıcılıkları ve sosyal becerileri yüksek bireyler psikolojik olarak sağlıklı bireylerdir (Greene ve Burke, 2007).

Bireyin yaşamı boyunca psikolojik gelişimini; deneyimlerinden edindiği kazanımlarına, bu kazanımları sürdürebilmesine ve dönüştürebilmesine dayandıran Neugarten'e göre (1996) sosyal kurallar başarılı bir gelişimin temelini oluşturmaktadır. Ona göre, sosyal normlar ve kurallar içselleştirildikçe birey olgunlaşacak ve daha ileriye doğru gelişmek için motive olacaktır (Ryff, 1995). Eğer bireyler, yaşadıkları toplumun kültür ve geleneklerine göre yaşantılarını sürdürebiliyorlarsa o bireyin, kendi bütünlüğüne ulaşabileceği söylenebilmektedir. Bu kurama göre, bireyin deneyimleri toplumun beklentisi ile uyuşmadığında birey strese girecek ve bütünlüğünü kazanamayacaktır. Buna göre, psikolojik bir iyi oluş için; bireyin kişisel yaşamı ile içinde bulunduğu toplumun uyum sağlaması gerekmektedir (Saricaoglu ve Arslan, 2013).

Ryff'in (2014) oluşturduğu Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli'nde; kendini kabul (Jahoda, Maslow, Erikson, Rogers, Neugarten), diğerleri ile olumlu ilişkiler (Allport, Erikson), bireysel gelişim (Jung, Erikson, Bühler, Neugarten), yaşam amacı (Frankl, Jahoda, Allport), özerklik (Jung, Erikson, Neugarten, Rogers) ve çevre hakimiyeti (Jahoda) olarak karşımıza çıkan alt boyutlar ve psikolojik iyi oluşu kapsayan işlevsellik düzeyleri aşağıda detaylandırılmıştır.

2.2.3. Alt Boyutları ile Psikolojik İyi Oluş

2.2.3.1. Kendini Kabul

Ryff'in modelinin ilk boyutu olan kendini kabul, kişinin; limitlerinin farkında olarak yapabileceklerini ve yapamayacaklarını kabul edip, kendini sevmesi ve hatalar yapabileceğini kabul etmesidir. Kişilerin, kendi sınırlılıklarının farkında olup kendilerini bu sınırlara rağmen iyi hissetmeleri, öz-kabul düzeylerinin yüksek olduğunun bir göstergesi olarak düşünülmektedir (Springer ve diğerleri, 2011). Buna göre, kişilerin psikolojik sağlığı için özlerini kabul etmeleri ve buna yönelik olumlu duygu ve tutumlara sahip olmaları gerekmektedir. Ayrıca, kendini kabul etme düzeyleri yüksek olan bireyler, kendisi ile barışık, özgüvenli, olumlu taraflarını olduğu kadar olumsuz yanlarını da kabul edip kendini seven, özsaygısı yüksek ve geçmişine karşı olumlu tutumlar sergileyebilen kişilerdir. Kendini kabul düzeyi düşük olan kişilerin ise; geçmiş deneyimlerine dair pişmanlık duyan, kendilerinden memnun olmayan, öz saygıları düşük, kendi özelliklerini değiştirmek isteyen ve oldukları kişiyi kabul etmeyen kişiler olarak düşünülmektedirler (Ryff ve Keyes, 1995).

2.2.3.2. Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Sosyal bir varlık olarak tanımlanan insanı baz alan bu modelde ikinci boyut, diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirme düzeyi olarak tasarlanmıştır. Bu boyuta göre, bireyin psikolojik olarak iyi bir yerde olması için, çevresi ile sıcak, tatmin edici, sağlıklı ve güven verici ilişkiler kurması gerekmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Buna göre, kişinin, çevresi ile olan ilişkilerini önemseyerek, çevreden destek alabileceğine dair inancının olması hem bireysel hem de sosyal yönden iyi olmak için gerekli bir faktör

olarak karşımıza çıkmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Birey, sosyal çevresi ile destekleyici ilişkiler kurabildikçe, çevresini de olumlu değerlendirmeye başlamaktadır. Buna göre, bireyler karşılıklı empatiye dayanan, güvenilir, özverili ve karşılıklı tatminin sağlandığı ilişkiler kurabilmektedirler (Ryff, 2014). Diğerleri ile karşılıklı iyi ilişkiler kurabilmek hem bir olgunluk belirtisi hem de psikolojik iyi oluş için gerekli bir faktör olarak görüldüğü için, bu modelde önemli bir yer tutmaktadır.

2.2.3.3. Çevresel Hakimiyet

Kişinin yaşamını sürdürürken deneyimlediği her türlü olumlu ve olumsuz durumla başa çıkabilme şekli çevresel hakimiyet olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre yüksek düzeylerde çevresel hakimiyete sahip kişiler, çevrelerindeki durumların, imkanların, fırsatların ve/veya sorunların farkında olmakta ve olayları yönetmekte zorlanmamaktadırlar. Bu özellik, ruhsal sağlığın ve gelişmişliğin önemli bir ölçütü olarak görülmektedir. Bu nedenle, çevresel hakimiyeti yüksek olan bireylerin her türlü yeni koşula kolaylıkla uyum sağlayabildikleri de düşünülmektedir (Ryff, 2014). Buna göre bireyler, adaptasyon sağlarken zihinsel becerilerini, yaratıcılıklarını ve fiziksel dayanıklılıklarını kullanarak olgunluklarını attırabilmektedirler. Ryff'ın modelinin alt boyutlarının bir boyutunu oluşturan çevresel hakimiyet ile bireyin; kendi ihtiyaçlarına göre bir çevre oluşturması, çevresini kontrol becerisi ve kendi kendine yetebilmesi ölçülmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

2.2.3.4. Özerklik

Özerklik, kişinin, bağımsız bir birey olarak kendi yaşamına yön verecek kararlar alabilmesi ve verdiği kararlardan emin olabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Özerk olan kişilerin, sosyal çevrelerinden gelen baskı, sınırlama ve kısıtlamalara aldırmanın ve bunların etkisinde kalmadan, kendi kararlarını verebildikleri düşünülmektedir (Gallagher ve Lopez, 2007). Özerklik düzeyleri yüksek olan bireylerin, toplumsal normlardan etkilenmedikleri için çevre baskısına da direnç gösterebildikleri gözlemlenmektedir (Ryff, 1995). Hem bireyselleşme hem de psikolojik gelişim için sosyal çevrenin dayatmalarından etkilenmemenin ve özgürleşmenin önemli olduğunun gözlemlenmesi; psikolojik iyi oluşta özerklik kavramının önemli bir parçasını oluşturmaktadır.

2.2.3.5. Yaşam Amacı

Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan yaşam amacı, bireyin kendi hayatında bir hedefinin olmasını ve o hedefe doğru yönelecek planlar oluşturmasını ifade etmektedir. Bireyin, kendine koyduğu hedefler doğrultusunda amaçlı bir yaşam sürmesi psikolojik iyi oluş için önemli bir kriter olarak görülmektedir. Hayatlarına gerçekçi hedeflerle yön vermeye çalışan bireylerin bu hedeflere ulaşmak ve hayatlarını sürdürmek için gerekli güç ve motivasyona da sahip oldukları düşünülmektedir (Ryff, 1995). Hayatlarına yön vermekte başarılı olan bireylerin; işlevsellik düzeylerinin, duygularının ve psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olacağı söylenmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

2.2.3.6. Bireysel Gelişim

Kişinin yaşamı boyunca her türlü değişikliğe, tecrübeye ve gelişime açık olması olarak tanımlanan bireysel gelişim; psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olarak kavramsallaştırılmıştır (Ryff, 1995). Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireylerin, her zaman yeni şeyler öğrenmeye ve tecrübe etmeye hazır oldukları gözlemlenmektedir. Hayata entelektüel bir merakla yaklaşan bu bireyler; spor, sanat, eğlence, kültür, seyahat gibi her türlü aktiviteye karşı içten bir ilgi duymaktadırlar. Buna göre, bireysel gelişimi yüksek olan bireyler potansiyellerine ulaşip keşfettikleri bu potansiyeli de verimli kullanabilmektedirler (Ryff ve Singer, 2008).

2.3. Umut ve Umutsuzluk Kavramı

2.3.1. Umut

Bu çalışmanın değişkenlerinden biri olan umutsuzluk kavramının daha net anlaşılabilmesi için onun tam tersi olan umut kavramının da açıklanması gerektiği düşünülmektedir. Bireyin, gelecek hakkında düşünürken hissettiği olumlu bir duygu veya gelecekte olmasını beklediği hedefler bütünü olarak tanımlanan umut; pozitif psikolojinin de araştırma konularının içinde yer almaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014; Bullough, 2011; Gillham, 2000; Lemay ve Ghazal, 2001). Buna göre, bireyin; yaşamı boyunca kendine koyduğu hedef ve amaçlara ulaşmaya çalışırken yetenek ve

kabiliyetlerine güvenmesi ve bu hedeflere ulaşabileceğine dair olan pozitif beklentisi umudun varlığı ile sağlanmaktadır (Snyder, 2000; Valle, Huebner ve Suldo, 2006).

Bir başka açıdan umut; bireyin, kendine koyduğu hedefe ulaşabilmek için o hedefi netleştirmesini, o hedefe ulaşmak için atacağı adımları belirlemesini ve planını sürdürebilmek için motive olmasını ifade etmektedir (Snyder ve diğerleri, 1991; Halama ve Dedova, 2007). Buna göre, hedefe yönelik motivasyon arzusu ve hedefe ulaşmak için düşünülen alternatif seçenekler umut kavramının iki temel boyutunu oluşturmaktadır. Motivasyon, hedefe ulaşmada bireye güç sağlarken, alternatif seçenekler planlayabilmek ise bireyin esnekliğini ve yaratıcılığını göstermektedir (Snyder ve diğerleri, 1991; Snyder, Rand ve Sigmon, 2002).

Başka bir araştırmacı olan Ekland'a (1991) göre; kendine güven duygusu (duygulanım boyutu), hedefe yönelik hayal gücü, düşünme ve algılama (bilişsel boyut), uyum sağlama yetisi (davranışsal boyut), mantıksal bağlantılar kurabilme yetisi (birleştirici boyut), geçmiş, şimdi ve gelecek arasında köprü kurabilme (zaman boyutu) ve deneyimlenen olayların bireyde bıraktığı izlenim (genel durum) umut kavramının altı temel alt boyutunu oluşturmaktadır.

Bir baş etme kaynağı olarak da karşımıza çıkan umut, bireyin sıkıntılı ve problemlili durumları atlatmasında yardımcı olabilen bir duygudur. Umudu olan bireylerin, yaşadıkları zorluklar karşısında olumsuzluğa kapılmadan çabalamaya devam ettikleri görülmektedir (Öz 2010; Yılmaz, Beji ve Serdaroğlu, 2016; Kargın ve Ünal, 2011, Yılmaz ve Oskay 2015). Olumsuz sonuçlanan bir olay karşısında umutlu bireyler beklentileri dışında oluşan bu yeni koşullara daha rahat uyum sağlayabilirlerken, umutsuz olan bireylerin ise kendilerini daha da çaresiz hissettikleri bir süreç yaşadıkları gözlemlenmektedir (Güneri, Kavlak ve Göker, 2019).

Özetle; kişinin, hayat sürecinde, zaman zaman deneyimlediği yoğun sıkıntı ve üzüntü gibi stresli durumlarda hissettiği yetersizlik ve çaresizlik duyguları ile baş etmesinde yardımcı olan duygu; umut olarak karşımıza çıkmaktadır (Hammarberg ve diğerleri, 2001; Luthans ve Jensen, 2002). Bireyin, zor durumlar karşısında

vazgeçmemesine ve çabalamaya devam etmesine yardımcı olan en önemli faktör umut duygusunun getirdiği çözüm bulunabileceği inancı olarak ifade edilmektedir (Keskin ve Gümüş, 2014; Reiter, 2010; Magyar-Moe ve Lopez, 2015; Csikszentmihalyi, 2020).

2.3.2. Umutsuzluk Kavramı

Bireyin geleceği ile ilgili düşünce ve tutumlarının olumsuz, karamsar ve çaresiz olması (Melges ve Bowlby, 1969; MacLeod, Rose ve Williams, 1993; Stone, 2014) ve geleceğe yönelik olumsuz beklentilerinin sonuçlarını değiştirmek için çaba göstermemesi umutsuzluk olarak tanımlanmaktadır (Bayram ve Çam, 2002; Bagge ve diğerleri, 2014; Williams ve diğerleri, 2005). Kişinin umutsuzluğunun en başlıca sebebi, umudunu yitirmiş olmasından kaynaklanmaktadır (Abramson, Seligman ve Teasdale; 1978; Tercanlı ve Demir, 2012; Cam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Umutsuzluk, bireyin geçmişte başına gelen olumsuz tüm olayların gelecekte de tekrarlanabileceğinin olası olduğuna inanarak; kendisi, çevresi ve hedeflerinin sonuçları hakkında negatif tahminlerde bulunması ve olumsuz düşüncelere sahip olması olarak tanımlanabilmektedir (O'Connor ve diğerleri, 2000; Lavender ve Watkins, 2004).

Amerikan Psikoloji Birliği'nin (1994) tanımına göre ise umutsuzluk; kişinin kendi irade duygusunu, inisiyatifini ve kendi kendine karar verebileceğine yönelik inancını kaybetmesi sebebiyle kendi motivasyonunu hayata geçiremediği olumsuz bir duygu ve düşünceler bütünüdür. Birey bu umutsuzluk durumu içinde deneyimlediği olay ve durumları olumsuz değerlendirmekte ve geleceğe yönelik düşüncelerinde karamsar bir tutum izleyebilmektedir (Dunn ve diğerleri, 2014; Miranda ve diğerleri, 2013). Bireyin; geleceğine yönelik karamsar tutumlarında, çaresiz ve yetersiz olarak betimlediği kendine yönelik değerlendirmelerinde, umutsuzluğun beraberinde getirdiği olumsuz duygudurumun sebep olduğu düşünülmektedir (Beck ve diğerleri, 2006).

Bireyin; hayat deneyimlerini sürekli olarak olumsuz ve negatif bir yönde algılaması, olumsuz olarak gerçekleşeceğine inandığı bir olay ya da durumun sonucunu farklılaştırmak için herhangi bir şey yapamayacağına yönelik düşünceleri, yaşadığı olayların sebepleri ve sonuçları hakkında karamsar değerlendirmelerde bulunarak

sorumlu olarak kendini görmesi ve deneyimlediği her olumsuz olayın hayatına dair değiştirilemez çok önemli anlamlar taşıdığına inanması, umutsuzluğun başlıca göstergeleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Eker, 2017; Dilbaz ve Seber, 1993). Genel olarak umutsuzluk, yaşanan negatif olaylar karşısında bireyin gösterdiği psikolojik bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Snyder ve diğerleri, 2004; Özkaya, 2017; Çevik ve Yıldız, 2016). Yukarıda yapılan tanımlar da göz önüne alındığında, umutsuzluğun; bireyin yaşam isteğini ve amacını kaybetmesi ve hayata karşı beklentilerinin olmaması olarak ortaya çıktığı söylenebilmektedir.

Umutsuzluğun nedenlerine ve belirtilerine dikkat çeken Amerikan Psikoloji Birliği'ne (1994) göre bu nedenler ve belirtiler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 2.4. Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri

Umutsuzluğun Nedenleri	Umutsuzluk Belirtileri
• Çeşitli etkenlere bağlı olarak bireyin etkinliklerin uzun süre kısıtlanmasını ve bunun sonucunda ortaya çıkan yalnızlık • Beden sağlığının kötüleşmesi • Uzun süreli stres • Kendini bırakmak • Soyut değerlere olan inancı kaybetmek	• Kötümser içerikli konuşmalar, dilde olumsuz ifadeler • Edilgenlik, konuşmada azalma • Duyguların ifadesinin azalması • İnisiyatif kullanma eksikliği • Dış uyaranlara karşı tepkilerin azalması • Kendisiyle konuşan kişiye ilgisizlik • Umursamaz ve aldırmaz tavırlar • İştahta azalma • Uyku saatlerinde artma ya da azalma • Kişisel bakıma özen gösterme • Sosyal ortamlardan kaçma

Kaynak: Üngüren ve Ehtiyar (2009)'dan derlenmiştir.

Bireylerin yaşamış oldukları olumsuzluklar karşısında başarısız olduklarını düşünmeleri ve bu durumun değiştirilemeyeceğine inanmaları umutsuzluğun ilk adımını oluşturmaktadır (Tennen ve Herzberger, 1987; Beck ve diğerleri, 1993). Bu nedenle, umutsuzluğa kapılan bireylerin, karşılaçaklarını düşündükleri durumları gerçekçi bir bakış

açısıyla değil, negatif bir bakış açısıyla değerlendirecekleri ve deneyimleyecekleri her durumun negatif sonuçlanacağı beklentisi içinde olacakları düşünülmektedir (Abramson, 1989; Dieringer ve diğerleri, 2017). Umutsuzluk ve karamsarlık içinde olan bireylerin her ne şartta olursa olsun gelecekte herhangi bir şey beklenilemeyeceğine dair kesin kalıpları bulunabilmektedir (Alloy ve diğerleri, 1988; Yerlikaya, 2014). Aynı zamanda, değersizlik duygularının, motivasyon eksikliğinin, ilgi kaybının ve hissedilen umutsuzluk düzeyinin artmasının umutsuzluk ile bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Seligman, 1972; Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978). Gençöz, Vatan ve Lester (2006) umutsuzluk seviyesi yüksek olan bireylerin gelecekleri ile ilgili karamsar beklentiler içinde olduklarını ve yoğun bir motivasyon kaybı yaşadıklarını belirtmektedirler.

Bu araştırmada işsizlik ve umutsuzluk değişkenlerinin arasındaki ilişki incelendiği için işsizlik ve umutsuzluk faktörünün ortak alanına girdiği düşünülen depresyon ve intihar kavramlarının açıklanmasına yer verilmesi de hedeflenmekte ve aşağıda bu kavramlar umutsuzluk değişkeni altında incelenmektedir.

2.3.2.1. Umutsuzluğun Psikiyatrik Görünümü

2.3.2.1.1. Depresyon

Umutsuzluğun sebep olduğu psikiyatrik görünümlerden biri depresyon olarak karşımıza çıkmaktadır. Depresyonun çökkün ruh hali, aktivitelere yönelik ilgi kaybı, hayattan zevk almama gibi umutsuzluk içeren durumları barındırdığı görülmektedir. Mevcut literatür tarandığında; umutsuzluk arttığında depresif düzeyin de beraberinde arttığına ilişkin araştırmaların olduğu çalışmalara (Minkoff ve meslektaşları, 1973; Kazdın ve meslektaşları, 1983; Dilbaz ve Seber, 1993; Ceylan ve Aral, 2007; Wang ve meslektaşları, 2015; Dieringer ve meslektaşları, 2017) ve umutsuzluk ile depresyon arasındaki ilişkiyi kavramsallaştıran teorilere rastlanılmaktadır (Seligman, 1972; Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

Umutsuzluk ve depresyon arasındaki ilişkiyi teorileştiren Seligman (1972) öğrenilmiş çaresizlik teorisi ile umutsuzluk ve depresyonu; bir bireyin üzerinde kontrolü olduğuna inanmadığı olaylara sürekli olarak maruz kaldıkça yaşadığı durumun asla

değişmeyeceğine inanması, çaresizlik duygusuna kapılması ve yaşadığı durumdan kurtulmaya çalışmayı bırakarak durumu kabullenmesiyle birlikte depresyona sürüklenmesi olarak tanımlamaktadır.

Abramson ve meslektaşları (1978) ise öğrenilmiş çaresizlik teorisinin sınırlı kaldığına inanarak, umutsuzluk ve depresyon arasındaki ilişkiyi açıklamak için atıf teorisinden yararlanmışlardır. Buna göre, bir bireyin stresli bir olayı algılama biçiminin, o bireyin umutsuzluğunu ve depresyona girme riskini artırdığı düşünülmektedir. Bir birey içinde bulunduğu olumsuz durumu kendi suçu olarak görüyorsa, yaşadığı durumu değişmez ve kontrol edilemez olarak algılıyorsa depresyona girme riskinin yüksek olduğuna inanılmaktadır. Buna karşın, birey içinde bulunduğu durumu dışsal sebeplere bağlayarak yaşadığı durumun kalıcı değil geçici olduğuna inanıyorsa ve aynı durumun kontrol edilebilir olduğunu düşünüyorsa depresyona girme riskinin düşük olduğu söylenebilmektedir.

Beck ise (1979) bilişsel kuramında umutsuzluğu depresyonun temel sebeplerinden biri olarak kavramsallaştırmış, depresyonun psikolojik yapılanmasını anlayabilmek için ise bilişsel üçlü kavramını ortaya koymuştur. Buna göre, bilişsel üçlünün ilk halkası, bireyin öncelikle kendini değersiz, yetersiz, sorunlu ve umutsuz olarak görmesi; yaşadığı olumsuzlukların kendi kusurları sebebiyle gerçekleştiğine ve bunun için sevilmeyeceğine inanması olarak karşımıza çıkmaktadır. İkinci halka ise, bireyin çevresini baş edemeyeceği kadar talepkâr ve tatmin edilemez olarak tanımlaması ve çevresi ile olan ilişkilerini başarısız ve yetersiz görmesi biçiminden oluşmaktadır. Üçüncü halka ise, kişinin geleceği karanlık ve olumsuz görerek değişime dair bir umuda sahip olamaması ve çabalamaya gerek olmadığına inanması olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.3.2.1.2. İntihar

İntihar girişimi olan bireyle yapılan çalışmalarda umutsuzluk hissinin intiharı yordayan faktörlerden biri olduğu ve bireylerin içinde bulundukları çıkmazdan kurtulmak adına tek çarelerinin intihar olduğunu düşündükleri görülmektedir (Beck ve Weishaar, 1990; Batıgün, 2005; Tümkaya, 2005; Batıgün, 2008). Umutsuzluk; intihar düşüncesi (Beck ve meslektaşları, 1985; Chioqueta ve Stiles, 2005), intihar niyeti (Wetzel ve

meslektaşları, 1980; Milnes, Owens ve Blenkiron, 2002) ve tamamlanmış intihar (Beck ve meslektaşları, 1990; Kuo, Gallo ve Eaton, 2004) ile ilişkili en önemli bilişsel faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna göre, bir bireyin umutsuzluk düzeyi ne kadar yüksekse, intihar düşüncelerinin ve bir girişimde bulunma ihtimallerinin de yüksek olduğu düşünülmektedir (Minkoff ve meslektaşları, 1973; Gib, Andover ve Beach, 2006; Hagan ve meslektaşları, 2015; Violanti ve meslektaşları, 2016). Brezo ve meslektaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada intihar fikrinin en belirleyici faktörünün umutsuzluk olduğu görülmektedir. Durak (1994)'ün Türkiye'de gerçekleştirdiği bir araştırmada ise intihar girişimi olan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek bulunduğu ve bunun yanında depresyon tanısı almış hastaların da intihar girişiminde bulunduğu ortaya konulmaktadır. Ayrıca, intiharı tetikleyen durumun bireyin intihar girişimi öncesi yaşadığı umutsuzluk olmadığını, umutsuzluğun zaman içinde çoğalarak depresyon ile de birleşerek etki düzeyini arttırdığını ve bireyi intihar seçeneğine aniden değil belirli bir sürede ittiğini ileri süren çalışmalara da rastlanmaktadır. (Ak, Özmenler ve Bozkurt, 2006; Aydemir, Temiz ve Göka, 2002).

2.4. Sosyal Destek ve Algılanan Sosyal Destek Kavramı

2.4.1. Sosyal Destek

Neredeyse her bireyin hayatında deneyimlediği zorlu ve olumsuz durumların strese sebep olduğu bilinmektedir (Folkman, 2011; Greenberg, 2012). Bireylerin deneyimlediği bu stres karşısında fiziksel ve ruhsal durumlarının bozulmadığının fark edilmesi; araştırmacıları, koruyucu faktörlerin araştırılmasına yöneltmiştir (Paykel ve diğerleri, 1996; Hupcey, 1998; Stack, 2000; Kim ve Sherman, 2008; Kleiman ve Liu, 2013; Milgrom ve diğerleri, 2019). 1970 yılından itibaren yapılan araştırmalarda olumsuz olaylara karşı koruyucu bir faktör olarak düşünülen sosyal destek kavramı literatürde gözükmeye başlamış ve her geçen sene bu kavrama verilen önem artarak devam etmiştir. (Cohen ve Wills, 1985; Smith ve diğerleri, 1994; Turner, 1994; Hogan ve diğerleri, 2002; Ozbay ve diğerleri, 2008; Silva, 2016).

Kişinin, yaşadığı çevre ile yakın ilişkiler kurup bu çevrede sevgi ve saygı gördüğüne inanması ve stresli zamanlarda yeterli psikolojik, duygusal ve ekonomik desteği yaşadığı toplumdan görebilmesi sosyal destek kavramının temelini oluşturmaktadır (Krause, 2001; Walen ve Lachman, 2000; Mitchell, Billings ve Moos, 1982; Cohen ve Wills, 1985; House, Umberson ve Landis, 1988). Eğer birey çevresinden sorunlarına yönelik yeterli desteği bulamıyorsa, içinde bulunduğu toplumun bir parçası olduğuna inanmakta ve stresli yaşam olayları ile başa çıkmakta zorlanmaktadır (Cohen ve Wills, 1985; Harvey ve Alexander, 2012; Martins ve diğerleri, 2014). Çevresinden yeterli sosyal destek aldığına inanan kişilerin, özellikle; hayatın bir parçası olan ölüm, işsizlik, bir yerden bir yere taşınmak, iş değiştirmek, evlenmek, boşanmak ve bir hastalığa yakalanmak ya da aile bireylerinin bir hastalığa yakalandığını öğrenmek gibi yoğun stres içeren durumlarla daha başarılı bir şekilde başa çıktıkları görülmektedir (Cohen ve Hoberman, 1983; Cohen ve diğerleri, 1988; Pocnet ve diğerleri, 2016). Bu nedenle, sosyal bilimler araştırmaları içinde sosyal destek kavramı önemli bir yer tutmaktadır ve birçok araştırmacı tarafından incelenmiş olan sosyal destek kavramı, çeşitli tanımlamalarla karşımıza çıkmaktadır (Berkman ve Glass, 2000; Nezlek ve Allen, 2006; Hughes ve diğerleri, 2004; Collins ve diğerleri, 2010; Schwarzer, Knool ve Rieckmann, 2004; Taylor, 2011). En genel tanımıyla sosyal destek, kişilerin, zor zamanlarında çevresindeki bireylerden psikolojik, ekonomik, manevi ve/veya sosyal açıdan yardım görebilecekleri imkana sahip olmalarıdır. Bu başlık altında, sosyal desteği tanımlamak için kavramsallaştırılan belli başlı tanımlamalar incelenecektir.

Pierce ve diğerlerine (1996) göre sosyal destek, herkes tarafından değil; yalnızca bireylerin en yakınındaki aile bireylerinden ya da arkadaşlarından sağlayabileceği maddi ve manevi yardımların bir bütünü olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek kavramını tanımlayan Lepore ve diğerlerine göre (1991) sosyal destek, toplum içinde yaşayan bireylerin kendilerini yeterince değerli ve güvende hissetmeleri, gerektiğinde istedikleri yardıma ulaşabilmeleri, tatmin edici bir sosyal çevreye sahip olmaları ve o sosyal çevreye bağlanabilmeleri olarak kavramsallaştırılmaktadır. Wills (1991) ise sosyal desteği, kişinin başkaları tarafından sevildiğini, değer verildiğini ve saygı duyulduğunu hissetmesi veya

deneyimlemesi ve karşılıklı yardımlaşma ve yükümlülüklerden oluşan bir sosyal ağı parçası olması olarak tanımlamaktadır.

Sosyal destek kavramını daha geniş açıdan inceleyen Eker ve Akar'a (1995) göre ise, kişinin sosyal çevresinde ilişkide bulunduğu insan sayısı, bu kişilerle güvene ve yakınlığa dayalı bir ilişki kurabildiğini düşünmesi, ihtiyaç duyduğunda çevresinden yardım alabileceğine inanması ve ihtiyacı olduğunda bu bireylerden beklediği desteği alıp alamaması sosyal desteğin varlığını ya da yokluğunu göstermektedir. Bu açıklamalar göz önüne alındığında, sosyal desteğin varlığının hem bireyin duygusal ilişkiler kurabilmesiyle hem de ihtiyaç zamanlarında yeterli maddi/manevi yardımı sağlayabilmesiyle oluşabileceği düşünülmektedir.

Kişinin stresli hayat koşullarında ve problemleri zamanlarında içinde bulunduğu çevreden duygusal ve psikolojik destek görebilmesini sosyal destek olarak açıklayan çalışmalara göre, bireyin sosyal destek kaynakları, o bireyin dar ve geniş ailesi, hemcins ve karşı cins yakın arkadaşları, okul ve iş arkadaşları, eşi, komşuları ve kendi kültürüne uygun gruplar olarak tanımlanmaktadır (Cobb, 1979; Ryan ve Solky, 1996; Yıldırım, 1997).

Sosyal destek kavramını; duygusal destek, araçsal destek, bilişsel destek ve yaygın destek olarak dört farklı şekilde inceleyen Cohen ve Wills'e göre (1985), bireyin yaşadığı stresli durumun derecesine göre ihtiyaç duyacağı sosyal desteğin türü de değişmektedir. Buna göre; kişinin yakın çevresi ile karşılıklı güven ve sevgiye dayanan, kabul edildiğini ve değer gördüğünü hissettiği ilişkiler kurabilmesi, o bireyin duygusal desteğe sahip olduğunu ifade etmektedir. Araçsal destek ise; bireyin çevresinden sağladığı eşya ve araç gereç gibi somut ve her türlü maddi kaynakları içermektedir. Bilişsel destek ise, bireyin bir sıkıntı yaşadığı zamanlarda kendisine nitelikli ve destekleyici bilgiler sağlayabilecek kişilere ulaşımının olabilmesi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bireyin, çevresindeki kişilerle sosyalleşebilmesi ve arkadaşlıklarıyla vakit geçirebilmesi olarak tanımlanan destek türü ise yaygın destek olarak karşımıza çıkmaktadır.

Jacobson (1986)'a göre, sosyal destek kavramı; duygusal destek, fayda desteği ve bilişsel destek olarak üç ayrı başlıkta incelenmektedir. Bireyin yaşadığı çevrede kendini rahatça ifade edebilmesi, karşılıklı sevgi ve saygının olduğu ilişkiler kurabilmesi ve içinde olduğu çevrede güvende hissedebilmesi duygusal desteğin sağladığı bileşenler olarak tanımlanmaktadır. Fayda desteği olarak kavramsallaştırılan destek ise, bireyin sorunlarla başa çıkmasında ihtiyaç duyduğu araç gereç ve duygusal yardımı alabilmesidir. Bireyin çevresinde yer alan ve sosyal destek aldığı kişilerden işine yarayacak bilgileri ve gerekli geri dönüşleri alabilmesi ise bilişsel destek olarak kavramsallaştırılmaktadır.

Sosyal destek kavramını sekiz ayrı şekilde inceleyen Richman ve Rosenfeld'e göre (1993), bir bireyin çevresinden sosyal destek sağlayabilmesi için; çevresi tarafından dinlendiğine inanması (dinleme), çevresindeki kişilerin yanında duygularını açacak kadar rahat hissedebilmesi (duygusal destek), yakın çevresi ile kendi tutum ve değerlerine yönelik farklı bakış açılarını içeren diyaloglar kurabilmesi (duygusal meydan okuma), kendi bakış açısına benzeyen kişilerin düşünceleriyle fikirlerini doğrulayabilmesi (gerçeği doğrulama desteği), yaptığı işlerin görülmesi ve övülmesi (iş takdir desteği), yaptığı işleri geliştirebilmesi için fikir alışverişinde bulabileceği kişilerin olması (işe meydan okuma), gerektiğinde maddi destek alabilmesi (gözle görülür yardım) ve ihtiyaç duyduğu alanlarda gereken maddi ve manevi yardımın sağlanması (kişisel yardım) gerekmektedir.

Bireyin; sosyal destek kaynaklarının farkında olması; o bireyin zorlu zamanlarda destek alabileceği kişileri bilmesine, yaşadığı zorluklar karşısında farkında olduğu sosyal destek kaynaklarını harekete geçirebilmesine, bu kişilerden ihtiyacı olan kaynakları isteyebilmesine ve sosyal destek ağından gerektiğinde bilgi alışverişi ve yol gösterme gibi manevi destek almasının yanı sıra, gerektiğinde maddi olarak da destek görebilmesine olanak sağlamaktadır (Coyne ve DeLongis, 1986; Heaney ve Israel, 2008; Cohen ve McKay, 2020). Ayrıca, sosyal destek ağının güçlü olduğu bireylerin zorlu durumlarla daha kolay baş edebildikleri, yaşadıkları zorlu durumları daha kolay atlatabildikleri ve çevreden gelen herhangi bir stres faktörüne daha hazırlıklı ve dayanıklı oldukları düşünülmektedir (Michalak ve diğerleri, 2003; Ozbay ve diğerleri, 2007; Sippel ve diğerleri, 2015).

Yukarıdaki tanımlamalar göz önünde bulundurulduğunda, sosyal destek kavramının farklı açılardan ele alındığı görülse bile, tüm araştırmacıların sosyal destek konusunda benzer görüşe sahip oldukları görülmektedir. Tüm tanımlardaki ortak noktaya göre, nitelikli sosyal destek alan bireyin, çevresindeki kişiler ile duygusal ilişkiler içinde olduğu ve bu kişilerden tatmin edici maddi ve manevi yardım sağladığı düşünülmektedir. Sosyal destek kavramı ile ilgili araştırmalar sonucunda, bireylerin aldığı sosyal destek kadar algıladığı sosyal desteğin de önemli olduğu gözlemlenmektedir. Alınan sosyal destek, bireyin çevresinden sağladığı sosyal desteğin miktarını tanımlarken, algılanan sosyal destek ise bireyin kendisine sağlanan bu kaynakları öznel olarak nasıl nitelendirdiğini anlatmaktadır (Lakey ve Cassady, 1990). Yapılan araştırmalara göre, bireyin algıladığı sosyal desteğin; aldığı sosyal desteğe kıyasla, ruh sağlığı üzerinde daha önemli olduğu gözlemlenmektedir (Zimet ve diğerleri, 1988; Haber ve diğerleri, 2007; Gülaçtı, 2010).

2.4.1.1. Sosyal Destek Azlığının Yol Açtığı Sorunlar

Yukarıda da bahsedildiği gibi, bireyin özellikle sıkıntı yaşadığı durumlarda sosyal çevresindeki bireylerden alabileceğine inandığı maddi ve manevi her türlü yardımların bütünü sosyal destek olarak adlandırılmaktadır (Cohen, 2004).

Bireyin çevresinden deneyimlediği sosyal desteğin az olması fiziksel olarak sağlık sorunlarına ve psikolojik olarak genellikle depresyon (Stice, Ragan ve Randall, 2004) gibi bireyi olumsuz yönde etkileyebilen ve yalnızlık hissine kapılmasına sebep olabilen negatif sorunlara yol açabilmektedir (Taylor ve Stanton, 2007). Özellikle sosyal destek eksikliğinin depresyon için bir öncül olduğunu ve birey depresyon geliştirdikten sonra hastalığın prognozunu etkileyip kötüleştirdiğine dair bulgulara rastlanmaktadır (Paykel, 1994; Lakey ve Cronin, 2008). Ayrıca, bu konu ile ilgili yapılan çeşitli çalışmalarda sosyal desteğin az olduğu durumlarda, bireyin hem ruh sağlığının (Helsen, Vollebergh ve Meeus, 2000) hem de sosyal ilişkilerinin bozulduğuna dair bazı kanıtlara rastlanmaktadır (Mazzarella, 2006). Birey, sosyal desteğin eksik olduğu durumlarda kendini yetersiz, çaresiz ve sevilme hissinde kapılabilmektedir.

Ayrıca, yapılan çalışmalarda özellikle ergenlerin ailesinden ve çevresinden aldığı sosyal desteğin eksikliği bireylerin iletişim kurmak amacıyla internette daha fazla zaman geçirmesine, tanımadığı kişilerle bilmediği ortamlara yönelmesine ve sanal ortamların neden olduğu negatif sonuçlardan daha fazla etkilenmelerine yol açmaktadır (Tanrıverdi, 2012). Ayrıca, sosyal desteğin azlığının ergenler arasında da sağlık üzerinde güçlü ve tutarlı etkisini gösteren 2616 katılımcı ile yürütülmüş bir çalışmada düşük sosyal destek bildiren ergenlerin; fiziksel sağlıklarının daha kötü olduğu ve depresyon geliştirme eğilimlerinin de daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Gecková ve diğerleri, 2003). Özellikle okul içinde zorbalığa maruz kalan ergen bireylerin aileleri, arkadaşları ve öğretmenlerinden yeterli destek bulabilmesinin içinde bulundukları travmatik şiddete karşı tampon görevi görebileceği görülmektedir. Deneyimledikleri şiddete karşı sosyal destek bulamayan ergenlerin çevre tarafından sevilmediklerine ve reddedildiklerine inandıkları için çaresiz, yapayalnız ve umutsuz hissettikleri gözlemlenmektedir (Avcı ve Yıldırım, 2014).

Yaşlılarla yapılan çalışmalarda ise, sosyal desteğin az olduğu durumlarda bireylerin kendilerini dış dünyadan kopmuş hissedebildikleri (Kapkıran, 2016), yalnızlaştıkları (Kapkıran, 2016), fiziksel olarak olumsuz yönde etkilenebildikleri (Polat ve Kahraman, 2013), depresyon yaşayabildikleri (Altay ve Avcı, 2009), yaşam doyumunu yeterli düzeylerde algılayamadıkları (Kanber, 2018) ve mortalite risklerinin de artabildiği (Tanskanen ve Anttila, 2016) gözlemlenmektedir.

2.4.1.2. Koruyucu Bir Faktör Olarak Sosyal Destek

Sosyal desteğin eksikliği çeşitli sorunlara yol açarken sosyal desteğin yeterli düzeylerde olması ise koruyucu bir faktör olarak rol oynamaktadır. Sosyal desteği yeterli düzeylerde alan bireylerin sosyal ve psikolojik sağlıklarının daha iyi seviyelerde olduğu ve sosyal desteğin fiziksel sağlık üzerinde de pozitif yönde etkili olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Glass ve Maddox, 1992; Uchino, 2009; Moak ve Agrawal, 2010; Günler, 2014; Eker ve meslektaşları, 2001; Wu ve Mok, 2007).

Fiziksel sağlıklarıyla ilgili problem yaşıayan bireylerle yapılan çalışmalara bakıldığında, sağlığında bir problem olan bireylerin yeterli sosyal destek algıladıkları zaman tedaviye karşı motive ve uyumlu oldukları, iyileşme süreçlerinin pozitif yönde etkilendiği, sağlıklarını daha çabuk geri kazandıkları ve sağlık probleminin yarattığı sorunlarla daha etkili bir biçimde baş edebildikleri gözlemlenebilmektedir (Terzi, 2008; Ayaz ve meslektaşları, 2008; Karlıdere ve meslektaşları, 2007).

Ayrıca, yeterli sosyal desteğin fiziksel sağlığın yanı sıra, yoğun stres içeren eş kaybı, işsiz kalma, evlilik bütünlüğünün bozulması gibi yaşamsal durumlarda da bireyler üzerinde koruyucu bir etkisinin olduğu da yapılan çalışmalarda ortaya konmaktadır (Bal ve meslektaşları, 2003; Hlebec ve meslektaşları, 2009; Arnot, Cohen ve Mckay, 2020; Emmott ve Mace, 2021). Buna göre, yoğun stres içeren bir durumla karşı karşıya kalan birey, çevresinden yeterli sosyal destek görüyorsa, yaşadığı durumla daha rahat baş edebilmekte ve deneyimlediği sıkıntılardan daha çabuk kurtulabilmektedir (Terzi, 2008; Kaynar, 2016; Akyol, 2013).

Ayrıca sosyal destek, bireyin kendi kendine yetebilme duygusunu da arttırarak sıkıntılı olaylara yanıt verme esnekliklerini de geliştirebilmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015; Nauffal ve Sbeity, 2013). Kişinin çevresinden yeterli düzeylerde sosyal destek alması, yaşadığı ruhsal ve fiziksel sağlık problemlerine karşı koruyucu bir rol oynayarak bireyin sağlığının olumsuz yönde etkilenmesini de engelleyebilmektedir (Coker ve meslektaşları, 2002; Ioannou, Kassianos ve Symeou, 2019). Çevresinden aldığı yeterli destek ile birey, negatif olaylar karşısında daha kuvvetli olmayı, bu olaylarla daha kolay ve etkili başa çıkmayı ve yaşadığı olaylar karşısında farklı çözüm yolları da üretebilmeyi öğrenebilmektedir (Sullivan ve meslektaşları, 2010; Daniels ve meslektaşları, 2013).

Garnezy (1987)'de psikolojik sağlamlığın artmasında sosyal desteğin önemini inceleyen bir çalışmasında, bireyin kendine güvenmesi, etkili sosyal beceri ve yeteneklere sahip olması, iyi ilişkiler kurabilmesi gibi kişisel özelliklerinin olumsuz olaylar karşısında bireyin başa çıkmasında yeterli olamayacağını; aynı zamanda bireyin ailesinden ve aile dışındaki bireylerden de destek alabilmesinin psikolojik dayanıklılık konusunda bireye destek olacağını vurgulamaktadır.

2.4.2. Algılanan Sosyal Destek

Son zamanlarda ön plana çıkan algılanan sosyal destek kavramı; kişinin sıkıntılı ve stresli bir dönem içindeyken kendi sosyal ağından alabileceğine inandığı her türlü duygusal ve maddi yardımı içermektedir (Caplan, 1979, Procidano ve Smith, 1997). Diğer bir görüşe göre algılanan sosyal destek; kişilerin, kendi sosyal çevrelerinde değer verdikleri kişilerden değer gördüklerine inanma düzeyleri olarak kavramsallaştırılmaktadır (Heller, Swindle ve Dusenbury, 1986; Lakey ve Cassady, 1990).

Bireyin, yaşadıkları çevrede değer gördüklerine, sevildiklerine, ihtiyaç duyulduklarına ve gereken zamanlarda kendilerine yardımda bulunacak kişilerin olduğuna olan inançlarının; o bireyin kişilerarası ilişkilerindeki tatmin düzeylerini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir (Procidano ve Heller, 1983). Sosyal destek; bireyin hayatındaki problemlerin yaratabileceği sıkıntılı durumlara karşı tampon görevi görürken; algılanan sosyal desteğin tatmin edici olabilmesi için bireyin sosyal çevresinde o kişiye destek olacak kişilerin yeterliliği, sağlanan desteğin türü ve o desteğin veriliş tarzı önem taşımaktadır (Lakey, Cohen ve Neely, 2008). Bu nedenle, bireyin içinde bulunduğu çevrede sevilen biri olduğuna inanması ve toplum tarafından kabul gördüğüne yönelik algısının olması, algılanan sosyal destek düzeyini de yükseltmektedir (Sarason ve diğerleri, 1987; Cooper, Lakey ve Cronin, 2010).

Algılanan sosyal destek kavramının içinde yer alan sosyal ağ kavramı; kişilerin birbirleri ile her türlü iletişimsel bağ kurdukları temel bir kavramdır (Faber ve Wasserman, 2002; Heaney ve Israel, 2008). Sosyal ağ öncelikle; bireyin sosyal çevresinde iletişimde bulunduğu ve kendisi için önemli ve değerli bulduğu bireyleri kapsarken; sosyal destek ağı bireyin en yakınları olan aile ve arkadaşlarından meydana gelmektedir. Bireyin içinde bulunduğu sosyal ağ çevresinin geniş ve kapsamlı olması o bireyin çeşitli sosyal alanlarda deneyimleyeceği rolleri de arttırmaktadır (Berkman ve Glass, 2000). Buna göre, bireyin sosyal ağının genişliği, o bireyin; eş, anne-baba, kardeş, arkadaş, akraba ve komşu gibi farklı rolleri de üstlenebileceğini göstermektedir (Ryan ve diğerleri, 2008; Wills ve

Ainette, 2012). Birey, bu farklı rolleri deneyimlerken değer verdiği kadar değer gördüğünü hissediyor, ihtiyaç halinde destek sağlıyor ve karşılığında da destek alıyorsa; o birey kendisini yeterli, güvende ve mutlu olarak tanımlayabilmektedir. Ancak, birey kendi sosyal ağında daha dar kapsamlı ilişkiler kurmuşsa ve bu ilişkilerden tatmin duygusu sağlayamıyorsa o bireyin sıkıntılı zamanlarda daha fazla endişe deneyimlediği ve sevildiğine dair olan inancının azaldığı gözlemlenmektedir (Chan ve Lee, 2006; Fowler ve Christakis, 2008; Zhu ve diğerleri, 2013; Doğan, 2016)

Bireyin sosyal ağından sağladığı desteğin birey üzerinde bıraktığı etki; o bireyin algıladığı sosyal desteği tanımlamaktadır (O'Reilly, 1988). Araştırmalara göre, yoğun stresli ve problemlili zamanlarla baş etmede sosyal destek algısı önemli bir yer tutmaktadır (Thoits, 1995; Chao, 2012; Cherry ve diğerleri, 2015). Geçirdiği zor zamanlarda öncelikle ailesinden ve en yakın çevresinden destek alabileceğine inanan bireylerin deneyimledikleri sıkıntılarla daha etkili bir şekilde baş edebilecekleri düşünülmektedir (Romero, Riggs ve Ruggero, 2015). Bireyin; çevresindeki sosyal destek kaynaklarına çok çaba sarf etmeden ulaşabileceğini düşünmesi, birey üzerinde pozitif bir etkiye neden olarak (Pierce ve Quiroz, 2019; Ruvalcaba-Romero ve diğerleri, 2017); o bireyin deneyimlediği endişe ve stres düzeylerini azaltmaktadır (Taylor ve diğerleri, 2004; Reid ve Taylor, 2015).

Gereken zamanlarda destek alınabilecek kişilerin varlığı algısı ve alınan destekten tatmin olma seviyesi sosyal destek kavramının içinde yer alan iki temel kavramdır (Cohen ve diğerleri, 2000). Bu algının kişiden kişiye değişiklik göstermesinin nedeninin; bireylerin öznel kişilikleri, düşünceleri ve inanç sistemleri olduğu düşünülmektedir (Colarossi ve Eccles, 2003; Furman ve Buhrmester, 1992; Lakey ve Cassady, 1990; Lakey ve Cohen, 2000; Swickert ve diğerleri, 2010). Bazı kişiler sosyal çevrelerinde destek verecek kaynakların çok olmasını tercih ederken, bazı kişiler ise tek bir kaynakla yetinebilmektedirler. Buna göre, sosyal ilişkilerde de içinde bulunulan iletişime göre söylenen bir kelime bazı kişiler tarafından cesaretlendirici olarak algılanırken; bazı kişiler tarafından ise saldırgan ya da eleştirel olarak algılanabilmektedir (Aydın ve diğerleri, 2017). Benzer şekilde, sosyal destek aynı kaynaktan sağlansa da algılanan sosyal destek

bireyler arasında farklılık gösterdiği için kimi bireyler gördükleri desteği olumlu olarak yorumlarken, kimi bireyler de aynı desteği olumsuz olarak yorumlayabilmektedirler. Buna göre, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevresi, bu sosyal çevrenin işlevi, kişinin sosyal çevresine verdiği önem ve o çevredeki aktivitesi; o bireyin çevresini algılama düzeyini de etkilemektedir (Eskin, 1993; Cohen ve Syme 1985; Hirsch ve diğerleri, 1990).

2.5. İşsizlik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

İşsizlik, toplumda yalnızca ekonomik politikalarla değil, aynı zamanda; eğitim politikalarıyla da ele alınması gereken ve bireyde psikolojik ve toplumsal sorunlara sebep olabilen çok yönlü bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun sebebi, işsizliğin; kişilerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen, yoksulluğa neden olabilen ve kişilere; topluma karşı yararsız olduklarını hissettirebilen bir olgu olması olarak görülmektedir (Şenol, 2006; Yılmaz, Fidan ve Karataş, 2004; Güler Kümbül, 2005).

Bireyin, yaşadıkları toplum içindeki kimliksel gelişimlerini ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörlerden biri, iş sahibi olmak ve çalışmaktır (Atak, 2011). Yaşadığı çevreye ürettikleri katkıları olduğuna inanan bireyler, psikolojik olarak bir tatmin duygusuna da ulaşmaktadırlar (Ertürk, Kara ve Güneş, 2016; Keleş, 2017; Kanbur ve Mazıoğlu, 2021). Çalışma hayatından uzak kalan ve işsiz statüsünde olan bireylerin ise öz-saygılarının ve hayattan aldıkları doyumun azalmakta olduğu gözlemlenmektedir (Tınar, 1996; Akyüz, 2018). Yapılan araştırmalarda, iş sahibi olan bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmelerinin ve psikolojik iyi oluşlarının, işsiz bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Arnold ve diğerleri, 2010; Güler Kümbül, 2015; Patil, 2016). Çalışma sürecine uzak kalan bireylerin gelecekle ilgili umutsuzluğa sahip oldukları, içinde bulundukları belirsizlik sebebiyle kaygı yaşadıkları ve topluma karşı uyum sorunları deneyimleyerek daha içe dönük bir hayat tercih etmeye başladıkları gözlemlenmektedir (Shamir, 1986; Aytaç ve Keser, 2002; Gallie, 2003).

Yüksek Öğretim Kurumu'nun (YÖK) Ocak ayı 2020 yılı verilerine göre Türkiye'de açık öğretim fakültesi dahil yükseköğretim gören öğrenci sayısının 8 milyonun üzerinde olduğu belirtilmektedir. Ancak, Türkiye'de diplomalı gençlerin

istihdam edilebilirlik oranlarının diğer yaş gruplarına göre daha az olduğu gözlemlenmektedir. Buna göre, açılan üniversitelerle birlikte eğitilmiş ve üniversite diplomalı bireylerin artmasıyla işsizlik olgusu üniversite mezunu bireyler arasında da kendini gösterdiği çıkarımı yapılabilmektedir. (Ay, 2012; Kıcıır, 2017; Erikli ve Bayat, 2019). Alkın ve Öksüz'e (2020) göre; özellikle henüz diplomasını almamış eğitim gören gençlerin, okuyacakları bölümü tercih ederken o bölüme dair istihdam olanaklarını araştırdıkları ve istihdamı fazla olduğuna inandıkları bölümleri tercih ettikleri görülmektedir. Buna karşın, herhangi bir sebepten ötürü planladığı bölüme giremeyip istihdam oranları daha az olan başka bir bölüm tercih etmek zorunda kalan bireylerin iş bulmaya yönelik gelecek kaygısını daha fazla yaşadıkları gözlemlenmektedir. Mezun olmadan gelecek kaygısı yaşayan gençlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumsuz yönde etkileneceği düşünülmektedir (Gündoğar ve diğerleri, 2007).

Yapılan bir çalışmanın bulgularına göre, okuduğu bölümü farklı şartlardan dolayı tercih etmek zorunda kalan bireylerin algıladıkları yaşam doyumunun ve psikolojik iyi oluşlarının okudukları bölümde istihdam sağlayabileceklerine inanan öğrencilere kıyasla daha az olduğu görülmektedir (Cenkseven, 2004; Gündoğar ve diğerleri, 2007). Bu bilgiler doğrultusunda, henüz diplomasını almamış üniversiteli gençlerin ileriye dönük istihdam koşullarına yönelik beklentilerinin hem psikolojik iyi oluşları üzerinde hem de yaşam doyumları seviyelerinin belirlenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Eryılmaz, 2011; Günay ve Çelik, 2019).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Şubat 2020 yılı verilerine göre, üniversite mezunu işsiz birey sayısı 995 bin olarak gözükmektedir. Bir meslek sahibi olmaya yönelik diploması olan bireyler işsiz statüsünde olduklarında hem maddi hem de psikolojik olarak olumsuz yönde etkilenmektedirler. Üniversite diplomalı bireylerin istihdam edilememeleri ve çalışacak bir yer bulamamaları; bu bireylerin kendilerine olan saygılarını kaybetmelerine, başarısız hissetmelerine, içinde yaşadıkları topluma karşı öfke duymalarına ve psikolojik iyi oluşlarının olumsuz yönde etkilenmesine yol açmaktadır (Güler Kümbül, 2005; Adak, 2010; Hatipoğlu ve Tuncay, 2021). Bu nedenle bireyler, işsiz oldukları dönemlerde hem kendilerine hem de topluma karşı öfke duyabilmekte;

yalnızlaşabilmekte, toplumdan dışlanmış hissedebilmekte ve umutsuzluğa kapılabilmektedirler (Creed ve Hood, 2015; Aslan, 2010; Yılmaz, Fidan ve Karataş, 2004; Kıcıır, 2017).

İşsizlikle karşı karşıya olan bireylerin işsiz kalma sürelerinin uzamasıyla birlikte öznel iyi oluşlarının da buna orantılı olarak olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir (Çalışkan, 2007; Polat ve Bacak, 2018). İşsiz bireylerin uyum sağlama kapasiteleri üzerine yapılan çalışmalarda; özellikle diplomalı işsiz erkek bireylerin işsiz kalma süreleri uzasa bile işsizliğe karşı bir adaptasyon sürecine giremediklerini ve sonradan çalışmaya başlasalar bile geçmişteki tatmin ve doyum seviyelerine ulaşamadıkları gözlemlenmektedir (Clark, 2010; Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004; Çiler, Güzeller Mütevellioğlu, 2011). Bu sonuçlar ışığında, bireylerin uzun süren bir işsizlik dönemi deneyimledikten sonra, iş bulsalar bile, eski psikolojik ve öznel iyi oluşlarına dönüşlerinin çok daha zor olacağı çıkarımı yapılabilmektedir.

Bununla birlikte, işsizlik, maddi gelir ve psikolojik iyi olma arasında yapılan çalışmalarda işsizlik sonucu gelir kaybına uğrayan bireylerin iyi oluş düzeylerinin azaldığı ve bireyin ekonomik problemler yaşamasına ek olarak hem psikolojik sağlıklarının hem de yaşamdan aldıkları doyumunun olumsuz etkilendiği gözlemlenmektedir (Stutzer ve Frey, 2010; Gencer, 2018;). Üniversite mezunu işsiz bireylerin ekonomik ve maddi beklentileriyle birlikte kurdukları hayallerin de karşılanmamasıyla daha fazla düzeylerde hayal kırıklığı yaşadıkları ve pozitif duygulardan ziyade negatif duyguları daha fazla deneyimledikleri görülmektedir. (Kasser ve Kanner, 2004; Brdar, Rijavec ve Miljković, 2009).

Gelir düzeylerini inceleyen araştırma bulguları kişilerin kazandıkları maddi gelirlerinin ve algıladıkları yaşam doyumlarının anlamlı derecede pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Boyce, Brown ve Moore, 2010; Inglehart, 2009; Cheung ve Lucasü 2015). Bu verilere rağmen, yapılan bazı çalışmalarda sadece gelir düzeyinin değil hem bireyin içinde yaşadığı toplumun sağladığı sosyal imkan ve koşullarının hem de bireyin içinde bulunduğu psikolojik durumun iyi oluş üzerinde belirleyici etkiye sahip olduğu görülmektedir. Buna göre; psikolojik iyi oluşun

sağlanabilmesi için bireyin gelirinin o bireyin temel gereksinimlerini karşılayabilecek bir düzeyde olması, topluma güven duyarak bireysel hak ve özgürlüklerinin de koruma altında olduğuna inanması ve yaşadığı ortamda özgür hissederek yeni deneyimlere açık olacak motivasyona sahip olması gerekmektedir (Diener, 2009; Diener ve Biswas-Diener, 2008). Başka bir araştırmada ise önceki bulgulardan farklı olarak, istihdam olanağı sağlayamamış bireylerin; sosyal statülerini, etkileşimlerini ve aktivite imkanlarını kaybetmelerine rağmen (Pohlan, 2019; Brand, 2015) yaşadıkları maddi problemlerin psikolojik iyi oluşu etkileyen en önemli faktör olduğu görülmektedir (Brand, 2015; Creed ve Macintyre, 2001).

Özellikle işsizliğin, erkek ve kadın bireylerde negatif fiziksel ve psikolojik farklı problemlere sebep olabildiği düşünülmektedir. Yaş, gelir ve eğitim düzeyleri baz alınarak yapılan çalışmalarda bir iş sahibi olmayan kadın ve erkeklerin; çalışan kadın ve erkek bireylere oranla daha fazla sıkıntı içinde oldukları ve deneyimledikleri fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarının daha kalıcı olduğu belirtilmektedir (Van der Meer, 2014; Gimenez-Nadal ve Molina, 2014; Herbig ve meslektaşları, 2013). Bunun yanında, işsiz bireylerde uyku sorunlarının, depresyon ve anksiyete belirtilerinin, madde ve alkol kullanımının ve intihara eğilim oranının arttığına dikkat çekilmektedir Kroll & Lampert 2009; Antillón ve diğerleri, 2014; Popovici ve French, 2013; Reeves ve Stuckler, 2016). Psikolojik iyi oluş ile bağlantılı olarak uzun süre işsiz kalan bireylerin daha sıkıntılı ve stresli bir süreç geçirdikleri ve geleceğe dair umutlarını kaybettikleri gözlemlenmektedir (Cole, 2006; Bilgiç & Yılmaz 2013).

İşsiz kadınlar ve erkekler arasındaki iyi oluş farkını inceleyen bazı çalışmalarda (Blanchflower and Oswald 2004; Hultman ve meslektaşları 2006; Van der Meer, 2014; Demantas ve Myers, 2015); kadınların iş hayatına her geçen gün daha çok adapte olmalarına rağmen, erkeklerin evi geçindiren ana kişi olduklarına dair olan yaygın bakış açısı ile birlikte; ev içinde ve ev dışında erkeklere karşı olan para kazanma beklentisinin de artmasıyla işsizlik döneminde erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının kadınlardan daha olumsuz yönde etkilendiği sonucuna varılmaktadır. Özellikle toplumsal normlar çerçevesinden bakıldığında evli erkek ve kadınların iş kaybıyla daha farklı düzeylerde

etkilenecekleri ve erkeklerin iyi oluşlarının kadınlara kıyasla daha olumsuz yönde etkilenecekleri gözlemlenmektedir (Van der Meer, 2014; Clark, 2003; Grün, Hauser ve Rhein, 2010). Erkek egemen toplumlarda işini kaybeden taraf evli ve erkek bir bireyse, evin geçimini sağlama konusundaki toplumsal kuralı sağlayamamaya başlamaktadır. Yine erkek egemen toplumlarda işini kaybeden taraf evli ve kadın bir bireyse toplumsal bakış açısının evine zaman ayırması gerektiğini söylediğinden evli kadınların psikolojik iyi oluşlarının iş kaybından evli erkekler kadar etkileneceği çıkarımı yapılabilmektedir (Van der Meer, 2014; McKeen, 2005). Buna göre, erkek egemen toplumlarda erkeklerin yaşadıkları iş kaybının, yaptıkları mesleğin hayatlarının merkezi olması sebebiyle, psikolojik anlamda kadınlara kıyasla daha ciddi düzeylerde etkilenecekleri düşünülmektedir. Avrupa Sosyal Araştırma anketine katılan 18,270 kişiden elde edilen verilere göre, bir işe sahip olmanın erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerini kadınlara göre daha çok arttırdığı sonucuna varılmıştır (Van der Meer, 2014).

Ayrıca, 16-64 yaş arasında 954 işsiz erkek katılımcıyla yapılmış olan bir araştırmada işsizliğin fiziksel sağlık, stres ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisi incelenmiş; yaş aralığı 30-49 yaş arasında olan katılımcıların işsizlikten psikolojik olarak daha çok etkilendiği ve işsiz kaldıkları süre uzadıkça fiziksel sağlıklarının da negatif yönde daha çok etkilendiği görülmüştür (Jackson ve Warr, 1984). Ancak, kadınlar ve erkeklerin işsiz kalma durumlarına ve psikolojik iyi oluş düzeylerine odaklanan bir başka araştırmada ise işsiz kalmanın yarattığı psikolojik yıkımın erkekler ve kadınlar arasında anlamlı bir farka sebep olmadığı sonucuna varılmıştır. Buna karşın, kadın ve erkek bireylerin işsizlik gibi yoğun stres içeren bir durum ile başa çıkma yöntemlerinin farklılık gösterdiği; kadınların, sosyal destek kaynaklarına yönelirken, erkeklerin ise sorun çözmeye yönelik arayışlar içine girdikleri gözlemlenmiştir (Leana ve Feldman, 1991; Lauerova ve Terrell, 2007)

2.6. İşsizlik ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkiler

Ülkemizde mevcut üniversite sayısının artması ve bunun neticesinde diplomalı mezun sayısının çoğalması ile birlikte mezun olan gençlerin, kısıtlı istihdam koşulları

sebebiyle, iş bulmaya yönelik sorunlar yaşadıkları (Aytaç 2004; Dursun ve Aytaç, 2009; Erdoğan ve Akın, 2016); bu sorunların sebep olduğu ekonomik ve sosyal problemlerle karşı karşıya kaldıkları, psikolojik sağlıklarının olumsuz yönde etkilendiği ve umutsuzluk düzeylerinin arttığı gözlemlenmektedir (Üstün ve diğerleri, 2014; Bayrak, 2020; Soares ve diğerleri, 2008).

En önemli ve temel gereksinimler içinde eğitimli genç bireylerin bir iş imkanına sahip olmaları ve çalışarak hem maddi hem de manevi açılardan tatmine ulaşmaları bulunmaktadır. Çalışma imkânı bulamayan ya da bir iş bulabileceğine dair inancını yitirmiş olan bireyler; stres (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008), agresyon (Aşkın ve Aşkın, 2017), endişe (Kıcı, 2017), içe dönme (Kıral ve Mavruk, 2019), ve umutsuzluk gibi psikolojik problemlerin yanı sıra maddi açılardan da çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalabilmekte (Eser ve Terzi, 2008) ve bunun sonucunda büyük bir hayal kırıklığı yaşayabilmektedirler (Şahin, 2009). Başka bir deyişle, umutsuzluğa sürüklenen genç bireylerin zaman geçtikçe ileri düzeylerde mutsuzluk, çaresizlik, karamsarlık, pişmanlık ve suçluluk hissederken; içinde bulundukları durumu değiştirmeye yönelik harekete geçme motivasyonlarını da kaybettikleri gözlemlenmektedir (Beck ve diğerleri, 1974; Dilbaz ve Seber 1993; Sarıkaya ve Khorsid, 2009; Çakar ve diğerleri, 2015). Özellikle üniversite mezunu gençler arasındaki işsizlik oranlarının 2000’li yıllardan itibaren artması ile birlikte Türkiye’de de diplomalı işsizlerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerine yönelik yapılan çalışmalarda da artış olduğu görülmektedir (Aslan, 2010; Üstün ve diğerleri, 2014; Cengiz, 2018; Kaynak ve Öztuna, 2010; Şantaş, Şantaş ve Özer, 2017; Kıran, Bozkur ve Cengiz, 2020).

Kişilerin sosyal hayatlarını doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden biri olan işsizlik; özellikle üniversite diploması olan genç bireylerin hayatlarının bağımsız bir düzene oturmasını engellemektedir (Gündoğar ve diğerleri, 2007). Üniversite mezunu olan genç bireyler işsizlik sorunuyla karşı karşıya kaldıklarında; yaşamlarını kurmakta zorlanmakta ve karşı karşıya oldukları ekonomik duruma göre kendi hayatlarını kurmayı erteleyebilmektedirler (Dursun ve Aytaç, 2012). Yapılan çalışmalara göre, bireylerin geleceğe yönelik beklentilerinin negatif olması yaşamlarını ertelemelerine ve motivasyon

kaybı yaşamalarına sebep olmaktadır (Gargari, Sabouri ve Norzad, 2011; Dünyaoğulları, 2011). Özellikle belli bir eğitim almış ve bir iş alanında uzmanlığını kazanmış bireylerin istihdam olanağı bulamamaları durumunda belirsizliğe ve karamsarlığa kapılarak umutsuzluk duygusunu deneyimledikleri gözlemlenmektedir (Koç ve Polat, 2006; Akçay ve Alpoğlu, 2020). Bu durumun, eğitilmiş işsiz bireylerde kendilerine ait bir hayat ve aile kurmada engel teşkil ettiği (Nurşen, 2010); bunun sonucunda da kendilerini mutsuz, değersiz, suçlu ve çaresiz hissetmelerine sebep olabildiği görülmektedir (Cengiz, 2018).

Geleceğe yönelik hedeflerin gerçekleşebileceğine olan inancını kaybederek başarısız olacağını düşünen bireylerde umutsuzluk oranlarının yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Campbell, 1987; Alloy ve diğerleri, 1988). Günümüzde de üniversite eğitimi almakta olan genç bireyler için de endişe kaynağı olan işsizlik probleminin ve istihdam sahibi olamama inancıyla bağlantılı gelecek kaygısının umutsuzluğu da beraberinde getirdiği düşünülmektedir (Yüksel, 2005; Tayfun ve Korkmaz, 2016). Böylelikle işsizliğin gün geçtikçe artması ve eğitilmiş bireyler arasında yaygınlaşması endişe ve umutsuzluk seviyelerinin de beraberinde artmasına sebep olabilmektedir (O'Connor ve diğerleri, 2000; Üstün ve diğerleri, 2014; Dilbaz ve Seber, 1993).

Endişe ve umutsuzluk gibi duyguların üniversite diplomasını almış ancak iş hayatına atılamamış bireyler arasında özellikle yaygın olduğu görülmektedir. Bu durum, üniversite mezunu genç bireyleri karamsar ve çaresiz hissettirmekte ve ileriye dönük beklentilerinde bireyleri çöküntüye sürükleyebilmektedir (Mütevellioğlu ve diğerleri, 2010; Yentürk ve Başlevent, 2007). Uzun süre iş bulamayan ve gelecekte de iş bulamama ihtimalini düşünmekte olan bireyler kendilerine olan güvenlerini kaybederek içe dönebilmekte ve hem şimdilerini hem geleceklerini umutsuz bir yönde değerlendirebilmektedirler (Bozdağlıoğlu, 2008; Surat ve Ceran, 2020). Sonuç olarak, karamsarlığa kapılan genç bireylerin geleceğe yönelik hedeflerinin, sosyal çevrelerinin ve üstlendikleri sorumlulukların giderek azaldığı ancak kaygılarının da bu azalışa ters olarak arttığı ve yoğunlaştığı gözlemlenebilmektedir (Dursun ve Aytaç, 2012; Tunalı ve Özkaya, 2016)

Genç bireyler arasında gözlemlenen işsizlik sorunu toplumsal ve ailevi olarak birçok sorunu da beraberinde getirmekte ve neden olduğu maddi problemlerin yanı sıra sosyal ve psikolojik sorunlara da sebep olmaktadır (Erdayı, 2009; Karabıyık, 2009). Bireysel açıdan bakıldığında, uzun süre işsiz kalan bireylerin özgüvenlerini kaybettikleri, umutsuzluk ve karamsarlık düzeylerinin arttığı, geleceğe yönelik belirsizlik ile birlikte korku seviyelerinin de yükseldiği gözlemlenmektedir (Bayrakdar ve İncekara, 2013). Bireylerin deneyimlediği işsizlik sorunu sebebiyle oluşan maddi kayıpların telafisi yapılabilse de, bu dönemde yaşanan ve bireylerin psikolojisinde iz bırakan umutsuzluk, çaresizlik, güven kaybı, düş kırıklığı, karamsarlık ve kaygı gibi olumsuz duyguların sebep olduğu durumların tedavisinin daha zor olduğu çıkarımı yapılabilmektedir. Bu çıkarımla benzer olarak Biçerli'nin (2018) yaptığı araştırmaya göre, işsizlik süresi uzayan bireylerin eski verimlilik ve yetenek seviyelerine tekrar ulaşabilmeleri için aylar sürecektir uzun bir zaman dilimine ihtiyaç duydukları görülmektedir. Buna göre toplumları oluşturan bireyler verimliliklerini ve kendilerine olan güvenlerini kaybettikçe içinde bulundukları toplumsal yapı da aynı oranda olumsuz etkilenmektedir. Bu bilgiler ışığında işsizlik problemi, bireysel olarak çözüldüğünde toplumu da beraberinde iyileştirecek önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.7. İşsizlik ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler

İnsanların; barınma, yemek yeme, giyinme, sağlık, hijyen ve eğitim gibi ihtiyaç duyduğu gereksinimleri karşılamak için çalışarak ekonomik kaynaklara sahip olmaları gerekmektedir. Çeşitli sebeplerle iş imkân ya da imkânlarından mahrum kalan işsiz bireyler hayati ve sosyal gereksinimlerini karşılayabilmek adına sosyal çevrelerindeki aile, akraba ve arkadaş gibi destek kaynaklarına başvurmak ve onlardan yardım almak durumunda kalabilmektedirler (Alkın ve Öksüz, 2020; Lorenzini ve Giugni, 2010; Amissah ve Nyarko, 2020). İşsizlikle karşı karşıya kaldığı dönemde sosyal çevresinden destek ve yardım sağlayabilen bireylerin, geçirdikleri bu işsizlik döneminde sıkıntılarıyla daha kolay başa çıktıkları düşünülmektedir (Çivilidağ, 2019). Yapılan çalışmalarda işsizlik sorunu yaşayan kişilerin büyük çoğunluğunun öncelikle ailelerinden ekonomik ve sosyal olarak destek aldıkları görülmektedir (Sümer ve diğerleri, 2003; Çizel ve diğerleri,

2011). İşsizlik başlı başına olumsuz ve büyük ölçüde stres içeren bir kavram olarak karşımıza çıkarken; bireyin bu süreçte çevresinden maddi ve manevi destek alması zor koşullara dayanma gücünü de arttırabilmektedir (Karsavuran, 2018; Creed ve Moore, 2006).

Bu bağlamda, aile faktörü, temel bir sosyal destek aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle ülkemizde aile bireyleri, çocukları reşit olduktan sonra bile onları desteklemeye devam etmektedirler. Öğrenimini tamamlayıp bir iş sahibi olan bireylerin kendi ailelerini kurana kadar ailelerinden sosyal destek sağlamaya devam ettikleri görülmektedir (Çivilidağ, 2019; Hatipoğlu ve Tuncay, 2021). Bununla birlikte, evlenip kendi ailesini kuran bireyin eşi de sosyal destek sistemine dahil olmaktadır. Ülkemizde yapılan bir araştırmaya göre, aktif çalışma hayatı olmayan bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamaları için gereken zorunlu giderlerin karşılanmasında ailelerin yardımcı olduğu ve bu yardımın kişinin psikolojik iyi oluşlarına da olumlu yönde etki ettiği görülmektedir (Kiraz ve Kurul, 2018). Türkiye’de olduğu kadar, Avrupa ülkelerinde de işsiz bireylerde sosyal desteğe önem verilmektedir (Dieckhoff ve Gash, 2015). Avrupa’nın kuzeyinde kalan ülkelerde algılanan sosyal destek bireyin sosyal ağları tarafından sağlanırken; Avrupa’nın güneyinde kalan ülkelerde ise aileden alınan ve algılanan sosyal desteğin daha ön planda olduğu görülmektedir (Kieselbach 2003).

İşsizlik ve sosyal destek kavramı arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırmada, evli bireylerin, işsizliğin sebep olduğu sıkıntı ve stres ile baş etmelerinde eşlerinden algıladıkları sosyal desteğin önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir (Arıdağ ve diğerleri, 2019). Bu sonuca göre, bireyin eşinden sağladığı sosyal desteğin işsizlik gibi yoğun stres içeren durumlarla başa çıkmasında tampon olarak görev aldığı söylenebilmektedir. Ayrıca, algılanan sosyal desteğin birey tarafından yeterli bulunmasının, bireylerin bedensel ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmektedir (Uchino, 2006; Holt-Lunstad ve Unchino, 2015). Bununla birlikte, sosyal desteğin bir faydası da işsizlikle karşı karşıya olan bir bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirerek o bireylerde bir amaç sahibi olmaya sebep olabilmesidir (Aytaç & Keser 2002; Isaksson, Lexell ve Skär, 2007).

Ülkemizde; öğrenim gördükleri süre içerisinde Kredi Yurtlar Kurumu'ndan destek kredisi almış öğrenciler mezun olduktan sonra bu bursu Kredi Yurtlar Kurumu'na geri ödemekle yükümlü olmaktadır. Ancak, mezun olduktan sonra iş bulamayan gençlerin kendi ihtiyaçlarının yanı sıra ödemekle yükümlü oldukları bir borçlarının da bulunması; bireylerin maddi destek için ailelerine dönmelerine sebep olmaktadır (Çivilidağ, 2019). Olumlu duygularla okullarından mezun olan bu bireyler, çalışmak istemelerine rağmen iş imkânı elde edemediklerinde ekonomik olarak ebeveynlerine ya da en yakın akrabalarına bağımlı kalmakta (Adak, 2010; Atılgan, 2019) ve sosyalleşmek için gereken parasal desteği talep etmekten çekinerek sosyal ihtiyaçlarından da vazgeçebilmektedirler (Yılmaz, Fidan ve Karataş, 2004; Lindsay, 2010; Duman ve Alacahan, 2010).

Bunun yanı sıra, işsizlikle karşı karşıya olan ve geçim için ailesinden destek alan gençlerin evlenerek kendi hayatlarını kurabilmeleri de zora girmekte (Akçay ve Alpoğlu, 2010) ve bu durum gençlerin yaşadığı hayal kırıklığı, mutsuzluk ve stres gibi duyguların da artmasına sebep olurken yaşam doyumlarını da azaltabilmektedir (Türkoğlu, 2013; Karabacak, Yıldırım, Adıgüzel ve Kurt, 2015, Avşar, 2017).

Fiziksel ve psikolojik olarak çalışma koşullarına uygun, çalışmak istediği işte eğitim ile donanım sahibi olmuş ancak iş bulamayan bireyler; çevrelerinden maddi olarak destek almak zorunda kaldıklarında kendi benliklerini olumsuz değerlendirebilmekte (Tekke, Uçman ve Suvay, 2020; Cengiz, 2018) ve çevrelerindeki bireylere karşı mahcup hissedebilmektedirler (Çivilidağ, 2019; Peterie, Ramia, Marston ve Patulny, 2019). Ayrıca, evli olup işsizlik sorunuyla karşı karşıya kalan bireyler hem ailelerinin ihtiyaçlarını hem de yiyecek, kira, aidat ve evin tüm fatura giderlerini karşılayabilmekte büyük zorluk ve sıkıntı çekebilmektedirler. (Erikli, 2021) Bu durum karşısında sıkıntı çeken bireyler, yakın çevrelerinden ya da bankaların kredi imkanlarından yardım almak durumunda kalabilmektedirler. İşsizlik durumu uzun süren genç bireylerin parasal konularda kendilerini baskılanmış hissetmeleri ve bankalardan almış oldukları krediyi de geri ödemekte zorlanmalarıyla birlikte hissettikleri olumsuz duyguların arttığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı gözlemlenmektedir (Böckerman ve Ilmakunnas 2006; Öcal, 2014; Bender & Theodossiou 2015).

İnsan, sosyal bir varlık olduğu için, sosyal etkileşimlere de ihtiyaç duymaktadır. Bu etkileşimlerin karşılanabilmesi için de yapılan aktiviteye göre belli bir miktar paranın harcanması gerekmektedir (Demirel ve Harmandar, 2009). İşsizlik sorunuyla karşılaşmış olan bireyler parasal problemler yüzünden öncelikli olarak sosyal ihtiyaçlarını kısıtlamakta; aktivitelerden uzaklaşmakta ve sosyal çevrelerinden koparak içe dönmektedirler (Gallie, Paugam ve Jacobs, 2003; Tunalı ve Özkaya, 2016). Bunun yanında, işsizlik sorunu yaşayan bireyler özellikle yakın çevrelerinden gelen işsizliğine yönelik soru ve tutumlar karşısında da sıkışmış hissedebilmektedirler. Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalarda elde edilen bulgulara göre; işsiz bireyleri en çok sosyal aktivitelere katılamamak, ekonomik baskıya maruz kalmak, maddi sorunlar sebebiyle arkadaşlarından uzak kalmak, aile kuramamak ve aile kurdularsa evliliğin devamını sağlayamamak etkilemektedir (Creed ve Watson, 2003; Cacioppo ve diğerleri, 2011; Kıral ve Mavruk, 2019).

Sosyal destek sıkıntılı süreçlerde bireyin başa çıkma gücünü arttırırken işsizlik sürecinde de önemi bir destek kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır (Gül, 2004). Bireyin medeni durumu da algıladığı sosyal destek düzeyini arttıracak bir faktör olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz ve diğerleri, 2008). Yapılan araştırmalarda, bireylerin evli veya bekar olup, algıladıkları sosyal desteğin nasıl değiştiğine odaklanılmakta ve bireyin bakış açısına göre medeni durumun avantaj ya da dezavantaj olarak gözükebildiği gözlemlenmektedir (Duyan ve diğerleri, 2005; McKee-Ryan ve diğerleri, 2005; Yürür, 2011; Hatipoğlu ve Tuncay, 2021). Kimi bireyler, işsizlik sürecinde evli olduğu için hane içine giren birden fazla maaş ile bu süreci daha rahat atlattığını söylerken (Clark ve Oswald, 1994; Yazıcı, 2007; Van Hove ve Lootens, 2013) kimi bireyler ise evlilik ile artan sorumluluk ve harcamaların daha fazla ekonomik sıkıntıya sebep olduğunu belirtmektedirler (Karasoy ve diğerleri, 2015; Selim ve diğerleri, 2014; Başlevent ve Onaran, 2003). Bu durumun, evli bireyler arasındaki ilişkisel sorunlara sebep olduğu ve aile içi sorunları arttırdığı gözlemlenmektedir. (Selim ve diğerleri, 2014). Benzer şekilde, çocuk sahibi olan bireylerin üzerlerine aldıkları ebeveynlik rolleri ile işsizliğin yaratmış olduğu sıkıntıdan daha az etkilenebilecekleri ya da ev içindeki kişi sayısının artmasıyla

sıkıntılarının daha da artabileceği çıkarımı yapılabilmektedir (Hatipoğlu ve Tuncay, 2021). Yapılan bir diğer araştırmaya göre, medeni durumun işsizlik üzerindeki olumsuz etkisinin evli bireylerde, bekar bireylere kıyasla, daha fazla olduğu söylenmektedir (Bayrak, 2019).

2.8. Psikolojik İyi Oluş ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkiler

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2013) göre, olumsuz ifadeler içeren karamsar konuşmalar, içe dönüklükle birlikte gelen sosyal aktivitelerde azalma, karar vermede zorluk çekme, dış uyaranlara ve etkenlere karşı tepkisiz kalma, çevreye karşı ilgi gösterememe, ilgisiz ve umursamaz bir duyguduruma sahip olma, yeme ve içmeden kesilme, uyku düzensizlikleri yaşama ve kişisel bakıma özen gösterememe umutsuzluğun belirtileri olarak tanımlanmaktadır. Pozitif Psikoloji akımının hız kazanmasıyla ortaya çıkan psikolojik iyi olma hali ise kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesi, belli bir düzeyde yaşam kalitesine ve doyumuna sahip olması, kendini değerli hissetmesi ve psikolojik olarak dayanıklı olması olarak tanımlanan bir kavramdır (Seligman, 2003).

Bu iki kavram arasındaki ilişkiyi inceleyen literatür taraması yapıldığında umutsuzluk ve psikolojik iyi oluş kavramını birlikte araştıran çalışmalara rastlanmadığı görülmektedir. Araştırmacıların özellikle umutsuzlukla bağlantılı bir kavram olan depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıyı inceleyen araştırmalara yöneldikleri gözlemlenmektedir. Bu araştırmaların bulguları depresyon puanları ile psikolojik iyi oluş puanlarının negatif yönde bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir. (Felten ve Hall, 2001; Scheier ve diğerleri, 2001; Miller ve Chandler, 2002; Wood ve Joseph, 2010; Strauss ve diğerleri, 2012; Sağ, 2016; Başar, 2018). Buna göre bireyin depresyonu azaldıkça psikolojik iyi oluşunun yükseldiği ya da bireyin depresyonunun artmasıyla da psikolojik iyi oluşunun azaldığı çıkarımı yapılabilmektedir.

Umutsuzluk ve iyi oluş arasındaki bağlantıyı inceleyen bir araştırmaya rastlanmasa da bireylerin; yoğun bir strese sebep olan değişken yaşam koşullarını ve sosyal ilişkilerini nasıl değerlendirdiklerinin, psikolojik iyi oluşları üzerinde bir etkisinin olacağı söylenmektedir. Başka bir deyişle, yaşadığı olayları ve deneyimleri olumsuz

değerlendiren bireylerin bazı durumlarda umutsuzluğa sürüklendiği ve bu umutsuzluğun psikolojik iyi oluşa olumsuz etki ettiği düşünülmektedir (Tay ve Kuykendall, 2013; Tay, Kuykendall ve Diener, 2015).

Bu çalışmada, bireylerin hayatında yoğun bir strese sebep olabilen işsizlik kavramı ele alınmaktadır. Yukarıdaki değerlendirme göz önüne alındığında, bu çalışmanın sonucunda psikolojik iyi oluş ve umutsuzluk kavramları arasında negatif yönde bir ilişki bulunacağı düşünülmektedir.

2.9. Psikolojik İyi Oluş ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler

Kişilerin, gereksinim duydukları zamanlarda çevrelerinde onlara yardım edebilecek bireylerin olması ve bu bireylerden gerekli maddi ve manevi yardımı sağlayabileceğine yönelik inançlarının olması sosyal destek kavramının temelini oluşturmaktadır (Langford ve diğerleri, 1997; Wills ve Ainette, 2012). Kişinin sosyal ilişkilerinin başlangıç noktası aile bireyleriyle olan etkileşimi olup; zaman içerisinde yaşının ilerlemesiyle birlikte sosyal ilişki alanı da doğru orantılı olarak büyümektedir (Duck, 1998). Okul çağının başlamasıyla birlikte de aile ilişkilerinin yanında arkadaş ilişkileri; okul hayatından sonra ise iş ilişkileri de sosyal çevre içine dahil olmaktadır (Manago ve diğerleri, 2012; Gülaçtı, 2010). Birey bu sayede kendisini içinde bulunduğu çevreye ait hissetmekte ve bu çevre içinde değer gördüğüne inanmaktadır. Birey, aldığı sosyal destek ile algıladığı sosyal destek arasında bir uyum olduğunu düşündüğünde gerek fizyolojik gerek psikolojik sorunlarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Aynı zamanda, bireyin çevresinden aldığı sosyal desteğin stresle başa çıkmada da etkili bir koruyucu etken olduğu düşünülmektedir (DeLongis ve Holtzman, 2005; Cohen ve McKay, 2020).

İyi oluş ise, bireylerin genel olarak yaşamları boyunca çevreleriyle gerek aile ilişkileri gerek komşuluk, arkadaşlık ve iş ilişkileri gibi farklı kapsamlarda iyi ilişkiler kurmalarıyla birlikte, sosyal etkinliklere de aktif katılım göstererek ve kendini yeterli hissederek optimal hayat doyumu sağlayabilmeleri olarak tanımlanmaktadır (Diener ve

Diener, 1996; Diener ve diğ erleri, 2009). İyi oluşu besleyen her bir kapsamın ayrı ayrı önem arz ettiği ve bu alanların her birinin de birbirine bağlı olarak hissedilen ve algılanan temel yaşam doyumunu etkilediği düşünülmektedir (şahin, 2019). Bu alanda yapılan çalışmalarda, bir bireyin hissettiği pozitif duygu miktarının aynı bireyin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği gözlemlenmektedir (Boissy ve diğ erleri, 2007; Kuppens, Realo ve Diener, 2008; Deniz ve diğ erleri, 2012; Uğurlu, 2013; Bakalım ve Yılık, 2020) ve bu çalışmalar bireylerin psikolojik iyi oluşlarının ve algıladıkları yaşam doyumlarının; sağlık, ekonomik düzey, sosyal  evre ilişkileri ve toplumsal hayata katkı olmak üzere hayatlarının dört farklı kapsamına etki ettiğini göstermektedir. Buna göre, psikolojik iyi oluşları yüksek kişilerin bireysel hayatlarında daha sağlıklı, çalışma hayatlarında daha motive ve toplumsal hayatlarında daha aktif oldukları görülmektedir (Diener ve Ryan, 2009).

Son yıllarda, pozitif psikolojiye yönelik çalışmaların hız kazanmasıyla birlikte psikolojik iyi oluş kavramının da sosyal destek kavramı ile beraber ele alınması hız kazanmış olup (Lincoln, 2000; Kaniasty, 2012; Yalçın, 2015); yapılan bu çalışmalarla birlikte psikolojik iyi oluş ve sosyal destek kavramlarının olumlu yönleri birlikte değerlendirilmeye başlanmıştır (Kahn ve diğ erleri, 2003). Özellikle, kalabalık arkadaş grubuna sahip ve aile bireyleri ile iyi ilişkiler kurabilmiş olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de olumlu yönde etkilendiği gözlemlenmektedir (Martens ve Addington, 2001; Gilligan ve diğ erleri, 2017). Buna göre, kendi sosyal ağını oluşturabilmiş kişilerin sıkıntılı dönemlerinde başvurabileceği ve hem maddi hem manevi konularda destek alabileceği bireylerin olmasının o bireyin olumsuz duygular yerine olumlu duygular deneyimleme ihtimalini arttıracadığı düşünülmektedir (Newman, 2014; Rusu ve diğ erleri, 2018). Ayrıca, Cohen ve Wills (1995); bireyin yaşamında algıladığı sevgi, değerlilik hissi ve bulunduğu çevreye ait olma duygusunun psikolojik iyi oluşla bağlantılı olduğunu ve bireyin karşı karşıya kaldığı sıkıntılı süreçlerde çevresinden destek sağlayabilmesinin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini savunmaktadırlar.

Dünyada olduğu kadar Türkiye’de de son yıllarda psikolojik iyi oluş düzeyleri ve sosyal destek kavramları arasındaki bağlantıların incelendiği araştırmalar da hız

kazanmaktadır (Kahriman ve Polat 2003; Arslantaş ve Ergin, 2011; Şahin, 2011; Baş, Soysal, Aysal, 2016; Doğru, 2018; Kılıç, 2021). Bu araştırmalarda, psikolojik iyi oluş kavramının öznel iyi oluş, hayat doyumu ve benlik saygısı gibi alt kavramlarının sosyal destek kavramı ile olan ilişkileri incelenmektedir. Yapılan bu çalışmalar ışığında, öznel iyi oluş (Şahin, 2021), hayat doyumu (Topkaya ve Büyükgöze, 2015) ve benlik saygısının (Siyez, 2008) algılanan sosyal destek ile olumlu yönde ilişkili olduğu; umutsuzluk ile de (Arsel ve Batigün, 2011; Yalçın, 2015) negatif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmektedir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada ise (Işıklar, 2012) özellikle kadınların psikolojik iyi oluşlarının; bireysel gelişim, çevre ile pozitif ilişkiler, öz-kabul ve çevresel hakimiyet seviyelerinin erkek bireylere oranla daha yüksek bulunduğu görülmektedir. Ayrıca, benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş değişkenlerinin öz-kabul alt değişkeni ile anlamlı seviyede olumlu düzeyde ilişkili bulunduğu ve katılımcıların sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde anlamlı bir düzeyde etkilediği gözlemlenmektedir. Benzer şekilde üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada (Özden, 2014), psikolojik iyi oluşun; ekonomik düzeyi yüksek olan katılımcılarda daha yüksek olduğu; ekonomik düzeyi daha düşük olan katılımcılarda ise daha düşük seviyelerde olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada, psikolojik iyi oluş düzeyini yordama gücüne sahip olan ilk değişkenin algılanan sosyal destek değişkeni olduğu gözlemlenmektedir. Doğru (2018)'e göre ise, üniversite öğrencilerinin algıladığı sosyal destek arttıkça, psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı, stresle başa çıkma düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği ve sosyal destek kavramının psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma arasında aracı bir rol izlediği sonucuna varılmaktadır.

Psikolojik iyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan diğer bir araştırmaya göre, iyi oluş ve sosyal destek arasında olumlu yönde ve orta düzeyde bir ilişkiye rastlanırken; umutsuzluk ve sosyal destek arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmaktadır (Boyacı, 2019). Bu sonuçları incelenmeye devam edildiğinde, aileden alınan sosyal desteğin özellikle umutsuzluk değişkeninde arkadaş desteğinden daha işlevsel olduğu görülmektedir. Diğer bir araştırmada, sosyal destek ile iyi oluşun alt kavramlarından olan diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel

hakimiyet, öz-kabul, hayat amacı ve bireysel gelişim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir. Bununla birlikte, öz-kabul, bireysel gelişim ve diğerleri ile pozitif ilişkiler kavramlarının sosyal destek değişkenini anlamlı düzeylerde yordadığı sonucuna varılmaktadır (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009).

Sosyal desteğin psikolojik iyi oluşa pozitif etkisini gösteren yukarıdaki araştırmalara karşın, sosyal ilişkilerin varlığının her zaman destekleyici olamayabileceğini ya da bir sosyal etkileşim gerçekleştikten sonra bunun negatif anlamda bir etkisinin de olabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Uehara (1995)'in yaptığı bir araştırmanın sonucuna göre, bir birey sosyal ağından bir destek talebinde bulunduğu zaman bazen bu talep kişinin sıkıntısını azaltmadığı gibi, kişide suçluluk ve borçlu kalma duygularına sebep olabilmektedir. Ayrıca, Dunkel-Schetter ve Bennett'in (1990) yaptığı başka bir araştırmaya göre, bireyin sosyal çevresi destek talebine her zaman karşılık veremediği gibi bazen de nasıl destek olabileceğine dair karar verme zorlukları yaşayabilmekte ve desteğin gecikmesine sebep olabilmektedirler. Geçen süre zarfında destek bulamayan birey ise desteğin hiç gelmeyeceğini düşünerek yalnızlığa ve umutsuzluğa kapılabilmektedir (Dunkel-Schetter ve Bennett, 1990). Bunun yanında, bireyin sosyal ağında olan ve o bireye maddi/manevi nasıl destek olabileceğini bilemeyen kişiler; destek arayışındaki bireye rahatlatma adı altında sigara ve alkol kullanımını da teşvik edebilmektedirler (Rosenquist ve diğerleri, 2010; Homish ve Leonard, 2008). Buna göre, bireyin aldığı sosyal desteğin her zaman için etkili olamayabileceği çıkarımı yapılabilmektedir.

Bununla birlikte, bireye ihtiyacı olduğundan fazla ilgi göstermenin ve destek materyalleri sunmanın; o bireyin bağımsızlık hissini ve psikolojik iyi oluşunu negatif yönde etkilediğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Maier ve diğerleri, 2015; Felmlee ve Faris, 2013; Burk ve Harrod, 2005). Örneğin, sosyal çevreden gelen iyi niyetli tavsiyeler, yapıcı eleştiriler, yardım etme çabaları, aşırı korumacılık ve duygusal destek sağlama çabaları mahremiyetin ihlali olarak yanlış algılanabilmekte; bu nedenle, bazı durumlarda sağlanan bu desteğin istenilen olumlu etkiye sahip olamayabileceği ve mevcut soruna ek yeni sorunlara neden olabileceği söylenebilmektedir (Trepte, Scharkow ve

Dienlin, 2020; Gonzales, 2018). Bu durum, destek sağlayıcıların sağladığını düşündükleri destek ile desteği alan kişinin aldığını düşündüğü destek arasındaki farklılıkların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre destek alan ve destek veren bireyler arasındaki sosyal alışverişin karşılıklı olarak hissedilme derecesinin %50- %60 arasında olduğu görülmektedir (Sarason ve diğerleri, 1990). Bu çalışmalar çerçevesinde de yüksek düzeyde alınan sosyal destek bazen mevcut fiziksel ve psikolojik sağlığının olumsuz etkilenmesiyle ilişkilendirilebilmektedir.

2.10. Algılanan Sosyal Destek ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkiler

2.10.1. Algılanan Sosyal Destek ve Umutsuzluk

Literatür tarandığında algılanan sosyal destek ve umutsuzluğu konu edilen araştırmaların farklı üçüncü değişkenlerle birlikte incelendiği görülmüştür. Araştırmanın bu kısmında, literatür taraması yapılırken rastlanılan çalışmalar özetlenecek; devam eden kısmında ise işsizlik, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilecektir.

257 ergen ile yapılan ve ergenlerin benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeylerini inceleyen bir araştırmada, benlik saygısını yüksek olarak belirten ergenlerin algıladıkları sosyal desteğin de yüksek olduğu ve umutsuzluk düzeylerinin de daha düşük seviyelerde olduğu gözlemlenmektedir (Çakar ve Karataş, 2012).

Çatışma yaşanan ve yaşanmayan bölgelerdeki öğrencilerin travmatik durumlarını, sosyal destek algılarını, umutsuzluk düzeylerini ve dünyaya bakışlarını inceleyen ve 531 katılımcı ile gerçekleştirilen bir başka araştırmaya göre; aile bireylerinden, yakın arkadaş çevresinden yeterli sosyal destek algıladığını belirten gençlerin umutsuzluk düzeylerinin düşük seviyelerde bulunduğunu; yeterli destek bulamadığını düşünen gençlerin ise umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek düzeylerde bulunduğu ve sosyal desteğin umutsuzluk düzeylerini yordadığı çıkarımı yapılmaktadır (Pakdemir, 2011).

Mezun olduklarında öğretmen olacak 259 öğrencinin algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeylerini araştıran bir başka çalışmanın sonuçları ise, katılımcıların

umutsuzluk seviyeleri ile sosyal destek algıları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır (Baş ve Kabasakal, 2013). Buna göre, bireyin algıladığı sosyal destek düzeyi arttıkça, hissettiği umutsuzluk seviyesinin azalacağı çıkarımı yapılabilmektedir.

Adana’da meme kanseri tanısı almış 85 kadın ile yapılan ve sosyal destek ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya göre, meme kanseri tanısı almış katılımcıların algıladıkları sosyal destek arttıkça umutsuzluk düzeylerinde düşüş yaşandığı sonucuna varılarak; özellikle kanser hastalarının sosyal destek kaynaklarının ulaşılabilir olmasına ve gerekirse arttırılmasının önemine işaret edilmektedir (Öztunç ve meslektaşları, 2013). Hindistan’da 18-65 yaş arası 60 kanser hastası ile yapılan bir başka çalışmada ise psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek umutsuzluk arasındaki ilişkiler incelenerek; psikolojik dayanıklılığın ve algılanan sosyal desteğin yüksek seviyelerde olmasının, umutsuzluk düzeyini negatif yönde etkilediği sonucuna varılmaktadır (Somasundaram ve Devamani, 2016).

Ayrıca, Gaziantep’te ikamet eden 609 Suriyeli mülteci ile yapılan ve mültecilerin algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya göre, Suriyeli mültecilerin, yüksek düzeylerde motivasyon kaybı yaşadıkları, umutsuzluk seviyelerinin yüksek düzeylerde seyrettiği ve orta seviyelerde algılanan sosyal desteğe sahip olduklarını belirttikleri görülmektedir. Bununla birlikte, mültecilerin algıladıkları sosyal destek arttıkça; umutsuzluk düzeylerinin, geleceğe yönelik olumsuz beklentilerinin ve motivasyon kayıplarının azalacağı düşünülerek Suriyeli mültecilerin sosyal destek sistemlerinin arttırılabilmesinin önemli olduğu sonucuna varılmaktadır (Yıldırım ve meslektaşları, 2020).

2.10.2. İşsiz Bireylerde Algılanan Sosyal Destek ve Umutsuzluk

Araştırmanın bu bölümünde sosyal destek ve umutsuzluk arasındaki ilişki işsizlik açısından incelenmektedir. Ülkemizde üniversite mezunları arasında artan işsizlik gün geçtikçe daha çok kendini göstererek bireylerin yaşam doyumlarını (Hatipoğlu ve Tucay, 2021) ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Gencer, 2018). Artan ve

deneyimlenen bu sorun yalnızca işsiz olan bireyi değil, o bireyin başta ailesi olmak üzere sosyal ağındaki tüm bireyleri olumsuz yönde etkilemektedir (Nurşen, 2010). Bireyin, yaşadığı çevrede bir iş sahibi olması, o bireyin sadece bir gelir sahibi olduğu anlamına gelmemektedir (Bora ve diğerleri, 2016). Geniş bir açıdan bakıldığında, çalışan bireylerin toplum içinde kendilerini faydalı bir birey olarak gördükleri ve kendileri için öngördükleri değer statüsünü de arttırdıkları bilinmektedir (Kenan ve Yüksel, 2012; Şenol, 2006). İşsizlik sorunuyla karşı karşıya olan bireyler yaşamsal ihtiyaçlarını gidermekte zorlanarak kendilerine olan güven ve saygılarını yitirebilmektedirler (Kıcır, 2017). İşsizlik süresi uzadıkça bireyler hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkilenmekte (Aslan ve Aslan, 2017) ve hayata karşı umutlu tutumlarını kaybedebilmektedirler (Farré, Fasani ve Mueller, 2018).

İşsizlik problemi, kadınların ve erkeklerin umutsuzluk düzeylerini farklı oranlarda etkilemektedir. Yapılan bir araştırmada, işsizlik sürecinde olan katılımcıların istatistiksel olarak büyük bir çoğunluğunda umutsuzluğa rastlanmakta ve erkek bireylerin umutsuzluk düzeylerinin kadın bireylerin umutsuzluk düzeylerine göre daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Küçük ve diğerleri, 2019). Bununla birlikte, başka bir araştırmada, istihdam edilemeyen erkek bireylerin, kadın bireylere kıyasla aile bireylerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin düşük olduğu gözlemlenirken; yüksek düzeylerde de çevre baskısı deneyimledikleri belirtilmektedir (Taşgın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan, 2017). Maddi problemlerle birlikte artan ailevi sorunların ve azalan algılanan desteğin bir sonucu olarak umutsuzluk duygularının da gittikçe arttığı görülmektedir. Algılanan sosyal desteğin varlığının ya da yokluğunun bireyin deneyimlediği umutsuzluk duygularını da etkilediği düşünülmektedir. Araştırmalar, algılanan sosyal destek azaldıkça umutsuzluğun arttığını veya algılanan sosyal destek arttıkça umutsuzluğun da beraberinde azaldığını göstermektedir. (Goldsmith, Veum ve Darity, 1997, Panzarella ve diğerleri, 2006; Savi Çakar ve Karataş, 2012). Beedie ve Kennedy'ye (2002) göre, umutsuzluk düzeyi yüksek olan bireylerin algıladıkları sosyal desteğin de düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, algılanan sosyal desteğin yüksek olmasıyla deneyimlenen umutsuzluk düzeylerinin düşük seviyelerde seyrettiği gözlemlenmektedir.

Umutsuzluk düzeyleri yüksek olan bireyler kendilerini olumsuz değerlendirmekte ve gelecekleriyle ilgili bir beklenti sahibi olmamaktadırlar (Özben ve Argun, 2003). Bireylerin yaşadıkları işsizlikle birlikte gelecekleriyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelere kapılarak ileriye yönelik eyleme geçme motivasyonlarını kaybetmeleri; fiziksel (Dereli ve Karataş, 2009) ve psikolojik sağlıklarının olumsuz etkilenmesine sebep olabilmektedir (Dilbaz ve Seber, 1993). Ayrıca, deneyimlenen sosyal desteğin varlığının az olması, bireyin yaşadığı sıkıntılı durumları daha da olumsuz değerlendirmesine sebep olabilmektedir. (Ross, Lutz ve Lakey, 1999; Lakey ve Cassady, 1990). Bunun sonucunda, kendilerini yalnız hisseden ve destek görmediğine inanan bireylerin daha fazla umutsuzluk deneyimleyeceği çıkarımı yapılabilmektedir. Bireyin umutsuzluk düzeyi arttıkça, hissettiği yalnızlık duygusunun da arttığı gözlemlenebilmektedir (Kıral, Mavruk ve Kıral, 2019; Paula, Zengin ve Kızılgeçit, 2011). Ayrıca, işsizlik sorununu deneyimleyen erkek bireylerin kadın bireylere oranla daha fazla umutsuzluk ve yalnızlık hissettikleri görülmektedir (Girgin, 2009). Bu bilgiler ışığında, yeterli sosyal desteğe ulaşamayan kişilerin hissettikleri yalnızlık ve umutsuzluk duygularının artması beklenmektedir.

Bu konuya yönelik araştırmaların intihar, depresyon ve umutsuzluk üzerine yoğunlaştığı görülse bile; umutsuzluk ve sosyal destek kavramları arasına negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bireyin zor durumlarda deneyimlediği ve yeterli olduğunu düşündüğü sosyal desteğin; umutsuzluk duygularına sebep olan düşüncelerle başa çıkmasında yardımcı olduğu gözlemlenmektedir (Bener ve diğerleri, 2017; Kılıç ve Şahan Yılmaz, 2015). Bu çalışma ile birlikte işsizlik, umutsuzluk ve sosyal destek kavramları bir arada incelenmekte olup, çıkan sonuçların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM 3: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmada izlenen yöntem ele alınmakta; araştırmanın modeline, araştırma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve analizine dair bilgilere odaklanılmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma; üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluşları, umutsuzluk seviyeleri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılmıştır ve araştırma; ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modellerinde, seçilen durumun olduğu şekilde açıklanması hedeflenmekte; durumu etkileyen değişkenler arasında herhangi bir değişim yapılmamaktadır (Karasar, 2011). Tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelinde ise; iki ya da ikiden fazla değişken arasında herhangi bir değişimin olup olmadığını belirlemek; değişim bulunursa da bu değişimin hangi düzeyde olduğunu açıklamak hedeflenmektedir (Karasar, 2011).

Araştırmada; üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluşları, umutsuzluk seviyeleri, algılanan sosyal destek düzeyleri ve demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, medeni durum, bölgeler, mezun olunan bölüm, iş durumu, işsizlik süresi, iş aramaya devam etme, iş bulma umudu ve eve giren aylık gelir) arasındaki ilişkiler ilişkisel tarama modeliyle incelenmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunun homojen olabilmesi için katılımcılar araştırmaya rastgele olarak atanırken; araştırma, Türkiye genelinde 35 yaşını aşmamış üniversite mezunu işsiz bireylerle yürütülmüştür. TÜİK verilerine göre 2020 yılında 995 bin üniversite mezunu işsiz bulunmaktadır. Örneklem sayısı seçilirken istenen güven derecesini sağlamak adına Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) tarafından hazırlanan ve Tablo 3.1.'de gösterilen örneklem

hesaplama yöntemi ile hazırlanmış olup 0.05 örneklem hatası için 995 bin kişilik evren içerisinde seçilmesi gereken kişi sayısı hesaplaması temel alınarak örneklemin en az 384 kişi olmasına karar verilmiştir.

Tablo 3.1. $\alpha=0.05$ İçin Örneklem Büyüklükleri

Evren Büyük- lüğü	± 0.03 örneklem hatası (d)			± 0.05 örneklem hatası (d)			± 0.10 örneklem hatası (d)		
	p=0.5	p=0.8	p=0.3	p=0.5	p=0.8	p=0.3	p=0.5	p=0.8	p=0.3
	q=0.5	q= 0.2	q=0.7	q=0.5	q= 0.2	q=0.7	q=0.5	q= 0.2	q=0.7
100	92	87	90	80	71	77	49	38	45
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
1000	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100 milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

Kaynak: (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004)

Araştırmaya katılım için gönüllülük şartı esas alınmış, araştırmaya katılan her birey herhangi bir demografik bilgi vermeden ya da ölçek sorularını doldurmadan önce onam formunu imzalamıştır.

Tablo 3.2.'de de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan 211 kadın (%54,9) ve 173 erkek (%45.1) toplamda 384 veri toplanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin %68,5'inin (263 kişi) 22-29 yaş arasında olduğu; %31,5'inin ise (121 kişi) 30-35 yaş arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2. Araştırma Grubuna İlişkin Veriler (n=384)

Demografik değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	211	54,9
	Erkek	173	45,1
Yaş	22-29 Yaş Arası	263	68,5
	30-35 Yaş Arası	121	31,5

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplamak adına katılımcılara verilen form ve ölçekler; Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu (EK A.), Demografik Bilgi Formu (EK B.), Psikolojik İyi Olma Ölçeği (EK C.), Beck Umutsuzluk Ölçeği (EK D.) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (EK E.) olarak sıralanmıştır. Katılımcılar Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu'nu onayladıktan sonra ölçek sorularına erişim sağlamıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik verilerini toplamayı amaçlayan Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Hazırlanan bu Demografik Bilgi Formu'nda, katılımcıların; cinsiyet, yaş, medeni durum, bölgeler, mezun olunan bölüm, iş durumu, işsizlik süresi, iş aramaya devam etme, iş bulma umudu ve eve giren aylık gelir aralığını öğrenmeye yönelik sorular sorulmuştur.

3.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği:

Ryff (1989) tarafından psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmeyi amaçlayarak geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçeği; her boyutta 14 madde bulunduran 6 boyutlu bir ölçektir. Toplamda 84 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en düşük puan 84 iken, en yüksek puan ise 504 olarak hesaplanmaktadır. Toplam puanın yüksek olması psikolojik iyi oluşun da yüksek olacağı şeklinde yorumlanmaktadır. Ülkemizde; Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Türkçe uyarlamasında toplamda 42 maddeden oluşan bu ölçeğin; özerklik, bireysel gelişim, çevresel hâkimiyet, yaşam amaçları, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz-kabul olmak üzere altı alt ölçeği bulunmaktadır. Her alt ölçek kendi arasında 7 maddeye ayrılmaktadır. Ölçekte bulunan her bir maddenin derecelendirilmesinde 7'li Likert tipi ölçek kullanılmaktadır. 1 ile 7 puan arasında sunulan yanıt kategorileri; (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) bazen katılmıyorum, (4) kararsızım (5) bazen katılıyorum, (6) katılıyorum ve (7) kesinlikle katılıyorum olarak tasarlanmıştır. Türkçeye uyarlanmış ölçekten alınabilecek en yüksek puan 294, en düşük puan ise 42'dir ve ölçekte yer alan 3., 5., 8., 10., 13., 14., 15., 16., 17., 18., 19., 23., 26., 27., 30., 31., 32., 34., 36., 39. ve 41. maddeler ters kodlanmaktadır.

Ölçekten alınan ilgili alt ölçek skorunun yüksek olması, değerlendirilen özelliğin yüksek seviyelerde olduğuna işaret olarak yorumlanmaktadır. Alt ölçeklerden alınan toplam puanın artması, psikolojik iyi olma seviyesinin de yüksek olacağını düşündürmektedir. (Akın ve diğerleri, 2012). Orijinal ölçek ve Türkçe uyarlaması yapılan ölçek puanları arasındaki korelasyonlar; özerklik alt ölçeği için $\alpha=.94$, çevresel hakimiyet için $\alpha=.97$, bireysel gelişim için $\alpha=.97$, diğerleriyle olumlu ilişkiler için $\alpha=.96$, yaşam amaçları için $\alpha=.96$ ve öz-kabul için $\alpha=.95$ olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği:

Beck, Weissman, Lester ve Trexler'in (1974) geliştirdiği Beck Umutsuzluk Ölçeği; bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmek hedefiyle tasarlanmıştır. Kişinin kendini değerlendirdiği bu ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Maddeler; duygusal, motivasyonel ve bilişsel önermelerden oluşmaktadır. Her bir madde 0-1 arasında puan almaktadır ve ölçekten alınabilecek puan aralığı 0-20 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, umutsuzluk seviyesinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Katılımcıların verdiği yanıtlarla puanlar dört grup içine ayrılmaktadır (Beck ve Steer, 1998). (0-3 puan aralığı) Bu dört grup; “Umutsuzluk yok”, (4-8 puan aralığı) “Hafif umutsuzluk, (9-14 puan aralığı) Orta seviye umutsuzluk” ve (15-20 puan aralığı) “İleri seviye umutsuzluk” olarak sınıflandırılmıştır. (Duman ve ark., 2009).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması ülkemizde Seber (1991) ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Seber (1991) yaptığı çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısını $\alpha=.86$ olarak belirlerken; Durak (1994) yaptığı çalışmada iç tutarlılık kat sayısını $\alpha=.85$ olarak bulmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik katsayısı ise; “Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler” için $\alpha=.72$, “Umut” için $\alpha=0.67$ ve “Motivasyon Kaybı” için $\alpha=0.68$ olarak belirlenmiştir.

3.3.4: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği:

Sosyal desteğin yeterliliğini ölçmeyi amaçlayan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Zimet ve meslektaşları (1998) tarafından kendini değerlendirme ölçeği olarak geliştirilmiştir. 12 maddeden oluşan bu ölçeğin; aile, arkadaş ve özel bir insan olma üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. Üç alt ölçek kendi arasında dört maddeye ayrılmıştır. Ölçekte bulunan

her bir maddenin derecelendirilmesinde 7’li Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Alt ölçek maddelerinin kendi aralarında toplanmasıyla alt ölçek puanları ortaya çıkmakta olup; tüm alt ölçek puanlarının toplanmasıyla da toplam puana ulaşılmaktadır. Toplam puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılırken; geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını ise Eker, Arkar ve Yaldız (2001) üstlenmiştir ve 2001 yılında Eker, Arkar, Yaldız tarafından gözden geçirilmiş formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alfa yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayı değerlerinin $\alpha=.80$ ve $\alpha=.85$ arasında olduğu belirlenmiştir. Hem ölçeğin kendisinin hem de alt ölçeklerin kabul edilir düzeyde iç tutarlık gösterdiği düşünülmektedir (Eker, Arkar ve Yaldız, 2001).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması, Covid-19 salgını sebebiyle hem genellenebilirliğin ve güvenilirliğin sağlanabilmesi hem de daha fazla katılımcıya ulaşılabilmesi adına internet üzerinden yürütülmüştür. Araştırmada; belirlenen örnekleme ulaşabilmek adına “Google Anketler” üzerinden oluşturulan elektronik anket formları kullanılmıştır. Araştırmacı, ölçekleri elden dağıtamadığı için araştırmanın amacını, gönüllülük esasını, gizlilik ilkesini, toplanan verilerin nerede ve nasıl kullanılacağını, ölçek sorularının nasıl yanıtlanması gerektiğini ve katılıcının istediği an araştırmadan ayrılabilceği esasını elektronik anket forumunun Bilgilendirilmiş Onam Formu kısmında katılımcılara sunmuştur. Katılımcılar, Bilgilendirilmiş Onam Formu’nu okuduktan sonra araştırmaya katılmayı kabul ediyorlarsa “Okudum, anladım, araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.” seçeneğine onay verip ölçek sorularına erişim sağlamışlardır. Katılımcıların karşısına sırayla; Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği çıkmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada veri analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine dair tanımlayıcı veriler frekans tabloları şeklinde verilmiştir.

Çalışmanın verileri normallik varsayımları açısından incelendiğinde, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk değerleri $p < 0.005$ olarak belirlenmiştir. Ayrıca Skewness ve Kurtosis değerlerinin hatalarına bölümlerinin $\pm 1,96$ arasında değiştiği saptanmıştır. Yapılan analizlerde araştırma bulgularının, normal dağılım varsayımlarını karşılamadığı görülmüştür. Bu nedenle verilerinin analizinde non-parametrik testler kullanılmasına karar verilmiştir. Bundan dolayı ölçek/anket puanları ve alt ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için non-parametrik testlerden Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Bununla birlikte ölçek/test ile katılımcıların sosyo-demografik verileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek non-parametrik testlerden Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. İki kategorili değişkenler arasındaki farklılığı belirlemek adına Mann-Whitney U testi kullanılırken; iki kategoriden fazla değişkenler arasındaki farklılığı belirlemek üzere Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Gruplar arasında anlamlı fark çıkması durumunda, anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-Hoc testi yapılmıştır. Varyansın homojen dağılmaması ve örneklem sayılarının eşit olmamasından dolayı Games-Howell Post-Hoc testi seçilmiştir (Sparks, 1963). $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilen verilerden elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Bu kapsamda; öncelikle katılımcılardan elde edilen sosyo-demografik sonuçlar analiz edilmiş ve daha sonra ölçeklerden elde edilen sonuçlar değerlendirilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcılara ait sosyo-demografik veriler

Demografik değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	211	54,9
	Erkek	173	45,1
Yaş	22-29 Yaş Arası	263	68,5
	30-35 Yaş Arası	121	31,5
Medeni Durum	Bekar	152	39,6
	İlişkisi Var	119	31,0
	Evli	78	20,3
	Boşanmış	35	9,1
Bölgeler	Marmara Bölgesi	178	46,4
	Ege Bölgesi	57	14,8
	İç Anadolu Bölgesi	71	18,5
	Karadeniz Bölgesi	21	5,5
	Akdeniz Bölgesi	57	14,8
Mezun Olunan Bölüm	Sosyal Bilimler	73	19,0
	İktisadi ve İdari Bilimler	100	26,0
	Mühendislik	73	19,0
	İletişim	40	10,4
	Öğretmenlik	46	12,0
	Fen Bilimleri	52	13,5
İş Durumu	Daha Önce Çalıştım Ama Şu Anda Çalışmıyorum	234	60,9
	Hiç Çalışmadım	150	39,1
İşsizlik Süresi	1-6 Ay Arası	112	29,2
	12 Aydan Fazla	272	70,8
İş Aramaya Devam Etme	Evet	346	90,1
	Hayır	38	9,9
İş Bulma Umudu	Evet	128	33,3
	Hayır	256	66,7

Eve Giren Aylık Gelir	0-3000 TL Arası	135	35,2
	3000 TL ve Üzeri	249	64,8

Tablo 4.1.'de katılımcılarına ait sosyo-demografik değişkenlerin dağılımı verilmiştir.

Tablo 4.1. gözden geçirildiğinde araştırmaya katılan 384 katılımcının %54,9'unun (211 kişi) kadın ve %45,1'inin (173 kişi) erkek olduğu ve %68,5'inin (263 kişi) 22-29 yaş arasında olduğu; %31,5'inin ise (121 kişi) 30-35 yaş arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların %39,6'sının (152 kişi) bekar olduğu, %31,0'ının (119 kişi) ilişkisinin olduğu, %20,3'ünün (78 kişi) evli ve %9,1'inin (35 kişi) ise boşanmış olduğu görülmektedir. Katılımcıların %46,4'ünün (178 kişi) Marmara Bölgesi'nden, %14,8'inin (57 kişi) Ege Bölgesi'nden, %18,5'inin (71 kişi) İç Anadolu Bölgesi'nden, %5,5'inin (21 kişi) Karadeniz Bölgesi'nden ve %14,8'inin (57 kişi) Akdeniz Bölgesi'nden katılım sağladığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %19,0'ının (73 kişi) Sosyal Bilimler, %26,0'ının (100 kişi) İktisadi ve İdari Bilimler, %19,0'ının (73 kişi) Mühendislik, %10,4'ünün (40 kişi) İletişim, %12,0'ının (46 kişi) Öğretmenlik ve %13,5'inin (52 kişi) Fen Bilimleri dallarında meslek sahibi oldukları görülmektedir. Katılımcıların iş durumu incelendiğinde %60,9'u (234 kişi) daha önce çalışıp şimdi çalışmadığını belirtirken; %39,1'i (150 kişi) ise hiç çalışmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %29,2'si (112 kişi) 1-6 ay arası işsiz olduğunu belirtirken, %70,8'i (272) kişi 12 aydan fazla süredir işsiz olduğunu belirtmiştir. İş aramaya devam edip etmediklerine yönelik olan soruya katılımcıların %90,1'i (346 kişi) "Evet" cevabını verirken, %9,9'u (38 kişi) ise "Hayır" cevabını vermiştir. Katılımcılara sorulan iş bulma umudu ile ilgili soruya ise katılımcıların %33,3'ü (128 kişi) "Evet" cevabını verirken, %66,7'si (256 kişi) "Hayır" cevabını vermiştir. Katılımcıların %33,2'si (135 kişi) eve giren aylık gelirinin 0-3000 TL arasında olduğunu belirtirken, %64,8'i (249 kişi) ise eve giren aylık gelirinin 3000 TL ve üzerinde olduğunu belirtmiştir.

Tablo 4.2. Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlara ait betimsel istatistikler

	Min	Max	Ortalama	Std. Sapma
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	95	274	190,99	36,43
PİO-Özerklik	13	46	30,12	6,04
PİO-Çevresel Hakimiyet	13	45	30,21	6,49
PİO-Bireysel Gelişim	11	49	34,88	6,68
PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	10	49	35,13	8,32

PİO-Yaşam Amaçları	9	49	33,54	7,37
PİO-Kendini Kabul	8	49	27,12	8,61
Beck Umutsuzluk Ölçeği Toplam	2	20	9,30	4,79
Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	0	5	2,85	1,49
Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	0	8	3,74	2,03
Umutsuzluk-Umut	0	7	2,71	1,87
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	22	84	55,64	14,29
ASD-Aile	7	28	19,67	4,66
ASD-Arkadaş	6	28	19,49	5,30
ASD-Özel Bir İnsan	4	28	16,47	7,29

Tablo 4.2.'de Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) toplam ve alt boyut puanları, Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) toplam ve alt boyut puanları, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) toplam ve alt boyutlarından alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 4.2. incelendiğinde, katılımcıların PİÖÖ'den $\bar{x}=190,99\pm36,43$ puan aldıkları, ölçekten almış oldukları en düşük puanın 95, en yüksek puanın ise 274 olduğu görülmektedir. Katılımcıların BUÖ'den $\bar{x}=9,30\pm4,79$ puan aldıkları; ölçekten almış oldukları en düşük puanın 2, en yüksek puanın ise 20 olduğu görülmektedir. Katılımcıların ÇBASDÖ'den $\bar{x}=55,64\pm14,29$ puan aldıkları ve katılımcıların bu ölçekte aldıkları en düşük puanın 22, en yüksek puanın ise 84 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort±SS	Z	p
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	Kadın	211	202,62±31,59	-6,666	<0.001
	Erkek	173	176,82±37,00		
PİO-Özerklik	Kadın	211	30,45±6,37	-0,732	0.464
	Erkek	173	29,72±5,62		
PİO-Çevresel Hakimiyet	Kadın	211	32,09±5,96	-6,108	<0.001
	Erkek	173	27,92±6,41		
PİO-Bireysel Gelişim	Kadın	211	36,53±5,75	-4,777	<0.001
	Erkek	173	32,86±7,20		
PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Kadın	211	39,03±5,99	-10,046	<0.001
	Erkek	173	30,38±8,32		
PİO-Yaşam Amaçları	Kadın	211	35,17±6,84	-4,718	<0.001
	Erkek	173	31,54±7,52		
PİO-Kendini Kabul	Kadın	211	29,36±8,34	-5,602	<0.001
	Erkek	173	24,38±8,16		
Umutsuzluk Ölçeği Toplam	Kadın	211	8,31±4,41	-4,448	<0.001
	Erkek	173	10,50±4,99		
Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	Kadın	211	2,52±1,44	-4,494	<0.001
	Erkek	173	3,25±1,46		
Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	Kadın	211	3,31±1,86	-4,500	<0.001
	Erkek	173	4,26±2,12		
Umutsuzluk-Umut	Kadın	211	2,47±1,76	-2,485	0.013
	Erkek	173	2,99±1,97		
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	Kadın	211	59,75±13,22	-6,285	<0.001
	Erkek	173	50,61±13,99		
ASD-Aile	Kadın	211	20,87±4,41	-5,704	<0.001
	Erkek	173	18,21±4,56		

ASD-Arkadaş	Kadın	211	21,1±4,66	-6,434	<0.001
	Erkek	173	17,53±5,40		
ASD-Özel Bir İnsan	Kadın	211	17,78±6,96	-3,745	<0.001
	Erkek	173	14,88±7,40		

Tablo 4.3.'te yer aldığı gibi, katılımcıların ölçek ve alt boyut puanları, cinsiyet açısından Mann-Whitney U test analizi ile incelenmiştir.

PİÖÖ toplam puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. PİÖÖ toplam puanı erkeklere göre kadınlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-6,666$ $p<0.001$).

PİÖÖ alt boyutlarından “Çevresel Hakimiyet”, “Bireysel Gelişim”, “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler”, “Yaşam Amaçları” ve “Kendini Kabul” puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. “Çevresel Hakimiyet” puanı erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-6,108$ $p<0.001$). “Bireysel Gelişim” puanının erkeklere göre kadınlarda daha yüksek olduğu görülmüştür ($Z=-4,777$ $p<0.001$). “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” puanının kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($Z=-10,046$ $p<0.001$). “Yaşam Amaçları” puanının erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır ($Z=-4,718$ $p<0.001$). “Kendini Kabul” puanının kadınlarda, erkeklere kıyasla daha yüksek olarak görülmüştür ($Z=-5,602$ $p<0.001$).

BUÖ toplam puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. BUÖ toplam puanı kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,448$ $p<0.001$). BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler”, “Motivasyon Kaybı” ve “Umut” puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” puanı kadınlara kıyasla, erkeklerde daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,494$ $p<0.001$). “Motivasyon Kaybı” alt ölçek puanı erkeklerde, kadınlara kıyasla daha yüksek seyretmektedir ($Z=-4,500$ $p<0.001$). “Umut” puanı kadınlara kıyasla erkekler katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,485$ $p=0.013$).

ÇBASDÖ toplam puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. ÇBASDÖ toplam puanı erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur

($Z=-6,285$ $p<0.001$). ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile”, “Arkadaş”, “Özel Bir İnsan” puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. “Aile” puanı erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-5,704$ $p<0.001$). “Arkadaş” alt ölçek puanı erkek katılımcılara kıyasla, kadın katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-6,434$ $p<0.001$). “Özel Bir İnsan” puanı ise kadınlarda, erkeklere kıyasla daha yüksek görülmektedir ($Z=-3,745$ $p<0.001$).

Tablo 4.4. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Açısından Karşılaştırılması

	Yaş	N	Ort±SS	Z	p
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	22-29 Yaş Arası	263	201,18±32,14	-7,879	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	168,85±35,47		
PİO-Özerklik	22-29 Yaş Arası	263	31,01±5,97	-4,317	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	28,18±5,78		
PİO-Çevresel Hakimiyet	22-29 Yaş Arası	263	31,51±6,03	-5,788	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	27,4±6,61		
PİO-Bireysel Gelişim	22-29 Yaş Arası	263	36,76±6,08	-8,609	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	30,79±6,13		
PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	22-29 Yaş Arası	263	36,93±7,13	-5,766	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	31,23±9,38		
PİO-Yaşam Amaçları	22-29 Yaş Arası	263	35,76±6,51	-8,902	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	28,69±6,81		
PİO-Kendini Kabul	22-29 Yaş Arası	263	29,22±8,06	-7,230	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	22,55±8,03		
Umutsuzluk Ölçeği Toplam	22-29 Yaş Arası	263	8,02±4,13	-7,416	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	12,07±5,00		
Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	22-29 Yaş Arası	263	2,49±1,41	-7,284	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	3,63±1,37		
Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	22-29 Yaş Arası	263	3,23±1,76	-6,964	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	4,85±2,16		

Umutsuzluk-Umut	22-29 Yaş Arası	263	2,30±1,64	-5,983	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	3,59±2,04		
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	22-29 Yaş Arası	263	58,71±12,96	-6,229	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	48,96±14,83		
ASD-Aile	22-29 Yaş Arası	263	20,44±4,34	-4,666	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	18,00±4,92		
ASD-Arkadaş	22-29 Yaş Arası	263	20,62±4,91	-6,160	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	17,05±5,35		
ASD-Özel Bir İnsan	22-29 Yaş Arası	263	17,65±7,05	-4,954	<0.001
	30-35 Yaş Arası	121	13,91±7,20		

Tablo 4.4.'te görüldüğü üzere, katılımcıların ölçek ve alt boyut puanları, yaş açısından Mann-Whitney U test istatistiksel analizi karşılaştırılmıştır.

Bu analize göre, PİÖÖ toplam puanı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. PİÖÖ toplam puanı 30-35 yaş arasına göre, 22-29 yaş arasında daha yüksek bulunmuştur ($Z=-7,879$ $p<0.001$).

PİÖ alt boyutlarından “Özerklik”, “Çevresel Hakimiyet”, “Bireysel Gelişim”, “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler”, “Yaşam Amaçları” ve “Kendini Kabul” puanları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. “Özerklik” puanı 30-35 yaş arasına kıyasla, 22-29 yaş arasında daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,317$ $p<0.001$). “Çevresel Hakimiyet” puanı 22-29 yaş arasında daha yüksek saptanmıştır ($Z=-5,788$ $p<0.001$). “Bireysel Gelişim” puanının 22-29 yaş arasında 30-35 yaş arasına kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır ($Z=-8,609$ $p<0.001$). “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” puanının 30-35 yaş arasına bakıldığında, 22-29 yaş arasında daha yüksek olduğu görülmüştür ($Z=-5,766$ $p<0.001$). “Yaşam Amaçları” puanı 30-35 yaş arası katılımcılar ile karşılaştırıldığında, 22-29 yaş arasında daha yüksek bulunmuştur ($Z=-8,902$ $p<0.001$). “Kendini Kabul” puanının ise 22-29 yaş arasında, 30-35 yaş arasına kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($Z=-7,230$ $p<0.001$).

BUÖ toplam puanı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. BUÖ toplam puanı 30-35 yaş arasında, 22-29 yaş arasına kıyasla daha yüksek bulunmuştur ($Z=-$

7,416 $p<0.001$). BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler”, “Motivasyon Kaybı” ve “Umut” puanı ile yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” puanı 22-29 yaş arasına göre, 30-35 yaş arasında daha yüksek bulunmuştur ($Z=-7,284$ $p<0.001$). “Motivasyon Kaybı” puanı 30-35 yaş arasında 22-29 yaş arasına kıyasla daha yüksek saptanmıştır ($Z=-6,964$ $p<0.001$). “Umut” puanının ise 22-29 yaş arasına kıyasla, 30-35 yaş arasında daha yüksek olduğu görülmüştür ($Z=-5,983$ $p<0.001$).

ÇBASDÖ toplam puanı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. ÇBASDÖ toplam puanı 30-35 yaş arasına kıyasla, 22-29 yaş arasında daha yüksek bulunmuştur ($Z=-6,229$ $p<0.001$). ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile”, “Arkadaş” ve “Özel Bir İnsan” puanları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. “Aile” puanı 30-35 yaş arasındaki katılımcılarla karşılaştırıldığında, 22-29 yaş arasındaki katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,666$ $p<0.001$). “Arkadaş” puanının 22-29 yaş arasında, 30-35 yaş arasında daha yüksek olduğu görülmüştür ($Z=-6,160$ $p<0.001$). “Özel Bir İnsan” puanı 30-35 yaş arasına kıyasla, 22-29 yaş arasında daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,954$ $p<0.001$).

Tablo 4.5. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Bölgeler Açısından Karşılaştırılması

	Bölgeler	N	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	(1) Marmara Bölgesi	178	192,60±37,46			
	(2) Ege Bölgesi	57	188,65±36,58			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	194,85±31,86	9,897	0.042	3-4
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	168,33±37,65			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	191,88±36,08			
PİO-Özerklik	(1) Marmara Bölgesi	178	30,37±5,77			
	(2) Ege Bölgesi	57	29,72±6,93			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	29,75±6,43	3,109	0.540	-
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	28,67±4,45			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	30,74±6,05			
	(1) Marmara Bölgesi	178	30,1±6,53	11,293	0.023	3-4

PİO-Çevresel Hakimiyet	(2) Ege Bölgesi	57	29,81±7,05	4-5		
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	31,39±5,61			
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	26,43±5,61			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	30,91±6,78			
PİO-Bireysel Gelişim	(1) Marmara Bölgesi	178	34,66±7,07			
	(2) Ege Bölgesi	57	35,46±6,15			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	35,75±6,04	5,786	0.216	-
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	32,33±6,25			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	34,82±6,84			
PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	(1) Marmara Bölgesi	178	36,06±8,41			
	(2) Ege Bölgesi	57	34,54±8,12			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	35,56±7,19	8,556	0.073	-
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	30,76±9,12			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	33,91±8,85			
PİO-Yaşam Amaçları	(1) Marmara Bölgesi	178	33,56±7,67			
	(2) Ege Bölgesi	57	33,84±6,24			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	34,92±6,79	13,446	0.009	3-4
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	28,00±8,61			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	33,47±6,97			
PİO-Kendini Kabul	(1) Marmara Bölgesi	178	27,86±9,04			
	(2) Ege Bölgesi	57	25,28±8,62			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	27,48±7,27	11,499	0.021	-
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	22,14±9,49			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	28,02±7,81			
Umutsuzluk Ölçeği Toplam	(1) Marmara Bölgesi	178	9,70±5,00			
	(2) Ege Bölgesi	57	9,19±4,64			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	8,62±4,12	4,317	0.365	-
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	10,52±5,40			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	8,54±4,80			

Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	(1) Marmara Bölgesi	178	2,94±1,53	3,000	0.558	-
	(2) Ege Bölgesi	57	2,67±1,42			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	2,77±1,28			
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	3,14±1,49			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	2,74±1,70			
Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	(1) Marmara Bölgesi	178	3,89±2,11	6,331	0.176	-
	(2) Ege Bölgesi	57	3,91±1,96			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	3,41±1,91			
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	4,24±2,32			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	3,33±1,85			
Umutsuzluk-Umut	(1) Marmara Bölgesi	178	2,87±1,91	3,848	0.427	-
	(2) Ege Bölgesi	57	2,61±1,90			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	2,44±1,59			
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	3,14±2,10			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	2,47±1,95			
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	(1) Marmara Bölgesi	178	56,77±15,02	11,041	0.026	1-4 3-4
	(2) Ege Bölgesi	57	53,30±14,51			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	56,80±12,19			
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	47,90±10,87			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	55,82±14,59			
ASD-Aile	(1) Marmara Bölgesi	178	19,79±5,00	3,413	0.491	-
	(2) Ege Bölgesi	57	19,42±4,84			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	19,90±4,33			
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	18,33±3,20			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	19,74±4,29			
ASD-Arkadaş	(1) Marmara Bölgesi	178	20,10±5,58	12,249	0.016	1-4
	(2) Ege Bölgesi	57	18,98±5,49			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	19,24±4,76			
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	16,43±4,14			

	(5) Akdeniz Bölgesi	57	19,56±5,00			
ASD-Özel Bir İnsan	(1) Marmara Bölgesi	178	16,88±7,46			
	(2) Ege Bölgesi	57	14,89±7,76			
	(3) İç Anadolu Bölgesi	71	17,66±6,41	8,386	0.078	-
	(4) Karadeniz Bölgesi	21	13,14±6,10			
	(5) Akdeniz Bölgesi	57	16,53±7,37			

Tablo 4.5.'te yer aldığı gibi, katılımcıların ölçek ve alt boyut puanları, bölgeler açısından Kruskal Wallis H test ile karşılaştırılmıştır. Bu analize göre, PİÖÖ toplam puanı ile bölgeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İç Anadolu'da yaşayan katılımcıların diğer bölgelere kıyasla PİÖÖ toplam puanları daha yüksek bulunmuştur (KV=9,897 p=0.042). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, İç Anadolu ile Karadeniz Bölgesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p=0.047).

PİÖÖ alt boyutlarından “Çevresel Hakimiyet” puanı ile bölgeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. İç Anadolu'da yaşayan katılımcıların diğer bölgelere kıyasla “Çevresel Hakimiyet” puanları daha yüksek bulunmuştur (KV=11,293 p=0.023). Yapılan Post-Hoc analizinde, İç Anadolu ile Karadeniz Bölgesi (p=0.09) ve Karadeniz Bölgesi ile Akdeniz Bölgesi (p=0.039) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

PİÖÖ alt boyutlarından “Yaşam Amaçları” puanı ile bölgeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. İç Anadolu'da yaşayan katılımcıların diğer bölgelere kıyasla “Yaşam Amaçları” puanları daha yüksek bulunmuştur (KV=13,446 p=0.009). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, İç Anadolu ile Karadeniz Bölgesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p=0.017).

PİÖÖ alt boyutlarından “Kendini Kabul” puanı ile bölgeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Akdeniz Bölgesi'nde yaşayan katılımcıların diğer bölgelere kıyasla “Kendini Kabul” puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (KV=11,499 p=0.021).

ÇBASDÖ toplam puanı ile bölgeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İç Anadolu’da yaşayan katılımcıların diğer bölgelere kıyasla ÇBASDÖ toplam puanları daha yüksek bulunmuştur (KV=11,041 p=0.026). Yapılan Post-Hoc analizinde, İç Anadolu ile Karadeniz Bölgesi (p=0.047) ve Marmara Bölgesi ile Karadeniz Bölgesi (p=0.016) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

ÇBASDÖ alt boyutlarından “Arkadaş” puanı ile bölgeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Marmara bölgesinde yaşayan katılımcıların diğer bölgelere kıyasla “Arkadaş” puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (KV=11,041 p=0.026). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Marmara Bölgesi ile Karadeniz Bölgesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0.008).

Tablo 4.6. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Açısından Karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	(1) Bekar	152	193,92±34,03			1-2
	(2) İlişkisi Var	119	205,97±31,47			1-4
	(3) Evli	78	184,86±31,88	79,884	<0.001	2-3
	(4) Boşanmış	35	141,03±24,26			2-4
						3-4
PİO-Özerklik	(1) Bekar	152	30,05±5,87			1-2
	(2) İlişkisi Var	119	32,69±5,86	50,463	<0.001	1-4
	(3) Evli	78	28,22±5,20			2-3
	(4) Boşanmış	35	25,91±5,38			2-4
PİO-Çevresel Hakimiyet	(1) Bekar	152	29,82±6,02			1-2
	(2) İlişkisi Var	119	32,29±6,00	64,986	<0.001	1-4
	(3) Evli	78	31,42±6,28			2-4
	(4) Boşanmış	35	22,14±3,80			3-4
PİO-Bireysel Gelişim	(1) Bekar	152	36,09±6,44			1-3
	(2) İlişkisi Var	119	37,18±5,62	82,727	<0.001	1-4
	(3) Evli	78	32,96±5,17			2-3
	(4) Boşanmış	35	26,03±5,95			2-4

						3-4
PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	(1) Bekar	152	34,97±8,06			1-2
	(2) İlişkisi Var	119	38,16±6,59			1-4
	(3) Evli	78	35,23±8,31	56,021	<0.001	2-3
	(4) Boşanmış	35	25,31±7,34			2-4
						3-4
PİO-Yaşam Amaçları	(1) Bekar	152	35,01±6,87			1-3
	(2) İlişkisi Var	119	35,80±6,68			1-4
	(3) Evli	78	31,12±6,52	71,464	<0.001	2-3
	(4) Boşanmış	35	24,86±5,75			2-4
						3-4
PİO-Kendini Kabul	(1) Bekar	152	27,98±7,84			1-4
	(2) İlişkisi Var	119	29,85±8,36			2-3
	(3) Evli	78	25,91±8,59	68,678	<0.001	2-4
	(4) Boşanmış	35	16,77±3,17			3-4
Umutsuzluk Ölçeği Toplam	(1) Bekar	152	8,57±4,92			1-4
	(2) İlişkisi Var	119	8,15±3,71			2-3
	(3) Evli	78	9,94±4,56	50,459	<0.001	2-4
	(4) Boşanmış	35	14,91±4,06			3-4
Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	(1) Bekar	152	2,65±1,60			1-4
	(2) İlişkisi Var	119	2,55±1,34			2-4
	(3) Evli	78	2,96±1,24	53,203	<0.001	2-4
	(4) Boşanmış	35	4,49±0,78			3-4
Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	(1) Bekar	152	3,38±2,01			1-4
	(2) İlişkisi Var	119	3,36±1,64			2-4
	(3) Evli	78	3,86±1,95	53,700	<0.001	2-4
	(4) Boşanmış	35	6,31±1,68			3-4
Umutsuzluk-Umut	(1) Bekar	152	2,54±1,88			1-4
	(2) İlişkisi Var	119	2,24±1,49	29,079	<0.001	2-3

	(3) Evli	78	3,12±1,94			2-4
	(4) Boşanmış	35	4,11±2,10			
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	(1) Bekar	152	53,73±13,28			1-2
	(2) İlişkisi Var	119	63,68±11,16			1-4
	(3) Evli	78	55,31±13,72	96,489	<0.001	2-3
	(4) Boşanmış	35	37,29±8,42			2-4
						3-4
ASD-Aile	(1) Bekar	152	20,24±4,03			1-4
	(2) İlişkisi Var	119	19,80±5,10			2-4
	(3) Evli	78	20,59±4,02	37,706	<0.001	3-4
	(4) Boşanmış	35	14,69±4,12			
ASD-Arkadaş	(1) Bekar	152	20,06±5,40			1-4
	(2) İlişkisi Var	119	20,69±4,82			2-3
	(3) Evli	78	18,58±4,97	35,138	<0.001	2-4
	(4) Boşanmış	35	15,00±4,68			3-4
ASD-Özel Bir İnsan	(1) Bekar	152	13,43±6,43			1-2
	(2) İlişkisi Var	119	23,19±3,26			1-3
	(3) Evli	78	16,14±6,52			1-4
	(4) Boşanmış	35	7,60±1,63	181,687	<0.001	2-3
						2-4
						3-4

Tablo 4.6.'da görüldüğü üzere, katılımcıların ölçek ve alt boyut puanları, medeni durum açısından Kruskal Wallis H test ile incelenmiştir. Bu analize göre, PİÖÖ toplam puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İlişkisi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla PİÖÖ toplam puanları daha yüksek bulunmuştur (KV=79,884 p<0.001). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile İlişkisi Olanlar (p=0.015), Bekarlar ile Boşanmışlar (p<0.001), İlişkisi Olanlar ile Evliler (p<0.001), İlişkisi Olanlar ile Boşanmışlar (p<0.001) ve Evliler ile Boşanmışlar (p<0.001) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

PİÖÖ alt boyutlarından “Özerklik” puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. İlişkisi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Özerklik” puanlarının daha yüksek bulunduğu görülmüştür (KV=50,463 $p<0.001$). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile İlişkisi Olanlar ($p=0.002$), Bekarlar ile Boşanmışlar ($p=0.001$), İlişkisi Olanlar ile Evliler ($p<0.001$) ve İlişkisi Olanlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür.

PİÖÖ alt boyutlarından “Çevresel Hakimiyet” puanı ile medeni durum arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. İlişkisi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Çevresel Hakimiyet” puanları daha yüksek bulunmuştur (KV=64,986 $p<0.001$). Yapılan Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile İlişkisi Olanlar ($p=0.001$), Bekarlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$), Boşanmışlar ile Evliler ($p<0.001$) ve İlişkisi Olanlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

PİÖÖ alt boyutlarından “Bireysel Gelişim” puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İlişkisi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Bireysel Gelişim” puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (KV=82,727 $p<0.001$). Yapılan Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile Evli Olanlar ($p=0.001$), Bekarlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$), İlişkisi Var ile Boşanmışlar ($p<0.001$), İlişkisi Olanlar ile Evliler ($p<0.001$) ve Boşanmış ile Evliler ($p<0.001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

PİÖÖ alt boyutlarından “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İlişkisi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” puanları daha yüksek bulunmuştur (KV=56,021 $p<0.001$). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile İlişkisi Olanlar ($p=0.002$), Bekarlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$), İlişkisi Olanlar ile Evliler ($p<0.001$), İlişkisi Var ile Boşanmışlar ($p<0.001$) ve Boşanmışlar ile Evliler ($p<0.001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

PİÖÖ alt boyutlarından “Yaşam Amaçları” puanı ile medeni durum arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İlişkisi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Yaşam Amaçları” puanları daha yüksek olduğu bulunmuştur (KV=74,464 $p<0.001$). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile Evliler ($p<0.001$), İlişkisi Olanlar ile

Evliler ($p<0.001$), İlişkisi Var ile Boşanmışlar ($p<0.001$) ve Boşanmış ile Evliler ($p<0.001$) arasında istatistik açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür.

PİÖÖ alt boyutlarından “Kendini Kabul” puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu saptanmıştır. İlişkisi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Kendini Kabul” puanlarının daha yüksek bulunduğu görülmüştür ($KV=68,678$ $p<0.001$). Yapılan Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$), İlişkisi Olanlar ile Evliler ($p<0.001$), İlişkisi Var ile Boşanmışlar ($p<0.001$) ve Boşanmış ile Evliler ($p<0.001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

BUÖ toplam puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Boşanmış olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla BUÖ toplam puanları daha yüksek bulunmuştur ($KV=50,459$ $p<0.001$). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$), İlişkisi Olanlar ile Evliler ($p=0.023$), İlişkisi Var ile Boşanmışlar ($p<0.001$) ve Boşanmış ile Evliler ($p<0.001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Boşanmış olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($KV=53,203$ $p<0.001$). Yapılan Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$), İlişkisi Var ile Boşanmışlar ($p<0.001$) ve Boşanmış ile Evliler ($p<0.001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

BUÖ alt boyutlarından “Motivasyon Kaybı” puanı ile medeni durum arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu saptanmıştır. Boşanmış olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Motivasyon Kaybı” puanları daha yüksek bulunmuştur ($KV=53,700$ $p<0.001$). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$), İlişkisi Var ile Boşanmışlar ($p<0.001$) ve Boşanmış ile Evliler ($p<0.001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

BUÖ alt boyutlarından “Umut” puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Boşanmış olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Umut” puanları daha yüksek bulunmuştur ($KV=29,079$ $p<0.001$). Yapılan Post-Hoc

analizinde, Bekarlar ile Boşanmışlar ($p=0.001$), İlişkisi Var ile Evli ($p=0.005$) ve Boşanmış ile İlişkisi Var ($p<0.001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

ÇBASDÖ toplam puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İlişkisi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla ÇBASDÖ toplam puanları daha yüksek bulunmuştur ($KV=96,489$ $p<0.001$). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile İlişkisi var ($p<0.001$), Bekarlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$), Evli ile İlişkisi var ($p<0.001$), Boşanmış ile İlişkisi var ($p<0.001$) ve Evli ile Boşanmış ($p<0.001$) kişiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Evli olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Aile” puanları daha yüksek olarak bulunmuştur ($KV=37,706$ $p<0.001$). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$), Boşanmış ile İlişkisi Var ($p<0.001$) ve Evli ile Boşanmış ($p<0.001$) bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir tespit edilmiştir.

ÇBASDÖ alt boyutlarından “Arkadaş” puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İlişkisi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Arkadaş” puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($KV=35,138$ $p<0.001$). Yapılan Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$), Evli ile İlişkisi Var ($p=0.019$), Boşanmış ile İlişkisi Var ($p<0.001$) ve Evli ile Boşanmış ($p<0.001$) katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

ÇBASDÖ alt boyutlarından “Özel Bir İnsan” puanı ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. İlişkisi olan katılımcıların diğer gruplara kıyasla “Özel Bir İnsan” puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($KV=181,678$ $p<0.001$). Yapılan Post-Hoc analizinde, Bekarlar ile İlişkisi Var ($p<0.001$), Bekarlar ile Evliler ($p=0.016$), Bekarlar ile Boşanmışlar ($p<0.001$), Evli ile İlişkisi var ($p<0.001$), Boşanmış ile İlişkisi Var ($p<0.001$) ve Evli ile Boşanmış ($p<0.001$) bireyler arasında istatistik açısından anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 4.7. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Mezun Olunan Bölüm Açısından Karşılaştırılması

	Bölümler	N	Ort±SS	KV	p	Post-Hoc
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	(1) Sosyal Bilimler	73	204,40±34,78			
	(2) İİBF	100	185,96±37,41			
	(3) Mühendislik	73	188,92±37,24	18,737	0.002	1-2
	(4) İletişim	40	198,33±29,86			1-6
	(5) Öğretmenlik	46	187,26±39,65			
	(6) Fen Bilimleri	52	182,44±32,75			
PİO-Özerklik	(1) Sosyal Bilimler	73	30,42±6,83			
	(2) İİBF	100	30,46±5,98			
	(3) Mühendislik	73	30,44±5,80	10,908	0.053	-
	(4) İletişim	40	31,55±6,18			
	(5) Öğretmenlik	46	28,76±5,41			
	(6) Fen Bilimleri	52	28,69±5,59			
PİO-Çevresel Hakimiyet	(1) Sosyal Bilimler	73	32,15±6,75			
	(2) İİBF	100	29,58±6,99			
	(3) Mühendislik	73	30,05±6,49	11,191	0.048	1-6
	(4) İletişim	40	31,33±5,73			
	(5) Öğretmenlik	46	29,43±6,56			
	(6) Fen Bilimleri	52	28,77±5,06			
PİO-Bireysel Gelişim	(1) Sosyal Bilimler	73	37,56±5,80			
	(2) İİBF	100	33,66±6,46			
	(3) Mühendislik	73	34,49±7,55	17,685	0.003	1-2
	(4) İletişim	40	35,90±5,54			1-6
	(5) Öğretmenlik	46	34,02±6,84			
	(6) Fen Bilimleri	52	33,94±6,81			
PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	(1) Sosyal Bilimler	73	38,89±6,64			1-2
	(2) İİBF	100	33,93±8,63	31,003	<0.001	1-3
	(3) Mühendislik	73	33,70±8,58			1-6

	(4) İletişim	40	37,78±5,96			2-4
	(5) Öğretmenlik	46	35,52±7,82			3-4
	(6) Fen Bilimleri	52	31,81±9,27			4-6
PİO-Yaşam Amaçları	(1) Sosyal Bilimler	73	35,62±6,86			
	(2) İİBF	100	32,27±7,32			
	(3) Mühendislik	73	33,14±8,03	9,366	0.095	-
	(4) İletişim	40	33,60±6,79			
	(5) Öğretmenlik	46	33,65±8,04			
	(6) Fen Bilimleri	52	33,46±6,71			
PİO-Kendini Kabul	(1) Sosyal Bilimler	73	29,75±8,73			
	(2) İİBF	100	26,06±8,68			
	(3) Mühendislik	73	27,10±8,55	11,659	0.040	-
	(4) İletişim	40	28,18±7,71			
	(5) Öğretmenlik	46	25,87±10,04			
	(6) Fen Bilimleri	52	25,77±7,03			
Umutsuzluk Ölçeği Toplam	(1) Sosyal Bilimler	73	8,49±4,19			
	(2) İİBF	100	9,72±5,06			
	(3) Mühendislik	73	10,05±5,34	4,821	0.438	-
	(4) İletişim	40	8,13±3,77			
	(5) Öğretmenlik	46	9,59±5,37			
	(6) Fen Bilimleri	52	9,19±4,30			
Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	(1) Sosyal Bilimler	73	2,66±1,46			
	(2) İİBF	100	3,07±1,55			
	(3) Mühendislik	73	2,96±1,56	6,326	0.276	-
	(4) İletişim	40	2,55±1,47			
	(5) Öğretmenlik	46	2,83±1,44			
	(6) Fen Bilimleri	52	2,79±1,39			
	(1) Sosyal Bilimler	73	3,45±1,65	3,305	0.653	-
	(2) İİBF	100	3,99±2,23			

Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	(3) Mühendislik	73	3,79±2,19			
	(4) İletişim	40	3,20±1,57			
	(5) Öğretmenlik	46	3,98±2,33			
	(6) Fen Bilimleri	52	3,79±1,90			
Umutsuzluk-Umut	(1) Sosyal Bilimler	73	2,38±1,68			
	(2) İİBF	100	2,66±1,86			
	(3) Mühendislik	73	3,30±2,24	6,762	0.239	-
	(4) İletişim	40	2,38±1,44			
	(5) Öğretmenlik	46	2,78±2,03			
	(6) Fen Bilimleri	52	2,62±1,61			
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	(1) Sosyal Bilimler	73	60,92±13,14			
	(2) İİBF	100	54,11±15,40			1-2
	(3) Mühendislik	73	55,66±14,17	20,939	0.001	1-6
	(4) İletişim	40	57,95±11,54			4-6
	(5) Öğretmenlik	46	54,89±14,08			
	(6) Fen Bilimleri	52	50,00±13,75			
ASD-Aile	(1) Sosyal Bilimler	73	20,70±5,21			
	(2) İİBF	100	19,19±4,54			
	(3) Mühendislik	73	20,05±4,01	14,400	0.013	1-6
	(4) İletişim	40	20,00±3,72			
	(5) Öğretmenlik	46	20,35±4,24			
	(6) Fen Bilimleri	52	17,75±5,41			
ASD-Arkadaş	(1) Sosyal Bilimler	73	21,49±4,84			
	(2) İİBF	100	19,16±5,19			1-2
	(3) Mühendislik	73	18,82±5,73	17,697	0.003	1-3
	(4) İletişim	40	19,95±4,40			1-6
	(5) Öğretmenlik	46	19,80±5,39			
	(6) Fen Bilimleri	52	17,63±5,39			
	(1) Sosyal Bilimler	73	18,73±6,74	14,496	0.013	1-5

ASD-Özel Bir İnsan	(2) İİBF	100	15,76±7,94	1-6
	(3) Mühendislik	73	16,78±7,40	
	(4) İletişim	40	18,00±5,53	
	(5) Öğretmenlik	46	14,74±7,38	
	(6) Fen Bilimleri	52	14,62±6,95	

Tablo 4.7.'de açıklandığı üzere, katılımcıların ölçek ve alt boyut puanları, mezun olduğu bölüm açısından Kruskal Wallis H test analizi ile karşılaştırılmıştır. Bu analize göre, PİÖÖ toplam puanı ile mezun olduğu bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Sosyal Bilimler mezunlarının diğer gruplara kıyasla PİÖÖ toplam puanları daha yüksek bulunmuştur (KV=18,737 p=0.002). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Sosyal Bilimler mezunları ile İİBF mezunları (p=0.013) ve Sosyal Bilimler mezunları ile Fen Bilimleri mezunları (p=0.006) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

PİÖ Ölçeği alt boyutlarından “Çevresel Hakimiyet” puanı ile mezun olduğu bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. İletişim mezunlarının diğer gruplara kıyasla “Çevresel Hakimiyet” puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (KV=11,191 p=0.048). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Sosyal Bilimler mezunları ile Fen Bilimleri mezunları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p=0.021).

PİÖÖ alt boyutlarından “Bireysel Gelişim” puanı ile mezun olduğu bölüm arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu saptanmıştır. Sosyal Bilimler Mezunlarının diğer gruplara kıyasla “Bireysel Gelişim” puanları daha yüksek bulunmuştur (KV=17,685 p=0.003). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Sosyal Bilimler mezunları ile İİBF mezunları (p=0.001) ve Sosyal Bilimler mezunları ile Fen Bilimleri mezunları (p=0.028) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

PİÖÖ alt boyutlarından “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” puanı ile mezun olduğu bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sosyal Bilimler mezunlarının diğer gruplara kıyasla “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (KV=31,003 p<0.001). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Sosyal Bilimler mezunları ile İİBF mezunları (p<0.001), Sosyal Bilimler mezunları ile Mühendislik mezunları (p=0.001), Sosyal Bilimler mezunları ile Fen Bilimleri mezunları (p<0.001), İletişim

mezunları ile İİBF mezunları ($p=0.038$), İletişim mezunları ile mühendislik mezunları ($p=0.043$) ve İletişim mezunları ile Fen bilimleri mezunları ($p=0.004$) arasında istatistik açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.

PİÖÖ alt boyutlarından “Kendini Kabul” puanı ile mezun olduğu bölüm arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Sosyal Bilimler mezunlarının diğer gruplara kıyasla “Kendini Kabul” puanları daha yüksek bulunmuştur ($KV=11,659$ $p=0.040$).

ÇBASDÖ toplam puanı ile mezun olduğu bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Sosyal bilimler mezunlarının diğer gruplara kıyasla Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam puanları daha yüksek bulunmuştur ($KV=20,939$ $p=0.001$). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Sosyal Bilimler mezunları ile İİBF mezunları ($p=0.025$), sosyal bilimler mezunları ile Fen Bilimleri mezunları ($p<0.001$) ve İletişim mezunları ile Fen Bilimleri mezunları ($p=0.038$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir.

ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” puanı ile mezun olduğu bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Sosyal Bilimler mezunlarının diğer gruplara kıyasla “Aile” puanlarının daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir ($KV=14,400$ $p=0.013$). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, sosyal Bilimler mezunları ile Fen Bilimleri mezunları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p=0.034$).

ÇBASDÖ alt boyutlarından “Arkadaş” puanı ile mezun olduğu bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Sosyal Bilimler mezunlarının diğer gruplara kıyasla “Arkadaş” puanları daha yüksek olduğu görülmüştür ($KV=17,697$ $p=0.003$). Yapılan Games-Howell test Post-Hoc analizinde, Sosyal Bilimler mezunları ile İİBF mezunları ($p=0.033$), Sosyal Bilimler mezunları ile Mühendislik mezunları ($p=0.033$), ve Sosyal Bilimler ile Fen Bilimleri mezunları ($p=0.001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

ÇBASDÖ alt boyutlarından “Özel Bir İnsan” puanı ile mezun olduğu bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. Sosyal bilimler mezunlarının diğer gruplara kıyasla “Özel Bir İnsan” puanları daha yüksek bulunmuştur ($KV=14,496$ $p=0.013$). Yapılan Games-Howell Post-Hoc analizinde, Sosyal Bilimler mezunları ile

Öğretmenlik mezunları ($p=0.043$), ve sosyal bilimler ile Fen Bilimleri mezunları ($p=0.016$) arasında istatistik açısından anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 4.8. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının İş Durumu Açısından Karşılaştırılması

	İş Durumu	N	Ort±SS	Z	p
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	Şu Anda Çalışmıyorum	234	184,10±36,66	-4,489	<0.001
	Hiç Çalışmadım	150	201,75±33,45		
PİO-Özerklik	Şu Anda Çalışmıyorum	234	29,92±5,76	-0,429	0.668
	Hiç Çalışmadım	150	30,43±6,48		
PİO-Çevresel Hakimiyet	Şu Anda Çalışmıyorum	234	29,45±6,63	-2,639	0.008
	Hiç Çalışmadım	150	31,41±6,12		
PİO-Bireysel Gelişim	Şu Anda Çalışmıyorum	234	33,56±6,43	-5,825	<0.001
	Hiç Çalışmadım	150	36,93±6,59		
PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Şu Anda Çalışmıyorum	234	34,21±8,53	-2,936	0.003
	Hiç Çalışmadım	150	36,57±7,81		
PİO-Yaşam Amaçları	Şu Anda Çalışmıyorum	234	31,82±7,33	-5,994	<0.001
	Hiç Çalışmadım	150	36,22±6,62		
PİO-Kendini Kabul	Şu Anda Çalışmıyorum	234	25,15±8,42	-5,636	<0.001
	Hiç Çalışmadım	150	30,19±8,02		
Umutsuzluk Ölçeği Toplam	Şu Anda Çalışmıyorum	234	10,15±4,91	-4,547	<0.001
	Hiç Çalışmadım	150	7,96±4,29		
Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	Şu Anda Çalışmıyorum	234	3,11±1,42	-4,280	<0.001
	Hiç Çalışmadım	150	2,45±1,51		
Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	Şu Anda Çalışmıyorum	234	4,15±2,11	-5,016	<0.001
	Hiç Çalışmadım	150	3,09±1,73		
Umutsuzluk-Umut	Şu Anda Çalışmıyorum	234	2,89±1,97	-2,405	0.016
	Hiç Çalışmadım	150	2,42±1,69		
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	Şu Anda Çalışmıyorum	234	54,23±14,93	-2,341	0.019
	Hiç Çalışmadım	150	57,83±13,00		

ASD-Aile	Şu Anda Çalışmıyorum	234	19,14±4,75	-2,674	0.008
	Hiç Çalışmadım	150	20,49±4,42		
ASD-Arkadaş	Şu Anda Çalışmıyorum	234	18,78±5,46	-3,331	0.001
	Hiç Çalışmadım	150	20,61±4,89		
ASD-Özel Bir İnsan	Şu Anda Çalışmıyorum	234	16,31±7,44	-0,890	0.373
	Hiç Çalışmadım	150	16,73±7,09		

Tablo 4.8.'de, katılımcıların ölçek ve alt boyut puanları, iş durumu açısından Mann-Whitney U test ile karşılaştırılmıştır. Bu analize göre, PİÖÖ toplam puanı ile iş durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. PİÖÖ toplam puanı şu anda çalışmayanlara kıyasla hiç çalışmayanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,489$ $p<0.001$). PİÖÖ alt boyutlarından “Çevresel Hakimiyet”, “Bireysel Gelişim”, “Diğerleriyle Olumlu İletişim”, “Yaşam Amaçları” ve “Kendini Kabul” puanları ile iş durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. “Çevresel Hakimiyet” puanı şu anda çalışmayanlara kıyasla, hiç çalışmayanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-2,639$ $p=0.008$). “Bireysel Gelişim” puanı şu anda çalışmayanlara göre, hiç çalışmayanlarda daha yüksek olarak tespit edilmiştir ($Z=-5,825$ $p<0.001$). “Diğerleriyle Olumlu İletişim” puanı hiç çalışmayanlarda şu anda çalışmayanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır ($Z=-2,936$ $p=0.003$). “Yaşam Amaçları” puanı şu anda çalışmayan katılımcılara bakıldığında, hiç çalışmayan katılımcılarda daha yüksek olarak tespit edilmiştir ($Z=-5,994$ $p<0.001$). “Kendini Kabul” puanı ise hiç çalışmayanlarda daha yüksek olarak bulunmuştur ($Z=-5,636$ $p<0.001$).

BUÖ toplam puanı ile iş durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. BUÖ toplam puanı hiç çalışmayanlara kıyasla şu anda çalışmayanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,547$ $p<0.001$). Umutsuzluk ölçeği alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler”, “Motivasyon Kaybı” ve “Umut” puanları ile iş durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” puanı hiç çalışmayanlara kıyasla şu anda çalışmayan katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,280$ $p<0.001$). “Motivasyon Kaybı” puanı şu anda çalışmayan katılımcılarda, hiç çalışmayanlara kıyasla daha yüksek görülmüştür ($Z=-5,016$ $p<0.001$).

“Umut” puanı hiç çalışmayanlara kıyasla, şu anda çalışmayanlarda daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir ($Z=-2,405$ $p=0.016$).

ÇBASDÖ toplam puanı ile iş durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. ÇBASDÖ toplam puanı şu anda çalışmayanlara kıyasla hiç çalışmayanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-2,341$ $p=0.019$). ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ve “Arkadaş” puanı ile iş durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. “Aile” puanı şu anda çalışmayan katılımcılara göre, hiç çalışmayanlarda daha yüksek olarak bulunmuştur ($Z=-2,674$ $p=0.008$). “Arkadaş” puanı da hiç çalışmayan katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-3,331$ $p=0.001$).

Tablo 4.9. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının İşsizlik Süresi Açısından Karşılaştırılması

	İşsizlik Süresi	N	Ort±SS	Z	p
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	1-6 Ay Arası	112	214,78±29,97	-8,348	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	181,20±34,32		
PİO-Özerklik	1-6 Ay Arası	112	31,99±5,85	-4,332	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	29,35±5,97		
PİO-Çevresel Hakimiyet	1-6 Ay Arası	112	33,66±5,65	-6,842	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	28,79±6,30		
PİO-Bireysel Gelişim	1-6 Ay Arası	112	39,49±4,97	-9,367	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	32,97±6,38		
PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	1-6 Ay Arası	112	37,90±7,96	-4,634	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	33,99±8,22		
PİO-Yaşam Amaçları	1-6 Ay Arası	112	38,6±05,32	-9,123	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	31,45±7,09		
PİO-Kendini Kabul	1-6 Ay Arası	112	33,13±7,52	-8,853	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	24,64±7,79		
Umutsuzluk Ölçeği Toplam	1-6 Ay Arası	112	5,85±2,81	-9,729	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	10,72±4,73		
Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	1-6 Ay Arası	112	1,76±1,25	-9,167	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	3,30±1,34		

Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	1-6 Ay Arası	112	2,47±1,29	-8,258	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	4,26±2,06		
Umutsuzluk-Umut	1-6 Ay Arası	112	1,62±1,11	-7,609	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	3,16±1,94		
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	1-6 Ay Arası	112	61,02±12,76	-4,973	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	53,42±14,33		
ASD-Aile	1-6 Ay Arası	112	21,41±4,01	-4,916	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	18,95±4,73		
ASD-Arkadaş	1-6 Ay Arası	112	21,22±4,89	-4,309	<0.001
	12 Aydan Fazla	272	18,78±5,32		
ASD-Özel Bir İnsan	1-6 Ay Arası	112	18,38±7,02	-3,291	0.001
	12 Aydan Fazla	272	15,69±7,28		

Tablo 4.9.'da yer aldığı gibi, katılımcıların ölçek ve alt boyut puanları, işsizlik süresi açısından Mann-Whitney U test analizi ile karşılaştırılmıştır. Bu analize göre, PİÖÖ toplam puanı ile işsizlik süresi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. PİÖÖ toplam puanı işsizlik süresi 12 Aydan Fazla olanlara kıyasla, işsizlik süresi 1-6 Ay Arasında olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-8,348$ $p<0.001$). PİÖ Ölçeği alt boyutlarından “Özerklik”, “Çevresel Hakimiyet”, “Bireysel Gelişim”, “Diğerleriyle Olumlu İletişim”, “Yaşam Amaçları” ve “Kendini Kabul” puanları ile işsizlik süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. “Özerklik” puanı 12 aydan fazla süredir işsiz olanlara kıyasla 1-6 ay arasında işsiz olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,322$ $p<0.001$). “Çevresel Hakimiyet” puanı işsiz olduğu süre 12 Aydan Fazla olanlara göre, 1-6 Ay Arasında olanlarda daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir ($Z=-6,842$ $p<0.001$). “Bireysel Gelişim” puanının 1-6 ay arasında işsiz olanlarda, 12 Aydan Fazla işsiz olanlardan daha yüksek bulunmuştur ($Z=-9,367$ $p<0.001$). “Diğerleriyle Olumlu İletişim” puanı 12 Aydan Fazla işsiz olanlara kıyasla 1-6 Ay Arasında işsiz olanlarda daha yüksek görülmüştür ($Z=-4,634$ $p<0.001$). “Yaşam Amaçları” puanı 12 Aydan Fazla işsiz olan katılımcılara kıyasla, 1-6 Ay Arasında işsiz olan katılımcılarda daha yüksek tespit edilmiştir ($Z=-9,123$ $p<0.001$). “Kendini Kabul” puanı ise 1-6 Ay Arasında işsiz olan bireylerde daha yüksek seyretmiştir ($Z=-8,853$ $p<0.001$).

BUÖ toplam puanı ile işsizlik süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. BUÖ toplam puanı 1-6 ay arası işsiz olanlarla karşılaştırıldığında, 12 aydan fazla süredir fazla olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-9,729$ $p<0.001$). BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler”, “Motivasyon Kaybı” ve “Umut” puanları ile işsizlik süresi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” puanı 1-6 ay arası işsiz olan katılımcılara kıyasla, 12 aydan fazla süredir işsiz olan katılımcılarda daha yüksek tespit edilmiştir ($Z=-9,167$ $p<0.001$). “Motivasyon Kaybı” puanı işsizlik süresi 1-6 ay arası olanlara kıyasla, işsizlik süresi 12 aydan fazla olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-8,258$ $p<0.001$). “Umut” puanı da 1-6 ay arası işsiz olan bireylere kıyasla, 12 aydan fazla süredir işsiz olan bireylerde daha yüksek görülmüştür ($Z=-7,609$ $p<0.001$).

ÇBASDÖ toplam puanı ile işsizlik süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ÇBASDÖ toplam puanı 12 Aydan Fazladır işsiz olanlara kıyasla, 1-6 Ay Arasında işsiz olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,973$ $p<0.001$). ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile”, “Arkadaş” ve “Özel Bir İnsan” puanı ile işsizlik süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. “Aile” puanı 12 Aydan Fazla zamandır işsiz olanlara göre, 1-6 Ay Arasında işsiz olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-4,916$ $p<0.001$). “Arkadaş” puanı işsizlik süresi 12 Aydan Fazla olanlara kıyasla, işsizlik süresi 1-6 Ay Arasında olanlarda daha yüksek tespit edilmiştir ($Z=-4,309$ $p<0.001$). “Özel Bir İnsan” puanı da 12 Aydan Fazla zamandır işsiz olan katılımcılara bakıldığında, 1-6 Ay zamandır işsiz olan katılımcılarda daha yüksek görülmüştür ($Z=-3,291$ $p=0.001$).

Tablo 4.10. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının İş Aramaya Devam Etme Açısından Karşılaştırılması

	Gruplar	N	Ort±SS	Z	p
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	Evet	346	192,29±35,24	-1,715	0.086
	Hayır	38	179,21±44,74		
PİO-Özerklik	Evet	346	30,07±6,00	-0,076	0.940
	Hayır	38	30,61±6,58		
PİO-Çevresel Hakimiyet	Evet	346	30,29±6,31	-0,471	0.638
	Hayır	38	29,55±8,08		

PİO-Bireysel Gelişim	Evet	346	35,30±6,42	-3,237	0.001
	Hayır	38	31,03±7,85		
PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Evet	346	35,42±8,05	-1,632	0.103
	Hayır	38	32,47±10,30		
PİO-Yaşam Amaçları	Evet	346	33,88±7,21	-2,832	0.005
	Hayır	38	30,37±8,16		
PİO-Kendini Kabul	Evet	346	27,33±8,29	-1,734	0.083
	Hayır	38	25,18±11,08		
Umutsuzluk Ölçeği Toplam	Evet	346	9,07±4,54	-1,827	0.068
	Hayır	38	11,34±6,41		
Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	Evet	346	2,82±1,48	-1,344	0.179
	Hayır	38	3,16±1,55		
Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	Evet	346	3,64±1,91	-2,053	0.040
	Hayır	38	4,68±2,77		
Umutsuzluk-Umut	Evet	346	2,62±1,77	-1,752	0.080
	Hayır	38	3,50±2,51		
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	Evet	346	56,15±13,64	-1,980	0.048
	Hayır	38	50,97±18,86		
ASD-Aile	Evet	346	19,77±4,53	-0,997	0.319
	Hayır	38	18,79±5,72		
ASD-Arkadaş	Evet	346	19,69±5,16	-2,121	0.034
	Hayır	38	17,66±6,26		
ASD-Özel Bir İnsan	Evet	346	16,69±7,09	-1,447	0.148
	Hayır	38	14,53±8,84		

Tablo 4.10’da, katılımcıların ölçek ve alt boyut puanları, iş aramaya devam etme açısından karşılaştırılmıştır. Mann-Whitney U test kullanılarak yapılan analize göre, PİÖ alt boyutlarından “Bireysel Gelişim” ve “Yaşam Amaçları” puanı ile iş aramaya devam etme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. “Bireysel Gelişim” puanı iş bulmaya devam etme sorusuna hayır diyenlere kıyasla, evet diyenlerde daha yüksek

bulunmuştur ($Z=-3,237$ $p=0.001$). “Yaşam Amaçları” puanının ise iş bulmaya çalışmayanlara göre, iş bulmaya çalışanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-2,832$ $p=0.005$).

BUÖ alt boyutlarından “Motivasyon Kaybı” puanı ile iş aramaya devam etme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. “Motivasyon Kaybı” puanının iş bulmaya çalışmaya devam edenlere kıyasla etmeyenlerde daha yüksek seyrettiği görülmüştür ($Z=-2,053$ $p=0.040$).

ÇBASDÖ toplam puanı ile iş aramaya devam etme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. ÇBASDÖ toplam puanı iş aramaya devam etmediğini belirten katılımcılara kıyasla, devam eden katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-1,980$ $p=0.048$). ÇBASDÖ alt boyutlarından “Arkadaş” puanı ile iş aramaya devam etme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmüştür. “Arkadaş” puanı iş bulmaya devam etme sorusuna hayır diyenlere kıyasla evet diyenlerde daha yüksek tespit edilmiştir ($Z=-2,121$ $p=0.034$).

Tablo 4.11. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının İş Bulma Umudu Açısından Karşılaştırılması

	Gruplar	N	Ort±SS	Z	p
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	Evet	128	218,88±28,31	-11,045	<0.001
	Hayır	256	177,05±31,76		
PİO-Özerklik	Evet	128	32,78±5,66	-6,519	<0.001
	Hayır	256	28,79±5,80		
PİO-Çevresel Hakimiyet	Evet	128	34,45±5,65	-9,225	<0.001
	Hayır	256	28,10±5,84		
PİO-Bireysel Gelişim	Evet	128	39,24±5,25	-9,842	<0.001
	Hayır	256	32,69±6,26		
PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Evet	128	39,24±7,42	-7,525	<0.001
	Hayır	256	33,08±8,00		
PİO-Yaşam Amaçları	Evet	128	38,90±5,28	-10,949	<0.001
	Hayır	256	30,86±6,79		
PİO-Kendini Kabul	Evet	128	34,27±6,99	-11,553	<0.001

	Hayır	256	23,54±6,97		
Umutsuzluk Ölçeği Toplam	Evet	128	6,05±3,06	-10,074	<0.001
	Hayır	256	10,92±4,69		
Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	Evet	128	1,88±1,32	-8,950	<0.001
	Hayır	256	3,33±1,33		
Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	Evet	128	2,40±1,23	-9,586	<0.001
	Hayır	256	4,41±2,03		
Umutsuzluk-Umut	Evet	128	1,77±1,37	-7,385	<0.001
	Hayır	256	3,18±1,92		
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	Evet	128	64,04±12,07	-8,334	<0.001
	Hayır	256	51,43±13,46		
ASD-Aile	Evet	128	21,74±4,02	-6,317	<0.001
	Hayır	256	18,63±4,63		
ASD-Arkadaş	Evet	128	22,19±4,46	-7,135	<0.001
	Hayır	256	18,14±5,19		
ASD-Özel Bir İnsan	Evet	128	20,11±6,42	-7,090	<0.001
	Hayır	256	14,66±7,04		

Mann-Whitney U test

Tablo 4.11.'de yer aldığı gibi, katılımcıların ölçek ve alt boyut puanlarını, iş bulma umudu açısından karşılaştırmak adına Mann-Whitney U test analizi yapılmıştır. Bu analize göre, PİÖÖ toplam puanı ile iş bulma umudu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermiştir. PİÖÖ toplam puanı iş bulma umuduna hayır diyenlere göre, evet diyenlerde daha yüksek bulunmuştur ($Z=-11,045$ $p<0.001$).

PİÖÖ alt boyutlarından “Özerklik”, “Çevresel Hakimiyet”, “Bireysel Gelişim”, “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler”, “Yaşam Amaçları” ve “Kendini Kabul” puanları ile iş bulma umudu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. “Özerklik” puanı iş bulma umuduna hayır diyenlere kıyasla, evet diyenlerde daha yüksek bulunmuştur ($Z=-6,519$ $p<0.001$). “Çevresel Hakimiyet” puanı iş bulma umudu olmayanlara göre, olanlarda daha yüksek görülmüştür ($Z=-9,225$ $p<0.001$). “Bireysel Gelişim” puanı iş bulma umudu olanlara göre, umudu olmayanlardan daha yüksek seyretmiştir ($Z=-9,842$ $p<0.001$). “Diğerleriyle Olumlu

İlişkiler” puanı iş bulma umuduna hayır diyenlere kıyasla evet diyenlerde daha yüksek tespit edilmiştir ($Z=-7,525$ $p<0.001$). “Yaşam Amaçları” puanının iş bulma umudu olmayanlarla karşılaştırıldığında, olanlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur ($Z=-10,949$ $p<0.001$). “Kendini Kabul” puanının iş bulma umuduna hayır diyenlere kıyasla evet diyenlerde daha yüksek bulunduğu saptanmıştır ($Z=-11,553$ $p<0.001$).

BUÖ toplam puanı ile iş bulma umudu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. BUÖ toplam puanı iş bulma umuduna evet cevabı verenlere kıyasla hayır diyenlerde daha yüksek bulunmuştur ($Z=-10,074$ $p<0.001$). BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler”, “Motivasyon Kaybı” ve “Umut” puanları ile iş bulma umudu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermiştir. “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” puanı iş bulma umudu olanlara göre, olmayanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-8,950$ $p<0.001$). “Motivasyon Kaybı” puanı iş bulma umudu olanlara kıyasla, iş bulma umudu olmayanlarda daha yüksek saptanmıştır ($Z=-9,586$ $p<0.001$). “Umut” puanı da iş bulma umudu olan katılımcılara göre, umudu olmayan katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-7,385$ $p<0.001$).

ÇBASDÖ toplam puanı ile iş bulma umudu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. ÇBASDÖ toplam puanı iş bulma umudu olmayanlara göre, olan katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-8,334$ $p<0.001$). ASD Ölçeği alt boyutlarından “Aile”, “Arkadaş” ve “Özel Bir İnsan” puanları ile iş bulma umudu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. “Aile” puanı iş bulma umudu sorusuna hayır diyen katılımcılara kıyasla, evet diyenlerde daha yüksek bulunmuştur ($Z=-6,317$ $p<0.001$). “Arkadaş” puanı iş bulma umudu olmayanlara bakıldığında, olanlarda daha yüksek saptanmıştır ($Z=-7,315$ $p<0.001$). “Özel Bir İnsan” puanı iş bulma umudu olmayanlardansa, olanlarda daha yüksek tespit edilmiştir ($Z=-7,090$ $p<0.001$).

Tablo 4.12. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Eve Giren Aylık Gelir Açısından Karşılaştırılması

	Gruplar	N	Ort±SS	Z	p
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	0-3000 TL Arası	135	170,81±35,50	-7,659	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	201,94±32,04		
PiO-Özerklik	0-3000 TL Arası	135	28,82±6,33	-2,432	0.015

	3000 TL ve Üzeri	249	30,82±5,79		
PİO-Çevresel Hakimiyet	0-3000 TL Arası	135	26,81±5,89	-7,442	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	32,06±6,06		
PİO-Bireysel Gelişim	0-3000 TL Arası	135	31,61±6,88	-6,831	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	36,65±5,88		
PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	0-3000 TL Arası	135	31,60±8,71	-6,033	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	37,05±7,46		
PİO-Yaşam Amaçları	0-3000 TL Arası	135	29,81±7,52	-6,985	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	35,56±6,46		
PİO-Kendini Kabul	0-3000 TL Arası	135	22,17±7,40	-8,354	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	29,8±8,03		
Umutsuzluk Ölçeği Toplam	0-3000 TL Arası	135	11,47±5,07	-6,278	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	8,12±4,20		
Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	0-3000 TL Arası	135	3,47±1,37	-6,051	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	2,51±1,45		
Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	0-3000 TL Arası	135	4,67±2,25	-6,127	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	3,23±1,71		
Umutsuzluk-Umut	0-3000 TL Arası	135	3,33±2,09	-4,227	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	2,37±1,65		
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	0-3000 TL Arası	135	48,44±13,7	-7,177	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	59,54±13,06		
ASD-Aile	0-3000 TL Arası	135	17,50±4,73	-6,481	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	20,84±4,19		
ASD-Arkadaş	0-3000 TL Arası	135	17,35±5,37	-5,688	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	20,65±4,91		
ASD-Özel Bir İnsan	0-3000 TL Arası	135	13,59±7,23	-5,797	<0.001
	3000 TL ve Üzeri	249	18,04±6,85		

Tablo 4.12.'de, katılımcıların ölçek ve alt boyut puanları, eve giren toplam gelir açısından karşılaştırılması için Mann-Whitney U testi analizi yapılmıştır. Bu analize göre, PİOÖ

toplam puanı ile eve giren toplam gelir istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. PİÖÖ toplam puanı 0-3000 TL arası eve giren gelire bakıldığında, 3000 TL ve üzeri gelir sahiplerinde daha yüksek bulunmuştur ($Z=-7,659$ $p<0.001$).

PİÖÖ alt boyutlarından “Özerklik”, “Çevresel Hakimiyet”, “Bireysel Gelişim”, “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler”, “Yaşam Amaçları” ve “Kendini Kabul” puanları ile eve giren toplam gelir puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. “Özerklik” puanı 0-3000 TL arası aylık geliri olan katılımcılara göre, 3000 TL ve üzeri aylık geliri olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-2,432$ $p=0.015$). “Çevresel Hakimiyet” puanı 0-3000 TL arası aylık geliri olanlara kıyasla, 3000 TL ve üzeri geliri olanlarda daha yüksek tespit edilmiştir ($Z=-7,442$ $p<0.001$). “Bireysel Gelişim” puanı 0-3000 TL arası geliri olan katılımcılara bakıldığında, 3000 TL ve üzeri gelir elde edenlerde daha yüksek saptanmıştır ($Z=-6,831$ $p<0.001$). “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” puanı 0-3000 TL arası gelir elde edenlere göre, 3000 TL ve üzeri aylık geliri olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-6,033$ $p<0.001$). “Yaşam Amaçları” puanı 0-3000 TL arası gelir kazancı olanlara kıyasla, 3000 TL ve üzeri aylık gelir sahiplerinde daha yüksek çıkmıştır ($Z=-6,985$ $p<0.001$). “Kendini Kabul” puanı 0-3000 TL arası aylık geliri olanlara göre, 3000 TL ve üzeri aylık geliri olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-8,354$ $p<0.001$).

BUÖ toplam puanı ile eve giren toplam gelir istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. Umutsuzluk Ölçeği Toplam puanı aylık 3000 TL ve üzeri geliri olanlara göre, 0-3000 TL arası geliri olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-6,278$ $p<0.001$).

BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler”, “Motivasyon Kaybı” ve “Umut” puanları ile eve giren toplam gelir arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” puanı, geliri 3000 TL ve üzeri olanlara kıyasla 0-3000 TL arası olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-6,051$ $p<0.001$). “Motivasyon Kaybı” puanı, 3000 TL ve üzeri gelir kazancı olanlara göre, 0-3000 TL arası geliri olanlarda daha yüksek saptanmıştır ($Z=-6,127$ $p<0.001$). “Umut” puanının 3000 TL ve üzeri geliri olan katılımcılara göre, 0-3000 TL arası geliri olan katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür ($Z=-4,227$ $p<0.001$).

ÇBASDÖ toplam puanı ile eve giren toplam gelir istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. ÇBASDÖ toplam puanı 0-3000 TL arası geliri olanlara göre, 3000 TL ve üzeri olanlarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-7,177$ $p<0.001$).

ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile”, “Arkadaş” ve “Özel Bir İnsan” puanı ile eve giren aylık toplam gelir istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir. “Aile” puanı, 0-3000 TL arası aylık gelire sahip katılımcılara kıyasla, 3000 TL ve üzeri aylık geliri olan katılımcılarda daha yüksek bulunmuştur ($Z=-6,481$ $p<0.001$). “Arkadaş” puanı 0-3000 TL arası gelir sahibi olan katılımcılara göre, 3000 TL ve üzeri geliri olanlarda daha yüksek tespit edilmiştir ($Z=-5,688$ $p<0.001$). “Özel Bir İnsan” puanı geliri 0-3000 TL arası olanlara kıyasla, geliri 3000 TL ve üzeri olan katılımcılarda daha yüksek seviyelerde görülmüştür ($Z=-5,797$ $p<0.001$).

Tablo 4.13. Ölçek ve Alt Boyut İlişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-Psikolojik İyi Olma Toplam	r	1														
	p	.														
2-PİO-Özerklik	r	0,620	1													
	p	<0.001	.													
3-PİO-Çevresel Hakimiyet	r	0,859	0,409	1												
	p	<0.001	<0.001	.												
4-PİO-Bireysel Gelişim	r	0,847	0,485	0,671	1											
	p	<0.001	<0.001	<0.001	.											
5-PİO-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	r	0,798	0,323	0,669	0,597	1										
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	.										
6-PİO-Yaşam Amaçları	r	0,881	0,487	0,722	0,817	0,596	1									
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	.									
7-PİO-Kendini Kabul	r	0,932	0,550	0,784	0,749	0,705	0,804	1								
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	.								
8- Beck Umutsuzluk Ölçeği Toplam	r	-0,776	-0,424	-0,673	-0,731	-0,550	-0,750	-0,753	1							
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	.							
9-Umutsuzluk-Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler	r	-0,685	-0,373	-0,606	-0,628	-0,474	-0,653	-0,671	0,875	1						
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	.						
10-Umutsuzluk-Motivasyon Kaybı	r	-0,753	-0,372	-0,648	-0,684	-0,598	-0,711	-0,732	0,883	0,680	1					
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	.					
11-Umutsuzluk-Umut	r	-0,614	-0,400	-0,537	-0,625	-0,373	-0,625	-0,572	0,860	0,643	0,664	1				
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	.				
12-Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam	r	0,767	0,368	0,650	0,572	0,801	0,624	0,720	-0,561	-0,494	-0,560	-0,420	1			
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	.			
13-ASD-Aile	r	0,637	0,256	0,554	0,441	0,675	0,526	0,636	-0,482	-0,415	-0,496	-0,338	0,788	1		
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	.		
14-ASD-Arkadaş	r	0,654	0,224	0,545	0,493	0,800	0,508	0,598	-0,496	-0,425	-0,515	-0,353	0,836	0,679	1	
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	.	
15-ASD-Özel Bir İnsan	r	0,617	0,394	0,535	0,463	0,553	0,513	0,579	-0,436	-0,400	-0,422	-0,341	0,836	0,441	0,504	1
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	.

*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi)

Tablo 4.13.'te katılımcılara uygulanan ölçek ve alt ölçeklerden elde edilen skorlar arasındaki ilişkiler Spearman Korelasyon Analizi ile gösterilmiştir.

Bu analize göre, PİÖÖ puanı ile BUÖ toplam puanı ($r=-0,776$ $p<0.001$), BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” ($r=-0,685$ $p<0.001$), “Motivasyon Kaybı” ($r=-0.753$ $p<0.001$) ve “Umut” ($r=-0.614$ $p<0.001$) puanları ile negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı, ÇBASDÖ toplam puanı ($r=0.767$ $p<0.001$), ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ($r=0.637$ $p<0.001$), “Arkadaş” ($r=0.654$ $p<0.001$), ve “Özel Bir İnsan” ($r=0.617$ $p<0.001$), puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların PİÖÖ puanları arttığında BUÖ puanlarının ve BUÖ alt ölçek puanlarının azaldığı, ÇBASDÖ ve alt ölçek puanlarının ise arttığı görülmektedir. Buna göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluşları arttığında umutsuzluk düzeylerinin azaldığı; algılanan sosyal destek seviyelerinin ise arttığı çıkarımı yapılabilmektedir.

PİÖÖ alt boyutlarından “Özerklik” puanı ile BUÖ toplam puanı ($r=-0,424$ $p<0.001$), BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” ($r=-0,373$ $p<0.001$), “Motivasyon Kaybı” ($r=-0.372$ $p<0.001$) ve “Umut” ($r=-0.400$ $p<0.001$) puanları ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı, ÇBASDÖ toplam puanı ($r=0.368$ $p<0.001$), ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ($r=0.256$ $p<0.001$), “Arkadaş” ($r=0.224$ $p<0.001$), ve “Özel Bir İnsan” ($r=0.394$ $p<0.001$), puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmektedir. Yapılan analizler sonucunda, PİÖÖ alt boyutlarından “Özerklik” puanı arttıkça BUÖ ve alt ölçek toplam puanlarının azaldığı, ÇBASDÖ ve alt ölçek puanlarının ise arttığı çıkarımı yapılabilmektedir. Buna göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin özerklik seviyeleri arttığında umutsuzluk düzeylerinin azaldığı; algılanan sosyal destek seviyelerinin ise arttığı çıkarımı yapılabilmektedir.

PİÖÖ alt boyutlarından “Çevresel Hakimiyet” puanı ile BUÖ toplam puanı ($r=-0,673$ $p<0.001$), BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” ($r=-0,606$ $p<0.001$), “Motivasyon Kaybı” ($r=-0.648$ $p<0.001$) ve “Umut” ($r=-0.537$ $p<0.001$) puanları ile istatistiksel olarak negatif yönlü, ÇBASDÖ toplam puanı ($r=0.650$ $p<0.001$),

ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ($r=0.554$ $p<0.001$), “Arkadaş” ($r=0.545$ $p<0.001$), ve “Özel Bir İnsan” ($r=0.535$ $p<0.001$), puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, PİÖÖ alt boyutlarından “Çevresel Hakimiyet” puanı arttıkça BUÖ ve alt ölçek toplam puanlarının azaldığı, ÇBASDÖ ve alt ölçek puanlarının ise arttığı görülmektedir. Buna göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin çevresel hakimiyet seviyeleri arttığında umutsuzluk düzeylerinin azaldığı; algılanan sosyal destek seviyelerinin ise arttığı çıkarımı yapılabilmektedir.

PİÖÖ alt boyutlarından “Bireysel Gelişim” puanı ile BUÖ toplam puanı ($r=-0.731$ $p<0.001$), BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” ($r=-0.628$ $p<0.001$), “Motivasyon Kaybı” ($r=-0.684$ $p<0.001$) ve “Umut” ($r=-0.625$ $p<0.001$) puanları ile negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı, ÇBASDÖ toplam puanı ($r=0.572$ $p<0.001$), ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ($r=0.441$ $p<0.001$), “Arkadaş” ($r=0.493$ $p<0.001$), ve “Özel Bir İnsan” ($r=0.463$ $p<0.001$), puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, PİÖÖ alt boyutlarından “Bireysel Gelişim” puanı arttıkça BUÖ ve alt ölçek toplam puanlarının azaldığı, ÇBASDÖ ve alt ölçek puanlarının ise arttığı görülmektedir. Buna göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin bireysel gelişim seviyeleri arttığında umutsuzluk düzeylerinin azaldığı; algılanan sosyal destek seviyelerinin ise arttığı çıkarımı yapılabilmektedir.

PİÖÖ alt boyutlarından “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” puanı ile BUÖ toplam puanı ($r=-0.550$ $p<0.001$), BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” ($r=-0.474$ $p<0.001$), “Motivasyon Kaybı” ($r=-0.598$ $p<0.001$) ve “Umut” ($r=-0.373$ $p<0.001$) puanları ile negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı, ÇBASDÖ Toplam puanı ($r=0.801$ $p<0.001$), ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ($r=0.675$ $p<0.001$), “Arkadaş” ($r=0.800$ $p<0.001$), ve “Özel Bir İnsan” ($r=0.553$ $p<0.001$), puanları arasında ise pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda, PİÖÖ alt boyutlarından “Diğerleriyle Olumlu İlişkiler” puanı arttıkça BUÖ ve alt ölçek toplam puanlarının azaldığı, ÇBASDÖ ve alt ölçek puanlarının ise arttığı görülmektedir. Buna göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin diğerleri ile olumlu

ilişkiler seviyeleri arttığında umutsuzluk düzeylerinin azaldığı; algılanan sosyal destek seviyelerinin ise arttığı çıkarımı yapılabilmektedir.

PİÖÖ alt boyutlarından “Yaşam Amaçları” puanı ile BUÖ toplam puanı ($r=-0,750$ $p<0.001$), BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” ($r=-0,653$ $p<0.001$), “Motivasyon Kaybı” ($r=-0,711$ $p<0.001$) ve “Umut” ($r=-0.625$ $p<0.001$) puanları ile negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, ÇBASDÖ toplam puanı ($r=0.624$ $p<0.001$), ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ($r=0.526$ $p<0.001$), “Arkadaş” ($r=0.508$ $p<0.001$), ve “Özel Bir İnsan” ($r=0.513$ $p<0.001$), puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda, PİÖÖ alt boyutlarından “Yaşam Amaçları” puanı arttıkça BUÖ ve alt ölçek toplam puanlarının azaldığı, ÇBASDÖ ve alt ölçek puanlarının ise arttığı görülmektedir. Buna göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin yaşam amaçları seviyeleri arttığında umutsuzluk düzeylerinin azaldığı; algılanan sosyal destek seviyelerinin ise arttığı çıkarımı yapılabilmektedir.

PİÖÖ alt boyutlarından “Kendini Kabul” puanı ile BUÖ toplam puanı ($r=-0,753$ $p<0.001$), BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” ($r=-0,671$ $p<0.001$), “Motivasyon Kaybı” ($r=-0,732$ $p<0.001$) ve “Umut” ($r=-0.572$ $p<0.001$) puanları ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı, ÇBASDÖ toplam puanı ($r=0.720$ $p<0.001$), ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ($r=0.636$ $p<0.001$), “Arkadaş” ($r=0.598$ $p<0.001$), ve “Özel Bir İnsan” ($r=0.579$ $p<0.001$), puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptandığı bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda, PİÖÖ alt boyutlarından “Kendini Kabul” puanı arttıkça BUÖ ve alt ölçek toplam puanlarının azaldığı, ÇBASDÖ ve alt ölçek puanlarının ise arttığı görülmektedir. Buna göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin kendini kabul seviyeleri arttığında umutsuzluk düzeylerinin azaldığı; algılanan sosyal destek seviyelerinin ise arttığı çıkarımı yapılabilmektedir.

BUÖ toplam puanı ile ÇBASDÖ toplam puanı ($r=-0,561$ $p<0.001$), ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ($r=-0,482$ $p<0.001$), “Arkadaş” ($r=-0,496$ $p<0.001$) ve “Özel Bir İnsan” ($r=-0.436$ $p<0.001$) puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı

bir ilişki saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, BUÖ toplam puanı arttığında ÇBASDÖ toplam puanı ve alt ölçek puanlarının azaldığı ya da BUÖ toplam puanı azaldığında ÇBASDÖ toplam puanının ve alt ölçek puanlarının arttığı görülmektedir. Buna göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin umutsuzluk düzeyleri arttıkça algılanan sosyal destek seviyelerinin azaldığı çıkarımı yapılabilmektedir.

BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” puanı ile ÇBASDÖ toplam puanı ($r=-0,494$ $p<0.001$), ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ($r=-0,415$ $p<0.001$), “Arkadaş” ($r=-0,425$ $p<0.001$) ve “Özel Bir İnsan” ($r=-0.400$ $p<0.001$) puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda, BUÖ alt boyutlarından “Gelecek ile İlgili Duygular ve Beklentiler” puanı arttığında ÇBASDÖ ve alt ölçek puanlarının azaldığı görülmektedir. Buna göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler düzeyleri arttıkça algılanan sosyal destek seviyelerinin azaldığı çıkarımı yapılabilmektedir.

BUÖ alt boyutlarından “Motivasyon Kaybı” puanı ile ÇBASDÖ toplam puanı ($r=-0,560$ $p<0.001$), ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ($r=-0,496$ $p<0.001$), “Arkadaş” ($r=-0,515$ $p<0.001$) ve “Özel Bir İnsan” ($r=-0.422$ $p<0.001$) puanları ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, BUÖ alt boyutlarından “Motivasyon Kaybı” puanı arttığında ÇBASDÖ ve alt ölçek puanlarının azaldığı görülmektedir. Buna göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin motivasyon kaybı düzeyleri arttıkça algılanan sosyal destek seviyelerinin azaldığı çıkarımı yapılabilmektedir.

BUÖ alt boyutlarından “Umut” puanı ile ÇBASDÖ toplam puanı ($r=-0,420$ $p<0.001$), ÇBASDÖ alt boyutlarından “Aile” ($r=-0,338$ $p<0.001$), “Arkadaş” ($r=-0,353$ $p<0.001$) ve “Özel Bir İnsan” ($r=-0.341$ $p<0.001$) puanları ile negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, BUÖ alt boyutlarından “Umut” puanı arttığında ÇBASDÖ ve alt ölçek puanlarının azaldığı görülmektedir. Buna göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin umut düzeyleri arttıkça algılanan sosyal destek seviyelerinin azaldığı çıkarımı yapılabilmektedir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. BULGULARA İLİŞKİN TARTIŞMA VE YORUM

5.1.1. Üniversite Mezunu İşsiz Bireylerin Demografik Özellikleri ile Psikolojik İyi Oluş Bulgularına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunduğu saptanmıştır. Literatür tarandığında; psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasındaki anlamlı ilişkinin araştırmamızın sonucuyla örtüştüğü görülmektedir (Eroğlu ve Parlar, 2018; Topuz, 2013; Kermen, Tosun ve Doğan, 2016; Uyar, 2019). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını inceleyen 382 katılımcıyla yürütülen bir çalışmada; kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları ile birlikte bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kendini kabul alt ölçek puanlarının da erkek öğrencilerden daha yüksek düzeylerde olduğu sonucuna varılmıştır (Işıklar, 2012). 563 katılımcı ile yapılan başka bir araştırmanın sonuçlarında da kadınların erkeklerden daha yüksek düzeylerde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu ve yaşam amaçları, bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçek puanlarının da istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (Doğru, 2018). Bu sonuçlar ışığında, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeylerde psikolojik iyi oluş seviyelerine sahip olma sebeplerinin günümüz dünyasında kadınların birçok alanda aktif katılıma başlamaları, sosyal yaşamlarında söz sahibi olmaları, işsizlik gibi bir değişkenin varlığı da düşünüldüğünde kendilerini geliştirmek için evde de aktiviteler yapabildikleri ve sosyal çevreleriyle de rahatlıkla iletişim kurabilmeleri olduğu çıkarımı yapılabilmektedir.

Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının 22-29 yaş arasındaki katılımcılarda daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Ertürk, Kara ve Güneş (2016) tarafından yapılan ve 412 katılımcı ile gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçlarına göre 41 yaş ve üstü olan katılımcılara kıyasla 30 yaş ve altında olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmamızın sonucunun bu çalışma ile benzerlik göstermesinin sebepleri arasında; hayata yeni atıldıkları için geleceğe daha umutlu bakmalarının ileriye yönelik olarak kendilerini geliştirme isteklerinin daha fazla olmasının, ailevi sorumluluklarının daha az olmasının, ebeveynlerinden daha fazla destek görmelerinin ve eğer evli değilse daha esnek ve bireysel planlar yapabilmelerinin olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile bölgeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının İç Anadolu Bölgesi'ndeki katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür tarandığında bölgeler ile psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada, İç Anadolu Bölgesi'ndeki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek çıkmasının sebeplerinin, bu bölgedeki sosyo-kültürel yapılanmanın ve çevresel ilişkilerin daha kucaklayıcı olması, diğer bölgelerdeki büyük şehirlere kıyasla sosyal hayatın daha içe dönük olması ve bunun da bir getirisi olarak aktivite sayılarının da az olduğu düşünüldüğünde işsizlik problemine sahip ve İç Anadolu Bölgesi'nde yaşayan bireylerin bu stresörden diğer bölgelerde yaşayanlara kıyasla daha az etkilendikleri düşünülmektedir.

Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının ilişkisi olan katılımcılarda daha yüksek bulunduğu saptanmıştır. Yeşiltepe ve Çelik (2014)'e göre medeni durumu evli olan bireylerin, medeni durumu bekar olan bireylere kıyasla psikolojik iyi oluşlarının istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek olduğu görülürken; katılımcılar da evlilikle hem psikolojik sağlıklarının hem de toplumsal doyumlarının yükseldiğini belirtmişlerdir. Mevcut literatür incelendiğinde, evli bireylerin

psikolojik iyi oluş seviyelerinin bekar bireylere kıyasla daha yüksek olma eğilimi gösterdiği görülmüştür (Uçar, 2018; Dündar ve Demirli, 2018; Eroğlu ve Parlar, 2018; Kocaman, 2019; İmroğlu, Demir ve Murat, 2021). Psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkan boşanma ise bireylerin bireysel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının sürdürülememesinde rol oynamakta ve bireylerin toplumsal hayatta kabul görme düzeylerini negatif düzeyde etkilemektedir. Araştırmamızda literatür ile benzer olarak evli bireylere kıyasla ilişkisi olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olmasının sebebinin işsizlik faktörü olduğu düşünülmektedir. Bu durum göz önüne alındığında, ilişkisi olan işsiz bireylerin evli olan işsiz bireylerle kıyaslandığında ailevi sorumluluklarının daha az olması sebebiyle; bekar olan işsiz bireylerle kıyaslandığında ise sosyal destek ağlarının romantik anlamda da desteklenmesi sebebiyle daha yüksek düzeylerde çıktığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile mezun oldukları bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının ve “Kendini Kabul”, “Diğerleri ile Olumlu İlişkiler ve “Bireysel Gelişim” alt ölçek puanlarının Sosyal Bilimler Fakültesi mezunlarında daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çeşitli fakültelerden mezun bireylerin psikolojik iyi oluşlarını karşılaştıran araştırmalarla karşılaşılsa da İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ile Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi’nden 306 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada, Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyelerde olduğu görülmektedir (Şahin, 2019). Bu çalışmayla tutarlı sonuçlara ulaşılmasının sebepleri arasında sosyal bilimler mezunu olan bireylerin iletişim kabiliyetlerinin, empati yeteneklerinin, problemlerle baş etme becerilerinin, stres kavramını tanıyıp önlem alabilmelerinin, bireysel gelişime önem vermelerinin ve kendileri de dahil yaşadıkları deneyimleri kabul etme potansiyellerinin yüksek olmasının sayılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile iş durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının şu anda çalışmayan katılımcılara kıyasla hiç çalışmamış katılımcılarda daha yüksek

olduğu saptanmıştır. Literatür tarandığında bu konu ile ilgili bir çalışmaya rastlanmasa da, işsizlik değişkeni göz önünde bulundurulduğunda, hiç çalışmayan bireylerin, daha önce çalışan ama şu anda iş sahibi olmayan bireylere kıyasla çalışmanın psikolojik, sosyal ve ekonomik getirilerini deneyimlemedikleri için mevcut psikolojik sağlıklarını koruyabildikleri; daha önce çalışıp şu anda çalışmayan bireylerin ise daha büyük bir psikolojik kayıp algısı yaşadıkları düşünülmektedir. Ayrıca, araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile işsiz kalma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının 1-6 ay arasında işsiz olan katılımcılarda 12 aydan fazladır işsiz olan katılımcılara göre daha yüksek seyrettiği saptanmıştır. Clark (2010)’a göre, işsiz kalma süresi artan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının negatif yönde etkilendiği ve özellikle erkeklerin işsiz kalma süresi uzadıkça içinde bulundukları duruma olan adaptasyonlarının da negatif yönde etkilendiğini gözlemlemiştir. Ayrıca, 360 kadın ile yapılan bir başka araştırmada işsizlik süresi uzayan kadınların psikolojik iyi oluşlarının düşük düzeylerde seyrettiği görülmüştür (Öztürk ve Erbay, 2015). Özellikle eğitilmiş kadın katılımcıların ev ortamında baskı hissetmelerinin, eleştirildikleri algılarının aile içinde sorunlara yol açmasının ve eğitimle geçen senelerine yönelik pişmanlık içeren sorgulamalarının psikolojik iyi oluş düzeylerini negatif yönde etkilenmesine sebep olduğu düşünülmektedir. Yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçlarının yukarıdaki araştırmalarla benzerlik göstermesinin sebebinin işsizlik süresi uzayan bireylerin gerek ailesel gerek ise çevresel baskılara maruz kalarak sosyal hayattan uzaklaşmaları, umutsuzluğa kapılmaları, geleceğe karşı kaygılarının artması ve işe yaramaz hissetmeleri sebebiyle psikolojik iyi oluşlarının düşük düzeylerde olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt ölçeklerinden “Bireysel Gelişim” ve “Yaşam Amaçları” puanları ile iş aramaya devam etme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Literatür tarandığında araştırmanın konusuna dair spesifik bir çalışmaya rastlanılmasa da işsizlik değişkeni göz önünde bulundurulduğunda, bireysel gelişim ve yaşam amaçları puanları yüksek olan bireylerin kendilerini geliştirmeye devam etmeleri ve amaçlarına ulaşmaya yönelik isteklerini

kaybetmemeleri sebebiyle iş bulma motivasyonlarını da korudukları çıkarımı yapılabilmektedir.

Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile iş bulma umudu arasındaki puanlar karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının iş bulma umudu olan katılımcılarda, iş bulma umudu olmayan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. İş bulma umudu gibi bir değişkene spesifik olarak bakılmasa da genel anlamdaki umut kavramının varlığının psikolojik iyi oluşu olumlu düzeylerde etkilediği düşünülmektedir (Gerçek, 2020; İmroğlu, Demir ve Murat, 2021). Literatür tarandığında iş bulma umudu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmasa da iş bulma baskısı ile psikolojik iyi oluşu inceleyen araştırmalara rastlanılmıştır (Yam, 2020, Gerçek, 2020; Büyükgöze ve Topkaya, 2014; Alcan, 2021; Günay ve Çelik, 2019). Buna göre, iş bulma baskısının bireyin umutsuzluk seviyesini yükseltirken, psikolojik iyi oluş düzeylerini negatif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Araştırmamızın sonuçlarına bakıldığında iş bulma umudu olan bireylerin umudunu kaybetmiş olan bireylere göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt ölçeklerinden olan özerklik, kendini kabul, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim kategorilerinde de yüksek puan aldıkları görülmüştür. Buna göre, iş bulma umudunu kaybetmeyen bireylerin; hayata bakışlarının daha pozitif olduğu, çevreleriyle iyi ilişki kurdukları, yaşama dair amaçlarını kaybetmedikleri ve belki de işsiz olsalar bile kendilerini geliştirmeye vakit ayırdıkları düşünüldüğünden psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile eve giren aylık gelir arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görüldüğü; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının eve giren aylık geliri 3000 TL ve üzeri olan katılımcılarda, daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mevcut literatür tarandığında, gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı derecede ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu (Geçgin ve Sahranç, 2017; Eroğlu ve Parlar, 2018; İşgör, 2017; Diener ve Oishi, 2000; Boyce, Brown ve Moore, 2010; Argyle, 2013) ve bulguların çalışmamızla örtüştüğü görülmüştür. Bu konu ile ilgili

426 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada öğrencilerin algıladıkları gelir düzeyi yeterli ise psikolojik iyi oluşlarının yüksek, yetersiz ise psikolojik iyi oluşlarının düşük olduğu görülmüştür (Geçgin ve Sahranç, 2017). Orta ve yüksek gelir grubunda yer alan 570 katılımcı ile yapılan bir diğer çalışmada ise yüksek gelir grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (İşgör, 2017). Araştırmamızdaki işsizlik değişkeni de göz önünde bulundurulduğunda, eve giren aylık gelir arttıkça birey üzerinde bir baskı olma olasılığının daha düşük olduğu, bireyin kendini geliştirmeye dair daha çok imkana sahip olma ihtimali olduğu ve sosyal çevresinden soyutlanmayarak aktivitelere katılım gösterme ihtimalinin de daha yüksek olduğu düşünüldüğü için psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu çıkarımı yapılabilmektedir.

5.1.2. Üniversite Mezunu İşsiz Bireylerin Demografik Özellikleri ile Umutsuzluk Düzeylerine Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmamızda Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanının kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunduğu gözlemlenmektedir. Literatür tarandığında küçük bir farklılık olsa da sonucun tutarlı olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre, erkeklerin umutsuzluk puanının, kadınlara göre daha yüksek olduğu ancak bizim araştırmamızdan farklı olarak aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı görülmektedir (Çoban ve Kahraman, 2013; Oğuztürk, Akça ve Şahin, 2011; Dereli ve Karataş, 2009; Çakmak ve Hevedanlı, 2004). Araştırmaya katılan katılımcıların işsiz oldukları göz önünde bulundurulduğunda, erkeklerin umutsuzluk puanlarının kadınlardan daha yüksek bulunmasının sebebinin ülkemizdeki erkek egemen toplum yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yavuz'un (2015) yaptığı araştırmada; kadınların evi geçindirmeyi erkeklerden beklerken, erkeklerin de bu görüşü benimsedikleri görülmektedir. Erkeklerle atfedilen ve erkeklerin de kabul ettiği bu rol erkek üzerinde özellikle işsiz kalındığında bir baskı yaratmaktadır (Şahin, 2009; Baş ve Cengiz, 2018).

Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülürken; 30-35 yaş arasındaki katılımcıların toplam umutsuzluk puanının 22-29 yaş arasındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Literatür tarandığında, yaş grupları ile umutsuzluk düzeyini inceleyen araştırmaların sayıca az olduğu ve var olan araştırmaların kapsadığı yaş aralığının bu çalışmadaki yaş aralığı ile karşılaştırma yapmak adına uyumadığı görülmüştür. Ancak, yaş ile umutsuzluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, 27 yaş ve üzerindeki katılımcıların umutsuzluk puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Şahin, 2002). Özellikle iş sahibi olmayan bireylerin yaşları ilerledikçe umutsuzluk puanlarının yükselmesinin sebebinin artan sorunlarla birlikte motivasyon kaybı yaşamaları (Kılıç ve Şahan Yılmaz, 2015), gelecekte beklentilerini kaybetmeleri (Gür, Koçak ve Pirpir, 2014) ve içinde bulundukları durumdan bir kurtuluş yolu bulamamaları olduğu gözlemlenmektedir (Tercanlı ve Demir, 2012).

Bu araştırmada umutsuzluk ve bölgesel dağılımların karşılaştırılmasına da yer verilmiştir. Mevcut literatüre bakıldığında umutsuzluk ile bölge dağılımlarını karşılaştıran araştırmalara rastlanmasa da dar kapsamlı bölgesel araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Yüksel (2003)'ün Ankara'da (İç Anadolu Bölgesi) 182 işsiz birey ile yüz yüze veri toplayarak yaptığı araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların depresyon ve umutsuzluk puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemlenmektedir. Tercanlı ve Demir (2012)'nin Gümüşhane ilinde (Karadeniz Bölgesi) 393 kişi ile yaptığı ve umutsuzluk düzeylerini incelediği araştırmasında, işsizlikle birlikte düşen gelir düzeylerine bakıldığında, katılımcıların umutsuzluk seviyelerinin yüksek düzeylerde seyrettiği tespit edilmiştir. Muğla'da (Ege Bölgesi) 102 katılımcı ile gerçekleştirilen başka bir araştırmaya göre, iş bulma kaygısı yaşayan katılımcıların umutsuzluk seviyelerinin yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Dereli ve Karataş, 2009). Antalya ilinde (Akdeniz Bölgesi) yapılan bir başka çalışmada 610 işsiz bireyin deneyimlediği psiko-sosyal sorunlar araştırılmıştır. Buna göre, işsizlikle bağlantılı parasal sıkıntılar arttığında katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Çizel, Güzeller ve Mütevellioğlu, 2011). Kanyılmaz Polat (2015)'in Çanakkale ilinde (Marmara Bölgesi) yaptığı 360 yükseköğretim mezunu

işsiz birey ile yaptığı araştırmasında, bireylerin işsiz oldukları süre boyunca depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin yükseldiğini ve psikolojik sağlıklarının bozulduğunu tespit etmiştir. Araştırmamızda katılımcılarının bölgesel dağılımına bakıldığında Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile bölgeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu çalışmada umutsuzluk puanları ile bölgesel farklılıkların bulunmamasının nedeni olarak; il bazlı araştırma sonuçlarına bakıldığında, işsizliğin her bölgeden bireylerin umutsuzluk düzeylerini benzer şekillerde etkilediği ve işsizlik açısından bakıldığında umutsuzluğun bir bölgede yoğunlaşmadığı düşünülmektedir.

Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülürken; boşanmış katılımcıların toplam umutsuzluk puanının diğer katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Mevcut literatür tarandığında medeni duruma göre umutsuzluk düzeylerinin değişkenlik gösterdiği görülmektedir. 430 katılımcıyla yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, evli bireylerle karşılaştırıldığında boşanmış bireylerin geleceği bilinmez görmeleri ve çevreden destek göremeyeceklerini düşünmeleri sebebiyle umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Özabacı ve diğerleri, 2015). Dereli ve Kabataş'ın (2009) 102 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada ise evli katılımcıların ailevi sorumluluklarının daha yüksek algılanması sebebiyle umutsuzluk düzeylerinin bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamızda boşanmış bireylerin umutsuzluk seviyelerinin daha yüksek çıkmasının sebebinin sosyal boyutun yanında, işsizlikle birlikte yaşanan ekonomik sorunlarla beraber var olan düzenin bozulması, aile evine dönülemiyorsa yeni bir ev bulma ve bu evi yaşanır hale getirme, nafaka ödeme gibi maddi sıkıntılardan da kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada umutsuzluk ve mezun olunan bölüm dağılımların karşılaştırılmasına da yer verilmiştir. Mevcut literatür tarandığında umutsuzluk ile mezun olunan bölümleri karşılaştıran çalışmalara rastlanmasa da dar kapsamlı çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Şar, Işıklar ve Aydoğan (2012)'nin 710 kişi ile yaptığı bir çalışmada, atama bekleyen öğretmen adaylarının çabalarının sonuca ulaşmamasından ve gelecekleri hakkında belirsizliğe kapılmalarından dolayı umutsuzluk düzeylerinin yüksek

çıkıldığı gözlemlenmiştir. 251 İİBF mezunu öğrenci ile yapılan bir başka araştırmada, bu bölümden mezun olanların %62'sinin kendilerini diplomalı işsiz olarak tanımladıkları ve özellikle iş bulacaklarına yönelik umutlarının kalmadığını düşündükleri için umutsuzluk seviyelerinin yükseldiği görülmektedir (Demir ve Taşkiran, 2018). İletişim Fakültesi mezunlarına yönelik 73 kişi ile yapılan bir araştırmada ise, bu bölümden mezun katılımcıların artan üniversite sayısına rağmen sektördeki iş olanaklarının yeterli olmaması ve bu bölümden mezun olanların kolaylıkla sektöre kabul edilmeyeceklerine yönelik algıları katılımcıların umutsuzluk seviyelerini arttırdığı gözlemlenmektedir (Karaduman, 2017). Kula ve Saraç (2017) tarafından 1160 katılımcı ile yapılan bir araştırmaya göre Fen Bilimleri bölümlerinden mezun öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiş; bunun sebebinin kısıtlı iş imkanları nedeniyle mezunların iş hayatına hemen atılamaması olduğu düşünülmüştür. Sosyal Bilimler Fakültesi Sosyoloji ve İlahiyat bölümlerinde okuyan birinci ve dördüncü sınıf 203 öğrencinin umutsuzluk seviyelerini araştıran başka bir çalışmada ise, dördüncü sınıf öğrencilerinin, birinci sınıf öğrencilerine kıyasla mezun olmaları yaklaşmışken iş bulmaya dair umutları olmaması sebebiyle daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir (Şahin, 2002). Kızılaslan ve meslektaşlarının (2017) Mühendislik Fakültesi'nin Ziraat Mühendisliği bölümünde okuyan 263 öğrenci ile yürüttüğü araştırmaya göre, içinde bulunduğumuz senede bölümlerine yeteri kadar önem verilmediğini ve mezuniyet sonrası iş bulamayacaklarını düşünen öğrencilerin özgüvenlerinin düşerken umutsuzluk seviyelerinin yükseldiği saptanmıştır. Araştırmamızda, katılımcılarının mezun olduğu fakültelere bakıldığında Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile aralarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmada umutsuzluk puanları ile mezun olunan fakülteler arasında farklılıkların bulunmamasının sebebi olarak; araştırmamıza konu olan tüm meslek grupları arasında istihdam ve iş bulma adına genel bir sıkıntı olduğu, dolayısıyla gruplar arasında umutsuzluk puanı bakımından baskın olan bir grubun bulunmadığı düşünülmektedir.

Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile iş durumları açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülürken; şu anda çalışmayan katılımcıların umutsuzluk puanlarının, hiç çalışmayan katılımcıların umutsuzluk puanlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mevcut literatür incelendiğinde, hiç çalışmamış ve şu anda çalışmayan bireylerin umutsuzluk düzeylerini karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, üniversiteden mezun olup iş bulamayan ve daha önce hiç çalışmamış bireylerin geleceklerine yönelik yüksek beklentileri karşılanmadığı için hayal kırıklığı yaşadıkları, emeklerinin boşa gittiğini düşüncesi ile üzüntü, öfke ve umutsuzluk duygularına kapıldıkları görülmektedir (Bora ve meslektaşları, 2016; Erikli ve Bayat, 2019; Bayrak, 2020). Buna karşın, şu anda çalışmayan bireylere yönelik yapılan araştırmalarda; işini kaybeden bireylerin, yaşadıkları bu deneyimi statü kaybı olarak tanımladıkları (Aytaç ve Keser, 2002) özgüvenlerini kaybederek içine kapandıkları (İslamoğlu, 2017), aileye yönelik sorumluluklarını yerine getiremiyor hissederek sıkıntı çektikleri (Yılmaz, Fidan ve Karataş, 2004) ve toplumdan baskı göreceğini düşündükleri için çeşitli aktivitelerden kendilerini soyutlayarak umutsuzluğa kapıldıkları görülmektedir (Akçay ve Alpoğlu, 2020). Yukarıda bahsedilen araştırmalardan elde edilen bulgulara göre, araştırmamızda daha önce çalışmış ancak şu anda işsiz olan katılımcıların umutsuzluk seviyelerinin daha yüksek çıkmasının nedeninin, hiç çalışmayan yeni mezun olmuş bireylere kıyasla, ailesel sorumluluk ve sorunlarının daha fazla olabileceği, iş bulamayacaklarına olan umutlarını kaybedip içe döndükleri için iş aramayı bırakmış olabilecekleri, daha genç bireylere kıyasla çevreden maddi destek istemekte zorlanabilecekleri gibi faktörlerin olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile işsizlik süreleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülürken; 12 aydan fazla süredir işsiz olan katılımcıların umutsuzluk puanlarının, 1-6 aydır işsiz olan katılımcıların puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Geçmiş senelere bakıldığında, 12 aydan fazla süren işsizlik oranlarının 2009 yılında %22,7 olduğu, 2016 yılında ise %22,3 olduğu tespit edilmiştir (Kıcır, 2017). Buna göre, küçük değişiklikler yaşansa bile, uzun süreli işsizliğin bir sorun olmaya devam ettiği çıkarımı

yapılabilmektedir. Uzun süreli işsizliğin sonuçları incelendiğinde, işsizlik süresi uzayan bireylerin geçirdikleri bu süre içerisinde yeni bir iş bulamadıkça artan motivasyon kaybı ile birlikte karamsarlığa kapılarak iş aramaktan uzaklaştıkları gözlemlenmektedir (Kanyılmaz ve Bacak; 2018; Arslan ve Şentürk, 2018). Bu süreçte özellikle hatayı kendinde arayan ve içinde bulunduğu durum karşısında kontrolü olmadığını düşünen bireylerin umutsuzluk seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Murat ve Şahin, 2011). İşsizlik süresi ve umutsuzluk seviyelerini araştıran çalışmaların sonuçlarının da araştırmamızın sonucunu desteklediği görülmektedir. Şu an içinde bulunduğumuz pandemi süreci de göz önünde bulundurulduğunda, 12 aydan fazla süredir işsiz olan bireylerin 1-6 aydır işsiz olan bireylerle kıyaslandığında yukarıda bahsedilen sebepler ile birlikte araştırmamızda daha yüksek düzeylerde umutsuzluk seviyesi bildirdikleri sonucuna varılmaktadır.

Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile iş aramaya devam etme davranışlarına bakıldığında, katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği “Motivasyon Kaybı” alt ölçeği puanlarının iş aramaya devam etmeyen bireylerde, iş aramaya devam eden bireylere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. İş arama süreci, çalışmakta olan bireylere kıyasla daha çok iş sahibi olmayan bireyler tarafından detaylı ve düzenli olarak iş olanaklarının gözden geçirilmesini kapsayan dinamik bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Güler, 2012). Çeşitli nedenlerle işsiz kalmış olanların yeni bir iş bulma süreci uzadıkça artık iş bulamayacaklarına inanmaları iş aramaya devam etme motivasyonlarını kaybetmelerine neden olmaktadır (Kanyılmaz ve Bacak; 2018). Umutsuzlukla birlikte; bir şeyleri değiştirebileceklerine olan inançlarını kaybedip çabalamaktan vazgeçmek, hedeflerine ulaşmanın imkânsız olduğuna inanma ve geleceğe yönelik plan yapmaktan vazgeçme gibi karamsar yaklaşımların da arttığı görülmektedir (Nar, 2017). İş arama motivasyonunu kaybetmiş araştırma katılımcılarımızın Beck Umutsuzluk Ölçeği’nin “Motivasyon Kaybı” alt ölçeğinden aldıkları puanın, iş aramaktan vazgeçmemiş katılımcılarımıza göre daha yüksek olduğu yukarıdaki bilgiler ışığında doğrulanmaktadır.

Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile iş bulma umutları açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu

görülürken; iş bulma umudu olmadığını belirten katılımcıların umutsuzluk puanlarının, iş bulma umudu olduğunu belirten katılımcıların puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. İş bulma umudu, iş arama davranışları ve iş deneyimi ile ilişkilendirilmektedir (Güler, 2012; Mutlu, Özdiñler ve Birinci, 2017). İş arama eylemleri sonuçsuz kaldıkça ve işsizlik süresi uzadıkça bireylerin iş bulmaya dair umutlarının da azaldığı söylenebilmekte olup, yaptığımız araştırmanın sonuçlarıyla da örtüştüğü görülmektedir.

Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile eve giren aylık gelir açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülmürken; 0-3000 TL arasında aylık geliri olduğunu belirten katılımcıların umutsuzluk puanlarının 3000 ve üzeri aylık geliri olan katılımcıların umutsuzluk puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eve giren maddi gelir ile hayat koşulları arasında anlamlı bir ilişki olması sebebiyle gelir düzeyinin umutsuzluk puanını etkileyen bir faktör olması beklenen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Bayram, Keskin ve Derebaşı, 2016). İşsizlikle birlikte gelir düzeyinde önemli bir azalma yaşayan temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmakta ve çaresiz hissetmektedirler (Aksan, 2012). Yeni bir iş bulamayan bireyler, kendilerini güvensiz hissederek büyük bir kaygı yaşamakta, yoğun stres altında olmakta ve bunlar da umutsuzluk seviyelerinde yükselişe sebep olmaktadır (Kaya, 2017, Seçilmiş, 2020). Araştırmamızda 0-3000 TL arasında aylık geliri olan bireylerin umutsuzluk seviyelerinin daha yüksek çıkmasının sebebinin; işsizlikle birlikte, alım gücünün kısıtlanmasıyla bağlantılı olarak kendilerini eşit hissedememelerinden ve yaşadıkları gelecek kaygılarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.1.3. Üniversite Mezunu İşsiz Bireylerin Demografik Özellikleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerine Yönelik Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanının erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunduğu saptanmıştır. Literatür tarandığında; sosyal destek ve cinsiyet arasındaki anlamlı ilişkinin

araştırmamızın sonucuyla tutarlı olduğu görülmektedir (Sarason, Sarason ve Pierce, 1990; Matud ve meslektaşları, 2003; Wymer, 2012; Molino ve meslektaşları, 2018). Yapılan çalışmalar, erkeklerin sosyal ağlarının kadınlara oranla daha geniş olduğunu gösterse de kadınların daha yakın ve destekleyici ilişkiler içinde olduklarını göstermektedir (Fuhrer ve meslektaşları, 1999; Ajrouch, Blandon ve Antonucci, 2005; Gizir, 2005; Rosenfield ve Smith, 2010). Kadın ve erkek toplamda 108 katılımcıyla yapılan bir araştırmaya göre, kadınların sosyal desteğin duygusal tarafına daha çok önem verdikleri ve aileleri dahil çevrelerindeki bireylerin kendilerine ilgi göstermelerini istemekte ve beklemektedirler (Özmete, 2010). Yapılan bir başka çalışmaya göre, özel bir kişiden sözel olarak alınan pozitif sosyal desteğin bireye motivasyon sağlayıp, devam etme gücü verirken, eleştiri gibi negatif olarak algılanan sosyal desteğin cesaret kırıp bireylerin motivasyonunu düşürdüğü sonucuna varılmıştır (Işık, 2013). Bu bilgiler ışığında, ülkemizde erkekler üzerindeki ev geçindirme rolünün varlığının yarattığı baskının yanında, işsizlikle birlikte, erkeklere yöneltilen eleştirel yaklaşımların arttığı ve erkeklerden sorunları çözmeye yönelik beklentinin de artmasıyla algıladıkları sosyal desteğin azaldığı düşünülmektedir. Kadınların ise böyle bir baskıya maruz kalmamaları ve çevreleriyle olan etkileşimlerinin de erkeklere göre daha kuvvetli olması ile birlikte algıladıkları sosyal desteğin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu çıkarımı yapılabilmektedir.

Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanının 22-29 yaş arasındaki katılımcılarda, 30-35 yaş arasındaki katılımcılara bakıldığında daha yüksek bulunduğu tespit edilmektedir. Yaş ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara göre, artan yaşla birlikte algılanan sosyal desteğin azaldığı görülmüştür. Farklı sınıflardan üniversite öğrencilerinin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteği karşılaştıran bir araştırmaya göre, üst sınıf öğrencilerine kıyasla, birinci sınıf üniversite öğrencilerinin algıladığı sosyal desteğin daha yüksek seviyelerde olduğu tespit edilmiştir (Ersever, 1996). 960 katılımcı ile yapılan bir başka çalışmaya göre, algılanan sosyal desteğin yaş grupları ile arasında anlamlı derecede farklılıklar olduğu gözlemlenirken; katılımcıların ailelerinden aldıkları

sosyal destek algısının yaşla birlikte azaldığını belirttikleri görülmüştür (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1993). Prezza ve Giuseppina Pacilli'nin (2002), 418 erkek ve 623 kadın ile gerçekleştirdiği araştırmaya göre, arkadaş ve önemli kişilerden alınan sosyal desteğin yaşla birlikte azaldığını rapor ettikleri belirtilmiştir. Düşük yaş grubundaki bireylerin henüz kendi hayatlarını kurmamaları, toplumumuzda aile evinden ayrılan genç sayısının fazla olmaması, evlilikle birlikte gelen sorumluluklarının da bulunmaması sebebiyle araştırmamızda 22-29 yaş grubundaki katılımcıların 30-35 yaş grubuna göre daha yüksek düzeylerde sosyal destek algıladıkları düşünülmektedir.

Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları bölgeler açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu ve buna göre İç Anadolu'da yaşayan katılımcıların diğer bölgelere kıyasla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bulgularımıza göre, Arkadaşlık alt ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak farklılık edilen tek bölgenin Marmara Bölgesi olduğu ve bu kategorideki en yüksek puanların Marmara Bölgesi'ndeki katılımcılardan elde edildiği saptanmıştır. Literatür tarandığında bölgeler ve algılanan sosyal destek düzeylerini kıyaslayan araştırmalara rastlanmasa da dar kapsamlı araştırmaların bulunduğu görülmektedir. 437 öğrencinin katıldığı ve algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılığın ölçüldüğü bir araştırmaya göre, İç Anadolu Bölgesi'nden katılım sağlayan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile algılanan sosyal desteğin pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu gözlemlenmiştir (Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015). Bu araştırmanın sonucunun, araştırma bulgumuzu desteklemesinin sebebinin; İç Anadolu Bölgesi'ndeki yaşam koşullarından, sosyo-kültürel özelliklerinden ve destek sağlayan bireylerin maddi olanaklarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Işık ve Koçak, 2014). Araştırmamızın diğer bulgusu için literatür tarandığında, Marmara Bölgesi ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Arkadaşlık alt ölçeğine ilişkin herhangi bir verinin olmadığı görülmüştür. Ancak, Marmara Bölgesi'nde yaşayan kişi sayısının yüksek oluşunun (Kılıç ve meslektaşları, 2014), üniversite sayılarının fazla olmasının (Sargın, 2007) ve arkadaşlar ile vakit geçirmek için yapılabilecek sosyal aktivite

sayılarının ve çeşitliliğinin fazla oluşunun (Aypay, Sever ve Demirhan, 2012) arkadaşlık alt ölçeği puanlarının yükselmesini sağladığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları medeni durum açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu ve buna göre ilişkisi olan katılımcıların diğer katılımcılara kıyasla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları puanların daha yüksek olduğu; ayrıca, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarından da daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Sosyal destek, bireyin içinde olduğu çevre ile samimi ilişkiler kurarak karşılıklı sevgi ve saygı alışverişinde bulunduğu ve gerektiğinde maddi-manevi destek alabileceğine inanması olarak tanımlanmaktadır (Krause, 2001). Literatür tarandığında çok fazla araştırmaya rastlanmasa da 280 kişi ile yapılan bir çalışmada, özel bir ilişkisi olan öğrencilerin, ilişkisi olmayan öğrencilere kıyasla algıladıkları sosyal destek puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Şahin, İşleyen ve Özdemir, 2012). İlişkisi olan bireylerin algıladıkları sosyal destek puanlarının yüksek olmasının sebebinin, hayatlarındaki kişi ile değer verme ve değer görme duygularını paylaştıkları, sevdiklerini hissetmeleri ve gerektiğinde desteklendiklerini düşünmeleri olarak öne sürülebilmektedir. Milardo (1992)'ye göre, özel bir ilişkisi olan kişiler sosyal çevrelerini zamanla birbirlerinin sosyal ağına katma eğilimi göstermekte; sosyal ağları genişlemekte ve arkadaş çevrelerinde artış gözlenmektedir. Araştırmamızda ilişkisi olan bireylerin arkadaş alt ölçeğinde yüksek puanlar alması da bu bulguyu desteklemektedir. Araştırmamızın konusu olan işsizlik değişkeni de düşünüldüğünde, özel bir ilişkisi olan bireylerin algıladıkları sosyal destek puanının yüksek olmasının bir sebebinin de o kişi ile henüz hayatını birleştirip bir aile kurmadığı için sorumluluk ve beklentilerinin de daha düşük düzeyde olmasıyla açıklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları mezun olunan bölüm açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptandığı ve Sosyal Bilimler Fakültesi mezunlarının diğer katılımcılara kıyasla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür tarandığında, bu konu ile ilgili yapılan araştırma çalışmalarında

mezun olunan bölüm ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkilerin spesifik olarak incelenmediği; bunun yerine, eğitim durumu ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkileri araştıran çalışmaların olduğu gözlemlenmiştir (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008; Karadağ, 2009; Mermer ve meslektaşları, 2010; Polat ve Kahraman, 2013; Kırbaş ve Özkan, 2013). Araştırmamızda, Sosyal Bilimler Fakültesi mezunu katılımcılarının, diğer fakültelerden mezun katılımcılara kıyasla algılanan sosyal destek ölçeği puanlarının yüksek olmasının nedenlerinin bu fakülteye ait bölümlerden mezun kişilerin sosyal ilişkilerinde başarılı, sabırlı, yardım etmeyi ve yardım almayı seven, empati becerisi gelişmiş, kendini iyi ifade edebilen, iletişim mesajlarını doğru algılayabilen ve karşı tarafa da iletebilen bireyler olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Altınkaynak ve Çakır, 2015; Uzunaslan ve Çifci, 2019; Adak, 2010)

Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları katılımcıların iş durumlarına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edildiği ve daha önce hiç çalışmamış katılımcıların diğer katılımcılara kıyasla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden ve ölçeğin "aile" ile "arkadaş" alt boyutlarından aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür. Mevcut literatüre bakıldığında, algılanan sosyal destek ile iş durumu arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmamızda, daha önce hiç çalışmamış bireylerin yeni mezun bireylerden oluştuğu ve bu bireylerin üniversiteden yeni mezun oldukları için henüz kendi hayatlarını kurmamış olmalarının ve ailelerinden gerek ekonomik (Kacur ve Atak, 2011) gerek sosyal destek görme (Yeşilçiçek ve Kahriman, 2007) ihtimallerinin fazla olduğu düşünüldüğü için algılanan sosyal destek puanlarının da yüksek olduğu çıkarımı yapılmıştır.

Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları işsizlik süresi açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görüldüğü ve 1-6 ay arasında işsiz olan bireylerin, 12 aydan fazla süredir işsiz olan bireylere kıyasla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öztürk ve Erbay (2015)'in yaptığı bir araştırmada, işsizlik süresi uzadıkça, bireylerin kendilerini işe yaramaz gördükleri, yetersiz hissettikleri, artan ekonomik

problemlerle kaygı yaşadıkları, öfke ve iletişim sorunları yaşayarak çevresi ile sosyal ilişkilerinde sıkıntılar yaşadıkları, arkadaşlarından soyutlandıkları ve çevrelerinden destek alamadıklarını düşündükleri sonuçlarına ulaşıldığı gözlemlenmektedir. Bu araştırmadan çıkan sonuçların bizim araştırmamızı desteklediği düşünülmektedir.

Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları iş aramaya devam etme açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu ve iş aramaya devam eden katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan bir çalışmaya göre, bireyin kişilik özellikleri, duygusal doğası ve çevresi iş arama davranışına yönelik motivasyonunu etkilediği gibi, sosyal desteğin de bu motivasyondan etkilendiği saptanmıştır (Güler, 2012). Özellikle, eğitilmiş işsiz gençlerin ailelerinden aldıkları sosyal destek işsizlik gibi bir stresörle başa çıkmalarında onlara yardımcı oluyor gibi görünse de; ailelerin iş arama davranışlarına yönelik takındığı tutumlar ve yaptığı eleştiriler yeni bir stresör olarak bireyin hayatına girmektedir (Köleoğlu, 2019). Buna göre, iş aramaya devam etmekte olan bireylerin aileleri tarafından desteklenmeleri ve belki de motivasyonlarını kaybetmemeleri için uğraştıkları düşünüldüğünden; araştırmamız, yukarıda yapılan çalışmayı destekleyici sonuçlar vermiştir. Ayrıca, Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları iş bulma umudu açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görüldüğü ve iş bulma umuduna sahip olan katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. İş bulma umudu olan bireylerin iş aramaktan vazgeçmediği düşünüldüğünden, bir önceki bulgularla tutarlı olarak katılımcıların algıladıkları sosyal destek puanlarının iş bulma umudu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları ile eve giren aylık gelir açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görüldüğü eve giren aylık gelirini 3000 TL ve üzeri olarak belirten katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada, eve giren aylık maddi gelir arttıkça kişinin algıladığı sosyal desteğin de arttığına yönelik bulgulara rastlanmıştır (Elbir, 2000). Eve giren aylık gelir miktarı düşük

düzeylerde olduğunda ailenin çocuklarından maddi beklentileri artmakta (Alacahan, 2011), aile içinde ilgisizlik oluşmakta (Gökçer ve Doğan, 2016), iletişim gerginleşmekte ve (Aşkın ve Aşkın, 2017) hissedilen duygusal yaklaşımlar azalmaktadır (Taş ve Özmen, 2019). Buna göre, araştırmamızın sonucu bu bulguları destekleyici sonuçlar ortaya koymaktadır.

5.1.4. Psikolojik İyi Oluş, Umutsuzluk ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan analizlerde üniversite mezunu olup iş bulamayan katılımcıların psikolojik iyi oluş seviyeleri ve umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır. Buna göre, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlar arttıkça, Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden aldıkları puanların azaldığı görülmektedir.

Psikolojik iyi olma halinin; kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesi, belli bir düzeyde yaşam kalitesine ve doyumuna sahip olması, kendini değerli hissetmesi ve psikolojik olarak dayanıklı olması olarak tanımlandığı gözlemlenmektedir (Seligman, 2003). Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2013) göre ise, olumsuz ifadeler içeren karamsar konuşmalar, içe dönüklükle birlikte gelen sosyal aktivitelerde azalma, karar vermede zorluk çekme, dış uyaranlara ve etkenlere karşı tepkisiz kalma, çevreye karşı ilgi gösterememe, ilgisiz ve umursamaz bir duyguduruma sahip olma, yeme ve içmeden kesilme, uyku düzensizlikleri yaşama ve kişisel bakıma özen gösterememe umutsuzluğun belirtileri olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş ile umutsuzluk arasındaki ilişkiyi inceleyen literatür taraması yapıldığında umutsuzluk ve psikolojik iyi oluş kavramını birlikte araştıran çalışmalara rastlanmadığı görülmektedir. Bu iki kavramın tanımları arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğu düşünüldüğünden psikolojik iyi oluş ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olacağına dair hipotezimiz araştırmamızla desteklenmektedir. Buna göre, çalışmamızın bu bulgusunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bununla birlikte, yapılan analizlerde üniversite mezunu olup iş bulamayan katılımcıların psikolojik iyi oluş seviyeleri ve algıladıkları sosyal destek arasında pozitif

yönde bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır. Buna göre, katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlar arttıkça, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları puanların da arttığı görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen literatür taraması yapıldığında bu iki kavram arasındaki ilişkinin genellikle pozitif yönde olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmakla birlikte; sosyal ilişkilerin varlığının her zaman destekleyici olamayabileceğini gösteren çalışmaların da bulunduğu gözlemlenmektedir. Psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin pozitif yönde bulunduğu araştırmalarda özellikle, aile bireyleri ile iyi ilişkiler kurabilmiş ve kalabalık sosyal çevreye sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de olumlu yönde etkilendiği görülmektedir (Martens ve Addington, 2001; Gilligan ve diğerleri, 2017). Bu bilgiler ışığında, kendi sosyal ağını oluşturabilmiş bireylerin sıkıntılı ve stresli zamanlarda başvurabileceği ve hem maddi hem manevi konularda destek alabileceği bireylerin olmasının, o bireyin olumsuz duygular yerine olumlu duygular deneyimleme ihtimalini arttıracakı düşünülmektedir (Newman, 2014; Rusu ve diğerleri, 2018). Psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin negatif yönde bulunduğu araştırmalarda ise bireyin sosyal çevresinden destek talebinde bulunduğu zaman bu talebin kişide suçluluk ve borçlu kalma duygularına sebep olabildiği görülmektedir (Uehara, 1995). Ayrıca, bireye ihtiyacı olduğundan fazla ilgi göstermenin ve destek materyalleri sunmanın; o bireyin bağımsızlık hissini ve psikolojik iyi oluşunu negatif yönde etkilediğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Maier ve diğerleri, 2015; Felmlee ve Faris, 2013; Burk ve Harrod, 2005). Yukarıdaki farklı bulgulara bakıldığında, çalışmamızın bulgusunun psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu gösteren literatüre katkı sağlayacağı çıkarımı yapılabilmektedir. Araştırma katılımcılarımızın işsiz oldukları göz önünde bulundurulduğunda algıladıkları sosyal desteğin bu süreçte katılımcıların başa çıkma düzeyini arttırdığı ve işsizlik sürecinde de önemi bir destek kaynağı olarak karşımıza çıktığı düşünülmektedir.

Ayrıca, yapılan analizlerde üniversite mezunu olup iş bulamayan katılımcıların umutsuzluk seviyeleri ve algıladıkları sosyal destek arasında negatif yönde bir ilişkinin

bulunduğu saptanmıştır. Buna göre, katılımcıların Beck Umutsuzluk leği’nden aldıkları puanlar arttıkça, çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek leği’nden aldıkları puanların azaldığı görülmektedir.

Umutsuzluk ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen literatür taramasına bakıldığında bu iki kavram arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Baş ve Kabasakal’ın (2013) niversite öğrencileri ile yürüttüğü bir çalışmada mezun olduklarında ğretmen olacak 259 öğrencinin umutsuzluk seviyeleri ile sosyal destek algıları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır. Buna göre, bireyin algıladığı sosyal destek düzeyi arttıkça, hissettiği umutsuzluk düzeylerinin azalacağı çıkarımı yapılabilir. Ayrıca, akar ve Karataş’ın (2012) 257 ergen ile yürüttüğü bir araştırmada algıladıkları sosyal desteğin yüksek olduğunu belirten ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin daha düşük seviyelerde olduğu bulgusuna rastlanmaktadır. Çalışmamızın bulgusunun umutsuzluk ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu gösteren literatüre katkı sağlayacağı çıkarımı yapılabilir. Ayrıca, araştırma katılımcılarımızın işsiz oldukları göz önünde bulundurulduğunda algılanan sosyal desteğin varlığının umutsuzluk düzeylerini negatif yönde; yokluğunun ise umutsuzluk düzeylerini pozitif yönde etkilediği düşünülmektedir.

5.2. SONUÇ

Mevcut çalışmada, 35 yaşını aşmamış niversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın temel problemi ve amacı, psikolojik iyi oluş düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını öğrenmek ve sosyodemografik değişkenler ile olan ilişkilerini saptamaktır.

- Araştırmanın bulgularına göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluşları ve umutsuzluk seviyeleri arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
- Araştırmanın bulgularına göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluşları ve algıladıkları sosyal destek seviyeleri arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmanın bulgularına göre, üniversite mezunu işsiz bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek seviyeleri arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
 - Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunduğu saptanmıştır.
 - Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının 22-29 yaş arasındaki katılımcılarda daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir.
 - Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile bölgeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının İç Anadolu Bölgesi'ndeki katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür.
 - Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının ilişkisi olan katılımcılarda daha yüksek bulunduğu saptanmıştır.
 - Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile mezun oldukları bölüm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Psikolojik İyi

Oluş Ölçeği toplam puanının ve “Kendini Kabul”, “Diğerleri ile Olumlu İlişkiler ve “Bireysel Gelişim” alt ölçek puanlarının Sosyal Bilimler Fakültesi mezunlarında daha yüksek olduğu saptanmıştır.

- Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile iş durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının şu anda çalışmayan katılımcılara kıyasla hiç çalışmamış katılımcılarda daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile işsiz kalma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının 1-6 ay arasında işsiz olan katılımcılarda 12 aydan fazladır işsiz olan katılımcılara göre daha yüksek seyrettiği saptanmıştır.
- Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği alt ölçeklerinden “Bireysel Gelişim” ve “Yaşam Amaçları” puanları yüksek olan katılımcılar ile iş aramaya devam etme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile iş bulma umudu arasındaki puanlar karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının iş bulma umudu olan katılımcılarda, iş bulma umudu olmayan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Araştırmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile eve giren aylık gelir arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görüldüğü; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanının eve giren aylık geliri 3000 TL ve üzeri olan katılımcılarda, daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmamızda Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Beck Umutsuzluk Ölçeği

toplam puanının kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunduğu gözlemlenmektedir.

- Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülürken; 30-35 yaş arasındaki katılımcıların toplam umutsuzluk puanının 22-29 yaş arasındaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Araştırmamızda katılımcılarının bölgesel dağılımına bakıldığında Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile bölgeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.
- Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülürken; boşanmış katılımcıların toplam umutsuzluk puanının diğer katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırmamızda, katılımcılarının mezun olduğu fakültelere bakıldığında Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile aralarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.
- Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile iş durumları açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülürken; şu anda çalışmayan katılımcıların umutsuzluk puanlarının, hiç çalışmayan katılımcıların umutsuzluk puanlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile işsizlik süreleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülürken; 12 aydan fazla süredir işsiz olan katılımcıların umutsuzluk puanlarının, 1-6 aydır işsiz olan katılımcıların puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

- Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile iş aramaya devam etme davranışlarına bakıldığında, katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği “Motivasyon Kaybı” alt ölçeği puanlarının iş aramaya devam etmeyen bireylerde, iş aramaya devam eden bireylere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile iş bulma umutları açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülürken; iş bulma umudu olmadığını belirten katılımcıların umutsuzluk puanlarının, iş bulma umudu olduğunu belirten katılımcıların puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Araştırma katılımcılarının Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları ile eve giren aylık gelir açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu görülürken; 0-3000 TL arasında aylık geliri olduğunu belirten katılımcıların umutsuzluk puanlarının 3000 ve üzeri aylık geliri olan katılımcıların umutsuzluk puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanının erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunduğu saptanmıştır.
- Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanının 22-29 yaş arasındaki katılımcılarda, 30-35 yaş arasındaki katılımcılara bakıldığında daha yüksek bulunduğu tespit edilmektedir.
- Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları bölgeler açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu ve buna göre İç Anadolu’da yaşayan katılımcıların diğer bölgelere

kıyasla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

- Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları medeni durum açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu ve buna göre ilişkisi olan katılımcıların diğer katılımcılara kıyasla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları puanların daha yüksek olduğu; ayrıca, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarından da daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.
- Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları mezun olunan bölüm açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptandığı ve Sosyal Bilimler Fakültesi mezunlarının diğer katılımcılara kıyasla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları katılımcıların iş durumlarına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edildiği ve daha önce hiç çalışmamış katılımcıların diğer katılımcılara kıyasla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden ve ölçeğin “aile” ile “arkadaş” alt boyutlarından aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları işsizlik süresi açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görüldüğü ve 1-6 ay arasında işsiz olan bireylerin, 12 aydan fazla süredir işsiz olan bireylere kıyasla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları iş aramaya devam etme açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunduğu ve iş aramaya devam eden katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

- Araştırmamızda Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları iş bulma umudu açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görüldüğü ve iş bulma umuduna sahip olan katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları ile eve giren aylık gelir açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görüldüğü eve giren aylık gelirini 3000 TL ve üzeri olarak belirten katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

5.3. ÖNERİLER

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Şubat 2020 verilerine göre, üniversite mezunu işsiz birey sayısı 995 bin olarak gözükmektedir. Bu araştırmaya 35 yaşını aşmamış 384 üniversite mezunu iş bulamayan katılımcı dahil edildiğinden daha kapsamlı bir araştırma için daha geniş bir örneklem kullanılması önerilmektedir.

Sosyodemografik değişkenlerinden bölgeler ve mezun olunan bölüm değişkenlerinin analizinde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilse bile katılımcı sayısının kısıtlı olmasından dolayı gerçekçi yorumlar yapılamaması sebebiyle daha sonra yapılacak araştırmalarda bu iki değişkeni kullanacak araştırmacıların katılımcı sayısını arttırması önerilmektedir.

Araştırma sonuçları üniversite mezunu işsiz bireylerin psikolojik iyi oluşları ve algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığını gösterdiği için toplumsal bir sorun olarak karşımıza çıkan işsizlikte bireylerin psikolojik olarak korunması adına bireylerin ailelerine nasıl destek olabilecekleri konusunda eğitim vermek ve işsiz bireylere psikodestek sağlanması önerilmektedir.

Türkiye'de işsizlik mevcut bir problem olarak karşımıza çıktığından dolayı yapılan güncel araştırmalar incelendiğinde daha çok henüz üniversitede öğrenci olan bireylerin iş bulma

kaygılarına yönelik çalışmalar yürütüldüğü gözlemlenmektedir. İşsiz olan bireylerin yaşadıkları yıkıcı sorunların hem bilimsel bir sesi olmak hem de onların psikolojik sağlıklarının korunması adına yapılacak çalışmaların şu anda işsiz olan bireyleri kapsamı önerilmektedir.

Umutsuzluk düzeyi yükseldikçe iş bulma umudunun da düştüğü ve iş arama motivasyonunun tükendiği gözlemlendiğinden işsizlik süreci içine girmiş bireylerin umutsuzluğunu hedef alacak çeşitli toplumsal adımlar atılması; bakanlık ve belediyeler bazlı sosyal destek çalışmalarının yürütülmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abbott, R., Ploubidis, G., Huppert, F., Kuh, D., ve Croudace, T. (2010). An Evaluation of the Precision of Measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a Population Sample. *Social Indicators Research*, 97(3), 357-373.
- Abbring, J. H., Van Den Berg, G. J., ve Van Ours, J. C. (2002). The anatomy of unemployment dynamics. *European Economic Review*, 46(10), 1785-1824.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., ve Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.
- Adak, N. (2010). Sosyal bir problem olarak işsizlik ve sonuçları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 21(2), 105-116.
- Adıgüzel, O., ve Yüksel, H. (2011). Tarihsel süreçte çalışma kavramı ve bir kırılma noktası olarak sanayi devrimi. *Finans Politik ve Ekonomik Yorumlar Dergisi*, 48(553), 69-81.
- Ajrouch, K. J., Blandon, A. Y., ve Antonucci, T. C. (2005). Social networks among men and women: The effects of age and socioeconomic status. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(6), 311-317.
- Ak, M., Özmenler, K. N., ve Bozkurt, A. (2006). Depresyon hastalarında belirti şiddeti ve umutsuzluğun intihar davranışı üzerindeki etkisi. *Kriz Dergisi*, 14(3), 1-7.
- Akçay, S., ve Alpoğlu, İ. E. (2020). Sosyal Hizmet Uzmanlarının İşsizlik Deneyimleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), 47-69.
- Akdemir, B. (2010). Kriz sürecinde işten çıkarılan ve çalışan işgörenlerin stres faktörlerinin karşılaştırılmasına ilişkin bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 39(1), 125-140.
- Akın, A., Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E., ve Eroğlu, N. (2012). The Short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The validity and reliability of the Turkish version. *Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları*. (Ed. Ahmet Akın). Ankara: Nobel Akademik Publication, 2012.
- Aksan, G. (2012). Yoksulluk ve yoksulluk kültürünün toplumsal görünümüleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (27), 9-19.

- Akyol, S. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Akyüz, M. (2018). Duygusal Emek Örgüt Temelli Öz-Saygı ve Yaşam Tatminini Etkiler mi?. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 170-186.
- Alacahan, O. (2011). Çocuğunu Sokakta Çalıştıran Ailelerin Sosyo-Ekonomik Profili, Tutum ve Beklentileri. In *Journal of Social Policy Conferences*, 59, 133-147.
- Albanesi, S., ve Şahin, A. (2018). The gender unemployment gap. *Review of Economic Dynamics*, 30, 47-67.
- Alcan, G. (2021). İş Talepleri ve İş Kaynakları Modeli İle Çalışanların Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Management and Political Sciences Review*, 2(2), 86-103.
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Alkın, S., ve Öksüz, Y. (2020) Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelecekteki İstihdam Edilebilirlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 110-118.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., ve Hartlage, S. (1988). The hopelessness theory of depression: Attributional aspects. *British Journal of Clinical Psychology*, 27(1), 5-21.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Altay, B., ve Avcı, İ. A. (2009). Samsun Alanlı Köyünde Yaşayan Yaşlılarda Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Depresif Belirti Yaşama Sıklığı Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(2), 139-146.
- Altınkaynak, S., ve Çakır, S. G. (2015). Rehber öğretmenlerin duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 5(1), 77-87.
- Altunöz, U. (2020). Türkiye’de işgücü piyasasında eğitim seviyesi genç işsizlik üzerindeki etkili mi? Ekonometrik analiz. *Journal of Ekonomi*, 1(1), 1-4.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, Dördüncü Baskı (DSM-IV) (Çev. ed.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1995.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th. Ed.). Washington, DC: APA.
- Amissah, C. M., ve Nyarko, K. (2020). Facing the Ills of Unemployment: The Role of Religiosity and Social Support. *Journal of Religion and Health*, 1-18.
- Anderson, H. (2001). Postmodern collaborative and person-centred therapies: what would Carl Rogers say?. *Journal of Family Therapy*, 23(4), 339-360.

- Andres, A. R. (2005). Income inequality, unemployment, and suicide: a panel data analysis of 15 European countries. *Applied Economics*, 37(4), 439-451.
- Antillón, M., Lauderdale, D. S., ve Mullahy, J. (2014). Sleep behavior and unemployment conditions. *Economics & Human Biology*, 14, 22-32.
- Apaydın, F. (2018). Türkiye’de İşsizliğin Karakteristiklerinin Karşılaştırmalı Analizi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (30), 159-200.
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Arıdağ, N. Ç., Erus, S. M., ve Seydooğulları, S. Ü. (2019). Eş desteğinin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1014-1024.
- Arıkan, Ç. (2016). Aile İçi Kadına Yönelik Şiddet: Nedenleri, Sonuçları ve Çözüm Önerileri, *Sasam Yayınları*, 6, 1-28.
- Arnold, J., Randall, R., Patterson, F. (2010). *Work Psychology* (5th Edition). Financial Times Press.
- Arnot, M., Emmott, E. H., ve Mace, R. (2021). The relationship between social support, stressful events, and menopause symptoms. *PloS one*, 16(1), e0245444.
- Arsel, C. O., ve Batigün, A. D. (2011). İntihar ve Cinsiyet: Cinsiyet Roller, İletişim Becerleri, Sosyal Destek ve Umutsuzluk Açısından Bir Değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(68), 1-10.
- Arslan, H., ve Şentürk, İ. (2018). Türkiye’de İşsizlik Süresinin Bireysel Belirleyicileri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 13(1), 113-128.
- Arslantaş, H., ve Ergin, F. (2011). Loneliness, depression, social support and related factors in individuals between 50 and 65 years. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 135-144.
- Asan, Ö., Tıkır, B., Okay, İ. T., ve Göka, E. (2015). Bir AMATEM birimine başvuran alkol ve madde kullanım bozukluğu olan hastaların sosyodemografik ve klinik özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*, 16(1), 1-8.
- Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan, H., ve Aslan, M. (2017). Uzun Süreli İşsizlik ve Etkileri Üzerine Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(4), 103-132.
- Aslan, B. Y. (2010). Genç işsizliğe yönelik alan araştırması: üniversite öğrencileri arasında kaygı ve umutsuzluk. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 6(2), 71-86.
- Aşkın, E. Ö., ve Aşkın, U. (2017). Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet ve Yoksulluk İlişkisi: Aile İçi Şiddet Mağduru Kadınlar Üzerine Bir Araştırma. *Kapadokya Akademik Bakış*, 1(2), 16-37.
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Ataman, B. C. (2006). Türkiye’de 2000-2005 Dönemi işsizlik üzerine tartışmalar. *İktisat İşletme ve Finans*, 21(239), 93-107.

- Atılğan, Ö. (2019). İş yaşamında farklı kuşaklardaki iş güvencesizliği ve iş-aile çatışması algısı. *İş ve İnsan Dergisi*, 6(1), 1-12.
- Avcı, Ö. H., ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 157-168.
- Avşar, S. (2017). Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında tarihsel rollerini yitiren erkekliğin çöküşü: Küllerinden 'yeni erkek'liğin doğuşu. *Kadem Kadın Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 224-241.
- Ay, S. (2012). Türkiye'de işsizliğin nedenleri: İstihdam politikaları üzerine bir Değerlendirme. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 19(2), 321-341.
- Ayaz, S., Efe, Ş., ve Korukluoğlu, S. (2008). Jinekolojik kanserli hastaların algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 28(6), 880-5.
- Aydemir, C. (2013). Türkiye'de İşgücü Yapısı, İşsizlik ve Kırsal Alan. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 27(1), 115-138.
- Aydemir, Ç., Temiz, H. V., ve Göka, E. (2002). Majör Depresyon ve Özkiyıda Kognitif ve Emosyonel Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 33-39.
- Aydın, A., Kahraman, N., ve Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.
- Aydın, N. (2012). İşsizlik, Beveridge Eğrisi ve Türkiye İşgücü Piyasasına İlişkin Bir Değerlendirme. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (32), 119-134.
- Ayla, D., Karış, Ç., ve Kızıltan, A. (2018). Ekonomik krizlerin sosyal etkileri: Türkiye üzerine bir uygulama (1980-2016). *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 33(2), 415-434.
- Aypay, A., Sever, M., ve Demirhan, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal ve akademik entegrasyonu: Boylamsal bir araştırma. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 11(2), 407-422.
- Aytaç S. (2004). İşsizliğin Çalışan Birey Üzerindeki Etkisi: İşsizlik Kaygısı. *İnsan Kaynakları Dergisi* 4: 82.
- Aytaç, S., ve Keser, A. (2002). İşsizliğin çalışan birey üzerindeki etkisi: İşsizlik kaygısı. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 4(2).
- Bagge, C. L., Lamis, D. A., Nadorff, M., ve Osman, A. (2014). Relations between hopelessness, depressive symptoms and suicidality: Mediation by reasons for living. *Journal of Clinical Psychology*, 70(1), 18-31.
- Bakalım, O., ve Yılık, M. M. (2020). Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Pozitif ve Negatif Duyguların Aracı Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (50), 125-140.

- Bal, S., Crombez, G., Van Oost, P., ve Debourdeaudhuij, I. (2003). The role of social support in well-being and coping with self-reported stressful events in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 27(12), 1377-1395.
- Baş, E., ve Cengiz, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin evlilik ve aileyi anlamlandırma biçimleri: Karadeniz Teknik Üniversitesi örneği. *İmgelem*, 2(2), 5-27.
- Baş, A. U., ve Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen Adaylarında Umutsuzluk ve Algılanan Sosyal Destek. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 19-26.
- Baş, A. U., Soysal, F., ve Aysal, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. *İtobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4), 97-104.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başlevent, C., ve Onaran, Ö. (2003). Are married women in Turkey more likely to become added or discouraged workers?. *Labour*, 17(3), 439-458.
- Batıgün, D. A. (2005). İntihar olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 29-39.
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75.
- Batra, S. (2013). The psychosocial development of children: Implications for education and society—Erik Erikson in context. *Contemporary Education Dialogue*, 10(2), 249-278.
- Bayrak, S. (2010). Türkiye’de İşsizlik ve Boşanma İlişkisi: 1980-2017 Dönemi İçin Nedensellik Analizi. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 10(1), 39-54.
- Bayrak, Y. (2020). Türkiye’de genç işsizliği ve yükseköğretim öğrencileri arasında işsizlik kaygısı: Bir alan araştırması örneği (Master's thesis, Bursa Uludağ Üniversitesi).
- Bayrakdar, S., ve İncekara, A. (2013). Türkiye’nin genç işsizlik profili. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 4(1), 15-38.
- Bayram, M., ve Çam, O. (2002). Kronik obstruktif akciğer hastalığı olan hastalarda umutsuzluk ve umutsuzluğun öz bakım gücüne etkisinin incelenmesi. VI. *Ulusal Konsültasyon Liyezon Psikiyatri Kongresi*, 14-16.
- Bayram, L., Keskin, D. Ö. Y., ve Derebaşı, D. G. (2016). Analysis of Hopelessness Levels of The Students Studying in The Faculty of Sports Sciences in Terms of Numerous Variables. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 434-442.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck, A. T., Brown, G., Berchick, R. J., Stewart, B. L., ve Steer, R. A. (2006). Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients. *Focus*, 147(2), 190-296.

- Beck, A.T., Steer, R.A. (1988). Beck Hopelessness Scale Manual. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Beck, J. S., ve Newman, C. F. (1993). Hopelessness, depression, suicidal ideation, and clinical diagnosis of depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 23(2), 139-145.
- Beck, A.T., Steer, R.A., Kovacs, M., ve Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: A 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *American Journal of Psychiatry*, 142, 559–563.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (1990). Suicide risk assessment and prediction. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 11(2), 22–30.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Beedie, A., ve Kennedy, P. (2002). Quality of social support predicts hopelessness and depression post spinal cord injury. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(3), 227-234.
- Bender, K. A., ve Theodossiou, I. (2015). A reappraisal of the unemployment–mortality relationship: Transitory and permanent effects. *Journal of Public Health Policy*, 36(1), 81-94.
- Bener, A., Alsulaiman, R., Doodson, L., ve Agathangelou, T. (2017). Depression, hopelessness and social support among breast cancer patients: in highly endogamous population. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 18(7), 1889.
- Berkman, L. F., ve Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. *Social Epidemiology*, 1(6), 137-173.
- Berzoff, J. (2011). The transformative nature of grief and bereavement. *Clinical Social Work Journal*, 39(3), 262-269.
- Bıçerli, M. K. (2005). Aktif istihdam politikaları işsizliği azaltır mı?. *Çimento İşveren Dergisi*, 19(6), 1-15.
- Bilgiç, R., ve Yılmaz, N. (2013). The correlates of psychological health among the Turkish unemployed: Psychological burden of financial help during unemployment. *International Journal of Psychology*, 48(5), 1000-1008.
- Binbay, T. (2015). İş Stresi ve Akıl Sağlığı Sorunları. *Sağlık ve Güvenlik Dergisi (MSG)*, 7(25), 26-31
- Bjarnason, T., ve Sigurdardottir, T. J. (2003). Psychological distress during unemployment and beyond: social support and material deprivation among youth in six northern European countries. *Social Science & Medicine*, 56(5), 973-985.
- Blakely, T. A., Collings, S. C., ve Atkinson, J. (2003). Unemployment and suicide. Evidence for a causal association?. *Journal of Epidemiology ve Community Health*, 57(8), 594-600.

- Blanchflower, D. G., ve Oswald, A. J. (2004). Money, sex and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393-415.
- Blutner, R., ve Hochnadel, E. (2010). Two qubits for C. G. Jung's theory of personality. *Cognitive Systems Research*, 11(3), 243-259.
- Bora, A., Erdoğan, N., Bora, T., ve Üstün, İ. (2016). "Boşuna mı Okuduk?": Türkiye'de Beyaz Yakalı İşsizliği. İletişim Yayınları.
- Bozdağlıoğlu, Y. (2008). Türkiye'de işsizliğin özellikleri ve işsizlikle mücadele politikaları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 45-65.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Brand, J. E. (2015). The far-reaching impact of job loss and unemployment. *Annual review of Sociology*, 41, 359-375.
- Brdar, I., Rijavec, M., ve Miljković, D. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being?. *Psihologijske teme*, 18(2), 317-334.
- Brezo, J., Paris, J., ve Turecki, G. (2006). Personality traits as correlates of suicidal ideation, suicide attempts, and suicide completions: a systematic review. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 113(3), 180-206.
- Boissy, A., Manteuffel, G., Jensen, M. B., Moe, R. O., Spruijt, B., Keeling, L. J., ... ve Aubert, A. (2007). Assessment of positive emotions in animals to improve their welfare. *Physiology & Behavior*, 92(3), 375-397.
- Boyacı, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeylerinin Perma Modeline Göre Yordanması: Sosyal Destek ve Pozitifliğin Rolü. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 109-116.
- Boyce, C. J., Brown, G. D., ve Moore, S. C. (2010). Money and happiness: Rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological Science*, 21(4), 471-475.
- Böckerman, P., ve Ilmakunnas, P. (2006). Do job disamenities raise wages or ruin job satisfaction?. *International Journal of Manpower* 27(3) 1-35.
- Buhler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19(4), 405-409.
- Bullough, R. V. (2011). Hope, happiness, teaching, and learning. In *New Understandings of Teacher's Work* (pp. 15-30). Springer, Dordrecht.
- Burke, P. J., ve Harrod, M. M. (2005). Too much of a good thing?. *Social Psychology Quarterly*, 68(4), 359-374.
- Butterworth, P., Leach, L. S., Pirkis, J., ve Kelaher, M. (2012). Poor mental health influences risk and duration of unemployment: a prospective study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 47(6), 1013-1021.

- Büyükgoze, K. A., ve Topkaya, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin kariyer kararsızlığında depresyon, kaygı ve stresin rolü. In *Youth and Our Cultural Heritage International Congress* (Vol. 5, p. 2014).
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Norman, G. J., ve Berntson, G. G. (2011). Social isolation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1231(1), 17-22.
- Campbell, L. (1987). Hopelessness. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 25(02), 18-22.
- Caplan, R. D. (1979). Social support, person-environment fit, and coping. *Mental health and the economy*, 89-137.
- Carducci, B. J. (2009). *The psychology of personality: Viewpoints, research, and applications*. John Wiley ve Sons.
- Carruthers, C., ve Hood, C. D. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-245.
- Cengiz, A. (2018) *Üniversite Mezunu İşsiz Bireylerde Benlik Saygısı, Psikolojik Dayanıklılık, Umutsuzluk ve İntihar Bilişleri Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, (Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa).
- Cengiz, S., ve Şahin, A. (2011). Refah kaybı çerçevesinde işsizlik. *Ekonomi Bilimleri Dergisi*, 3(1), 135-144.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. (Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ceylan, R., ve Aral, N. (2007). An examination of the correlation between depression and hopelessness levels in mothers of disabled children. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 35(7), 903-908.
- Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5-21.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., ve Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033-1068.
- Cherry, K. E., Sampson, L., Nezat, P. F., Cacamo, A., Marks, L. D., ve Galea, S. (2015). Long-term psychological outcomes in older adults after disaster: relationships to religiosity and social support. *Aging ve Mental Health*, 19(5), 430-443.
- Cheung, F., ve Lucas, R. E. (2015). When does money matter most? Examining the association between income and life satisfaction over the life course. *Psychology and Aging*, 30(1), 120-135.

- Chioqueta, A. P., ve Stiles, T. C. (2005). Personality traits and the development of depression, hopelessness, and suicide ideation. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1283-1291.
- Clark, A. E. (2003). Unemployment as a social norm: Psychological evidence from panel data. *Journal of Labor Economics*, 21(2), 323-351.
- Clark, A. E. (2010). Work, jobs, and well-being across the millennium. *International differences in Well-being*, 436-468.
- Clark, A. E., ve Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *The Economic Journal*, 104(424), 648-659.
- Clark, A. E., ve Oswald, A. J. (2002). A simple statistical method for measuring how life events affect happiness. *International Journal of Epidemiology*, 31(6), 1139-1144.
- Clark, K. B., ve Summers, L. H. (2007). 7. *The Dynamics of Youth Unemployment* (pp. 199-234). University of Chicago Press.
- Cobb, S. (1979). *Social support and health through the life course*. In M. W. Riley (Ed.), *Aging from birth to death: Interdisciplinary perspectives* (pp. 93-106). Washington, DC: American Association for the Advancement of Science.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676-684.
- Cohen, S., ve Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Cohen, S., ve McKay, G. (2020). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In *Handbook of Psychology and Health (Volume IV)* (pp. 253-267). Routledge.
- Cohen, L. H., Towbes, L. C., ve Flocco, R. (1988). Effects of induced mood on self-reported life events and perceived and received social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(4), 669-674.
- Cohen, S. E., ve Syme, S. I. (1985). *Social support and health*. Academic Press.
- Cohen, S., Underwood, L. G., ve Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.
- Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Coker, A. L., Smith, P. H., Thompson, M. P., McKeown, R. E., Bethea, L., ve Davis, K. E. (2002). Social support protects against the negative effects of partner violence on mental health. *Journal of Women's Health ve gender-based Medicine*, 11(5), 465-476.
- Colarossi, L. G., ve Eccles, J. S. (2003). Differential effects of support providers on adolescents' mental health. *Social Work Research*, 27(1), 19-30.

- Cole, K. (2006). Wellbeing, psychological capital, and unemployment: An integrated theory. In *joint annual conference of the International Association for Research in Economic Psychology and the Society for the advancement of Behavioural Economics* (pp. 5-8).
- Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., Kane, H. S., & Feeney, B. C. (2010). Responding to need in intimate relationships: Social support and caregiving processes in couples. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 367–389). American Psychological Association.
- Cooper, C., Lakey, B., ve Cronin, A. (2010). Symbolic providers regulate recipients relationally: Implications for perceived support's link to mental health. Manuscript in preparation.
- Coyne, J. C., ve DeLongis, A. (1986). Going beyond social support: the role of social relationships in adaptation. *Journal of Consulting and Vlinical Psychology*, 54(4), 454-460.
- Creed, P. A., ve Hood, M. (2015). Career identity and the complex mediating relationships between career preparatory actions and career progress markers. *Journal of Vocational Behavior*, 87, 145-153.
- Creed, P. A., ve Macintyre, S. R. (2001). The relative effects of deprivation of the latent and manifest benefits of employment on the well-being of unemployed people. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(4), 324-331.
- Creed, P. A., ve Moore, K. (2006). Social support, social undermining, and coping in underemployed and unemployed persons. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(2), 321-339.
- Creed, P. A., ve Reynolds, J. (2001). Economic deprivation, experiential deprivation and social loneliness in unemployed and employed youth. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 11(3), 167-178.
- Creed, P. A., ve Watson, T. (2003). Age, gender, psychological wellbeing and the impact of losing the latent and manifest benefits of employment in unemployed people. *Australian Journal of Psychology*, 55(2), 95-103.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). Positive Psychology and a Positive Worldview: New Hope for the Future of Humankind. In *Positive Psychological Science* (pp. 256-265). Routledge.
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2018). The mediator role of spousal self-disclosure in the relationship between marital satisfaction and spousal support. *Educational Sciences: Theory &Practice*, 18(3), 701-736.
- Çakar, S, F., ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerin benlik saygısı, algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2397-2412.
- Çakar, F. F., Tagay, Ö. O., Karataş, Z. Z., ve Ersoy, M. A. (2015). Adolescents' life satisfaction: Risky behaviors and hopelessness. *International Journal on New Trends in Education & Their Implications*, 6(1), 55-62.

- Çakır, Y., ve Palabıyıkoglu, R. (1993). 12-22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik araştırması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakmak, Ö.; Hevedanlı, M. (2004), “Biyoloji Öğretmen Adaylarının Kaygılarını Etkileyen Etmenler”, XIII. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9 Temmuz 2004, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Çalışkan, Ş. (2007). Eğitim-işsizlik ve yoksulluk ilişkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 7(13), 284-308.
- Çam Çelikel, F., ve Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arşivi*, 45(4), 122-129.
- Çelik, R., ve Arslan, I. (2018). Göç ve işsizlik arasındaki ilişki: Ampirik bir uygulama. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (74), 65-75.
- Çelikel, F.Ç. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.
- Çetin, Ö. (2016). Teknoloji Transferinin İşsizlik Üzerine Etkileri: Türkiye Örneği. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(3), 157-164.
- Çevik, G. B., ve Yıldız, M. A. (2016). Pedagojik Formasyon Öğrencilerinde Umutsuzluk ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (27), 96-107.
- Çivilidağ, A. (2019). İşsizlik Sorununa Fenomenolojik Bir Yaklaşım: Üniversite Mezunu Genç İşsizlerin Görüşlerine Göre İşsizlik Sorunu. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 9(2), 197-217.
- Çizel, R. B., Güzeller, C. O., ve Mütevellioğlu, N. (2011). İşsizliğin psikolojik sonuçları: Antalya örneği. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 2(1), 26-41.
- Çoban, A. E., ve Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Çondur, F., ve Bölükbaş, M. (2014). Türkiye'de İşgücü Piyasası ve Genç İşsizlik-Büyüme İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Amme İdaresi Dergisi*, 47(2), 77-93.
- Daniels, K., Beesley, N., Wimalasiri, V., ve Cheyne, A. (2013). Problem solving and well-being: Exploring the instrumental role of job control and social support. *Journal of Management*, 39(4), 1016-1043.
- Darity, W. A., ve Goldsmith, A. H. (1996). Social psychology, unemployment and macroeconomics. *Journal of Economic Perspectives*, 10(1), 121-140.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182.

- DeLongis, A., ve Holtzman, S. (2005). Coping in context: The role of stress, social support, and personality in coping. *Journal of personality*, 73(6), 1633-1656.
- Demantas, I., ve Myers, K. (2015). "Step up and be a man in a different manner": unemployed men reframing masculinity. *The Sociological Quarterly*, 56(4), 640-664.
- Demir, Ö., ve Taşkiran, G. (2018). İİBF Mezun Adaylarının İş Bulma Ümitlerini Etkileyen Faktörler Üzerine Nicel Bir Araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 9(1), 42-57.
- Demirel, M., ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Dereli, F., ve Karataş, S. (2009). Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 26(1), 31-36.
- Dieckhoff, M., ve Gash, V. (2015). Unemployed and alone? Unemployment and social participation in Europe. *International Journal of Sociology and Social Policy* 35(1/2), 67-90.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 37). Springer Science & Business Media.
- Diener, E., ve Biswas-Diener, R. (2008). *Rethinking happiness: The science of psychological wealth*. Malden: Blackwell Publishing.
- Diener, E., ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). *Money and happiness: Income and subjective well-being across nations*. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185-218). Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Scollon, C. N., ve Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Diener, E., Suh, E., ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Dieringer, D. D., Lenz, J. G., Hayden, S. C., ve Peterson, G. W. (2017). The relation of negative career thoughts to depression and hopelessness. *The Career Development Quarterly*, 65(2), 159-172.
- Dilbaz, N., ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.

- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., ve Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
- Doğan, İ. (2014). Sosyal dışlanma ve insan onuruna yakışır iş: yoksunlukların algılanması. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 69, pp. 135-158).
- Doğan, Ş. (2016). Boşanma Nedenlerine Yönelik Tutumlar: Boşanmayı Artırıcı veya Engelleyici Faktörlere Yönelik Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4), 991-1011.
- Doğan, U. (2016). Effects of social network use on happiness, psychological well-being, and life satisfaction of high school students: Case of Facebook and Twitter. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, (Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara)
- Duck, S. (1998). *Human relationships*. Sage Publications.
- Duman, B., ve Alacahan, O. (2010). Sosyal Kaynaşma. *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences*, 15(1), 103-128.
- Duman, S., Taşkın, Ö., ve Özdağ, S. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(3), 27-32.
- Dunkel-Schetter, C., & Bennett, T. (1990). *Differentiating the Cognitive and Behavioral Aspects of Social Support*. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social Support: An Interactional View* (pp. 267-296). New York: Wiley.
- Dunn, S. L., Olamijulo, G. B., Fuglseth, H. L., Holden, T. P., Swieringa, L. L., Sit, M. J., ... ve Tintle, N. L. (2014). The state-trait hopelessness scale: Development and testing. *Western Journal of Nursing Research*, 36(4), 552-570.
- Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 1-11.
- Durak, B. A. (2005). İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Değişkenleri Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 29-39.
- Dursun, S. (2012). İşsizliğin sosyo-psikolojik yönü: İşsizlik psikolojisi. *Türk Metal Dergisi*, (151), 50-53.
- Dursun, S., ve Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-81.
- Dursun, S., ve Aytaç, S. (2012). Üniversite Öğrencilerinin İşgücü Piyasasına Yönelik Beklentileri ve İş Deneyimleri ile Umutsuzluk ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 373-388.

- Duyan, V., Yazıcıoğlu, K., Karataş, K., Taşkınatan, M., ve Çamur Duyan, G., Aksu, S. (2005). Sosyo-Demografik Özelliklerin, Hastalık Sürecinin ve Sosyal Desteğin Gazilerin Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeyine Etkisi. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, (1), 5-16.
- Dündar, Z., ve Demirli, C. (2018). Medeni Durumları Farklı Olan Bireylerin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi. *Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Dünyaogulları, Ö. (2011). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Edgell, S., ve Granter, E. (2019). *The sociology of work: Continuity and change in paid and unpaid work*. Sage Publications.
- Eker, H. (2017). Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi. Doctoral dissertation. (Sakarya Üniversitesi: Sakarya).
- Eker, D., ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Eker, D., Arkar, H., ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Ekici, G., Savaş, H. A., ve Çıtak, S. (2001). İntihar riskini artıran psikososyal etmenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 204-212.
- Ekland, E. S. (1991). Hopelessness. *Psychiatric Mental Health Nursing: Application Of The Nursing Process*.
- Elbir, N. (2000). *Lise 1. sınıf öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, (Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara).
- Erday, U. (2009). Dünyada genç işsizliği sorununun çözümüne yönelik ulusal politikalar ve Türkiye. *Çalışma ve Toplum*, 3(22), 133-162.
- Erdoğan, E. G., ve Akın, B. (2016). Hemşirelik Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri ve Umutsuzluk Düzeyleri. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 32(1), 72-89.
- Erikli, S. (2021). COVID-19 sürecinin Meslek Yüksekokul Öğrencileri Hanehalkının Ekonomik Durumlarına Etkisi: Ankara Yıldırım Beyazıt ve Hacettepe Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Ekonomi Siyaset İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 4(4), 164-181.
- Erikli, S., ve Bayat, B. (2019). Üniversite Mezunu Uzun Süreli Genç İşsizlerin Eğitim ve Çalışma Beklentisi: Ankara Örneği. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(43), 297-331.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*, New York (WW Norton) 1968.

- Eroğlu, F., ve Parlar, H. (2018). Evli kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluşun ebeveyn tutumuna etkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 89-101.
- Ersever, H. Ö. (1996). *Karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. (Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara).
- Ertürk, A., Kara, S. B. K., ve Güneş, D. Z. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: Bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1722-1744.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry ve Neurological Sciences*, 24(3), 209-215.
- Eser, B. Y., ve Terzi, H. (2008). Türkiye'de işsizlik sorunu ve Avrupa istihdam stratejisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (30), 229-250.
- Eskin, M. (1993). Reliability of the Turkish version of the perceived social support from friends and family scales, scale for interpersonal behavior, and suicide probability scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 515-522.
- Faber, A. D., ve Wasserman, S. (2002). Social support and social networks: Synthesis and review. In *Social networks and health*. Emerald Group Publishing Limited.
- Farré, L., Fasani, F., ve Mueller, H. (2018). Feeling useless: the effect of unemployment on mental health in the Great Recession. *IZA Journal of Labor Economics*, 7(1), 1-34.
- Fava, G. A., ve Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1), 45-63.
- Felmlee, D., ve Faris, R. (2013). Interaction in social networks. In *Handbook of Social Psychology* (pp. 439-464). Springer, Dordrecht.
- Felten, B. S., ve Hall, J. M. (2001). Conceptualizing resilience in women older than 85. *Journal of Gerontological Nursing*, 27(11), 46-53.
- Folkman, S. (Ed.). (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.
- Fowler, J. H., ve Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ*, 337.
- Freeman, R. B., ve Wise, D. A. (Eds.). (2019). *The youth labor market problem: Its nature, causes, and consequences*. University of Chicago Press.

- Fryer, D., ve Fagan, R. (2003). Toward a critical community psychological perspective on unemployment and mental health research. *American Journal of Community Psychology*, 32(1-2), 89-96.
- Fuhrer, R., Stansfeld, S. A., Chemali, J., ve Shipley, M. J. (1999). Gender, social relations and mental health: prospective findings from an occupational cohort (Whitehall II study). *Social Science & Medicine*, 48(1), 77-87.
- Furman, W., ve Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115.
- Gable, S. L., ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gallagher, M. W., ve Lopez, S. J. (2007). Curiosity and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 236-248.
- Gallie, D., Paugam, S., ve Jacobs, S. (2003). Unemployment, poverty and social isolation: Is there a vicious circle of social exclusion?. *European Societies*, 5(1), 1-32.
- Gargari, R. B., Sabouri, H., ve Norzad, F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(2), 72-76.
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174.
- Gecková, A., Van Dijk, J. P., Stewart, R., Groothoff, J. W., ve Post, D. (2003). Influence of social support on health among gender and socio-economic groups of adolescents. *The European Journal of Public Health*, 13(1), 44-50.
- Geçgin, F. M., ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası*, 16. Baskı, İstanbul, Metis Yayınları.
- Gediz, B., ve Yalçinkaya, M. H. (2000). Türkiye’de İstihdam-İşsizlik ve Çözüm Önerileri. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(1), 161-184.
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Gençöz, F., Vatan, S., ve Lester, D. (2006). Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği’nin Türk Örneklerinde Günevirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 14(1), 21-29.
- Gerçek, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İş (İstihdam) Umudu ile Akademik Branş Memnuniyeti Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 11(2), 266-277.

- Gibb, B. E., Andover, M. S., ve Beach, S. R. (2006). Suicidal ideation and attitudes toward suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36(1), 12-18.
- Gilligan, M., Sutor, J. J., Nam, S., Routh, B., Rurka, M., ve Con, G. (2017). Family networks and psychological well-being in midlife. *Social Sciences*, 6(3), 94.
- Gillham, J. (2000).: *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 415–429). Templeton Foundation Press.
- Gimenez-Nadal, J. I., ve Molina, J. A. (2014). Regional unemployment, gender, and time allocation of the unemployed. *Review of Economics of the Household*, 12(1), 105-127.
- Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(6), 811-817.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Glass, T. A., ve Maddox, G. L. (1992). The quality and quantity of social support: stroke recovery as psycho-social transition. *Social Science & Medicine*, 34(11), 1249-1261.
- Goldsmith, A. H., Veum, J. R., ve Darity Jr, W. (1997). Unemployment, joblessness, psychological well-being and self-esteem: Theory and evidence. *The Journal of Socio-Economics*, 26(2), 133-158.
- Gonzales, A. L., Kwon, E. Y., Lynch, T., ve Fritz, N. (2018). “Better everyone should know our business than we lose our house”: Costs and benefits of medical crowdfunding for support, privacy, and identity. *New Media ve Society*, 20(2), 641-658.
- Gough, M., ve Killewald, A. (2011). Unemployment in families: The case of housework. *Journal of Marriage and Family*, 73(5), 1085-1100.
- Gökkaya, V. B. (2011). Türkiye’de Kadına Yönelik Ekonomik Şiddet. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 12(2), 101-112.
- Gökyer, N., ve Doğan, B. (2016). İstenmeyen Öğrenci Davranışları ve Nedenlerine İlişkin Yönetici Ve Öğretmen Görüşleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), 93-106.
- Görlich, D., Stepanok, I., ve Al-Hussami, F. (2013). *Youth unemployment in Europe and the world: Causes, consequences and solutions* (No. 59). Kiel Policy Brief.
- Greenberg, J. (2012). *Comprehensive stress management*. McGraw-Hill Education.
- Greene, L., ve Burke, G. (2007). Beyond self-actualization. *Journal of Health and Human Services Administration*, 30(2), 116-128.
- Grenville-Cleave, B. (2012). Review of Positive Psychologists on Positive Psychology. *International Journal of Wellbeing*, 2(2), 146-149.

- Grün, C., Hauser, W., ve Rhein, T. (2010). Is any job better than no job? Life satisfaction and re-employment. *Journal of Labor Research*, 31(3), 285-306.
- GÜL, H. F. (2004). Özelleştirme ve Sosyal Destek Programları. (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler).
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849.
- Güler B. K. (2012). İş Arama Davranışı: Bütüncül Psiko-Sosyal Bir Yaklaşım. *İş, Güç: The Journal of Industrial Relations & Human Resources*, 14(2), 7-32.
- Güler Kümbül, B. (2015). Geçmişten Günümüze Çalışma Psikolojisi. *Karatahta İş Yazıları Dergisi*, 3(1), 1-26.
- Güler Kümbül, B. (2005). İşsizlik ve yarattığı psiko-sosyal sorunların öğrenilmiş çaresizlik bağlamında incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 373-394.
- Günay, A., ve Çelik, R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205-218.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Güney, A. (2009). İşsizlik, nedenleri, sonuçları ve mücadele yöntemleri. *Kamu-İş Dergisi*, 10(4), 135-159.
- Güney, A. (2010). Türkiye’de geliştirilmiş işsizlik oranları. *Çalışma ve Toplum*, 24, 239-252.
- Güneri, S. E., Kavlak, O., ve Göker, E. N. T. (2019). İnfertil Kadınlarda Umut ve Umutsuzluk: Fenomenolojik Çalışma. *Current Approaches in Psychiatry*. 11(1), 24-36.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Günler, O. E. (2014). Sosyal sermaye, sağlık ve hastalık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(1), 107-113.
- Gür, Ç., Koçak, N., ve Pirpir, D. A. (2014). Meslek yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 3(4), 10-23.
- Gürcan, D. (2015). Benlik Farklılıklarına Rogers’ ın Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 13-26.
- Gürkan, C. Ö., ve Coşar, F. (2009). Ekonomik şiddetin kadın yaşamındaki etkileri. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 124-129.

- Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T., ve Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: A meta-analytic review. *American Journal of Community Psychology*, 39(1), 133-144.
- Hagan, C. R., Podlogar, M. C., Chu, C., ve Joiner, T. E. (2015). Testing the interpersonal theory of suicide: The moderating role of hopelessness. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 99-113.
- Halama, P., ve Dedova, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits?. *Studia Psychologica*, 49(3), 191-200.
- Hammarberg, K., Astbury, J., ve Baker, H. W. G. (2001). Women's experience of IVF: a follow-up study. *Human Reproduction*, 16(2), 374-383.
- Hanratty, M. (2017). Do local economic conditions affect homelessness? Impact of area housing market factors, unemployment, and poverty on community homeless rates. *Housing Policy Debate*, 27(4), 640-655.
- Harvey, I. S., ve Alexander, K. (2012). Perceived social support and preventive health behavioral outcomes among older women. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 27(3), 275-290.
- Hatch, S., Huppert, F. A., Abbott, R., Croudace, T., Ploubidis, G., Wadsworth, M., ... ve Kuh, D. (2007). A life course approach to well-being. In *Well-Being* (pp. 187-205). Palgrave Macmillan, London.
- Hatipoğlu, E., ve Tuncay, T. (2021). İşsizlerde Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi: Dünya Değerler Araştırması Verisinden Türkiye Analizi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(2), 567-587.
- Heaney, C. A., ve Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*, 4, 189-210.
- Heller, K., Swindle, R. W., ve Dusenbury, L. (1986). Component social support processes: Comments and integration. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 466.
- Helsen, M., Vollebergh, W., ve Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319-335.
- Herbig, B., Dragano, N., ve Angerer, P. (2013). Health in the long-term unemployed. *Deutsches Ärzteblatt International*, 110(23-24), 413-420.
- Hirsch, B. J., Engel-Levy, A., DuBois, D. L., ve Hardesty, P. H. (1990). The role of social environments in social support. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 367-393). John Wiley & Sons.
- Hlebec, V., Mrzel, M., ve Kogovšek, T. (2009). Social support network and received support at stressful events. *Advances in Methodology & Statistics/Metodoloski zvezki*, 5(1).

- Hogan, B. E., Linden, W., ve Najarian, B. (2002). Social support interventions: Do they work?. *Clinical Psychology Review*, 22(3), 381-440.
- Hogan, R., ve Roberts, B. W. (2004). A socioanalytic model of maturity. *Journal of Career Assessment*, 12(2), 207-217.
- Holt-Lunstad, J., ve Uchino, B. N. (2015). Social support and health. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. "V." Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, Research, and Practice* (pp. 183–204). Jossey-Bass/Wiley.
- Homish, G. G., ve Leonard, K. E. (2008). The social network and alcohol use. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 69(6), 906-914.
- House, J. S., Umberson, D., ve Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual review of Sociology*, 14(1), 293-318.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., ve Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on aging*, 26(6), 655-672.
- Hultman, B., Hemlin, S., ve Olof Hörnquist, J. (2006). Quality of life among unemployed and employed people in northern Sweden. Are there any differences?. *Work*, 26(1), 47-56.
- Hupcey, J. E. (1998). Social support: Assessing conceptual coherence. *Qualitative Health Research*, 8(3), 304-318.
- Iannelli, S., ve Wilding, C. (2007). Health-enhancing effects of engaging in productive occupation: Experiences of young people with mental illness. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54(4), 285-293.
- Inglehart, R. F. (2010). Faith and freedom: Traditional and modern ways to happiness. In E. Diener, J. F. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 351–397). Oxford University Press.
- Ioannou, M., Kassianos, A. P., ve Symeou, M. (2019). Coping with depressive symptoms in young adults: perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11.
- Isaksson, G., Lexell, J., ve Skär, L. (2007). Social support provides motivation and ability to participate in occupation. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 27(1), 23-30.
- Işık, E. (2013). Mesleki sonuç beklentisinin yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve denetim odağı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1419-1430.
- Işık, Ö. G., ve Koçak, Ö. (2014). İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- Işık, V. (2016). Türkiye’de genç işsizliği ve genç nüfusta atalet. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 5(11), 130-145.

- Işıklar, A. (2012). Examining psychological well-being and self-esteem levels of Turkish students in gaining identity against role during conflict periods. *Journal of Instructional Psychology*, 39(1), 41-51.
- İlhan, G. (2007). Vergi ödemeyi etkileyen ekonomik faktörler. *Akademik Bakış*, 12, 1-13.
- İmiroğlu, A., Demir, R., ve Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- İpek, M. (2014). Kayıt Dışı İstihdamda Küresel Etkiler ve Sosyal Örüntüler. *Çalışma ve Toplum*, 40(1).
- İslamoğlu, E. (2014). Sakarya’da İşsizliğin Nedenleri ve Sonuçları Üzerine Bir Araştırma. *Siyaset Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 123-137.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 6(1), 494-508.
- Jacobson, D. E. (1986). Types and timing of social support. *Journal of Health and Social Behavior*, 250-264.
- Jackson, P. R., ve Warr, P. B. (1984). Unemployment and psychological ill-health: The moderating role of duration and age. *Psychological Medicine*, 14(3), 605-614.
- Jahoda, M. (1981). Work, employment, and unemployment: Values, theories, and approaches in social research. *American Psychologist*, 36(2), 184-191.
- Jones, F., Burke, R. J., ve Westman, M. (Eds.). (2013). *Work-life balance: A psychological perspective*. Psychology Press, London.
- Jung, C. G. (1971). Personality types. *The portable Jung*, 178-272.
- Kabaklı, E., ve Gür, M. (2011). Türkiye’de genç işsizlik sorunu ve ekonomik belirleyicilerinin uzun dönem eş-bütünleşme analizi. 14. *Uluslararası İktisat Öğrencileri Kongresi*, 1-16
- Kacur, M., ve Atak, M. (2011). Problem fields of university students and cope with the problems: Erciyes University sample. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 273-297.
- Kagan, C. (2007). Pillars of support for well-being in the community: the role of the public sector. *Living Seminar*, Manchester Metropolitan University, Manchester.
- Kahn, J. H., Hessling, R. M., ve Russell, D. W. (2003). Social support, health, and well-being among the elderly: what is the role of negative affectivity?. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 5-17.
- Kalaycı S., ve Öztürk, A. (2017). Türkiye’de Eğitim, İşsizlik ve Enflasyona Dayalı Gelir Dağılımı Adaletsizliği. *Electronic Turkish Studies*, 12(31), 151-168.

- Kanber, N. (2018). *Yaşlıların Sosyal Destek Algısının Depresyon Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*. (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kanbur, E., ve Mazıoğlu, V. (2021). Psikolojik İyi Oluşun İş Becerikliliği Üzerine Etkisi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 10(2), 1839-1857.
- Kaniasty, K. (2012). Predicting social psychological well-being following trauma: The role of postdisaster social support. *Psychological Trauma: theory, research, practice, and policy*, 4(1), 22.
- Kanyılmaz, P. E. (2015). *Yüksek öğrenim mezunlarında işsizliğin psikolojik sonuçları ve iş arama davranışlarına etkisi: Çanakkale ili örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. (Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü)
- Kanyılmaz, P. E., ve Bacak, B. (2018). İşsizliğin Psikolojik Sonuçları ve İşsizlik Süresi İlişkisi: Çanakkale’de Yükseköğrenim Mezunu İşsizler Üzerinde Bir Araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 9, 24-47.
- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1), 13-25.
- Kapıkıran, Ş., ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 21-30.
- Karabacak, A., Yıldırım, N., Adıgüzel, E., ve Kurt, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin aile ile ilgili değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2).
- Karabıyık, İ. (2009). Avantaj ve dezavantajları ile genç işsizliğinin değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 13(3-4), 293-320.
- Karabıyık, İ. (2012). Türkiye’de çalışma hayatında kadın istihdamı. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 32(1), 231-260.
- Karadağ, E. (2009). Eğitim Bilimleri Alanında Yapılmış Doktora Tezlerinin Tematik Açıdan İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(3), 75-87.
- Karaduman, M. (2017). Yerel medya çalışanlarının eğitim düzeyleri ve mesleki yeterlilikleri: Antalya örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (28), 184-301.
- Karasoy, D., Tutkun, N. A., ve Bulut, V. (2015). Türkiye’deki İşsizlik Süresini Etkileyen Faktörler. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 11(26), 57-76.
- Kargın, M., ve Ünal, S. (2011). İnfertil Bireylerde Umutsuzluğun Belirlenmesi. In *Yeni Symposium* (Vol. 49, No. 1).
- Karlidere, T., Bozkurt, A., Yetkin, S., Doruk, A., Sütçigil, L., Özmenler, K. N., ve Özşahin, A. (2007). Psikiyatrik birinci eksen tanısı almayan infertil çiftlerde emosyonel semptomlar, sosyal destek ve cinsel işlev bağlamında cinsiyet farkı var mı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 311-322.

- Karsavuran, Z. (2018). *İşsizliğin etkileri ile başa çıkmada bireysel önlemler: Turizm sektörü çalışanları üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. (Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü)
- Kasser, T. E., ve Kanner, A. D. (2004). *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. American Psychological Association.
- Kavut, S. (2020). Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme Carl Gustav Jung: A Study on His Concepts, Theories and Philosophy. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 6(2), 681-695.
- Kaya, B. (2007). Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış. *Klinik Psikiyatri*, 10(6), 11-20.
- Kaynak, K. Ö., ve Öztuna, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde İşsizliğe Yönelik İşsizlik Kaygısı Ve Umutsuzluk: Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Yaşar University*, 15(60), 953-970.
- Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi* (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kazdin, A. E., French, N. H., Unis, A. S., Esveltd-Dawson, K., ve Sherick, R. B. (1983). Hopelessness, depression, and suicidal intent among psychiatrically disturbed inpatient children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(4), 504-510.
- Keleş, H. N. (2017). Anlamlı iş ile psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Kenan, Ö., ve Yüksel, H. (2012). Geçmişten günümüze çalışma hayatı. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 1(1), 34-59.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keser, A., ve Burcu, K. G. (2009). *Çalışma psikolojisi*. İstanbul: Ekin Basın Yayın Dağıtım.
- Keskin, G., ve Gümüş, A. B. (2014). İnfertilite: Umutsuzluk Perspektifinden Bir İnceleme. *Journal of Psychiatric Nursing*, 5(1), 9-16.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Khan, S., Murray, R. P., ve Barnes, G. E. (2002). A structural equation model of the effect of poverty and unemployment on alcohol abuse. *Addictive Behaviors*, 27(3), 405-423.
- Kıcıır, B. (2017). Eğitimli Genç İşsizliği Üzerinden İşsizlik Kaygısına Bir Bakış. *Çalışma ve Toplum*, 54(3), 1369- 1396.

- Kılıç, F. M. Ş. (2021). *Evli Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Toplumsal Cinsiyet Roller, Algılanan Sosyal Destek ve Eş Desteği Etkisinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kılıç, A., Kum, S., Ünal, A., ve Kındap, T. (2014). Marmara Bölgesi'ndeki Hava Kirliliğinin Modellenmesi, Kirlilik Azaltımı ve Maruziyet Analizi. *Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 27-46.
- Kılıç, M., ve Şahan Yılmaz, B. (2015). Kamu personeli seçme sınavına (KPSS) hazırlanan öğretmen adaylarının umutsuzluk ve sosyal destek düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 1-12.
- Kılınç, Z. S. (2020). Türkiye’de Kamusal Nakdi Yardımların Maddi Yoksunluk Üzerine Etkisi: Bir Mikroekonometri Uygulaması. (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kıral, E., ve Mavruk, C. (2019). Sübjektif Sosyal İzolasyon Riskleri. *Akademik Hassasiyetler*, 6(12), 491-509.
- Kıral, G., Mavruk, C., ve Kıral, E. (2019). Fiziksel yetersizlik, umutsuzluk, parasal problem ve sosyal sermayenin yalnızlık hissi üzerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 239-261.
- Kıran, B., Bozkur, B., ve Cengiz, Ö. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Özyeterliklerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2401-2409.
- Kırbaş, Z. Ö., ve Özkan, H. (2013). Down sendromlu çocukların annelerinin aile işlevlerini algılama ve sosyal destek düzeylerinin değerlendirilmesi. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi*, 3(3), 171-180.
- Kızılaslan, N., Ünal, R. K. T., Hanedar, T. Ç. C., ve Kızılaslan, H. (2017). Ziraat Fakültesi Öğrencilerinin Meslekten Beklentilerinin Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneğinde İncelenmesi. *Journal of Agricultural Faculty of Gaziosmanpaşa University*, 34(1), 1-14
- Kieselbach, T. (2003). Long-term unemployment among young people: The risk of social exclusion. *American Journal of Community Psychology*, 32(1-2), 69-76.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., ve Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American Psychologist*, 63(6), 518-526.
- Kiraz, Z., ve Kurul, N. (2018). Türkiye’de öğretmen işsizliği ve ataması yapılmayan öğretmenler hareketi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 270-302.
- Kleiman, E. M., ve Liu, R. T. (2013). Social support as a protective factor in suicide: Findings from two nationally representative samples. *Journal of Affective Disorders*, 150(2), 540-545.
- Kocacık, F. (2001). Şiddet olgusu üzerine. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(1), 1-7.

- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Koç, M., ve Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-22.
- Korkmazer, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İşsizlik Kaygısı Algılarının İncelenmesi. *Business Economics and Management Research Journal*, 3(2), 141-152.
- Köleoğlu, Y. (2019). Yüksek eğitilmiş gençlerin işe alımında yetenek temelli karar destek sistemi önerisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi.
- Krause, N. (2001). Social support. In R. H. Binstock ve L. K. George (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (p. 272–294). Academic Press.
- Kroll, L. E., ve Lampert, T. (2011). Unemployment, social support and health problems: results of the GEDA study in Germany, 2009. *Deutsches Ärzteblatt International*, 108(4), 47-52.
- Kula, K. Ş., ve Saraç, T. (2017). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi: Ahi Evran Üniversitesi örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-16.
- Kulaksızoğlu, B., Kulaksızoğlu, S., Ellidağ, H. Y., Yılmaz, N., ve Bozkurt, S. (2015). Antalya ilinde denetimli serbestlik karan alınan kişilerde uyuşturucu madde kullanımının araştırılması. *Adli Tıp Bülteni*, 20(1), 21-26.
- Kumaş, H. (2001). *İşsizliğin Psiko-Sosyal Boyutu ve Çalışma Yaşamına İlişkin Değerler Üzerindeki Etkileri*. (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- Kuo, W. H., Gallo, J. J., ve Eaton, W. W. (2004). Hopelessness, depression, substance disorder, and suicidality. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 39(6), 497-501.
- Kuppens, P., Realo, A., ve Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66-75.
- Kurt, Ş. (2006). İşsizliğin Psiko-Sosyal Sonuçları ve Türkiye Üzerine Muhtemel Etkileri. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (51), 357-379.
- Küçük, U., Galip, U., ve Torpuş, K. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeyleri. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3, 367-372.
- Lahey, B., ve Cassady, P. B. (1990). Cognitive processes in perceived social support. *Journal of personality and social psychology*, 59(2), 337-343.

- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 29–52). Oxford University Press.
- Lakey, B., Cohen, J. L., ve Neely, L. C. (2008). Perceived support and relational effects in psychotherapy process constructs. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 209-220.
- Lakey, B., & Cronin, A. (2008). Low social support and major depression: Research, theory and methodological issues. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* (pp. 385–408). Elsevier Academic Press.
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., ve Lillis, P. P. (1997). Social support: a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95-100.
- Lauerova, J. S., ve Terrell, K. (2007). What drives gender differences in unemployment?. *Comparative Economic Studies*, 49(1), 128-155.
- Lavender, A., ve Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(2), 129-142.
- Leana I, C. R., ve Feldman, D. C. (1990). Individual responses to job loss: Empirical findings from two field studies. *Human relations*, 43(11), 1155-1181.
- Leana, C. R., ve Feldman, D. C. (1991). Gender differences in responses to unemployment. *Journal of Vocational Behavior*, 38(1), 65-77.
- Lemay, R., ve Ghazal, H. (2001). Resilience and positive psychology: Finding hope. *Child & Family*, 5(1), 10-21.
- Lepore, S. J., Evans, G. W., ve Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899.
- Lincoln, K. D. (2000). Social support, negative social interactions, and psychological well-being. *Social Service Review*, 74(2), 231-252.
- Lindsay, C. (2010). In a lonely place? Social networks, job seeking and the experience of long-term unemployment. *Social Policy and Society*, 9(1), 25-37.
- Lorenzini, J., ve Giugni, M. (2010). Youth coping with unemployment: The role of social support. In *Paper for the YOUNEX Swiss workshop on "Youth, unemployment, precariousness, and exclusion in Switzerland, Geneva* (Vol. 15).
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., ve Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological science*, 15(1), 8-13.
- Luthans, F., ve Jensen, S. M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. *Human resource development review*, 1(3), 304-322.
- MacLeod, A. K., Rose, G. S., ve Williams, J. M. G. (1993). Components of hopelessness about the future in parasuicide. *Cognitive Therapy and Research*, 17(5), 441-455.

- Mahiroğulları, A. (2017). Türkiye’de Kayıtdışı İstihdam ve Önlemeye Yönelik Stratejiler. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(2), 547-565.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., ve Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 447-464.
- Magyar-Moe, J. L., & Lopez, S. J. (2015). Strategies for accentuating hope. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education and everyday life* (2nd ed., pp. 483–502). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc
- Manago, A. M., Taylor, T., ve Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental psychology*, 48(2), 369-381.
- Martens, L., ve Addington, J. (2001). The psychological well-being of family members of individuals with schizophrenia. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 36(3), 128-133.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., ve Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of research in personality*, 37(1), 48-75.
- Martins, M. V., Peterson, B. D., Almeida, V., Mesquita-Guimarães, J., ve Costa, M. E. (2014). Dyadic dynamics of perceived social support in couples facing infertility. *Human Reproduction*, 29(1), 83-89.
- Matud, M. P., Ibañez, I., Bethencourt, J. M., Marrero, R., ve Carballeira, M. (2003). Structural gender differences in perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1919-1929.
- Mazzarella, C. R. (2006). Clergy stress and coping: spiritual maturity, marital satisfaction, social support, and burnout among Evangelical Protestant Pastors.
- McKee-Ryan, F. M., ve Maitoza, R. (2018). Job Loss, unemployment, and families. *The Oxford handbook of job loss and job search*, 87, 259-274.
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., ve Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: a meta-analytic study. *Journal of applied psychology*, 90(1), 53.
- McKeen, C. A. (2005). Gender roles: An examination of the hopes and expectations of the next generation of managers in Canada and China. *Sex roles*, 52(7), 533-546.
- McLeod, S. (2007). Maslow's hierarchy of needs. *Simply psychology*, 1, 1-8.
- McNulty, J. K., ve Fincham, F. D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist*, 67(2), 101.

- Mehmet, K., ve Duruel, M. (2010). Türkiye’de Ekonomik Büyümenin İstihdam Yaratamama Sorunu. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (50), 367-396.
- Melges, F. T., ve Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690-699.
- Mermer, G., Bilge, A., Yücel, U., ve Çeber, E. (2010). Gebelik ve doğum sonrası dönemde sosyal destek algısı düzeylerinin incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(2), 71-76.
- Michalak, E. E., Wilkinson, C., Hood, K., Dowrick, C., ve Wilkinson, G. (2003). Seasonality, negative life events and social support in a community sample. *The British Journal of Psychiatry*, 182(5), 434-438.
- Milardo, R. M. (1992). Comparative methods for delineating social networks. *Journal of social and personal relationships*, 9(3), 447-461.
- Milgrom, J., Hirshler, Y., Reece, J., Holt, C., ve Gemmill, A. W. (2019). Social support—a protective factor for depressed perinatal women?. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1426.
- Michalak, E. E., Wilkinson, C., Hood, K., Dowrick, C., ve Wilkinson, G. (2003). Seasonality, negative life events and social support in a community sample. *The British Journal of Psychiatry*, 182(5), 434-438.
- Milgrom, J., Hirshler, Y., Reece, J., Holt, C., ve Gemmill, A. W. (2019). Social support—a protective factor for depressed perinatal women?. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1426.
- Miller, A. M., ve Chandler, P. J. (2002). Acculturation, resilience, and depression in midlife women from the former Soviet Union. *Nursing Research*, 51(1), 26-32.
- Miller, C. (2004). For What are We Born to Become?: The Logotherapy of Dr. Victor Frankl. *International Journal of Philosophical Practice*, 2(3), 48-55.
- Milnes, D., Owens, D., ve Blenkiron, P. (2002). Problems reported by self-harm patients: perception, hopelessness, and suicidal intent. *Journal of psychosomatic research*, 53(3), 819-822.
- Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A. T., ve Beck, R. (1973). Hopelessness, depression, and attempted suicide. *American Journal of Psychiatry*, 130(4), 455-459.
- Miranda, R., Tsydes, A., Gallagher, M., ve Rajappa, K. (2013). Rumination and hopelessness as mediators of the relation between perceived emotion dysregulation and suicidal ideation. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 786-795.
- Mirowsky, J., ve Ross, C. E. (2017). *Education, social status, and health*. Routledge.
- Mitchell, R. E., Billings, A. G., ve Moos, R. H. (1982). Social support and well-being: Implications for prevention programs. *Journal of Primary Prevention*, 3(2), 77-98.

- Moak, Z. B., ve Agrawal, A. (2010). The association between perceived interpersonal social support and physical and mental health: results from the National Epidemiological Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of public health*, 32(2), 191-201.
- Molino, M., Dolce, V., Cortese, C. G., ve Ghislieri, C. (2018). Personality and social support as determinants of entrepreneurial intention: Gender differences in Italy. *PloS one*, 13(6), 1-19.
- Mroz, T. A., ve Savage, T. H. (2006). The long-term effects of youth unemployment. *Journal of Human Resources*, 41(2), 259-293.
- Murat, S., ve Şahin, L. (2011). Nedenleri ve Sonuçları Bakımından Gençler Arasında Yaygınlaşan İşsizlik. *Sosyoloji Konferansları*, (44), 1-48.
- Mutlu, E. K., Özdiñler, A. R., ve Birinci, T. (2017). Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin mesleğe yönelik umutsuzluk düzeyleri ve ilişkili parametreler. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 4(3), 228-235.
- Mütevellioglu, N., ve Çizel, R. B. (2010). İşsizlik ve Sosyal Haklar: Bir Alan Araştırmasının Bulguları. II. *Sosyal Haklar Ulusal Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, 279-299.
- Mütevellioglu, N., Zambak, M., ve Mert, M. (2010). İşsizlik, üniversiteli gençlik ve gelecek: bir alan araştırmasının bulguları. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(1), 207-229.
- Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Myers, D.G. (2000). The Funds, Friends and Faith of Happy People. *American Psychologists*, 55(1), 56-67.
- Nar, M. (2017). Türkiye'de İşsizlik ve İstihdam Görünümü: İşsizlik Sadece İşsizlik midir?. *Finans Politik ve Ekonomik Yorumlar*, 54(634), 81-95.
- Nauffal, D. A. D., ve Sbeity, R. (2013). The role of perceived social support in predicting subjective well-being in Lebanese college students. *Happiness & Well-Being*, 1, 121-134.
- Neugarten, B. L., ve Danan, N. (1973). Sociological perspectives on the life cycle. In *Life-span developmental psychology* (pp. 53-69). Academic Press.
- Neugarten, B. L. (1996). Personality and aging process. In D.A Neugarten (Ed.), *The meanings of age: Selected papers of Bernice L. Neugarten*, (p. 270-281). Chicago: University of Chicago Press.
- Newman, B. J. (2014). My poor friend: Financial distress in one's social network, the perceived power of the rich, and support for redistribution. *The Journal of Politics*, 76(1), 126-138.
- Nezlek, J. B., ve Allen, M. R. (2006). Social support as a moderator of day-to-day relationships between daily negative events and daily psychological well-being. *European Journal of Personality*, 20(1), 53-68.
- Nordenmark, M. (1999). Employment commitment and psychological well-being among unemployed men and women. *Acta sociologica*, 42(2), 135-146.

- O'Connor, R. C., Connery, H., ve Cheyne, W. M. (2000). Hopelessness: The role of depression, future directed thinking and cognitive vulnerability. *Psychology, Health ve Medicine*, 5(2), 155-161.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F., ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 173-184
- O'Higgins, N. (2016). Youth unemployment. In *Routledge Handbook of Youth and Young Adulthood* (pp. 157-171). Routledge.
- O'Reilly, P. (1988). Methodological issues in social support and social network research. *Social science ve medicine*, 26(8), 863-873.
- Orhan, S., ve Savuk, F. (2014). Emek-Teknoloji-İşsizlik İlişkisi. *Çalışma Dünyası Dergisi*, 2(2), 9-24.
- Ozbay, F., Fitterling, H., Charney, D., ve Southwick, S. (2008). Social support and resilience to stress across the life span: a neurobiologic framework. *Current psychiatry reports*, 10(4), 304-310.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., ve Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35-40.
- Öcal, A. T. (2014). Avrupa Birliği'nde Uzun Dönemli İşsizlik Sorunu. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 20(1), 1157-1176.
- Ören, K., ve Yüksel, H. (2012). Geçmişten günümüze çalışma hayatı. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 1(1), 34-59.
- Ören, K., ve Yüksel, H. (2012). Marka işveren veya işveren markası kavramı: Bu kavramın insan kaynakları yönetimi bağlamında ve işçi devir hızı kapsamında değerlendirilmesi. *İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 12(3), 31-52.
- Öz, F. (2010). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*, 2. basım. Ankara, Mattek Basım.
- Özabacı, N., Gamsız, Ö., Biçen, B. Ş., Altınok, A., Dursun, A., Sandıkçı, Ç., ... ve Ağcagil, Y. (2015). Boşanmış kadınların umutsuzluk düzeyleri ve sosyal destek alma durumları. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 456-479.
- Özben, Ş., ve Argun, Y. (2003). İlköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(1), 36-48.
- Özdamar, Ö., Kılınç, Z. S., ve Giovanis, E. Türkiye'de İşsizliğin Ekstra Maliyeti ve İşsizlik Ödeneklerinin Maddi Yoksunluk Üzerine Etkisi. *İzmir İktisat Dergisi*, 36(3), 535-554.
- Özdemir, S. (2006). *İşsizlik sorununun çözümünde KOBİ'lerin desteklenmesi*. İstanbul Ticaret Odası.

- Özden, K. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. (İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Özkaya, G. (2017). *Relationship between loneliness levels and hopelessness and life satisfaction of university students* (Unpublished master thesis). Haliç University, Institute of Social Sciences.
- Özmen, S. K. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.
- Özmete, E. (2010). Aile Yaşam Kalitesi Dinamikleri: Aile İletişimi, Ebeveyn Sorumlulukları, Duygusal, Duygusal Refah, Fiziksel/Materyal Refahın Algılanması. *Journal of International Social Research*, 3(11), 455-465.
- Öztunç, G., Yeşil, P., Paydaş, S., ve Erdoğan, S. (2013). Social support and hopelessness in patients with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 14(1), 571-578.
- Öztürk, Ö., ve Erbay E. (2015). Üniversite Mezunu Kadınların İşsizlik Süreçlerinin Değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 36(2), 125-148.
- Öztürk, M. G., ve Öztürk Çetenak, Ö. (2015). *Teknolojinin işsizlik ve istihdam üzerine etkileri: Türkiye örneği* (Master's thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi).
- Pakdemir, M. (2011). *Çatışma yaşanan bölgelerdeki üniversite gençlerinin umutsuzluk düzeylerinin yordanmasında travmatik yaşantılar, sosyal destek ve dünyaya ilişkin varsayımların rolü ve çatışma yaşanmayan bölgelerdeki üniversite gençleri ile karşılaştırılması* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Panzarella, C., Alloy, L. B., ve Whitehouse, W. G. (2006). Expanded hopelessness theory of depression: On the mechanisms by which social support protects against depression. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 307-333.
- Patil, M. (2016). Stress level of working and non working women. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 31-37.
- Paul, K. I. (2005). *“The Negative Mental Health Effect of Unemployment: Meta-Analyse of Cross-Sectional and Longitudinal Data”*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erlangen Üniversitesi, Almanya.
- Paula, K., Zengin, S., ve Kızılgeçit, M. (2011). Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar.. *Dinbilimleri Journal*, 11(3), 217-229.
- Paykel, E. S. (1994). Life events, social support and depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89, 50-58.
- Paykel, E. S., Cooper, Z., Ramana, R., ve Hayhurst, H. (1996). Life events, social support and marital relationships in the outcome of severe depression. *Psychological Medicine*, 26(1), 121-133.

- Peterie, M., Ramia, G., Marston, G., ve Patulny, R. (2019). Emotional compliance and emotion as resistance: shame and anger among the long-term unemployed. *Work, Employment and Society*, 33(5), 794-811.
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., ve Sarason, B. R. (1996). Coping and social support. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (p. 434-451). John Wiley & Sons.
- Pierce, K. D., ve Quiroz, C. S. (2019). Who matters most? Social support, social strain, and emotions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(10), 3273-3292.
- Pocnet, C., Antonietti, J. P., Strippoli, M. P. F., Glaus, J., Preisig, M., ve Rossier, J. (2016). Individuals' quality of life linked to major life events, perceived social support, and personality traits. *Quality of life research*, 25(11), 2897-2908.
- Pohlan, L. (2019). Unemployment and social exclusion. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 164, 273-299.
- Polat, E. K., ve Bacak, B. (2018). Yükseköğrenim Mezunu İşsizlerde İşsizliğin Psikolojik Sonuçları ve İşsizlik Süresi İlişkisi: Çanakkale Örneği. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 9(2), 24-47.
- Polat, Ü., ve Kahraman, B. B. (2013). Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(4), 213-218.
- Popovici, I., ve French, M. T. (2013). Does unemployment lead to greater alcohol consumption?. *Industrial Relations: A Journal of Economy and Society*, 52(2), 444-466.
- Prezza, M., ve Giuseppina Pacilli, M. (2002). Perceived social support from significant others, family and friends and several socio-demographic characteristics. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 12(6), 422-429.
- Procidano, M. E., ve Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American journal of community psychology*, 11(1), 1-24.
- Procidano, M. E., ve Smith, W. W. (1997). Assessing perceived social support. In *Sourcebook of social support and personality* (pp. 93-106). Springer, Boston, MA.
- Reeves, A., ve Stuckler, D. (2016). Suicidality, economic shocks, and egalitarian gender norms. *European sociological review*, 32(1), 39-53.
- Reid, K. M., ve Taylor, M. G. (2015). Social support, stress, and maternal postpartum depression: A comparison of supportive relationships. *Social Science Research*, 54, 246-262.
- Reiter, M. D. (2010). Hope and expectancy in solution-focused brief therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 21(2), 132-148.
- Richman, J. M., Rosenfeld, L. B., ve Hardy, C. J. (1993). The social support survey: A validation study of a clinical measure of the social support process. *Research on social work practice*, 3(3), 288-311.

- Romero, D. H., Riggs, S. A., ve Ruggero, C. (2015). Coping, family social support, and psychological symptoms among student veterans. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 242.
- Rosenfield, S., ve Smith, D. (2010). Gender and mental health: Do men and women have different amounts or types of problems. *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems*, 256-267.
- Rosenquist, J. N., Murabito, J., Fowler, J. H., ve Christakis, N. A. (2010). The spread of alcohol consumption behavior in a large social network. *Annals of internal medicine*, 152(7), 426-433.
- Ross, L. T., Lutz, C. J., ve Lakey, B. (1999). Perceived social support and attributions for failed support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(7), 896-908.
- Rözer, J. J., Hofstra, B., Brashears, M. E., ve Volker, B. (2020). Does unemployment lead to isolation? The consequences of unemployment for social networks. *Social Networks*, 63, 100-111.
- Rus, T. I. (2012). Life cycle and psycho-social characteristics of unemployed adults. *Salud mental*, 35(3), 225-230.
- Russell, H. (1999). Friends in low places: gender, unemployment and sociability. *Work, employment and society*, 13(2), 205-224.
- Rusu, P. P., Hilpert, P., Falconier, M., ve Bodenmann, G. (2018). Economic strain and support in couple: The mediating role of positive emotions. *Stress and Health*, 34(2), 320-330.
- Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernández-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J. G., ve Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health ve Social Issues*, 9(1), 1-6.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, L., Sales, R., Tilki, M., ve Siara, B. (2008). Social networks, social support and social capital: The experiences of recent Polish migrants in London. *Sociology*, 42(4), 672-690.
- Ryan, R. M., ve Solky, J. A. (1996). What is supportive about social support?. In *Handbook of social support and the family* (pp. 249-267). Springer, Boston, MA.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

- Ryff, C. D., Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Sagone, E., ve De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Samsun, N. (2017). Çalışmanın değişen anlamı ve güncel durumuna ilişkin tartışmalar. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 160-210.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (Eds.). (1990). Social support: An interactional view. John Wiley & Sons.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., ve Sarason, I. G. (1990). Social support: The sense of acceptance and the role of relationships. *Social support: An interactional view*. (pp. 97–128). John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., ve Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of social and personal relationships*, 4(4), 497-510.
- Sargın, S. (2007). Türkiye’de Üniversitelerin Gelişim Süreci ve Bölgesel Dağılımı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5, 133-150.
- Sarıkaya, T., ve Khorshid, L. (2009). Üniversite öğrencilerinin meslek seçimini etkileyen etmenlerin incelenmesi: Üniversite öğrencilerinin meslek seçimi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 393-423.
- Saricaoğlu, H., ve Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2087-2104.
- Savi Çakar, F., ve Karataş, Z. (2012). The Self-Esteem, Perceived Social Support and Hopelessness in Adolescents: The Structural Equation Modeling. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(4), 2406-2412.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189–216). American Psychological Association.

- Schlegel, R. J., ve Hicks, J. A. (2011). The true self and psychological health: Emerging evidence and future directions. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 989-1003.
- Schwarzer, R., Knoll, N., & Rieckmann, N. (2004). Social support. In A. Kaptein & J. Weinman (Eds.), *Health psychology* (pp. 158–181). Blackwell Publishing.
- Seber, G. (1991). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği üzerine bir çalışma*. Doktora Tezi. (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Seçilmiş, E. (2020). Umutsuzluk Ölümleri ve Kapitalizmin Geleceği. *Akdeniz İİBF Dergisi*, 20(1), 129-142.
- Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23(1), 407-412.
- Seligman, M. E. (2003). Fundamental assumptions [Editorial]. *Psychologist*, 16(3), 126-127.
- Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Selim, S., Kırgel, H. D., Çelik, O., ve Yazıcıoğlu, H. (2014). Türkiye’de işsizliğin sosyo-ekonomik belirleyicileri: Panel veri analizi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 10(22), 1-25.
- Shamir, B. (1986). Self-esteem and the psychological impact of unemployment. *Social Psychology Quarterly*, 61-72.
- Shimer, R. (2012). Reassessing the ins and outs of unemployment. *Review of Economic Dynamics*, 15(2), 127-148.
- Siegert, R. J., Chung, R. C., & Taylor, A. J. (1990). Unemployment, stress and social support. *Community Mental Health in New Zealand*, 5(1), 49–59.
- Silva, M., Loureiro, A., ve Cardoso, G. (2016). Social determinants of mental health: a review of the evidence. *The European Journal of Psychiatry*, 30(4), 259-292.
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., ve Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual?. *Ecology and Society*, 20(4), 10-20.
- Siyez, D. M. (2008). Adolescent self-esteem, problem behaviors, and perceived social support in Turkey. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(7), 973-984.
- Smith, C. E., Fernengel, K., Holcroft, C., Gerald, K., ve Marien, L. (1994). Meta-analysis of the associations between social support and health outcomes. *Annals of Behavioral Medicine*, 16(4), 352-362.
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. In *Handbook of hope* (pp. 3-21). Academic Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... 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(4), 570-585.

- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257–276). Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Wroblewski, K. K., Parenteau, S. C., & Berg, C. J. (2004). Hope and Hopelessness. In L. J. Haas (Ed.), *Handbook of primary care psychology* (pp. 145–155). Oxford University Press.
- Soares, J. J., Macassa, G., Grossi, G., ve Viitasara, E. (2008). Psychosocial correlates of hopelessness among men. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(1), 50-61.
- Somasundaram, R. O., ve Devamani, K. A. (2016). A comparative study on resilience, perceived social support and hopelessness among cancer patients treated with curative and palliative care. *Indian journal of palliative care*, 22(2), 135.
- Springer, K. W., Pudrovskaya, T., ve Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social science research*, 40(1), 392-398.
- Stack, S. (2000). Suicide: a 15-year review of the sociological literature part II: modernization and social integration perspectives. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 30(2), 163-176.
- Stankunas, M., Kalediene, R., Starkuviene, S., ve Kapustinskiene, V. (2006). Duration of unemployment and depression: a cross-sectional survey in Lithuania. *BMC public health*, 6(1), 1-9.
- Stice, E., Ragan, J., ve Randall, P. (2004). Prospective relations between social support and depression: Differential direction of effects for parent and peer support?. *Journal of abnormal psychology*, 113(1), 155-159.
- Stone, L. (2014). Blame, shame and hopelessness: medically unexplained symptoms and the 'heartsink' experience. *Australian family physician*, 43(4), 191-195.
- Strauss, G. P., Sandt, A. R., Catalano, L. T., ve Allen, D. N. (2012). Negative symptoms and depression predict lower psychological well-being in individuals with schizophrenia. *Comprehensive psychiatry*, 53(8), 1137-1144.
- Ström, S. (2003). Unemployment and families: A review of research. *Social Service Review*, 77(3), 399-430.
- Stutzer, A., ve Frey, B. S. (2010). Recent advances in the economics of individual subjective well-being. *Social Research: An International Quarterly*, 77(2), 679-714.
- Sullivan, K. T., Pasch, L. A., Johnson, M. D., ve Bradbury, T. N. (2010). Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of personality and social psychology*, 98(4), 631-644.
- Surat, A., ve Ceran, D. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İşsizlik Kaygısı. *ISPEC International Journal of Social Sciences ve Humanities*, 4(3), 145-166.

- Sümer N., Solak N. ve Harma M. (2013). *İşsiz Yaşam: İşsizliğin ve İş Güvencesizliğinin Birey ve Aile Üzerindeki Etkileri*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Swickert, R. J., Hittner, J. B., ve Foster, A. (2010). Big Five traits interact to predict perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 736-741.
- Şahin, A. (2002). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerine bir araştırma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(13), 143-157.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri, Selçuk Üniversitesi, *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271-286.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Şahin, H., İşleyen, F., ve Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25-36.
- Şahin, L. (2011). Türkiye İşgücü Piyasasının Yapısal Özellikleri ve İşsizlik Sorunu. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (53), 543-575.
- Şantaş, G., Şantaş, F., ve Özer, Ö. (2017). Sağlık Yönetimi Bölümü Öğrencilerinin İşsizlik Kaygısı Tutumlarının ve Umutsuzluk Algılarının Değerlendirilmesi. In *ICPESS (International Congress on Politic, Economic and Social Studies)* (No. 3).
- Şar, A., Işıklar, A., ve Aydoğan, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 257-271.
- Şenol, K. (2006). İşsizliğin Psiko-Sosyal Sonuçları ve Türkiye Üzerine Muhtemel Etkileri. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 51, pp. 357-379).
- Tai, H. Y., Küçükoglu, M., ve Demirdöğmez, M. (2018). Türkiye’de Genç İşsizliği Sorunu ve Alternatif Çözüm Önerileri. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(18), 279-294.
- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Tanskanen, J., ve Anttila, T. (2016). A prospective study of social isolation, loneliness, and mortality in Finland. *American journal of public health*, 106(11), 2042-2048.
- Taş, H., ve Bilen, M. (2014). Avrupa Birliği ve Türkiye’de genç işsizliği sorunu ve çözüm önerileri. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(6), 50-69.

- Taş, M. A., ve Özmen, M. (2019). Meslek Seçiminde Aile Desteği ve Kariyer Uyum Yetenekleri İlişkisi: Olumlu Gelecek Beklentisinin Aracılık Rolü. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 736-761.
- Taşgın, Ö., Bozgeyikli, H., ve Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(16), 551-567.
- Tay, L., ve Kuykendall, L. (2013). Promoting happiness: The malleability of individual and societal subjective wellbeing. *International Journal of Psychology*, 48(3), 159-176.
- Tay, L., Kuykendall, L., ve Diener, E. (2015). Satisfaction and happiness—the bright side of quality of life. In *Global handbook of quality of life* (pp. 839-853). Springer, Dordrecht.
- Tayfun, A. N. T., ve Korkmaz, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 534-558.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., ve Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why?. *Journal of personality and social psychology*, 87(3), 354-362.
- Taylor, S. E., ve Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 3, 377-401.
- Tekke, M., Uçman, A. G., ve Suvay, C. (2020). İşsiz Olan Kişilerin Kişilik, Yaşam Memnuniyeti ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 9(2), 1247-1262.
- Tengland, P. A. (2001). *Mental health: A philosophical analysis* (Vol. 9). Springer Science ve Business Media.
- Tennen, H., ve Herzberger, S. (1987). Depression, self-esteem, and the absence of self-protective attributional biases. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 72-80.
- Tercanlı, N., ve Demir, V. (2012). Beck umutsuzluk ölçeğinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi (Gümüşhane ili örneği). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 29-40.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next?. *Journal of health and social behavior*, 53-79.
- Tınar, M. Y. (1996). Çalışma psikolojisi. *İzmir: Necdet Bükey AŞ.*

- Tınar, M. Y. (1997). Mesleki Sosyalleşme ve Kişilik. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(1), 1-15.
- Topbaş, F. (2007). İşsizlik ve intihar ilişkisi: 1975-2005 VAR analizi. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2007(2), 161-172.
- Topbaş, F., ve Serdar, K. (2007). İşsizlik ve boşanma ilişkisi: 1970–2005 VAR Analizi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 30-43.
- Topkaya, N., ve Büyükgöze K. A. (2015). Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması. *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(2), 979-993.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. (Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- Trepte, S., Scharkow, M., ve Dienlin, T. (2020). The privacy calculus contextualized: The influence of affordances. *Computers in Human Behavior*, 104, 1-41.
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., ve VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC public health*, 19(1), 1-11.
- Tunalı, H., ve Özkaya, S. (2016). Türkiye’de işsizlik-intihar ilişkisinin analizi. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(2), 56-70.
- Turan, N. (2018). Çalışma Mutluluğu: Kavram ve Kapsam. *Uludag Journal of Economy & Society*, 37(1), 169-212.
- Turner, H. A. (1994). Gender and social support: Taking the bad with the good?. *Sex roles*, 30(7-8), 521-541.
- TÜİK, “İşgücü İstatistikleri, Mart, 2021”, www.tuik.gov.tr, 2021.
- Tümkaya, S. (2005). Ailesi Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-459.
- Türkoğlu, B. (2013). Fay Hattında Erkeklikler: Çalışma ve İşsizlik Ekseninde Erkekliğe Bakış/Manhood on the Fault Line: Examining Manhood under the Frame of Working and Unemployment. *Mülkiye Dergisi*, 37(4), 33-61
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of behavioral medicine*, 29(4), 377-387.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on psychological science*, 4(3), 236-255.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* (Master's thesis, İstanbul Ticaret Üniversitesi).

- Uehara, E. S. (1995). Reciprocity reconsidered: Gouldner's moral norm of reciprocity and social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(4), 483-502.
- Uğurlu, O. (2013). Pozitif ve negatif duyguların iyimserlik-karamsarlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide ara bulucu etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(2), 497-504.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Uzunlaşan, Ş., ve Çiftçi, E. G. (2019). Sosyal hizmet uygulamalarında kültürel yetkinliği geliştirmenin önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 213-230.
- Üstün, G., Dedekoç, Ş., Kavalalı, T., Öztürk, F., Sapçı, Y., ve Can, S. (2014). Üniversite son sınıf öğrencilerinin iş bulmaya ilişkin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 200-221.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., ve Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of school psychology*, 44(5), 393-406.
- Van der Meer, P. H. (2014). Gender, unemployment and subjective well-being: Why being unemployed is worse for men than for women. *Social Indicators Research*, 115(1), 23-44.
- Van Hove, G., Lootens, H., 2013. Coping with unemployment: Personality, role demands, and time structure. *Journal of Vocational Behavior*, 82, 85-95.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., ve Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. *Annals of clinical and health psychology*, 5(2009), 15-27.
- Vinokur, A. D., Price, R. H., ve Schul, Y. (1995). Impact of the JOBS intervention on unemployed workers varying in risk for depression. *American journal of community psychology*, 23(1), 39-74.
- Violanti, J. M., Andrew, M. E., Mnatsakanova, A., Hartley, T. A., Fekedulegn, D., ve Burchfiel, C. M. (2016). Correlates of hopelessness in the high suicide risk police occupation. *Police Practice and Research*, 17(5), 408-419.
- Walen, H. R., ve Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of social and personal relationships*, 17(1), 5-30.
- Wanberg, C. R. (2012). The individual experience of unemployment. *Annual review of psychology*, 63, 369-396.
- Wang, Y. Y., Jiang, N. Z., Cheung, E. F., Sun, H. W., ve Chan, R. C. (2015). Role of depression severity and impulsivity in the relationship between hopelessness and suicidal ideation in patients with major depressive disorder. *Journal of affective disorders*, 183, 83-89.

- Warr, P. (1982). Psychological aspects of employment and unemployment. *Psychological Medicine*, 12(1), 7-11.
- Waters, L. E., ve Moore, K. A. (2002). Predicting self-esteem during unemployment: The effect of gender, financial deprivation, alternate roles, and social support. *Journal of Employment Counseling*, 39(4), 171-189.
- Weishaar, M. E., ve Beck, A. T. (1992). Hopelessness and suicide. *International Review of Psychiatry*, 4(2), 177-184.
- Wetzel, R.D. (1976). Hopelessness, depression, and suicide intent. *Archives of General Psychiatry*, 33, 1069–1073.
- Wetzel, R. D., Margulies, T., Davis, R., ve Karam, E. (1980). Hopelessness, depression, and suicide intent. *The Journal of clinical psychiatry*, 41(5), 159–160.
- Williams, J. M., Barnhofer, T., Crane, C., ve Beck, A. T. (2005). Problem solving deteriorates following mood challenge in formerly depressed patients with a history of suicidal ideation. *Journal of Abnormal Psychology*, 114, 421–431.
- Wills, T.A. (1991). Social support and interpersonal relationships. In M.S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior* (pp. 265–289). Newbury Park, CA: Sage.
- Wills, T. A., ve Ainette, M. C. (2012). Social networks and social support. In A. Baum, T. A. Revenson, ve J. Singer (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 465–492). Psychology Press.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., ve Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 1-14.
- Winegardner, D., Simonetti, J. L., ve Nykodym, N. (1984). Unemployment: The living death?. *Journal of Employment Counseling*, 21(4), 149-155.
- Wood, A. M., ve Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of affective disorders*, 122(3), 213-217.
- Wu, Q., ve Mok, B. (2007). Mental health and social support: a pioneering study on the physically disabled in southern China. *International Journal of Social Welfare*, 16(1), 41-54.
- Wymer, W. (2012). Gender differences in social support in the decision to volunteer. *International Review on Public and Nonprofit Marketing*, 9(1), 19-26.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Yam, F. C. (2020). Adalet Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kariyer Streslerinin Psikolojik İyi Oluşarı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(72), 710-721.

- Yavuz, Ş. (2015). Ataerkil egemen erkeklik değerlerinin üretiminde kadınların rolü: bir “erkek şehri” Trabzon örneği. *Fe Dergi*, 7(1), 116-130.
- Yazıcı, A. M. (2007). Medeni Durumun ve Eğitimin Kadınların İşgücüne Katılımına Etkisi: TÜİK Verileri Üzerine Ampirik Bir Çalışma. *Journal of Economic Policy Researches*, 5(2), 101-116.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004) SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yentürk, N., ve Başlevent, C. (2007). Gençlik Çalışmaları Birimi Araştırma Raporu. *Türkiye’de Genç İşsizliği*. 1-18. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Yerlikaya, İ. (2014). Cognitive–Behavioural Approach in Coping With Hopelessness. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1-19.
- Yeşilçiçek, k., ve Kahriman, i. (2007). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Aile ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 10-21.
- Yeşiltepe, S. S., ve Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Olma ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ilkogretim Online*, 13(3).
- Yıldırım İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Yıldırım, H., Işık, K., Fırat, T. Y., ve Aylaz, R. (2020). Determining the Correlation Between Social Support and Hopelessness of Syrian Refugees Living in Turkey. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 58(7), 27-33.
- Yılmaz, S. D., Beji, N. K., ve Serdaroğlu, H. (2016). Levels of hopelessness and depression in infertile women. *Turkiye Klinikleri J Obstet Womens Health Dis Nurs-Special Topics*, 2(3), 46-50.
- Yılmaz, N., ve Bilgiç, R. (2009). İşsizliğin psikolojik etkisini incelemek için kullanılan ölçeklerin güvenirlik ve geçerlikleri üzerine bir çalışma. *Turkish Psychological Articles*, 12(23), 52-65.
- Yılmaz, T., Fidan, F., ve Karataş, V. (2004). İşsizliğin Sosyo-Psikolojik Sonuçları: Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Bireylerin Tutumları (Bir Alan Araştırması). *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (48), 164-183.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yılmaz Eser, B., ve Terzi, H. (2008). Türkiye’de işsizlik sorunu ve Avrupa istihdam stratejisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 30, 229-250.
- Yılmaz, Ö. G. (2005). Türkiye ekonomisinde büyüme ile işsizlik oranları arasındaki nedensellik ilişkisi. *Ekonometri ve İstatistik e-Dergisi*, 2, 63-76.

- Yılmaz, T., ve Oskay, Ü. Y. (2015). İnfertilite stresi ile başa çıkma yöntemleri ve hemşirelik yaklaşımları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(1), 100-112.
- Yüceol, H. (2011). Türkiye'de illerarası işsizlik oranı farklılıkları, göç ve ekonomik kalkınma. *Sosyoekonomi*, 15(15) 29-54.
- Yüksel, İ. (2003). İşsizliğin Psiko-Sosyal Sonuçlarının İncelenmesi (Ankara Örneği). C. Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 4(2), 21-38.
- Yüksel, İ. (2005). İşsizlik Olgusunun Psikolojik Boyutu: Görgül Bir Araştırma. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 60(03), 255-274.
- Yürür, Ş. (2011). Öğrenilmiş Güçlülük, Kıdem ve Medeni Durumun Duygusal Tükenmedeki Rolü: Kaynakların Korunması Teorisi Kapsamında Bir Analiz. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 25(1), 107-126.
- Zhu, X., Woo, S. E., Porter, C., ve Brzezinski, M. (2013). Pathways to happiness: From personality to social networks and perceived support. *Social networks*, 35(3), 382-393.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., ve Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 55(3-4), 610-617.

EKLER

EK A. BİLGİLENDİRİLMİŞ İZİN VE ONAM FORMU

Sayın katılımcı, Ben Zeynep Ekşioğlu. Özyeğin Üniversitesi Psikoloji Bölümü mezunuyum. Şu anda Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı’nda yüksek lisansımı sürdürmekteyim.

Uzm. Dr. Özlem Mestçioğlu danışmanlığında “Üniversite Mezunu İşsiz Bireylerde Psikolojik İyi Oluş, Umutsuzluk Seviyesi ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” konusunda tez yazmaktayım. Bu kitapçıkta; kendi hazırladığım demografik bilgi formu ve tezimin konusuna bağlı olarak seçilmiş ve geçerlik – güvenirlik çalışmaları yapılmış ölçekler bulunmaktadır. Ölçekleri cevaplandırırken karşılaşacağınız tüm sorular bilimsel çalışmalar için hazırlanmıştır. Demografik Bilgi Formu’nda sizden kimliğinizi açığa çıkaracak herhangi bir bilgi istenmemekle birlikte; paylaşacağınız bilgiler de gizli tutulacaktır. Objektif sonuçlara ulaşabilmemiz için her bir soruyu dikkatlice okuyup kendinize en uygun gelen cevabı işaretlemeniz istenmektedir. Çalışmadan elde edilen tüm veriler istatistiksel olarak kullanılacak ve hem toplumsal hem de bilimsel alana katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçekleri tercihen tek bir oturumda yapmanız gerekmektedir. Ölçekleri cevaplandırmayı istediğiniz an sonlandırma hakkınız saklı tutulmaktadır.

Kişisel sonucunuzla ilgili size geri dönülmesini istiyorsanız formun sağ üst köşesine mail adresinizi yazabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı: Zeynep Ekşioğlu

Tez Danışmanı: Uzm. Dr. Özlem Mestçioğlu

Okan Üniversitesi SBE Klinik Psikoloji ABD

Okudum, anladım, katılıyorum ()

Tarih:

İmza:

EK B. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaş: 22-29 yaş arası () 30-35 yaş arası ()

Medeni Durum: Bekar () İlişkisi var () Evli () Boşanmış ()

Bölgeler: Marmara Bölgesi () Ege Bölgesi () İç Anadolu Bölgesi () Karadeniz Bölgesi ()
Akdeniz Bölgesi () Doğu Anadolu Bölgesi () Güneydoğu Anadolu Bölgesi ()

Mezun Olunan Bölüm: Sosyal Bilimler () İİBF () Mühendislik () İletişim () Öğretmenlik ()
Fen Bilimleri ()

İş durumu: Daha önce maaşlı bir işte çalışmış () Hiç çalışmamış ()

Ne kadar süredir çalışmıyorsunuz? 1-6 ay arası () 12 aydan fazla ()

İş aramaya devam ediyor musunuz? Evet () Hayır ()

İş bulma umudunuz var mı? Evet () Hayır ()

Eve giren aylık gelir aralığınızı seçiniz: 0 – 3000 TL arası () – 3000 TL ve üzeri ()

EK C. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
2	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
4	Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6	7
5	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6	7
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6	7
8	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.	1	2	3	4	5	6	7
9	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
13	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6	7
14	Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum sağlayamam.	1	2	3	4	5	6	7

15	Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmediyimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
17	Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6	7
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
19	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.	1	2	3	4	5	6	7
20	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6	7
21	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiyimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ailem ve arkadaşlarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23	Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6	7
24	Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6	7
25	Genel kaniya ters düşse bile görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7
26	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
27	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6	7
29	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6	7
30	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
31	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
32	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
33	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6	7

34	Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6	7
35	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6	7
36	Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6	7
37	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6	7
38	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6	7
39	Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6	7
40	Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6	7
41	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
42	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK D. BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

CÜMLELER	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum		
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum		
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.		
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu 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. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

EK E. ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız ve endinizi göre doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet