

# Üniversiteli Gençlerde Kaygı ve Çözüm Önerileri

Ahmet TÜRK<sup>1</sup>

Abdullah IŞIK<sup>2</sup>

## Öz

Üniversite dönemi, genç bireylerin hayatlarında köklü değişimlerin ve önemli kararların alındığı, stres ve kaygının yoğun şekilde yaşandığı kritik bir süreç olarak dikkat çekmektedir. Bu dönemde gençler aileden ayrılma, akademik başarı beklentileri, finansal zorluklar, geleceğe yönelik belirsizlikler ve sosyal ilişkilerde yaşanan dalgalanmalar gibi nedenlerden dolayı çeşitli kaygı türleriyle karşı karşıya kalabilmektedir. Üniversite yaşamı boyunca sosyoekonomik düzey, barınma sorunları, sosyal ilişkiler ve daha pek çok faktör, üniversiteli gençlerin yaşamış oldukları kaygılar üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Özellikle ayrılık kaygısı, sosyal kaygı, işsizlik kaygısı ve gelecek kaygısı gibi çeşitli kaygı türleri hem üniversiteli gençlerin akademik başarılarını hem de genel yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Buradan hareketle bu çalışma üniversite gençliğinin yaşamış oldukları veya yaşayabilecekleri kaygıların bir değerlendirmesini yapmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda üniversite gençliğinin yaşamış oldukları veya yaşayabilecekleri ayrılık kaygısı, sosyal kaygı, işsizlik kaygısı ve gelecek kaygısı üzerine mevcut literatür ışığında nedensellik bağlamında değerlendirmeler yapılmıştır. Bu kapsamda üniversiteli gençlerin yaşadıkları kaygıların önlenmesi ve iyileştirilmesi adına birtakım öneriler sunulmuştur. Sunulan bu öneriler hem bireysel hem de kurumsal düzeyde, öğrencilerin üniversite dönemindeki yaşadıkları zorluklarla daha etkili ve etkin bir şekilde başa çıkabilmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda mevcut çalışmanın üniversitelerin öğrenci hizmetleri politikalarına yön verme ve sosyal politika yapıcılara ışık tutması beklenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, Üniversite, Gençlik, Öğrenci, Çözüm Önerisi

## Anxiety in University Youth and Solution Suggestions

### Abstract

The period of university studies represents a pivotal point in an individual's life, during which significant transitions and pivotal decisions are made. It is a time characterised by elevated stress and anxiety levels. During this period, young people may experience a range of anxiety disorders, often as a result of factors such as separation from family, academic expectations, financial difficulties, uncertainty about the future and fluctuations in social relationships. A number of factors, including socioeconomic status, housing circumstances, social integration and numerous other variables, exert a significant influence on the anxieties experienced by university students. In particular, various types of anxiety, including separation anxiety, social anxiety, unemployment anxiety and future anxiety, have the potential to negatively impact both the academic success of university students and their overall quality of life. From this perspective, the objective of this study was to evaluate the anxieties experienced or potentially experienced by university students. In alignment with the study's objective, an assessment was conducted on the prevalence and correlates of separation anxiety, social anxiety, unemployment anxiety, and future anxiety among university students. This assessment was informed by an examination of the existing literature on the subject. In light of the aforementioned factors, recommendations are put

<sup>1</sup> Öğr. Gör., Sinop Üniversitesi Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, [aturk@sinop.edu.tr](mailto:aturk@sinop.edu.tr), ORCID: 0000-0001-5782-3794

<sup>2</sup> Doç. Dr., Sinop Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, [aisik@sinop.edu.tr](mailto:aisik@sinop.edu.tr), ORCID: 0000-0002-5339-2883

forth with the aim of preventing and alleviating the anxieties experienced by university students. These recommendations are designed to assist students in coping more effectively and efficiently with the challenges they encounter during their university years, at both the individual and institutional levels. In this context, the current study is expected to guide the student services policies of universities and shed light on social policy makers.

**Keywords:** Anxiety, University, Youth, Student, Solution Proposal

## 1. Giriş

Üniversite yılları, gençlerin geç ergenlikten yetişkinliğe geçiş yaptıkları gelişimsel olarak kritik bir dönemdir (Arnett, 2000). Gençlerin geleceğe hazırlanmalarında ve hayatlarını şekillendirmelerinde önemli bir rol oynayan (Kaplan ve Aydın, 2022) bu dönem, genellikle ciddi kararların alındığı, kararsızlıkların ortaya çıktığı, zaman zaman streslerin yaşandığı ve geleceğe dair önemli adımların atıldığı bir zaman aralığını kapsamaktadır (Şanlı-Kula ve Saraç, 2016). Özellikle üniversiteye yeni başlayan gençlerin temel ihtiyaçlarının karşılanmasındaki değişimlerin yanı sıra, sosyal bir değişim süreci içerisine girdikleri, kendilerine yabancı olan yeni çevrelerinde farklı sosyal ilişkiler kurmaya başladıkları gözlemlenmektedir (Özler Ervüz ve Öztürk, 2024). Ancak bu süreç sadece akademik bilgi ve beceri kazanımından ibaret olmayıp gençlerin kimliklerini bulma, bağımsızlıklarını kazanma ve yaşamlarının geri kalanında izleyecekleri yolu belirleme çabalarının bir yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır (Ilie ve Bondrea, 2016). Kimlik kazanma sürecini de içeren üniversite yıllarında gençler, toplumda yer edinmek ve bir gruba ait olma ihtiyaçlarını gidermek için farklı ilgi alanlarına yönelebilmektedirler (Öztürk vd., 2023). Aynı zamanda üniversiteler, yaşam boyu öğrenme ve uyum sağlama için temel yeterliliklerin ve becerilerin geliştirilmesi yoluyla öğrencileri hızla değişen bir dünyaya hazırlayarak toplumsal değişikliklere uyum sağlamalarını teşvik etmektedir (Cropley ve Knapper, 2021).

Dinamik ve zorlu bir dönem olan üniversite yıllarında birçok genç, ruh sağlığı sorunları, yaşam tarzı değişiklikleri ve akademik baskılar dahil olmak üzere çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır (Rufato vd., 2022). Bu dönemde gençler, aileden ayrılma (Durmaz, 2023), yaşam tarzı değişiklikleri (Angelucci vd., 2017), akademik başarı beklentileri (Iarovici, 2014), finansal zorluklar (Guan vd., 2015), geleceğe yönelik belirsizlikler (Freelin ve Staff, 2021) ve sosyal ilişkilerde yaşanan dalgalanmalar (Makhnach vd., 2022; Nascimento vd., 2020) gibi nedenlerden dolayı çeşitli sorunlar yaşayabilmektedir. Tüm bu sorun ve zorluklar karşısında stres yönetimini başarıyla gerçekleştiremeyen üniversite gençliği psikososyal işlevselliklerini ve genel yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyen çeşitli kaygılar yaşayabilmektedir (Ribeiro vd., 2018; Shankar ve Park, 2016).

Çakmak ve Hevedanlı (2005: 115), kaygıyı “iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu” olarak tanımlamaktadır. Bu kapsamda modern yaşamın kaçınılmaz bir parçası haline gelmiş olan kaygı, kişinin olabilecek olumsuz durumlar hakkında endişe duymasıyla ortaya çıkan doğal bir duygudur (Ersanlı, 1991). Bu duygu, hayatta kalma mekanizmamızın bir parçası olarak tehlikelere karşı bizi uyarmaktadır. Ancak aşırı veya sürekli hale geldiğinde bireyin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Karahan ve Karaaziz, 2023).

Üniversiteli gençlerin yaşamış oldukları kaygıların kronik hâle gelmesi psikolojik, akademik ve sosyal pek çok sorunu beraberinde getirmektedir. Kronikleşen sürekli kaygı, gençlerin depresyon gibi ruh sağlığı problemlerini tetikleyebilmektedir (Bozkurt, 2004). Sürekli kaygı, uyku bozukluklarına neden

olarak, genel sağlık durumunu ve günlük işlevselliği de olumsuz etkileyebilmektedir (ztrk vd., 2022). Kronik kaygı, öğrencilerin akademik performanslarında düşüşe, konsantrasyon problemlerine ve motivasyon kaybına yol açarak derslerde ve projelerde başarıyı zorlaştırabilmektedir (Wu, 2023). Ayrıca sürekli stres ve kaygı, bağışıklık sistemini zayıflatarak hastalıklara karşı direnci azaltıp fiziksel sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Kural ve Karaaziz, 2024). Kronik hale gelen kaygılar gençlerin sosyal ilişkilerinde de bozulmalara neden olup izolasyon ve yalnızlık hissi yaşamalarına ve sosyal destek sistemlerinin zayıflamasına yol açmaktadır (Makhnach vd., 2022). Kronik kaygılar, aynı zamanda gençlerin madde bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklara yönelmesine neden olabilmektedir. Alkol, sigara veya uyuşturucu maddelerle kaygıyı bastırma çabası, uzun vadede sağlık ve sosyal sorunları daha da derinleştirebilmektedir (Sivolap, 2016). Bu nedenle niversiteli gençlerin yaşadığı kaygıların incelenmesi, bu kaygıların kronikleşmesi durumunda ortaya çıkabilecek ciddi psikolojik, akademik ve sosyal sorunların önlenmesi açısından oldukça önem taşımaktadır. Buradan hareketle bu çalışma mevcut literatür çerçevesinde niversiteli gençlerin yaşadıkları kaygıları incelemeyi amaçlamaktadır.

## **2. Üniversiteli Gençlerde Kaygı**

Üniversite döneminde, gençlerin karşı karşıya kaldıkları olumsuz durumlar kaygı düzeylerini artırmakta ve geleceğe dair umutsuz bir bakış açısına sahip olmalarına neden olmaktadır (Saraç, 2015). Nitekim Dursun ve Aytaç (2009), niversite öğrenimi süresi boyunca bulunulan il, bireyin içinde bulunduğu sosyoekonomik düzey, niversite ortamındaki ilişkiler, barınma sorunları ve daha birçok faktörün öğrencilerin kaygıları üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013), bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen ve içsel karmaşa durumuyla karakterize olan kaygı duygusunun pek çok türü bulunduğunu belirtmektedir. Bu alışma kapsamında da çalışmanın amacına uygun olarak niversiteli gençlerin ayrılık kaygısı, sosyal kaygı, akademik kaygı, işsizlik kaygısı ve gelecek kaygısı incelenmiştir.

### **2.1. Ayrılık Kaygısı**

Üniversite dönemi, gençlerin ailelerinden ayrılarak kendi başlarına kaldıkları ve çeşitli sorumluluklar ve sıkıntılarla karşılaştıkları bir dönemdir. Üniversite yılları öğrencilerin hayatlarında önemli bir konuma sahiptir. Üniversite hayatının başlamasıyla birlikte gelen farklı bir şehre taşınma ve aile yanından ayrılma gençlerin ayrılık kaygısı yaşamasına neden olabilmektedir (Chevrier ve Lannegrand, 2023; Kaplan ve Aydın, 2022). Ayrılık kaygısı, sevilen bir kişiden ya da yerden ayrılma korkusudur. Bu kaygı türü bireyin sevdiklerinden veya güvenlik ve destek kaynaklarından ayrılma konusunda yoğun bir endişe yaşaması durumudur. Bu kaygı türü hem çocuklarda hem de yetişkinlerde görülebilmektedir. Ayrılık kaygısı, bireyin bağımsızlık kazanma ve sağlıklı ilişkiler kurma yeteneğini engelleyebilmektedir (Ehrenreich vd., 2008).

Ayrılık kaygısı, özellikle niversite döneminde ailelerinden ve sevdiklerinden uzakta yaşayan öğrenciler içerisinde oldukça yaygın bir kaygı türüdür. Bu kaygı, sosyal destek sistemlerinden uzak kalmanın getirdiği yalnızlık ve yabancılaşma hissi ile yakından ilişkilidir. Öğrenciler, yeni bir çevreye uyum sağlama sürecinde zorluk çekebilmekte ve bu durum ayrılık kaygısını artırabilmektedir. Bu tür kaygılar, öğrencilerin akademik başarılarını ve genel yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Durmaz, 2023).

## 2.2. Sosyal Kaygı

Yükseköğretim yaşamlarının başlamasıyla birlikte gençler kendilerini, yeni ve farklı bir akademik ve sosyal çevre içerisinde bulmaktadır. Üniversite öğrencilerinin bir kısmı yeni görev ve rollerine uyum sağlama sürecinde karşılaştıkları zorluklarla etkin baş etme becerileri geliştirebilirken bir kısmı ise yeni ortamlarına uyum sağlama sürecinde çeşitli sorunlar yaşamaktadır (Demirel vd., 2011). Bu süreçte olumlu sosyalleşme sürecini yaşayamayan üniversite gençliğinde kaygı düzeyi artarken depresyon, anksiyete, kişiler arası ilişki ve uyum sorunları ile birlikte sosyal kaygı kendini göstermeye başlamaktadır (Gültekin ve Dereboy, 2011). Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda yargılanma veya küçük düşme korkusudur. Sosyal kaygı, toplum içinde konuşma yapma, yeni insanlarla tanışma veya kalabalık ortamlarda bulunma gibi durumlarda yoğun şekilde hissedilebilmektedir. Bu tür kaygıya sahip kişiler, sosyal ortamlardan kaçınma eğiliminde olabilmekte ve bu durum sosyal ilişkilerini ve kariyer gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ergün, 2005; Gültekin ve Dereboy, 2011). Bu kaygının kaynaklarından biri, bireylerin düşük benlik saygısı ve aile desteğinin eksikliğidir. Özellikle ergenler, bir gruba ait olma ihtiyaçları ve sosyal ortamlarda kabul görmek amacıyla anti-sosyal davranışlar sergileyebilmektedir (Ervüz ve Küçükkaraca, 2024).

Sosyal kaygı, öğrencilerin sosyal ortamlarda yaşadığı çekingenlik ve endişeleri kapsamaktadır. Yeni arkadaşlıklar kurma, topluluk önünde konuşma ve sosyal etkinliklere katılma gibi durumlar, sosyal kaygının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu kaygı, öğrencilerin kendilerini izole hissetmelerine ve sosyal ilişkilerde zorluk yaşamalarına yol açabilmektedir (Ergün, 2005). Sosyal ilişkilerde meydana gelen sorunlar göz önüne alındığında gençlerin ailelerine ve sosyal destek ağlarına odaklanan çalışmaların ve politikaların artırılması önem taşımaktadır (Elmalı ve Ervüz, 2021).

## 2.3. Akademik Kaygı

Yüksek öğrenim kurumlarındaki öğrenciler için yeni eğitim ve sosyal ortamlara uyum sağlama süreci oldukça streslidir (Ramachandiran ve Dhanapal, 2018). Bu süreçte öğrenciler, zihinsel sağlıklarını ve akademik performanslarını yoğun bir şekilde etkileyen akademik kaygılar yaşayabilmektedir (Al Kandari, 2020). Akademik kaygı, akademik ortamlar veya görevlerle ilişkili baskılar sonucunda yaşanan gerginlik, sıkıntı, endişe, korku veya stres duygusunu ifade etmektedir (Patel, 2006). Bu kapsamda Thawabieh ve Qaisy (2012), üniversite eğitiminin yeni öğretim yöntemleri ve eğitim sistemindeki farklılıklar nedeniyle öğrenciler açısından başlı başına bir stres ve kaygı kaynağı olduğunu belirtmektedir. Yüksek akademik kaygı öğrencinin akademik performansını olumsuz yönde etkileyen önemli faktörlerden birisidir (Hooda ve Saini, 2017).

Üniversite eğitimi sürecinde akademik kaygının başlıca nedenlerinden biri, ailelerin ve toplumun gençlerden yüksek akademik başarı beklentisidir. Özellikle başarıya odaklı toplumlarda, öğrenciler üzerindeki bu baskı, onların kendilerini sürekli yetersiz hissetmelerine yol açabilmektedir. Ailelerinin ve çevrelerinin beklentilerini karşılayamama korkusu, öğrencilerin kaygı düzeyini artıran önemli bir faktördür (Islam ve Rabbi, 2024; Xia, 2023). Derslerin, projelerin ve sınavların yoğunluğu öğrencilerin zamanlarını etkili bir şekilde yönetmelerini zorlaştırabilmektedir (Liu, 2024). Zaman yönetimindeki zorluklar, öğrencilerin kendilerini sıkışmış ve bunalmış hissetmelerine yol açarak kaygı düzeylerini artırabilir (Ataman vd., 2024). Finansal problemler de öğrencilerin kaygı düzeylerini etkileyen önemli bir faktördür. Üniversite eğitiminin mali yükü, öğrencilere ve

ailelerine ciddi maddi baskılar getirebilmektedir. Öğrencilerin eğitim masraflarını karşılamak için çalışmak zorunda kalmaları, onların derslerine yeterince zaman ayırmalarını engelleyebilmekte ve bu da akademik kaygıyı artırabilmektedir (Larbi vd., 2022). Ayrıca Hooda ve Saini (2017), sosyal kaygının da öğrencilerin akademik performansını ve akademik kaygılarını etkilediğini ifade etmektedir. Araştırmalar, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu ile karakterize edilen sosyal kaygının, akademik zorlukların üstesinden gelme konusunda önemli bir etkiye sahip olan akademik öz yeterliliği de etkilediğini, akademik öz yeterliliğin ise akademik kaygıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Hood vd., 2021; Majeed vd., 2022).

#### **2.4. İşsizlik Kaygısı**

Küreselleşmeyle birlikte neoliberal politikaların ön plana çıkması, istihdamda yaşanan sorunları artırmış ve bu durum gençler için önemli bir kaygı türü olan işsizlik kaygısının da yükselmesine neden olmuştur (Acar ve Güneş, 2022; Uğurlu, 2024). İşsizlik kaygısı, bireyin maddi ve manevi ihtiyaçlarının giderilmesi için gerekli olan geliri elde edebileceği bir iş bulamayacağına dair korkuyu ifade etmektedir (Korkmazer, 2020).

Çakmak ve Hevedanlı (2005), bireylerde kaygı oluşturan faktörler içerisinde, iş seçimi ve işe girememe stresinin oldukça etkili olduğunu ifade etmektedir. Nitekim, ekonomik belirsizlikler, iş piyasasındaki dalgalanmalar ve kişisel kariyer hedefleri bu tür kaygıyı tetikleyebilmektedir (Virgolino vd., 2022). Türkiye'de üniversite sayılarının çoğaltılması sonucunda üniversite mezunu sayısının hızlı bir artış göstermesi bu kaygıyı daha da arttırmıştır (Korkmazer, 2020). Fakülte ve yüksekokul işsizlik oranlarında artan yükselme, üniversiteyi bitirmenin artık iş garantisi sağlamadığını ve istihdam imkânlarının yetersiz kaldığını göstermektedir (İncekara, 2010). Bu bağlamda ülkemizde özellikle üniversite mezunu gençlerin işsizlik oranının yüksek olması üniversite öğrencilerinin mezun olduktan sonra iş bulamama korkusu yaşamasına neden olmaktadır (Oral vd., 2024). İşsizlik oranlarının yüksek olduğu ülkelerde ise bu kaygı daha da artmaktadır (Tan vd., 2024). Ülkemizde genç kesimin işsizliğinin bir problem durumu haline gelmesi, öğrenime devam eden gençlerin henüz öğrenimlerini tamamlamadan kaygı yaşamalarına yol açmaktadır. Bireylerin hayatlarında önemli bir yere sahip olan üniversite yıllarının özellikle son zamanları, mezun olduktan sonra daha farklı bir hayatla karşılaşacakları için oldukça önemlidir (Purba vd., 2022). Çünkü öğrencinin mezun olması iş hayatının başlaması anlamına gelmektedir. Bu durum bireylerin iş ve işsizlik sorunlarıyla karşı karşıya kalma ihtimallerini ortaya çıkarmaktadır.

İşsizlik kaygısı, finansal güvence eksikliği nedeniyle bireyin stres seviyesini artırabilmekte ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu tür kaygı, uzun vadede depresyon ve diğer zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Virgolino vd., 2022; Yalçın, 2022). Bununla birlikte William Beveridge “İşsizlikten doğan iki büyük kötülük/tehlike vardır. İlk olarak işsizlik, işsiz kalan bireyde faydasız, işe yaramayan, arzu edilmeyen insan olduğu hissini uyandırır. İkinci olarak işsizlik; insanların hayatına korkuyu getirir ki, bu korkudan nefret doğar.” sözleriyle işsizliğin meydana getirdiği olumsuz sonuçları ve adeta işsizliğin bireylerde meydana getirdiği anlamı özetlemiştir (Işığışık, 2005).

#### **2.5. Gelecek Kaygısı**

Refah içinde yaşamak her bireyin temel amaçlarından birisidir (Çipe, 2022). Ancak üniversite öğrencileri, eğitim süreçlerinin sonunda iş bulma, kariyer oluşturma ve finansal güvenlik sağlama gibi konularda yaşadıkları belirsizlikler nedeniyle bu hedeflerine ulaşma konusunda sıkıntılar yaşayabilmektedir. Bu sıkıntılar, öğrencilerin gelecekte refah içinde yaşama arzularını ve bu amaca ulaşmak

için gerekli adımları atma motivasyonlarını olumsuz yönde etkileyerek gelecek kaygıları yaşamasına neden olabilmektedir (Kong ve Zeng, 2023).

Gelecek kaygısı, ileriye dönük endişe, belirsizlik, korku ve olumsuz değişikliklerin getirebileceği rahatsızlık veya kişisel belirsizliklerin ve olumsuz beklentilerin aşırı bir tehdit olarak algılanma durumu olarak tanımlanmaktadır (Dağtekin vd., 2020; Oral-Kara vd., 2020). Bu kaygı türü, kişinin hayatındaki önemli dönüm noktalarında (üniversiteye başlama, mezuniyet, iş bulma, evlenme vb.) daha belirgin hale gelebilmektedir. Aynı zamanda Yörükoğlu (1985) insan gücünün en etkili ve verimli kaynağı olarak kabul gören genç bireylerde, gelecek kaygısı oluşumuna neden olan karmaşık ve birçok boyuta sahip sorun olduğunu ifade etmektedir. Bu kaygı, mezuniyet sonrası iş bulma, kariyer planları, finansal bağımsızlık ve sosyal statü gibi unsurlardan kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin gelecekte neler yapabilecekleri konusunda bir düşüncelerinin olmaması, belirsizlik yaşamalarına, karar verememelerine ve gelecek kaygısı yaşamalarına neden olabilmektedir (Gökkaya ve Erten, 2024). Özellikle rekabetin yoğun olduğu iş piyasasında, gençler gelecekteki başarıları ve hedeflerine ulaşma konusundaki endişeleri nedeniyle stres altında kalabilmektedirler. Üniversite öğrencilerinde meydana gelen gelecek kaygısının ileri düzeylerde yaşanması depresyon ve madde kullanımı gibi ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu durum mental bozuklukların görülme sıklığını da arttırabilmektedir (Türk vd., 2022). Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde kaygının önüne geçilebilmesi artan madde kullanımını ve depresyon gibi durumların kontrol altına alınması adına oldukça önemlidir.

Öte yandan eğitim hayatında karşılaşılan yoksunluk ve yoksulluklar da gençlerin umutsuzluk düzeylerini ve gelecek kaygılarını arttırmaktadır. Bu bağlamda gelecek kaygısı, çoğunlukla gençlerde ve iş bulamayanlarda strese sebep olan bir durumdur (Türk vd., 2022). Özellikle üniversite son sınıfa yaklaşan bireyler iş bulamama konusunda gelecek kaygısını daha sık hissetmeye başlamaktadır. Nitekim, Gençay (2009) tarafından yapılan araştırmada da üniversite dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin geleceğe dair umutsuzluk düzeylerinin birinci sınıfta okuyanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun ortaya çıkmasındaki en önemli faktörlerden birisinin üniversiteli gençlerdeki işsizlik kaygısı olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde öğrenciler, öğrencilik yaşamlarını bitirerek toplumda nitelikli birer birey olmayı hedeflemektedir. Bu süreçte bireyin gerçek hayattaki rollerine yönelik planlamaları, iş seçimi, arkadaşlıkları, çeşitli sorumlulukları ve iş bulamama korkusu kaygı meydana getirici faktörler olarak ortaya çıkmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005). Bu kapsamda Ervüz (2021, 2022) özellikle eğitim hayatındaki gençlerin toplum temelli çalışmalar kapsamında sosyal politika uygulamalarıyla desteklenmesinin oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Üniversiteli gençler, eğitimlerini tamamladıktan sonra karşılaştıkları belirsizlikler nedeniyle yoğun bir gelecek kaygısı yaşamaktadırlar. Gençlerin hayatlarının ilk zamanlarından itibaren başlayan eğitimin, kademeli olarak ilerlemesi bireyin üniversite zamanlarına kadar nasıl bir yol izleyeceği konusunda yol gösterirken üniversiteden mezun olmak eğitim ve öğretim hayatının genellikle son kademesi olması nedeniyle belirsizlik ve bilinmezlik sürecinin başlangıç noktasıdır (Gökkaya ve Erten, 2024). Belirsizlik ve bilinmezlik duygularının belirli bir sınırı aşması ise kişinin hayat akışını kısıtlamaya ve aksatmaya başlamaktadır (Anderson vd., 2019). Öte yandan gelecek kavramı da bilinmezlik ve belirsizlik kavramlarını içermektedir (Vignoli vd., 2020). Bu nedenle ilerleyen zamanlarda karşılaşılabilecek olumsuz seçenek ve olasılıkları düşünmek bireyde gelecek kaygısına neden

olmaktadır. Ayrıca gelecek kaygısı yaşayan bireyler, kendi gelişimlerine ve toplumsal gelişimlere katkı sağlayamamaktadır.

## **Sonuç**

Üniversiteli gençlerde kaygı, çeşitli nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir ve bu kaygılar öğrencilerin akademik ve sosyal yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrılık kaygısı, sosyal kaygı, işsizlik kaygısı ve gelecek kaygısı gibi farklı türde kaygılar, üniversite öğrencilerinin karşılaştığı yaygın sorunlar arasındadır. Bu kaygıların yönetilmesi ve azaltılması için üniversiteler, öğrencilere psikolojik destek hizmetleri sunmalı ve öğrencilerin kaygılarını paylaşabilecekleri güvenli alanlar oluşturmalıdır. Bununla birlikte gençlerin karşılaştığı gelecek ve işsizlik kaygılarının önemli bir sorun olduğu dikkat çekmektedir. Gençlerin iş bulma sürecinde karşılaştıkları zorluklar, iş dünyasındaki rekabetin yüksekliği, iş piyasasındaki değişimler ve ekonomik belirsizliklerin, gençler arasında gelecek kaygısı oluşturduğu ve bu kaygıların ise gençlerin yaşam kalitesini ve mental sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilebilir. Bu bağlamda gelecek kaygısı ile işsizlik kaygısı arasında yakın bir ilişki olduğu ve birbirlerini tetikleyebileceği söylenebilir. Ayrıca literatürden elde edilen bulgular gençlerin eğitim hayatlarını tamamladıktan sonra karşılaştıkları belirsizliklerin ve ekonomik zorlukların, ruhsal ve sosyal hayatlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Buradan hareketle üniversiteli gençlerde kaygıyı inceleyen bu çalışma, gençlerin karşılaştığı sorunları anlamının önemine dikkat çekmektedir.

## **Öneriler**

Çalışma kapsamında verilen bilgiler ışığında üniversiteli gençlerde meydana gelen kaygıların önlenmesi adına birtakım öneriler sunulmuştur:

- Üniversiteli gençlerde ayrılık anksiyetesini önlemek için duygusal destek sağlamak, düzenli iletişim kurmak, günlük rutinler oluşturmak ve kişisel ilgi alanlarına yönelmek önemlidir. Eğitim ve kariyer hedeflerine odaklanmak, profesyonel destek almak ve öz bakım uygulamak da genel ruh sağlığını destekleyerek anksiyeteyi yönetmeye yardımcı olabilir. Bu stratejiler, gençlerin üniversite hayatını daha olumlu ve dengeli bir şekilde deneyimlemelerine katkıda bulunabilir.
- Üniversiteli gençlerde sosyal kaygıyı önlemek ve yönetmek için sosyal kaygı hakkında bilgi ve farkındalık artırma, destek grupları oluşturma, bireysel danışmanlık hizmetleri sağlama, sosyal beceriler eğitimi düzenleme, sanal ve yüz yüze etkinlikler düzenleme, fiziksel aktivite gibi yöntemler kullanılabilir. Bu yöntemler, öğrencilerin sosyal kaygı ile başa çıkmalarını kolaylaştırabilir ve üniversite deneyimlerini daha olumlu hale getirebilir.
- Eğitim sisteminin, gençlere iş dünyasına daha iyi hazırlanmaları için pratik beceriler kazandırmak adına revize edilmesi ve iş dünyası ile üniversiteler arasında daha sıkı bir iş birliğinin sağlanması, gençlerin gelecek kaygılarını azaltmada önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca, gençlere kariyer planlama ve yönetimi konusunda destek sağlayan programların ve kaynakların artırılması da bu sorunun üstesinden gelmede yardımcı olabilir.
- Üniversiteler, kariyer danışmanlığı ve rehberlik hizmetleri sunarak öğrencilere iş bulma sürecinde destek olabilirler. Bu hizmetler, öğrencilere meslek seçimi, CV oluşturma, mülakat teknikleri gibi konularda rehberlik sağlayabilir.

- Üniversiteler, öğrencilere yönelik mental sağlık hizmetleri sunabilir. Stresle başa çıkma, kaygıyla mücadele ve duygusal destek, gençlerin ruhsal sağlığını olumlu yönde etkileyebilir.
- Mesleki gelişim programları, öğrencilere iş dünyasındaki değişimlere ve taleplere uyum sağlamak için gerekli becerileri kazandırabilir. Bu, gençlerin iş bulma sürecinde daha rekabetçi olmalarına yardımcı olabilir.
- Üniversiteler, girişimcilik ve inovasyon konularında eğitim ve destek programları düzenleyebilir. Gençleri kendi işlerini kurmaya teşvik etmek, gelecekleri üzerinde daha fazla kontrolleri olduğu hissini sağlayabilir.
- Üniversiteler, öğrenciler arasında sosyal destek ağları kurabilir. Bu, gençlerin birbirlerine destek olmalarını, deneyimlerini paylaşmalarını ve birlikte çözümler bulmalarını sağlayabilir. Bireyler; neden kaygı yaşadığı, bu kaygıları yaşayanın sadece kendisi mi olduğu, kaygılarını nasıl giderebileceği gibi soruların cevaplarına ulaştığında kaygının ortadan kalkmasına bir adım daha yaklaşmış olacaktır.
- Kişisel gelişim programları, gençlere stres yönetimi, zaman yönetimi ve iletişim becerileri gibi konularda yardımcı olabilir. Bu beceriler hem akademik hem de iş hayatında başarılı olmalarına katkı sağlayabilir.
- Gençlerde kaygıya neden olan faktörler ve kaygıların sonuçları incelendiğinde koruyucu ve destekleyici politikaların oluşturulmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda özellikle Almanya, Kanada ve Norveç gibi ülkelerde uygulanan gençlerin daha sağlıklı ve güvenli bir ortamda yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olacak sosyal politikaların (Ervüz, 2023; Özler-Ervüz ve Öztürk, 2023; Ulucan ve Ervüz, 2023) ülkemizde de yaygınlaştırılması ve uygulanmasının üniversiteli gençlerin yaşadıkları sorunların çözümüne önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.



## Kaynakça

- Acar, S. ve Güneş, B. (2022). Fear of unemployment and contextual factors: a case study among disadvantaged university students. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(24), 311-321.
- Al Kandari, N. Y. (2020). Students anxiety experiences in higher education institutions. In *Anxiety disorders-The new achievements*. London: IntechOpen.
- Anderson, E. C., Carleton, R. N., Diefenbach, M. ve Han, P. K. (2019). The relationship between uncertainty and affect. *Frontiers in psychology*, 10, 2504.
- Angelucci, L. T., Cañoto, Y. ve Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el mie sobre la salud fisica y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en psicología latinoamericana*, 35(3), 531-546. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/issue/view/378>
- APA-American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Ataman, M. B., Kalfaoğlu, S., Yonar, H. ve Ketenci, S. T. (2024). Determination of the relationship between leisure time management perception and anxiety levels of veterinary faculty students. *Journal of Innovations in Business and Industry*, 2 (3), 139-152.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 52-59.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Chevrier, B. ve Lannegrand, L. (2023). Leaving the family home to start university: How is home-leaving related to family environment and attachment? *Current Psychology*, 42(24), 20931-20947. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03184-x>
- Çipe, B. (2022). Finansal istikrar bağlamında Faust, La Casa De Papel ve para. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 8(62), 1379-1388. <http://dx.doi.org/10.29228/smryj.63753>
- Cropley, A. ve Knapper, C. (2021). *Lifelong learning in higher education*. Routledge.
- Dağtekin, G., Dalkılıç, M.B., Çakıcı, F., Çakır, A., Ekin, A. E., Öztünç, D. ve Işıklı, B. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde gelecek kaygısı, depresyon ve stres ilişkisinin değerlendirilmesi. *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi*, 2(3), 135-142.
- Demirel, S. A., Eğlence, R. ve Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *NEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 18-29.
- Durmaz, D. (2023). *Farklı bir şehirde üniversite kazanmak ve ayrılma kaygısı*. 24 Temmuz 2024 tarihinde <https://www.hayatpsikoloji.com.tr/makale-detay/361-farkli-bir-sehirde-universite-kazanmak-ve-ayrilma-kaygisi-bakirkoy-hayat-psikoloji-psikolog.html> adresinden alındı.
- Dursun, S. ve Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-84.

- Ehrenreich, J. T., Santucci, L. C. ve Weiner, C. L. (2008). Separation anxiety disorder in youth: phenomenology, assessment, and treatment. *Psicologia conductual*, 16(3), 389-412. <https://doi.org/10.1901%2Fjaba.2008.16-389>
- Elmalı, R. R. ve Ervüz, C. (2021). Çocuk suçluluğu ve adalet sistemi. N. Çalış ve O. Zengin (Ed.). *Multidisipliner perspektiften sosyal boyutuyla çocukluk ve gençlik içinde* (s. 145-171). Efe Akademi Yayınları.
- Ergün, N. (2005). Gençlerde sosyal fobi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 84-88.
- Ersanlı, K. (1991). Grupla psikolojik danışma'nın yetiştirme yurdunda bulunan gençlerin kaygı düzeylerine etkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 6(1), 65-76.
- Ervüz, C. (2022). Türkiye'de korunma ihtiyacı olan çocuklara yönelik koruyucu ve önleyici hizmetler. F. Yaman ve C. Ervüz (Ed.). *Çocuk koruma sistemleri içinde* (s. 277-291). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ervüz, C. (2021). Türkiye'de çocuk koruma ve bakım sistemi. N. Çalış ve O. Zengin (Ed.). *Multidisipliner perspektiften sosyal boyutuyla çocukluk ve gençlik içinde* (s. 85-116). Efe Akademi Yayınları.
- Ervüz, C. (2023). Almanya çocuk koruma sistemi. G. G. Aslan (Ed.). *Dünyadaki örnekleriyle çocuk koruma sistemleri içinde* (s. 1-22). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ervüz, C. ve Küçükkaraca, N. (2024). Çocuk evleri sitesinde kalan ergenlerin psiko-sosyal sorunları ile saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki. Ö. Altındağ (Ed.). *Sosyal hizmet alanında uluslararası çalışma ve değerlendirmeler içinde* (s. 27-45). Serüven Yayınevi.
- Freelin, B. N. ve Staff, J. (2021). Uncertain adolescent educational expectations and college matriculation in the wake of the Great Recession. *The Sociological Quarterly*, 62(4), 734-762. <https://www.doi.org/10.1080/00380253.2020.1816862>
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 380-388.
- Gökkaya, D. ve Erten, Ş. (2024). The effect of perceived future employability on future anxiety: A study on healthcare management students. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(2), 803-815. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.1443922>
- Guan, C., Lu, X., Li, X., Chen, E., Zhou, W. ve Xiong, H. (2015, November). Discovery of college students in financial hardship. In *2015 IEEE International Conference on Data Mining* (pp. 141-150). IEEE.
- Gültekin, K. ve Dereboy, F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150- 58.
- Hood, S., Barrickman, N., Djerdjian, N., Farr, M., Magner, S., Roychowdhury, H., ... Hull, K. (2021). I like and prefer to work alone: Social anxiety, academic self-efficacy, and students' perceptions of active learning. *CBE-Life Sciences Education*, 20(1), ar12.
- Hooda, M. ve Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest*, 8(3), 807-810.
- Iarovici, D. (2014). *Mental health issues and the university student*. JHU Press.

- Ilie, L. ve Bondrea, I. (2016). Developing students' competences for the future—key priority in the economics of universities. *International Conference Knowledge-Based Organization*, 22 (1), 196-200. <https://doi.org/10.1515/kbo-2016-0035>
- İncekara, B. (2010). *Gelişmekte olan ülkeler ve Türkiye'de işsizlik*. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Işığışık, Ö. (2014). *İstihdam ve işsizlik* (2. Baskı). Dora Yayıncılık.
- Islam, M.S. ve Rabbi, M.F. (2024). Exploring the sources of academic stress and adopted coping mechanisms among university students. *International Journal on Studies in Education (IJonSE)*, 6(2), 255-271. <https://doi.org/10.46328/ijonse.203>
- Kaplan, B. ve Aydın, N. (2022). Healthy living behaviors of university students and factors affecting it. *Göbeklitepe Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(8), 82-87. <https://doi.org/10.55433/gsb.185>
- Karahan, E. ve Karaaziz, M. (2023). Kaygı: Bir literatür taraması. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(2), 529-541.
- Kong, T. ve Zeng, S. (2023). The effect of perceived environmental uncertainty on university students' anxiety, academic engagement, and prosocial behavior. *Behavioral Sciences*, 13(11), 906. <https://doi.org/10.3390%2Fbs13110906>
- Korkmazer, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı algılarının incelenmesi. *Business Economics and Management Research Journal*, 3 (2), 141-152.
- Kural, T. ve Karaaziz, M. (2024). Stresin hastalıklar üzerindeki etkisi üzerine bir derleme. *Pearson Journal*, 8(28), 1330-1346. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11611576>
- Larbi, F. O., Ma, Z., Fang, Z., Virlanuta, F. O., Bărbuță-Mișu, N. ve Deniz, G. (2022). Financial anxiety among international students in higher education: A comparative analysis between international students in the United States of America and China. *Sustainability*, 14(7), 3743. <https://doi.org/10.3390/su14073743>
- Liu, D. (2024). Optimizing learning: a meta-analysis of time management strategies in university education. *Pupil: International Journal of Teaching, Education and Learning*, 140-141. <https://doi.org/10.20319/ictel.2024.140141>
- Majeed, S., Munir, M. ve Malik, K. (2022). Academic self efficacy, social anxiety and academic success in university students. *Pakistan Languages and Humanities Review*, 6(3), 69-81. [https://doi.org/10.47205/plhr.2022\(6-III\)06](https://doi.org/10.47205/plhr.2022(6-III)06)
- Makhnach, A. V., Laktionova, A. I. ve Postylyakova, Y. V. (2022). Resilience of student youth in Russia under uncertainty. *The Education and Science Journal*, 24(5), 90-121. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-5-90-121>
- Nascimento, E.F., do Monte, L.M.I., do Nascimento, M.A.C., da Silva Mateus, A., Júnior, P.D.T.X.S. ve Siqueira, F.I.D.M.R. (2020). Juventude universitária e o isolamento social na pandemia COVID-19: Emprego, Sociabilidade e Família. *Research, Society and Development*, 9(12), e17191210995. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i12.10995>
- Oral, B., Borlu, A. ve Özsaydı, S. (2024). University students' states of having depressive symptoms and hopefulness about getting employed after graduation. *Maltepe Tıp Dergisi*, 16(1), 7-14.

- Oral Kara, N., Akın, G. ve Alp, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi*, 2(2), 150-169.
- Özler Ervüz, F. ve Öztürk, M. (2024). Üniversite öğrencilerinin genel aidiyet duygularının belirleyicileri: Anne-baba tutumları ve bağlanma stilleri. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 35(3), 493-513.
- Özler Ervüz, F. ve Öztürk, M. (2023). Norveç çocuk koruma sistemi. G. G. Aslan (Ed.). *Dünyadaki örnekleriyle çocuk koruma sistemleri içinde* (s. 175-196). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Öztürk, M., Özler Ervüz, F. ve Ervüz, C. (2023). Bireysel silahlanma: Özgürlük mü? Şiddet mi? V. Bilican Gökkaya ve M. Öztürk (Ed.). *Pandoranın kutusu açılıyor: gölgedeki sorunlar 1 içinde* (s. 165-183). Nobel Akademi Yayınları.
- Öztürk, N., Öter, E. G., Abacıgil, F., Ersungur, E. ve Korkut, M. (2022). Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri, uyku kalitesi ve kas-iskelet ağrıları arasındaki ilişki. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 1-10.
- Patel, G. (2016). *An achievement motivation and academic anxiety of school going students*. Red'shine Publication.
- Purba, H. I. D., Kengganpanich, M. ve Benjakul, S. (2022). The effect of smoking behavior on the quality of life among final year students by using precede model in sari Mutiara Indonesia University, Indonesia. *The Indonesian Journal of Public Health*, 17(2), 207-218. <https://doi.org/10.20473/ijph.v17i2.2022.207-218>
- Ramachandiran, M. ve Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation y and z's perception. *Pertanika Journal of social Sciences & humanities*, 26(3), 2115.
- Ribeiro, Í. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A. ve Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Rufato, F. D., Rossetto, E. ve Wilkon, N.W.V. (2022). O adoecimento psíquico em jovens universitários. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*, 15(34), e16903. <https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.16903>
- Şanlı-Kula, K. ve Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Saraç, T. (2015). *Ahi Evran Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi*. Ahi Evran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Shankar, N. L. ve Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 5-9. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
- Sivolap, Y. P. (2016). Anxiety associated with substance abuse. *Zhurnal Neurologii i Psikiatrii Imeni SS Korsakova*, 116(2), 3-8. <https://doi.org/10.17116/jnevro20161161123-8>
- Tan, M., Wu, Z., Li, J., Liang, Y. ve Lv, W. (2024). Analyzing the impact of unemployment on mental health among Chinese university graduates: a study

- of emotional and linguistic patterns on Weibo. *Frontiers in Public Health*, 12, 1337859. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1337859>
- Thawabieh, A. M. ve Qaisy L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110–116.
- Türk, A., Öztürk, M. ve Bilican-Gökkaya, V. (2022). Depresyon, anksiyete, stres ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkinin kanonik korelasyon analizi ile incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4 (3), 262-270. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.3.06>
- Uğurlu, S. (2024). Does globalization reduce youth unemployment? Augmented ardl approach. *Trends in Business and Economics*, 38(3), 177-183.
- Ulucan, Ö. ve Ervüz, C. (2023). Kanada çocuk koruma sistemi. G. G. Aslan (Ed.). *Dünyadaki örnekleriyle çocuk koruma sistemleri içinde* (s. 157-172). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Vignoli, D., Bazzani, G., Guetto, R., Minello, A. ve Pirani, E. (2020). Uncertainty and narratives of the future: A theoretical framework for contemporary fertility. In R. Schoen (Ed.). *Analyzing Contemporary Fertility. The Springer Series on Demographic Methods and Population Analysis*. Springer.
- Virgolino, A., Costa, J., Santos, O., Pereira, M. E., Antunes, R., Ambrósio, S., ... Vaz Carneiro, A. (2022). Lost in transition: a systematic review of the association between unemployment and mental health. *Journal of Mental Health*, 31(3), 432-444. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022615>
- Wu, J. (2023). The relationship between academic performance and anxiety: A multi-angle review. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 11, 6-11. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/11/20230703>
- Xia, T. (2023). Effects of academic expectations stress on academic achievements. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 13, 153-159. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/13/20230872>
- Yalçın, Y. G. (2022). Unemployment anxiety and hopelessness in university students. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 130-146.
- Yörükoğlu, A. (1985). *Çocuk ruh sağlığı* (18. Baskı). Özgür Yayın Dağıtım.