



Araştırma Makalesi (Research Article)

**TURİZM ÖĞRENCİLERİNDE AKADEMİK STRESİNİN UMUTSUZLUK ÜZERİNDEKİ
YORDAYICI ROLÜ (THE PREDICTIVE ROLE OF ACADEMIC STRESS ON HOPELESSNESS
AMONG TOURISM STUDENTS)**

Nuray EKER^{1*} (orcid.org/ 0000-0002-2891-2592)

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm Rehberliği Bölümü, Sakarya, Türkiye

Özet

Bu çalışma, turizm eğitimi alan öğrencilerde akademik stres ile umutsuzluk arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Akademik stres ölçeğine yeni bir boyutun eklenmesiyle ilgili bir önerinin geliştirilmesi çalışmanın bir diğer amacıdır. Araştırmada nicel yöntem benimsenmiş ve veri toplamak amacıyla anket tekniği kullanılmıştır. Araştırma verileri kolayda örnekleme yöntemi ile toplam 390 gönüllü öğrenciden toplanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda, öğrencilerin akademik stres düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, akademik stresin öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca “Birim yerleşimi” boyutunun yeni bir boyut olarak akademik stres ölçeğine eklenmesini önererek bulgular elde edilmiştir. Tüm bu sonuçlar eğitimi sürecinde öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi ve fiziksel koşullarının iyileştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Turizm, Turizm Eğitimi, Akademik Stres, Umutsuzluk

Abstract

This study aims to reveal the relationship between academic stress and hopelessness among students studying tourism. Another objective of the study is to develop a proposal for adding a new dimension to the academic stress scale. A quantitative method was adopted in the research, and the survey technique was used to collect data. Research data was collected from a total of 390 volunteer students using convenience sampling. Based on the data obtained, a positive and significant relationship was found between students' academic stress levels and their hopelessness levels. The research findings indicate that academic stress can increase students' hopelessness levels. Furthermore, findings suggest adding the "Unit location" dimension as a new dimension to the academic stress scale. All these results highlight the need to support students' psychological well-being and improve their physical conditions during the educational process.

Keywords: Tourism, Tourism Education, Academic Stress, Hopelessness

Giriş

Turizm, ülkelerin ekonomik kalkınmasına doğrudan katkı sağlayan stratejik bir sektördür. Bu sektörde sürdürülebilir başarıyı sağlamak, ancak iyi bir eğitimle yetişmiş nitelikli insan gücüyle mümkündür. Turizm eğitimi ile sektöre hoşgörü, disiplin ve uluslararası hizmet standartlarını benimseyen profesyoneller kazandırılması amaçlanmaktadır (Hacıoğlu, 1992). Turizm endüstrisinde bilinçli bireyler yetiştirilmesinin önemi aşikârdır. Bireylerin üniversite eğitimi aracılığıyla yaşamlarını planlamaları ve ekonomik özgürlük kazanmaları hedeflenirken, yaşam doyumunun artırılması da eğitimin öncelikli hedefleri arasında değerlendirilmektedir (Üngören ve Ehtiyar, 2009). Ancak turizmin doğasından kaynaklanan sorunlar öğrencilerin kariyer niyetlerini etkilemektedir. Turizm sektöründe mevsimsellik sorunu (Grobela ve Katarzyna 2019), işin doğası (Kaya, Oğuz ve Yılmaz, 2020), çalışma koşullarının elverişsizliği (Liu, He ve Wu 2022), ücretin düşük olması (Wan, Wong ve Weng, 2014), cinsiyet kaynaklı sorunlar (Mohanty, Swain ve Besra, 2018) gibi nedenlerle turizm eğitimi alan kişilerin sektörden uzaklaştıkları tespit edilmiştir.

Sektördeki olumsuz dinamikler, turizm eğitimi alan öğrencilerin motivasyonlarını, mezuniyet sonrası beklentilerini ve kariyer algılarını etkileyebilmektedir (Türker, Uçar ve Ateş, 2016; Tuna vd., 2017; Şengel, Çevrimkaya ve Zengin, 2021). Dolayısıyla öğrenciler eğitim hayatlarında stres ve umutsuzluğa kapılmaktadır. Öğrencilerde giderek artan düzeyde akademik stres ve umutsuzluk duygularının ortaya çıkması öğrencilerin

* Sorumlu yazar: neker@subu.edu.tr

DOI: 10.33083/joghat.2026.615

bireysel gelişimlerini ve turizm sektörünün nitelikli insan kaynağını tehlikeye atmaktadır. Teorik eğitimin yanı sıra uygulamalı eğitimi gerekli kılan turizm programlarında eğitim alan öğrencilerin stres faktörlerinin ve düzeylerinin belirlenmesi önem arz etmektedir (Jogaratham ve Buchanan, 2004). Toplumsal açıdan sürdürülebilir kalkınmanın sağlanabilmesi, eğitilmiş bireylerin varlığı ile doğrudan ilişkilidir (Golub, 2015). Bu bağlamda, özellikle yükseköğretim kurumları bireylerin mesleki yeterlilik kazanmaları ve geleceklerine yön vermeleri açısından kritik bir rol üstlenmektedir. Turizm gibi dinamik fakat kırılgan sektörlerde eğitim gören öğrenciler hem akademik yük altında hem de mesleki geleceklerine dair kaygılarla baş etmek zorunda kalmaktadır. Bu durum, öğrencilerin yaşadığı akademik stresin yalnızca eğitim süreçlerini değil, geleceğe dair umut düzeylerini de olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir.

Konuyla ilgili literatürde farklı değişkenler açısından öğrencilerin akademik stresleri (Üngören ve Ehtiyar, 2008; Kara, 2009; Koyuncu, 2015; Emond vd., 2016; Dimitrov, 2017; Joseph vd., 2021; Pekel, Akıncı ve Doğan, 2021; Okechukwu vd., 2022; Van, 2024) ve umutsuzluk düzeylerini (Şahin, 2009; Doğan, 2012; Okumuş vd., 2013; Klonsky ve May, 2015; Yalçın, 2022; Zhang vd., 2022) inceleyen çalışmalar bulunmasına rağmen, umutsuzluğun bir yordayıcısı olarak akademik stresin ele alındığı sınırlı sayıda çalışma (Cho, 2020; Dixon vd., 1993; Wilks, 2008; Erbaş, 2023) bulunmaktadır. Turizm eğitimi gören öğrencilerin maruz kaldığı akademik stresin, yalnızca eğitim süreciyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda psikolojik iyi oluşları ve geleceklerine dair beklentileri üzerinde de belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın, turizm öğrencilerinin akademik stres düzeylerinin umutsuzluk üzerindeki etkisini incelemesi, literatürdeki benzer çalışmalardan ayrıştığı temel noktayı oluşturmaktadır. Bu yönüyle çalışmanın, alan yazına özgün ve değerli bir katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Kavramsal Çerçeve

Akademik Stres

Akademik stres üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygındır (Dimitrov, 2017; Deng cd., 2022; Van, 2024). Eğitim stresi olarak da adlandırılan akademik stres eğitim ortamında bulunma, sınavlara girme, zorlayıcı bilişsel görevleri yerine getirme gibi (Emond vd., 2016) farklı zorlukların oluşturduğu huzursuzluk veya endişe hali olarak tanımlanmaktadır (Pekel vd., 2021). Üniversite öğrencilerinin ruhsal iyi oluş hallerini etkileyen en baskın stres faktörü olarak değerlendirilen (Barbayannis vd., 2022) akademik stres, öğrencilerin okul yaşamında akademik talepler ve beklentiler nedeniyle hissettikleri psikolojik baskıları içermektedir (Clabaugh, Duque ve Fields, 2021).

Akademik stresin belirtileri hem fiziksel (uyku bozukluğu, yorgunluk) hem de psikolojik (anksiyete, depresyon, umutsuzluk) düzeyde ortaya çıkabilmektedir (Clabaugh vd., 2021). Agolla ve Ongori (2009) enerji eksikliği, yüksek tansiyon, depresif hissetme, iştah artışı, konsantrasyon sorunu, huzursuzluk, gerginlik veya kaygı gibi belirtiler yaşayan bir bireyin akademik strese maruz kalma olasılığının yüksek olduğunu ifade etmekle birlikte kişinin durumu nasıl değerlendirdiğine, önceki deneyimlerine ve dayanıklılığına göre öğrenciden öğrenciye değişebileceğini vurgulamaktadır.

Stres her zaman olumsuz sonuçlar doğuran bir olgu olarak değerlendirilmemektedir. Selye (1975), olumlu etkiler yaratan yapıcı stresi “eustress”, olumsuz sonuçlara yol açan yıkıcı stresi ise “distress” kavramlarıyla tanımlamıştır. Nitekim stresin öğrenciler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin bulunduğu belirtilmektedir (Jogaratham ve Buchanan, 2004). Öğrenciler yapıcı stres yaşadıklarında daha hevesli ve kendi kendine motive olma eğilimindeyken; yıkıcı stres yaşadıklarında, tembellik yapma veya akademik erteleme eğilimindedir (Rijal vd., 2024). Yapılan araştırmalar orta düzeyde deneyimlenen stresin bilişsel performansı artırabileceğini, bellek pekiştirme süreçlerini destekleyebileceğini (Patwary vd., 2025), öğrenmeye yönelik güdülenme düzeyini etkileyebileceğini (Koyuncu, 2015) ortaya koymuştur. Bu durum, etkili öğrenme çıktılarının elde edilmesinde stresin uygun biçimde yönetilmesinin önemini göstermektedir.

Akademik yıkıcı strese neden olan pek çok faktör bulunmaktadır. Sınavlar, not kaygısı, ödevler, aile beklentileri, eğitmen-öğrenci ilişkilerindeki sorunlar, geleceğe dair belirsizlik, ekonomik baskılar, zaman yönetimi sorunları, akran rekabeti, sosyal aktiviteler, kampüs ortamına uyum ve destek ağlarının eksikliği akademik stresi tetiklemektedir (Wilks, 2008; Seçer, Veyis ve Gökçen, 2015; Clabaugh vd., 2021; Joseph vd., 2021). Agolla ve Ongori (2009) bireysel düzeydeki bu faktörlere ek olarak aşırı kalabalık derslikler, dönem sistemi ve akademik çalışmaları gerçekleştirmek için yetersiz kaynakların kurumsal düzeyde stres faktörleri olduğunu belirtmektedir.

Akademik stresin, öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları, uyku düzenleri ve genel yaşam kaliteleri üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği belirtilmektedir (Emond vd., 2016). Sürekli yüksek akademik strese

maruz kalmak akademik performansta düşüşe, hastalıklara, psikolojik sorunlara ve davranış bozukluklarına neden olabilir (Tanlı, 2019; Deng vd., 2022; Zhang vd., 2022). Akademik stresin en çok üzerinde durulan etkisi ise psikolojik sonuçlarıdır. Yapılan araştırmalara göre akademik stres öğrencilerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyerek (Sun vd., 2011; Barbayannis vd., 2022) tükenmişlik (Clabaugh vd., 2021), depresyon (Ang ve Huan, 2006; Deng vd., 2022), madde kullanımı (Leonard vd., 2015), intihar düşünceleri (Ang ve Huan, 2006; Okechukwu vd., 2022) gibi çeşitli ruhsal ve davranışsal bozukluklara önemli ölçüde katkıda bulunur. Stresle ilişkili bu sonuçlar sıkça gözlemlenmekte olup, öğrencilerin yaşam kalitesini ciddi biçimde tehdit etmektedir (Agolla ve Ongori, 2009). Akademik stresin olumsuz sonuçları, doğrudan stresten kaynaklanabileceği gibi, dolaylı mekanizmalar aracılığıyla da ortaya çıkabilmektedir. Dixon vd., (1993) stresin umutsuzluğu artırarak depresyona zemin hazırladığını ifade etmektedir. Zhang vd., (2022) akademik stres ile depresif semptomlar arasındaki ilişkinin kaygı ve umutsuzluk aracılığıyla ortaya çıktığını tespit etmiştir.

Umutsuzluk

Bireyler, yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar karşısında ne yaparlarsa yapsınlar bir şeyleri değiştiremeyeceklerini düşündüklerinde çaresizlik ya da umutsuzluk hissine kapılabilmektedir. Bir organizmanın kontrolü dışındaki olaylara maruz kalması sonucunda davranışıyla sonucu değiştiremeyeceğini öğrenmesine ilişkin ilk kuramsal çerçeve, Seligman ve Maier'in (1967) geliştirdiği “öğrenilmiş çaresizlik” kavramıyla sunulmuştur. Abramson, Metalsky ve Alloy (1989) tarafından öğrenilmiş çaresizlik kuramını bilişsel-şematik düzeyde geliştiren ve daha karmaşık bir yapı sunan “umutsuzluk depresyonu” teorisi önerilmiştir.

Umut, bireyin geleceğe yönelik bir amacını gerçekleştirme konusunda sıfırdan büyük olan olumlu beklentileri ifade ederken; umutsuzluk, söz konusu amacın gerçekleşmesine dair sıfırdan küçük olan olumsuz beklentiler olarak tanımlanmaktadır (Seber vd., 1993; Okumuş vd., 2013). Umut ve umutsuzluk, kişinin duygu ve beklentileri ile ilişkilendirilmektedir. Bilişsel kurama göre bireyin kaygı, öfke ya da umutsuzluk gibi duygular yaşamasının nedeni, doğrudan yaşanan olaylar değil; bu olaylara ilişkin algıları, beklentileri ve yorumlarıdır (Üngören ve Ehtiyar, 2009). Beck (1963)'e göre bilişsel bir bozukluk olan umutsuzluk, bireylerin geleceğe yönelik amaç, beklenti, çaba ve koşulların olumsuz sonuçlar doğuracağına yönelik inançlarıdır. Abramson vd., (1989) umutsuzluğu “olumsuz beklentiler” ve “çaresizlik beklentisi” olarak iki temel bağlamda kavramsallaştırmıştır. Geleceğe yönelik olumsuz beklentiler (O'Connor, Connery ve Cheyne, 2000) ile gelecekteki olumsuzlukların değiştirilemeyeceğine dair inanç (Abramson vd., 1989) umutsuzluğu beraberinde getirmektedir (Demirtaş ve Yıldız, 2019). Söz konusu beklentiler; kişiye, duruma ve sürece bağlı olarak değişebilmektedir. Bireyin umuda ilişkin değerlendirmeleri, başarıyı şansa mı yoksa yeteneğe mi atfettiği (yeteneğe karşı şans), kendine ve başkalarına duyduğu güven düzeyi (güvene karşı güvensizlik) ve hedeflerini kısa ya da uzun vadeli olarak mı belirlediği (kısa dönem karşısında uzun dönem) gibi boyutlar üzerinden şekillenmektedir. Bu üç değerlendirme eksenini, bireyin umutsuzluk düzeyini belirlemekte ve geleceğe yönelik tutumlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Melges ve Bowlby 1969; Dilbaz ve Seber, 1993).

Temeli geçmiş olumsuz deneyimlere dayanan umutsuzluk (Demirel, Yılmaz ve Üngören, 2015), geleceğe yönelik olumsuz bakış açısı ile tetiklenmektedir (Üngören ve Ehtiyar, 2009). Taş (2018), umutsuzluğun nedenlerini benliğin zayıflaması, inancın zayıflaması, anlam yitimi ve üretken olamama şeklinde dört başlık altında değerlendirmiştir. Tanlı (2019) ise benzer kategorileri temel almakla birlikte, bunlara ek olarak beden organ yitimini de bir neden olarak belirtmiştir. Özetle; umutsuzluk beklentisi ve olumsuz sonuçları değiştirme konusundaki çaresizliğin (Dixon vd., 1993), umutsuzluğun nedeni olduğu söylenebilir (Özben ve Argun, 2003). Öğrenciler açısından değerlendirildiğinde ise, sınav baskısı gibi kalıcı ve kontrol edilemeyen stres kaynakları, mezuniyet sonrası iş bulamama korkusu gibi geleceğe dair kariyer belirsizliği, başarısızlık algısı, sorunlara çözüm bulmada yaşanan sıkıntılar, sosyal baskılar, özbenlik değeri ile ilgili olumsuz inanışlar ve kültürel etkiler umutsuzluğun nedenleri arasında gösterilebilir (Şahin, 2009; Yalçın, 2022; Zhang, vd., 2022).

Geçmişe yönelik pişmanlıkların, içinde bulunulan an ve geleceği birbirine bağlayan köprüyü yıkması şeklinde değerlendirilen umutsuzluk duygusu, bireyin hayata atfettiği anlamın da giderek kaybolmasına yol açmaktadır (Demirel, Yılmaz ve Üngören, 2015). Geleceğe yönelik karamsar bir bakış açısı ya da umutsuzluk, ileride ortaya çıkabilecek depresyonun en güçlü göstergelerinden biridir (Melges ve Bowlby, 1969; Beck vd., 1974; Greene, 1989; Alloy ve Clements, 1998; Clark, Beck ve Alford, 1999; Klonsky ve May, 2015). Minkoff vd., (1973) tarafından yürütülen bir araştırmaya göre, olumsuz beklentiler depresyon sendromunun bir bileşeni mahiyetindedir ve olumsuz beklentiler depresyonun kendisinden daha güçlü bir intihar niyeti göstergesidir. Beck'e (1963) göre depresyon, tek bir bozukluktan ziyade çeşitli etiyolojik unsurlar ve belirtiler içeren çok boyutlu bir bozukluktur. Bu çerçevede, depresif bozuklukların özgün bir alt türü olarak değerlendirilen

umutsuzluk, depresyon (Abramson vd., 1989), distimi, çekingen kişilik bozukluğu (Taş, 2018), madde kullanımı (Çolak ve Ünal, 2020) hatta intihar eğilimi (Lima vd., 2021) gibi sonuçlar doğurabilmektedir.

Akademik Stres ve Umutsuzluk İlişkisi

Turizm, yapısı gereği mevcut ve gelecekteki çalışanlar için kimi zorlukları ve belirsizlikleri bünyesinde barındırmaktadır. Bu durum gelecekte turizm kariyeri yapacak olanlar için bir umutsuzluk doğurmaktadır. Gerek mesleğin doğası gerek eğitim süreci turizm öğrencileri açısından bir akademik stres yaratmaktadır (Ehtiyar ve Üngören, 2008). Dolayısıyla turizm programlarında eğitim alan öğrencilerin stres faktörlerinin ve düzeylerinin belirlenmesi önem arz etmektedir (Jogaratham ve Buchanan, 2004). Akademik stres arttıkça, umutsuzluk düzeyinin de yükseldiği (Cho, 2020) göz önünde bulundurulduğunda turizm eğitimi alan üniversite öğrencileri açısından akademik stres ile birlikte umutsuzluk düzeyinin de incelenmesi önem kazanmaktadır.

Eğitim açısından bakıldığında, akademik performansın umutsuzlukla negatif bir korelasyon göstermekte, yani umutsuzluk seviyesi yükseldikçe öğrencinin performansında düşüşler meydana gelmektedir (Lima vd., 2021). Umutsuzluğun gençlerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisi ve Türkiye’de pek çok gencin umutsuzluk açısından risk grubunda olduğu (Erbaş, 2023) göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin araştırılması, hem koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin etkin bir şekilde planlanması hem de risk altındaki grupların erken dönemde tespit edilmesi açısından kritik bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

Literatürde akademik stres ve umutsuzluğu farklı açılardan ele alan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Erbaş (2023), stres ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin sıklıkla birbirini tetikleyen ve pekiştiren bir döngüye dönüşebileceğini ifade etmiştir. Kara (2009) üniversitede turizm eğitimi alan öğrenciler üzerine yaptığı araştırma sonucunda öğrencilerin eğitim-öğretim hayatlarında en çok stres yaratan durumlar arasında birinci sırada gelecek kaygısı olduğunu tespit etmiştir. Cho (2020), akademik stres ile umutsuzluk arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Dixon vd., (1993) yaptıkları araştırma sonucunda akademik stresin umutsuzluk puanını arttırdığını, özellikle depresyona yatkın bireylerde yüksek stres düzeyinin daha yüksek umutsuzlukla ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Turizm eğitimi alan öğrenciler, program gereklilikleri doğrultusunda yoğun uygulama saatleriyle yükümlü olmaları, birinci sınıf olmanın getirdiği genel stresörleri deneyimlemeleri, tam zamanlı öğrenim görmeleri ve müşteriyle doğrudan temasın yoğun olduğu işlerde çalışmaları gibi nedenlerle, diğer disiplinlerdeki öğrencilere kıyasla daha fazla stres faktörüne maruz kalabilmektedir (Jogaratham ve Buchanan, 2004). Akademik stres ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu (Lee ve Cho, 2018) göz önünde bulundurularak, turizm eğitimi alan öğrencilerin bu streslerinin umutsuzluk düzeylerini de etkileyebileceği söylenebilir. Umutsuzluk ise turizmde kariyer yapma isteğini azaltmakta (Bayram vd., 2020), turizm eğitimi almış potansiyel turizm çalışanları sektörden uzaklaşmaktadır. Araştırmanın amacı ve kuramsal temeli doğrultusunda çalışma üç araştırma sorusu çerçevesinde yürütülmüştür:

- Turizm öğrencilerinin akademik stres ve umutsuzluk düzeyleri tanımlayıcı istatistiklere göre nasıldır?
- Turizm öğrencilerinin akademik stres düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Turizm öğrencilerinin akademik stres düzeyleri umutsuzluk düzeylerini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

Yöntem

Bu çalışmada, turizm öğrencilerinde eğitim stresinin umutsuzluk üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla nicel ve kesitsel bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel yaklaşım, değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak analiz edilmesine olanak tanırken; kesitsel tasarım, verilerin belli bir zaman diliminde toplanmasını sağlayarak, öğrencilerin yaşadığı psikolojik ve akademik süreçlere dair zamansal bir görünüm sunmaktadır (Creswell, 2017). Araştırmada birincil verilerin elde edilmesinde anket kullanılmıştır. Anket, öğrencilerin akademik streslerini ölçen 22 ifade, umutsuzluk düzeylerini ölçen 20 ifade ve temel sosyo-demografik özelliklere ilişkin 5 sorudan oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin akademik stres düzeyini ölçmek için kullanılan ve Sun vd., 2011 tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlamaları yapılmıştır (Çelik, Akın ve Sarıçam, 2014; Seçer vd., 2015). Likert ölçeğinde düzenlenen 16 ifade, en olumsuz (1- Kesinlikle Katılmıyorum) ile en olumlu (5- Kesinlikle Katılıyorum) arasında derecelendirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyini ölçmek için kullanılan ve Beck vd., (1974) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ilk olarak Seber vd., (1993) tarafından daha sonra Durak ve

Palabıyıkoglu (1994) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşan bu ölçek evet-hayır şeklinde yanıtlanmaktadır (Beck vd., 1974).

Çalışmanın yürütüldüğü fakülte, şehir merkezinden ve üniversitenin ana yerleşkelerinden fiziksel olarak uzak bir ilçede (Sapanca) konumlanmaktadır. Ayrıca, çoklu kampüs sistemi bulunan üniversitelerde, öğrencilere yönelik ortak kullanım alanları ve sosyal/akademik kaynaklara erişimde çeşitli sınırlılıkların oluşması, öğrenciler açısından sorun teşkil edebilmektedir (Kuh, 2009; Harrison, Congdon, ve DiPiro, 2010; Ağlargo, 2017). Bu bağlamda, yerleşim koşullarının ve fiziksel uzaklığın öğrenci stres düzeyleri üzerinde özgün etkiler oluşturabileceği düşünülmüştür. Bu gerekçeyle, Sun vd., (2011) tarafından geliştirilen ASÖ'ne, yerleşim ve ulaşım kaynaklı olası stres unsurlarını ölçümlemek üzere altı yeni ifade eklenmiştir. Sistemi oturmuş ve literatürde kullanılan bir ölçeğe yeni bir boyutun eklenmesi önerileceğinden, ifadelerin belirlenmesinde ilk etapta literatürden yararlanılarak bir ifade havuzu oluşturulmuş akabinde yöntem, turizm ve coğrafi yerleşim gibi konularda uzman olan toplam 12 uzmandan görüş alınarak ilgili ifadelere son hali verilmiştir. Bu bakımdan çalışma ASÖ'ye yeni bir boyut olarak "Birim Yerleşimi" boyutunun önerilmesine de dayanmaktadır. Faktör analizi sonucunda bu ifadelerin tek bir faktör altında toplandığı görülmüş, boyutun kendi içerisindeki Cronbach Alpha değeri 0,84 olarak tespit edilmiş ve ilgili boyut literatüre katkı sağlamak amacıyla "Birim Yerleşim" olarak adlandırılarak, ASÖ'ye ek bir boyut olarak önerilmektedir.

Bu çalışma Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulundan 31.03.2023 tarih ve 30/36 sayılı kararı ile Etik Kurul Onayına sahiptir.

Evren, Örneklem ve Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın evrenini, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Turizm Fakültesi'nde öğrenim gören tüm öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama sürecinde kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu doğrultuda anket formu bölümde kayıtlı tüm öğrencilere ulaştırılmış ve gönüllülük esasına dayalı olarak 503 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmanın gerçekleştirildiği 2023-2024 güz yarıyılı itibarıyla fakülteye kayıtlı toplam 1756 öğrenci bulunmaktadır. Kâğıt formda doldurulan anketlerin verileri bilgisayara aktarılmış; eksik değerler ve veri giriş hataları çıkarıldıktan sonra, nihai analizler 390 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Örneklem büyüklüğünün %95 güven aralığı çerçevesinde yeterli olduğu kabul edilmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004; Altunışık vd., 2012). Örneklemin yalnızca Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Turizm Fakültesi öğrencilerinden seçilmesinin temel nedeni, ulaşılabilirlik ve erişim kolaylığıdır. Bu tercih, araştırmanın sınırlı zaman ve kaynak koşulları altında etkin bir şekilde yürütülmesine imkân sağlamıştır. Bununla birlikte, örneklemin bu şekilde sınırlandırılması, araştırmanın bulgularının genellenebilirliği açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında elde edilen sonuçlar, bu sınırlılık göz önünde bulundurularak yorumlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen birincil verilerin analizi, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin umutsuzluk değerini kümelerle ayırmak için kümeleme analizi (K-Means Cluster) uygulanmıştır. Ayrıca frekans, faktör, korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Değişkenleri ölçen ifadelerin birbiriyle ilişkili değişken gruplarını keşfetmek ve boyutlandırmak amacıyla faktör analizi (Netemeyer, Bearden ve Sharma, 2003), değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve şiddetini belirlemek için korelasyon analizi (Gürbüz ve Şahin, 2014), akademik stresin umutsuzluk üzerindeki etkisini test etmek amacıyla regresyon analizi (Hinton vd., 2004) uygulanmıştır. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Analiz sonuçları bulgular bölümünde raporlanmıştır.

Bulgular

Katılımcıların tanımlayıcı istatistiklerini belirleyebilmek adına frekans analizi uygulanmış olup Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1'de yer alan bulgulara göre öğrencilerin çoğunluğunu kadınlar (%63,8) oluşturmaktadır. 20 yaş altında olan öğrencilerin oranı %54,6 ve 21-22 yaşında olan öğrencilerin oranı ise %34,6'dır. Bir başka ifade ile öğrencilerin büyük çoğunluğu (%89,2) 22 yaş ve altındadır. Eğitim merkezinden uzak olmanın öğrenciler açısından zorluklar yaratabileceği düşünülerek öğrencilere yaşadıkları yerleşim merkezi sorulmuştur. Elde edilen verilere göre öğrencilerin yaklaşık olarak yarısı eğitim yeri olan Sapanca'da yaşarken, yarısı Sapanca dışındaki diğer ilçelerde ikamet etmektedir. Kız yurdunun Sapanca'da, erkek yurdunun Arifiye'de bulunması, Serdivan'da öğrenciler için daha fazla sosyal olanak olması ve merkez kütüphane gibi kampüs imkânlarının bu ilçede bulunması bu dağılımın önemli gerekçeleri olabilir. Bölüm dağılımları açısından Tablo 1 incelendiğinde en yüksek katılımın Turizm Rehberliği bölümünde ve en düşük katılımın

Rekreasyon Yönetimi bölümünde olması dikkat çekmektedir. Verilerin toplandığı dönemde Rekreasyon Yönetimi bölümünün diğer bölümlere nazaran daha yeni bir bölüm olması ve son sınıf öğrencilerinin bulunmaması, Turizm İşletmeciliği bölümünde ise o dönemlerdeki doluluk oranının düşük olması bu bulguların temel nedeni olarak gösterilebilir. Ayrıca Turizm Rehberliği bölümünde ikinci öğretim programının olması ve hem normal öğretim hem ikinci öğretim kademesinde doluluk oranının %100 olması, en yüksek katılımın bu bölümden olmasının bir gerekçesidir. En düşük katılımın son sınıf öğrencilerinde olmasının ardında ise Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi'nin +1 Eğitim Modeli yatmaktadır. +1 Eğitim Modeli ile üniversite öğrencileri önlisans düzeyinde 4. yılını; lisans düzeyinde 8. yarıyılını eğitim aldıkları alanda işletmede eğitim almak üzere sektörde geçirmektedir. Bu model ile öğrencilerin henüz mezun olmadan daha uzun süreli ve birden fazla deneyim kazanması hedeflenmektedir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	F	%	Umutsuzluk Puanı $\bar{x}$	Akademik Stres $\bar{x}$
Cinsiyet				
Kadın	249	63.8	6.67	3.18
Erkek	141	36.2	7.45	3.23
Yaş				
20 yaş ve altı	213	54.6	7.32	3.28
21-22 yaş	135	34.6	6.62	3.13
22 yaş üzeri	42	10.8	6.14	2.99
İkamet yeri				
Sapanca	198	50.8	6.93	3.18
Arifiye	79	20.3	7.96	3.27
Serdivan	79	20.3	6.29	3.25
Diğer ilçeler	34	8.7	6.29	2.97
Bölüm				
Gastronomi ve Mutfak Sanatları	111	28.5	6.88	3.29
Rekreasyon Yönetimi	40	10.3	7.37	3.23
Turizm İşletmeciliği	54	13.8	8.11	3.23
Turizm Rehberliği	185	47.4	6.57	3.12
Sınıf				
1.Sınıf	177	45.4	7.16	3.27
2.Sınıf	68	17.4	8.47	3.23
3.Sınıf	80	20.5	6.55	3.23
4. Sınıf	65	16.7	5.29	2.91

Tablo 1, ayrıca katılımcıların umutsuzluk ve stres puanlarının ortalamasını göstermektedir. 20 maddeden oluşan BUÖ evet-hayır şeklinde yanıtlanmakta ve her yanıt 0-1 arası puanlanmaktadır. 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18 ve 20. sorularda “evet”; 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. sorularda ise “hayır” yanıtı için birer 1 (bir) puan değerindedir. Buna göre alınabilecek toplam puan aralığı 0 ile 20 arasında değişmektedir. Elde edilen aritmetik toplam "Umutsuzluk Puanı" olarak kabul edilmektedir (Beck vd., 1974). Puan değerinin yüksekliğinin umutsuzluk düzeyinin yüksekliğine işaret ettiği kabul edilmektedir (Seber vd., 1993). BUÖ'den elde edilen puanların yorumlanmasında belirli puan aralıkları kullanılmaktadır. Bu aralıklara göre; 0–3 puan “normal aralık” (normal range), 4–8 puan “hafif umutsuzluk” (mild hopelessness), 9–14 puan “orta düzey umutsuzluk” (moderate hopelessness) ve 15–20 puan “yoğun umutsuzluk” (severe hopelessness) olarak betimlenmektedir (Ceyhan, 2004). Tabloda yer alan bilgilere göre tüm değişkenler açısından umutsuzluk ortalamalarının 4-8 puan aralığındadır. Bu doğrultuda öğrencilerin hafif düzeyde umutsuzluk yaşadığını söylemek mümkündür. Akademik stres seviyeleri ise orta düzeydedir.

Tablo 2. Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

	Umutsuzluk Düzeyi	$\bar{x}$	F	%
Umutsuzluk Değeri*	Normal	1.58	108	27.7
	Hafif Umutsuzluk	5.95	135	34.6
	Orta Düzey Umutsuzluk	10.94	126	32.3
	Yoğun Umutsuzluk	17.09	21	5.4

* Mean: 6.956, SD:4.585, Skewness:0.435, Kurtosis:-0.427

Yapılan analizlerle öğrencilerin umutsuzluk puanları hesaplanarak umutsuzluk düzeyleri belirlenmiş olup Tablo 2’de gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin umutsuzluk ortalamaları “hafif umutsuzluk” olarak değerlendirilen 4-8 puan aralığındadır (Mean=6.956). Umutsuzluk düzeylerine ilişkin değerlendirmeler incelendiğinde ise normal aralıkta olanların oranı %27,7, yoğun umutsuzluk yaşayanların oranı ise %5,4’tür. Öğrencilerin yaklaşık %67’si hafif ve orta düzeyde umutsuzluk yaşamaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerin Akademik Stres Seviyelerine İlişkin Bulgular

	Stres Seviyesi	Mean ± SD	N	%
Akademik Stres*	Düşük	M<2.692	65	16.7
	Orta	2.692≤M≤3.711	265	67.9
	Yüksek	M>3.711	60	15.4

* Mean: 3.201, SD:0.509, Skewness:-0.314; Kurtosis:0.066

Öğrencilerin akademik stres ortalamaları ve stres seviyelerine ilişkin bilgiler Tablo 3’te verilmektedir. Öğrencilerin akademik stres düzeyleri, ortalama puan (mean $\bar{x}$ = 3.201) ve standart sapma (SD = 0.509) esas alınarak üç farklı düzeyde (Van, 2024) kategorize edilmiştir (M < Mean- SD: Düşük düzey; Mean- SD ≤ M ≤ Ortalama + SD: Orta düzey; M > Mean + SD: Yüksek düzey). Bu bilgilerden hareketle çoğunluğunun (%67,9) verilerin toplandığı dönemde orta düzeyde akademik stres yaşadığı görülmektedir.

Tablo 4. ASÖ Faktör Analizi

Faktörler	Açıklanan Varyans	Mean	Faktör Yüğü
Birim Yerleşimi	19.053	3.8286	
Kütüphane gibi ortak kullanım merkezlerine uzak olmak, eğitimden de uzaklaşmama neden oluyor.			0.755
Bir ilçede eğitim alıyor olmak baskı altında hissetmeme neden oluyor.			0.733
Okula ulaşım konusunda sorun yaşıyorum.			0.713
Okulum yakınlarında kendime uygun konaklama olanağı bulmakta zorlanıyorum.			0.706
Merkezde düzenlenen etkinliklere katılmakta zorluk çekiyorum.			0.659
Merkez kampüs dışında bir yerleşkede olmaktan hoşnut değilim			0.604
Not Kaygısı	11.170	2.7631	
Sınavlardan düşük not aldığım da öğretmenimi hayal kırıklığına uğrattığımı düşünürüm			0.696
Sınavlardan düşük not aldığım da ebeveynimi hayal kırıklığına uğrattığımı düşünürüm			0.667
Sınıf arkadaşlarım arasında yoğun bir rekabet var ve bu akademik açıdan baskı hissetmeme yol açıyor.			0.608
Derslerden aldığım notlar geleceğim için çok önemlidir hatta bütün yaşamımı etkileyebilir			0.550
Ebeveynim ders notlarımla çok fazla ilgileniyor ve bu benim baskı hissetmeme yol açıyor.			0.533
Ders Yüğü	8.960	2.9814	
Günlük derslerimden ve akademik çalışmalarım dan dolayı yoğun baskı altına giriyorum.			0.703
Çok fazla ev ödevim var.			0.666
Gelecekteki eğitim ve çalışma yaşantımı düşündüğümde akademik açıdan yoğun baskı hissediyorum.			0.636
Okulda çok fazla sınav olduğunu düşünüyorum.			0.630
Öz Beklenti	7.271	3.5000	
Beklentilerimi karşılayamadığım durumlarda yeteri kadar iyi olamadığımı hissedirim			0.770
Kendim için belirlediğim akademik standartlara ulaşamadığım da kendimi gergin hissedirim.			0.709
Amaçlarıma ulaşamayacağımı düşündüğümde yoğun biçimde endişelenirim ve çoğunlukla uyuyamam			0.611
Öz Yeterlik	6.264	2.7940	
Derslerden aldığım notlarımdan hiç memnun değilim.			0.662
Çoğunlukla derslerden alacağım notlar konusunda kendime güvenemem.			0.630

Derslerde dikkatimi toplamakta çok güçlük yaşıyorum.

0.619

Varimax rotation principal components analysis: Total variance explained: 52.71%; Kaiser-Meyer-Olkin Sample size: 77.1%; Bartlett's sphericity test: $p < 0.05$; df. 210; Chi-square: 1865.0; Rating range for all sizes [1] Strongly Disagree - [5] Strongly Agree. Cronbach's $\alpha=0.835$

Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının faktörel yapısını ortaya koymak amacıyla faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz yoluyla, ölçeği oluşturan maddelerin ortak faktörler etrafında nasıl gruplandığı ve değişkenler arasındaki temel ilişkilerin örneklem bağlamında nasıl yapılandığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmaktadır. Bu süreçte temel amaç, çok boyutlu veri setini daha az sayıda anlamlı faktör altında birleştirerek, ölçeğin yapısal bütünlüğüne ve teorik bağlamına dair daha derinlemesine bir kavrayış geliştirmektir.

ASÖ'nin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterlilik testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda KMO değeri 0,77 olarak hesaplanmış ve bu değer, sosyal bilimlerde genel olarak kabul edilen 0.70 eşik değerinin üzerinde bulunmuştur. Buna göre, veri setinin faktör analizine uygun olduğu söylenebilir. Ayrıca, Bartlett küresellik testi anlamlı çıkmış ($p=0.000$), bu da değişkenler arasında yeterli düzeyde ilişki bulunduğunu ve faktör analizinin gerçekleştirilebileceğini göstermektedir. Yapılan analiz sonucunda maddelerin faktör yük değerleri 0.533 ile 0.770 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda beş boyut belirlenmiştir. Bu boyutlar "Birim Yerleşim" (19,18,20,21,22,17), "not kaygısı" (10,9,11,8,5), "ders yükü" (6,3,4,7), "öz beklenti" (15,14,16) ve "öz yeterlik" (13,12,1) olarak adlandırılmıştır. Toplam açıklanan varyans %52,7 olup; Birim Yerleşim %19,05 ile en yüksek varyans oranına sahip boyuttur. Bu boyutun aritmetik ortalamasının 3.82 olması ve diğer boyutlar arasında en yüksek ortalama sahip olması dikkate alındığında, öğrencilerin akademik stresleri üzerinde en etkili faktörün KDY olduğu söylenebilir.

Turizm eğitimi alan öğrencilerin akademik stresi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin yönünü ve şiddetini belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 5'te yer alan analiz sonuçlarına göre umutsuzluk ve akademik stres boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Umutsuzluk ve Birim Yerleşim ($r = 0.206$), not kaygısı ($r = 0.106$), ders yükü ($r = 0.168$) ve öz beklenti ($r = 0.101$) arasında zayıf ama anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Umutsuzluk ile öz yeterlik arasındaki ilişki ise ($r = 0.332$) orta düzeyde bulunmuştur. Bulgulardan hareketle öğrencilerin akademik strese maruz kaldıkça daha çok umutsuzluğa kapılabileceği söylenebilir.

Tablo 5. Akademik Stres ve Umutsuzluk Arasındaki İlişki

Değişkenler	$\bar{x}$	SD	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
(1) Birim Yerleşim	3.828	0.93	1					
(2) Not kaygısı	2.763	0.80	0.150**	1				
(3) Ders yükü	2.981	0.81	0.170**	0.194**	1			
(4) Öz beklenti	3.500	0.89	0.216**	0.310**	0.149**	1		
(5) Öz yeterlik	2.794	0.80	0.202**	0.205**	0.284**	0.179**	1	
(6) Umutsuzluk	6.956	4.58	0.206**	0.106*	0.168**	0.101*	0.332**	1

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

Akademik stresin umutsuzluk üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla hem basit hem de çoklu regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Çoklu regresyon analizine ait sonuçlar Tablo 6'da basit regresyon analizine ait sonuçlar ise Tablo 7'de sunulmaktadır.

Tablo 6. Akademik Stresin Umutsuzluğa Etkisi

Model		R ²	Adj. R ²	F	Sig.
1		0.135	0.123	11.936	0.000
Bağımsız Değişkenler	Beta	Std. Error	Std. Beta	t	Sig.
Birim Yerleşim	0.663	0.244	0.135	2.720	0.007*
Not kaygısı	0.076	0.289	0.013	0.261	0.794
Ders yükü	0.342	0.283	0.061	1.208	0.228
Öz beklenti	0.040	0.261	0.008	0.154	0.878
Öz yeterlik	1.610	0.289	0.283	5.572	0.000*

Bağımlı değişken: Umutsuzluk. $p < 0.01$

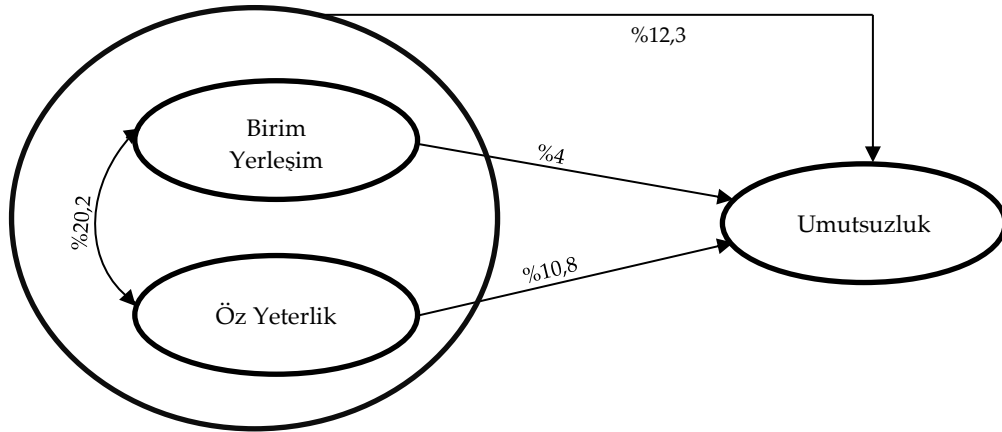
Tablo 6’da görülebileceği üzere akademik stresin umutsuzluk üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizine göre, model anlamlı bulunmuştur ($F:11.936$, $p<0.001$). Akademik stresin beş boyutundan ikisi (KDY, ÖY) umutsuzluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olup, bu iki stres boyutunun toplamda umutsuzluk üzerindeki etkisi %12,3 oranındadır. Umutsuzluğu etkileyen en önemli stres boyutu öz yeterlik olup, bu etkinin oranı %28,3’tür.

Tablo 7. Akademik Stresin Umutsuzluğa Etkisi

Bağımsız Değişkenler	Std. Error	Std. Beta	t	R ²	Adj. R ²	F	Sig.
Birim Yerleşim	0.961	0.206	4.156	0.043	0.040	17.272	0.000*
Öz yeterlik	0.272	0.332	6.938	0.110	0.108	48.130	0.000*

Bağımlı değişken: Umutsuzluk. $p < 0.01$

Tablo 7’de yer alan basit regresyon analizi sonuçlarında Beta (β) ve düzeltilmiş R² (adjusted R²) değerleri dikkate alındığında, akademik stresin Birim Yerleşim ($F:17.272$; $p < 0.01$) ve öz yeterlik ($F:48.130$; $p < 0.01$) boyutlarının umutsuzluk üzerinde belirli düzeylerde etkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, bireyin kendini yeterli görmesi ve güvenmesi, geleceğe yönelik umutsuzluğunu etkilemektedir. Ayrıca eğitim merkezinin ana merkezlere uzaklığı gençlerin geleceğe umutla bakmasında düşük ama anlamlı bir şekilde etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular, öğrencilerin akademik stres düzeyleri arttıkça umutsuzluk puanlarının da anlamlı biçimde arttığını göstermektedir. Araştırmanın bulgularını özetleyen araştırma modeli aşağıdaki Şekil 1’de sunulmaktadır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada turizm fakültesi öğrencilerinin akademik stres düzeyleri ile umutsuzluk arasındaki ilişki incelenmiş ve akademik stresin bazı alt boyutlarının umutsuzluğu anlamlı şekilde yordadığı ortaya konmuştur. Buna göre öğrenciler, genel olarak orta düzeyde akademik stres yaşadıkları ve düşük-orta düzeyde umutsuzluk hissettikleri ortaya çıkmıştır. Bu durum, öğrencilerin akademik yük ve beklentilerden etkilenseler de aşırı düzeyde stres ve umutsuzluk yaşamadıklarını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar literatürdeki benzer çalışmalar ile (Üngören ve Ehtiyar, 2009; Hancıoğlu, 2017) örtüşmektedir. Umutsuzluk düzeyleri açısından incelendiğinde ise öğrencilerin hafif ve orta düzeyde umutsuzluk yaşadıkları tespit edilmiştir. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar (Doğan, 2012; Türkoğlu ve Özyılmaz Misican, 2018; Bayram vd., 2020) yer almaktadır.

Tanımlayıcı bulgular, akademik stres düzeylerinin demografik gruplar arasında görece homojen seyrettiğini, buna karşılık umutsuzluk düzeyinin bazı değişkenlere göre daha duyarlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Erkek öğrencilerin umutsuzluk ortalaması kadınlardan daha yüksekken, akademik stres cinsiyete göre benzer düzeydedir. Yaş ve sınıf düzeyi arttıkça her iki değişkende de düşüş eğilimi dikkat çekmekte; özellikle son sınıfta en düşük ortalamalar görülmektedir. Bölüm bazında en yüksek umutsuzluk Turizm İşletmeciliği öğrencilerinde, en düşük ise Turizm Rehberliği öğrencilerindedir. Genel olarak bulgular, akademik stresin

görece stabil bir yapı sergilediğini, umutsuzluğun ise demografik ve akademik özelliklere daha duyarlı değiştiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında yapılan analizler akademik stres ve umutsuzluk arasında pozitif ve doğrusal bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda öğrencilerin stres düzeyleri arttıkça umutsuzlukları da artmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları literatürdeki teorik arka plana da katkı sağlamaktadır. Akademik stres ve umutsuzluk arasındaki ilişki literatürde sıklıkla ele alınmıştır. Cho (2020), akademik stres düzeyi yüksek olan öğrencilerin, daha düşük stres düzeyine sahip olan akranlarına kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek düzeyde umutsuzluk yaşadıklarını ortaya koymuştur. Dolayısıyla akademik stres arttıkça umutsuzluk düzeyinin de paralel şekilde yükseldiğini söylemek mümkündür. Dixon vd., (1993), yaptıkları çalışmada akademik stresin umutsuzluk puanlarını artırdığını ve yüksek stres düzeyinin daha fazla umutsuzluk ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Lee ve Cho (2018), öğrencilerde artan akademik stresin umutsuzluk üzerinde doğrudan etkili olduğunu vurgulamış ve bu ilişkinin öğrencilerin geleceğe yönelik beklentilerini olumsuz yönde etkileyebileceğini ifade etmiştir. Zhang vd., (2022), akademik stres ile umutsuzluk arasındaki ilişkinin kaygı gibi aracılık eden değişkenler üzerinden şekillenebileceğini ve bu iki değişken arasında anlamlı bir bağlantı olduğunu tespit etmiştir. Kara (2009), üniversitede turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin eğitim-öğretim yaşamlarında en fazla stres yaratan unsurun %35,4 oranıyla gelecek kaygısı olduğunu belirlemiştir. Geleceğe yönelik kaygılar ise çoğu zaman umutsuzluk ile ilişkilendirilmektedir. Erbaş (2023), gelecekteki kaygı ve akademik sorunların hem stresi hem de umutsuzluğu tetikleyeceğini ifade etmiştir. Özşen (2019), umutsuzluğun turizm öğrencilerinde kariyer geleceğine etki eden bir faktör olduğunu tespit etmiştir. Turpcu ve Akyurt (2018), stres faktörlerinin yalnızca üniversitede turizm eğitimi alan öğrencilerin öğrenim süreçleriyle sınırlı olmadığını, bu stresin mezuniyet sonrasında da kariyer odaklı biçimde devam edeceğini belirtmektedir.

Kampüsün merkezi yerleşke dışında olması ve öğrencilerin öz yeterlik algıları umutsuzluk düzeylerine etki etmektedir. Bu sonuç, çalışmanın en önemli bulgularından biri olarak değerlendirilmektedir. SUBÜ Turizm Fakültesi kampüsü Sakarya ili Sapanca ilçesinde yer almaktadır. Bir üniversitenin tüm birimlerinin tek bir kampüste toplanması, derslikler, laboratuvarlar, kütüphaneler ve çeşitli sosyal alanların ortak kullanımını mümkün kılarak, bu kaynaklardan daha verimli ve maksimum kapasiteyle yararlanılmasını sağlarken; dağınık yerleşen üniversitelerde beslenme, barınma ve diğer hizmetlerde sorunlar yaşanmaktadır (Altınsoy, 2011). Erçevik ve Önal (2011), kent dışında konumlanan üniversitelerde kampüs bünyesinde sosyal ve kültürel mekânlar var olsa bile, kent ile bütünleşme konusunda yeterli olmadığını dikkat çekmektedir. Jamil vd., (2022), kampüse belli bir mesafeden gelen öğrencilerin daha yorgun olduklarını, stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu, derslere katılım düzeylerinin daha düşük olduğunu, kampüste daha az zaman geçirdiklerini, aidiyet duygularının zayıf olduğunu ve bu nedenle akademik başarı olasılıklarının da daha düşük olduğunu ifade etmektedir. Nitekim Özdemir, Öztekin ve Özdemir (2016), çalışmasında merkez kampüs dışındaki meslek yüksekokullarının öğretim kalitesine olumsuz etki ettiğini tespit etmiştir. Can (2020) yaptığı çalışmada, okulların ana kampüsten uzakta kurulmasının öğrencilerin sosyal, kültürel ve akademik etkileşim olanaklarından yoksun kalmalarına ve fiziki-teknolojik altyapı eksiklikleri nedeniyle eğitim kalitesinin düşmesine neden olduğunu tespit etmiştir. Dolayısıyla merkez kampüse, ortak alanlara ve yerleşim yerine olan uzaklık öğrenciler üzerinde stres yaratıcı bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Teorik Çıkarımlar

Akademik stres ve umutsuzluk düzeylerinin yüksek olması depresyon gibi ruhsal sıkıntıları tetiklemektedir (Minkof vd., 1973; Greene, 1989; Dixon vd., 1993; Alloy ve Clements, 1998; Jayanthi, Thirunavukarasu ve Rajkumar, 2015). Melges ve Bowlby (1969) umutsuzluğu depresyonun tanımlayıcı bir özelliği olarak görmektedir. Demirtaş ve Yıldız (2019) umutsuzluğun hem klinik hem de klinik olmayan örneklerde geniş bir yelpazede depresif durumlarıyla bağlantılı olduğunu tespit etmiştir. Zhang vd. (2022), akademik stresin umutsuzluk düzeyini doğrudan artırdığını belirtmiştir. Bu artış, özellikle sınav baskısı, akademik başarı beklentisi ve mezuniyet sonrası planlar gibi faktörlerle ilişkilendirilmektedir. Bu bulgu, Beck'in Bilişsel Kuramı ile de uyumludur. Beck'e (1963) göre bireylerin olumsuz şemaları ve otomatik düşünceleri, stresli yaşam olaylarıyla tetiklenerek umutsuzluk ve depresyon döngüsünü beslemektedir. Akademik stresin umutsuzluk düzeylerini artırması da bu bilişsel yaklaşımın öngörüsüyle örtüşmektedir.

Akademik stres ve umutsuzluk ayrıca öğrencilerin kariyer niyetlerini olumsuz etkilemektedir (Mensah vd., 2024). Turizm endüstrisinin ihtiyaç duyduğu nitelikli personellerin yetişmesi ve bu kişilerin meslekten uzaklaşmaması adına akademik stres ve umutsuzluk üzerine önemle durulması gereken konulardır. Öğrencilerin akademik başarılarını sürdürmeleri ve psikolojik iyi oluşlarını koruyabilmeleri adına, akademik

stres ve umutsuzlukla etkili şekilde başa çıkma becerilerini destekleyecek müdahale ve önleme temelli uygulamaların hayata geçirilmesi büyük önem taşımaktadır. Literatürde, stresle başa çıkma becerilerinin, umutsuzluk düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ve öğrencilerin stres yönetimi stratejilerini geliştirmeleri gerektiği vurgulanmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2004; Wilks, 2008; Joseph vd., 2021; Okechukwu vd., 2022). Bu durum, Eccles ve Wigfield'in (2002) Beklenti-Değer Teorisi ile de ilişkilendirilebilir. Teoriye göre bireylerin akademik ve mesleki seçimleri, başarı beklentileri ile bu başarıya verdikleri değer tarafından şekillenir. Umutsuzluk düzeyi yükseldikçe başarı beklentisi zayıflamakta, böylece öğrencilerin kariyer niyetleri olumsuz etkilenmektedir. Bu bağlamda Lazarus ve Folkman'ın (1984) Stres ve Başa Çıkma Kuramı'na da atıfta bulunmak mümkündür. Teori, stresin bireysel değerlendirme ve başa çıkma stratejileri aracılığıyla şekillendiğini ileri sürmektedir. Öğrencilerin etkili başa çıkma becerileri geliştirmeleri, umutsuzluk düzeylerini azaltmada ve psikolojik iyi oluşlarını korumada kritik bir rol üstlenmektedir.

Pratik Çıkarımlar

Akademik stresin azaltılması ve destekleyici müdahalelerin uygulanması, öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini azaltabilmekte ve genel iyilik hallerini desteklemektedir. Öğrencilerin bu durumlarla etkili bir biçimde başa çıkabilmeleri için, öğretim elemanları, idari personel ve okul yöneticilerinin bu duruma özel bir hassasiyet göstermeleri ve gerekli destekleyici önlemleri hayata geçirmeleri gerektiğine inanıyoruz. Bu tür bütüncül yaklaşımlar, öğrencilerin akademik ve psikolojik iyilik hâllerini güçlendirebilir. Nitekim Folkman ve Moskowitz (2004) etkili başa çıkma stratejilerinin olumsuz duygusal sonuçları hafiflettiğini belirtmektedir. Benzer şekilde Wilks (2008), stres yönetiminde dayanıklılığın öğrencilerin umut düzeylerini korumada kritik rol oynadığını vurgulamaktadır.

Turizm alanında eğitim gören öğrenciler, disiplinin doğası gereği diğer alanlara kıyasla daha yoğun ve çeşitli stres kaynaklarına maruz kalabilmektedir. Yoğun uygulamalı ders saatleri, müşteriyle birebir etkileşim gerektiren işlerde çalışmaları, staj uygulamaları ile hem öğrenci hem çalışan olmaları ve özellikle öğrenim hayatlarının ilk yıllarında karşılaştıkları uyum sorunları öğrenciler üzerinde stres etkisi yaratmaktadır. Tüm bu faktörler, öğrencilerde belirsizlik algısını artırarak psikolojik yükü derinleştirebilmekte ve umutsuzluğa kapılmalarına yol açabilmektedir. Bu nedenle, turizm öğrencilerinin akademik stres ve umutsuzluk ile başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, eğitim sürecinin temel hedeflerinden biri olmalıdır. Bu bağlamda Joseph vd. (2021) öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerinin, akademik yüklerle daha etkili mücadele etmelerini sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca Okechukwu vd. (2022), etkili başa çıkma yöntemlerinin intihar düşünceleri gibi riskli sonuçların önlenmesinde koruyucu olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla turizm öğrencilerinde bu becerilerin geliştirilmesi, yalnızca öğrencilerin akademik başarılarını ve mezuniyet oranlarını artırmakla kalmayacak, aynı zamanda sektörün ihtiyaç duyduğu daha dayanıklı, memnuniyet düzeyi yüksek ve hizmet kalitesi yüksek çalışanların yetişmesine de katkı sağlayacaktır.

Öğrencilerin stres ve umutsuzluk düzeylerinin kariyer niyetlerini doğrudan etkilediği göz önünde bulundurulduğunda (Zhang vd., 2022), eğitim kurumlarının bu konuda bütüncül destek mekanizmaları geliştirmesi gerekmektedir. Psikolojik danışmanlık hizmetleri, stres yönetimi atölyeleri, zaman yönetimi eğitimleri ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi gibi uygulamalar öğrencilerin akademik ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilir. Böyle bir yaklaşım, öğrencilerin hem mezuniyet sonrası kariyer niyetlerini sürdürmelerine hem de turizm sektörünün ihtiyaç duyduğu nitelikli ve dayanıklı iş gücünün yetişmesine katkı sağlayacaktır.

Sınırlıklar ve Gelecek Araştırmalar

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, araştırma verileri yalnızca belirli bir zaman diliminde toplanmış olup, akademik yıl içerisindeki sınav dönemleri, ödev teslim tarihleri veya yoğun dönemlerde yaşanabilecek stres dalgalanmalarını yansıtamamaktadır. Çalışma, kesitsel bir tasarımla yürütülmüş olduğundan, akademik stres ile umutsuzluk arasındaki nedensel ilişkileri ortaya koymak mümkün olmamıştır. Ayrıca, araştırmanın örnekleme yalnızca Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi (SUBÜ) Turizm Fakültesi öğrencileriyle sınırlıdır. Bu durum, elde edilen bulguların farklı üniversitelerdeki veya farklı coğrafi/kültürel bağlamlardaki öğrencilere genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların daha geniş örneklemlemlerle ve boylamsal bir tasarımla yürütülmesi, elde edilen ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

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. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>

- Agolla, J. E., ve Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70.
- Ağlargo z, O. (2017). ‘We are at this campus, there is nothing in this campus...’: Socio-spatial analysis of a university campus. *Tertiary Education and Management*, 23(1), 69-83. <http://doi.org/10.1080/13583883.2016.1207798>
- Alloy, L. B., ve Clements, C. M. (1998). Hopelessness theory of depression: Tests of the symptom component. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 303-335. <https://doi.org/10.1023/A:1018753028007>
- Altınsoy, S. (2011). Yeni devlet üniversitelerinin gelişimi: Sorunlar ve politika  nerileri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*(2), 98-104.
- Altunışık, R., Bayraktaroğlu, R. C., ve Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (6. Baskı). Sakarya Yayıncılık.
- Ang, R. P., ve Huan, V. S. (2006). Relationship between academic stress and suicidal ideation: testing for depression as a mediator using multiple regression. *Child Psychiatry Hum Dev*, 37(2), 133-143. <https://10.1007/s10578-006-0023-8>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., ve Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bayram, A. T., Kavlak, H. T., Dogra, J., ve Erkol Bayram, G. (2020). Hopelessness against desire to pursue a career in tourism: An empirical analysis of Sinop University, Turkey. *Tourism*, 30(2), 115-123. <http://dx.doi.org/10.18778/0867-5856.30.2.27>
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression. *Archives of General Psychiatry*, 9, 324-333. 10.1001/archpsyc.1963.01720160014002
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The lack of hope scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865. <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Can, E. (2020). Y ksek ğretimde kalite için meslek y ksekokulu öğrencilerinin görüşleri. *Anemon Muř Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3), 699-710. <https://doi.org/10.18506/anemon.631558>
- Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim alan  ğretmenliğı tezsiz yüksek lisans programına devam Eden  ğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 91-102.
- Cho, E. M. (2020). Relationship between academic stress and hopelessness among female high school students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 21(1), 593-603. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.1.593>
- Clabaugh, A., Duque, J. F., ve Fields, L. J. (2021). Academic stress and emotional well-being in United States college students following onset of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12:628787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>
- Clark, D. A., Beck, A. T., ve Alford, B. A. (1999). *Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depression* (1st Edition). John Wiley ve Sons. Inc.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmaların planlanması, y r t lmesi ve değerlendirilmesi*. (H. Ekři,  ev. Edt.) Edam.
-  elik, I., Akın, A., ve Sarı am, H. (2014). A scale adaptation study related to the examination of adolescents' levels of educational stress. * niversitepark Bülten*, 3(1-2), 44-55.
-  olak, H., ve  nal, H. (2020). Spor bilimleri fakültesi  ğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluğun madde kullanma eğilimine etkisinin araştırılması. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 344-357. <https://doi.org/10.21733/ibad.685268>
- Demirel, O. N., Yılmaz, Y., ve  ng ren, E. (2015). Meslek yüksekokulu  ğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin Beck Umutsuzluk  l ęiyle belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(16), 280-290. <https://doi.org/10.16992/ASOS.782>

- Demirtaş, A. S., ve Yıldız, B. (2019). Hopelessness and perceived stress: the mediating role of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32, 259-267. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00035>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., ve Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.869337>
- Dilbaz, N., ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000044
- Dimitrov, G. (2017). A study on the impact of academic stress among college students in India. *Ideal Research: An International Multidisciplinary*, 2(4), 21-34.
- Dixon, W. A., Heppner, P. P., ve Burnett, J. W. (1993). Hopelessness and stress: Evidence for an interactive model of depression. *Cogn Ther Res*, 17, 39-52. <https://doi.org/10.1007/BF01172739>
- Doğan, P. (2012). Resim öğretmenleri adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 36(36), 115-127.
- Durak, A., ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319. doi.org/10.1501/Kriz_0000000071
- Eccles, J. S., ve Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109–132. doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153
- Ehtiyar, R., ve Üngören, E. (2008). Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(4), 159-181.
- Emond, M., Eycke, K. T., Kosmerly, S., Robinson, A. L., Stillar, A., ve Blyderveen, S. V. (2016). The effect of academic stress and attachment stress on stress-eaters and stress-under eaters. *Appetite*, 100, 201-215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.035>
- Erbaş, M. M. (2023). Evaluation of psychological help needs, stress and hopelessness among postgraduate students. *Research on Education and Psychology*, 7(Special Issue 2), 430-441. <https://doi.org/10.54535/rep.1359881>
- Erçevik, B., ve Önal, F. (2011). Üniversite kampüs sistemlerinde sosyal mekan kullanımları. *Megaron*, 6(3), 151-161.
- Folkman, S., ve Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *The Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Golub, T. P. (2015). The role of education in sustainable development. *Advanced Education*, 4, 13-17. <https://doi.org/10.20535/2410-8286.56636>
- Greene, S. M. (1989). The relation between depression and hopelessness: Implications for current theories of depression. *British Journal of Psychiatry*, 154, 650-659. [10.1192/bjp.154.5.650](https://doi.org/10.1192/bjp.154.5.650)
- Grobelna, A., ve Katarzyna, S. (2019). Seasonality: Is it a problem or challenge facing future tourism employment? Implications for management. *Journal of Entrepreneurship, Management and Innovation*, 15(1), 205-230.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (2. Baskı). Seçkin Yayıncılık
- Hacıoğlu, N. (1992). Yükseköğretimde mesleki turizm eğitimi geliştirme perspektifleri. *Turizm Bakanlığı Turizm Eğitimi Konferansı (9-11 Aralık)*, (s. 91-100). Ankara.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149. <http://dx.doi.org/10.11611/yead.270449>
- Harrison, L. C., Congdon, H. B., ve DiPiro, J. T. (2010). The status of US multi-campus colleges and schools of pharmacy. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 74(7), 1-6. <https://doi.org/10.5688/aj7407124>

- Hinton, P. R., Brownlow, C., McMurray, I., ve Cozens, B. (2004). *SPSS Explained* (1st Edition). Routledge.
- Jamil, D., Rayyan, M., Hameed, A. K., Masood, F., Javed, P., ve Sreejith, A. (2022). The impact of commute on students' performance. *Journal of Medical and Health Studies*, 3(3), 59-67.
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., ve Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: a cross-sectional study. *Indian Pediatr*, 52(3), 217-219. <https://doi.org/10.1007/s13312-015-0609-y>
- Jogarathnam, G., ve Buchanan, P. (2004). Balancing the Demands of School and Work: Stress and Employed Hospitality Students. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 16(4), 237-245.
- Joseph, N., Nallapati, A., Machado, M. X., Nair, V., Matele, S., Muthusamy, N., ve Sinha, A. (2021). Assessment of academic stress and its coping mechanisms among medical undergraduate students in a large Midwestern university. *Current Psychology*, 40, 2599-2609. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00963-2>
- Kara, D. (2009). Eğitim öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 254-263.
- Kaya, S., Oğuz, Y. E., ve Yılmaz, V. (2020). Turizm öğrencilerinin turizm sektörüne yönelik algılarının sektörde kalma niyetlerine etkisi: ESOGÜ Turizm Fakültesi örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 1-19. doi:10.17494/ogusbd. 763340
- Klonsky, E. D., ve May, A. M. (2015). The Three-Step Theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the “ideation-to-action” framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114-129. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>
- Koyuncu, N. (2015). Üniversite Öğrencilerinin eğitim stresi düzeyi ile öğrenmeye ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi] <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=sY7m19PfcL6F1NUw-cr80Bp9ZATsT69X6HV9HC1UzllFShfCcIp8VPGKyQik0EWr>
- Kuh, G. (2009). What student affairs professionals need to know about student engagement. *Journal of College Student Development*(50), 683-706. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0099>
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- Lee, H., ve Cho, Y. (2018). Validation of casual model for the effect of academic stress, anxiety, interpersonal dependency and hopelessness on depression in female high school students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 19(1), 208-217.
- Leonard, N. R., Gwadz, M. V., Ritchie, A., Linick, J. L., Cleland, C. M., Elliott, L., ve Grethel, M. (2015). A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools. *Frontiers in psychology*, 6, 1028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01028>
- Lima, C. L., Veloso, L. U., Lira, J. A., Silva, A. G., Rocha, Â. R., ve Conceição, B. B. (2021). Factors related to hopelessness in college students. *Cogitare Enferm*, 26. <https://doi.org/10.5380/ce.v26i0.76641>
- Liu, F., He, Q., ve Wu, N. (2022). Factors Influencing Students' Career Intentions in the Hospitality and Tourism Industries: A Meta-Analysis. *Behavioral Sciences*, 12(12), 517. <https://doi.org/10.3390/bs12120517>
- Melges, F. T., ve Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690–699. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1969.01740180074007>
- Mensah, C., Azila-Gbette, E., Atatsi, E. A., ve Abiemo, M. K. (2024). Mental health and well-being of hospitality students: The buffering role of personal resources. *Journal of Hospitality ve Tourism Education*, 36(3), 238-255. <https://doi.org/10.1080/10963758.2024.2369116>
- Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A. T., ve Beck, R. (1973). Hopelessness, depression, and attempted suicide. *American Journal of Psychiatry*, 130(4), 455-459. <https://doi.org/10.1176/ajp.130.4.455>
- Mohanty, P., Swain, S. K., ve Besra, S. (2018). Women at work: exploring the issues and challenges of women employees in travel and tourism. *Indian Journal of Economics and Development*, 6(1), 1-5.

- Netemeyer, R. G., Bearden, W. O., ve Sharma, S. (2003). *Scaling procedures: Issues and applications* (1st Edition). SAGE Publications, Inc.
- 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. <https://doi.org/10.1080/713690188>
- Okechukwu, F. O., Ogbu, K. T., Nwufu, J. I., Ogbu, M. O., Onyekachi, B. N., Nwanosike, C. I., ve Onyishi, A. B. (2022). Academic stress and suicidal ideation: moderating roles of coping style and resilience. *BMC Psychiatry*, 22:546. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>
- Okumuş, F., Mete, M., Bakiyev, E., ve Kaçire, İ. (2013). Umutsuzluk, tükenmişlik ve iş memnuniyeti kavramları arasındaki ilişkinin analizi: eğitim sektöründe bir uygulama. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(47), 191-202.
- Özben, Ş., ve Argun, Y. (2003). İlköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(1). <https://izlik.org/JA37TU55KX>.
- Özdemir, G., Öztekin, R., ve Özdemir, H. (2016). Meslek yüksekokullarının öğretim kalitesine etki eden faktörler. 5. Uluslararası Meslek Yüksek Okulları Sempozyumu, Prizren, Kosova.
- Özşen, Z. S. (2019). Turizm öğrencilerinin kariyer geleceği algılarını etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Turizm Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 43-53.
- Patwary, M. M., John, A., Park, S., Zhao, Y., Kwak, D.-H., ve and Patuwo, B. E. (2025). Can gamification change learners' ability and motivation? Role of eustress in the context of gamified ERP training. *Journal of Information Systems Education*, 36(2), 148-165. <https://doi.org/10.62273/UIIM2219>
- Pekel, A., Akıncı, A. Y., ve Doğan, E. (2021). Lise öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri: Isparta ili örneği. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 112-122. <https://doi.org/10.29228/roljournal.51393>
- Rijal, S. F., Ridfah, A., Akmal, N., ve Rijal, S. (2024). Academic distress against academic procrastination: Study analysis of thesis completion of Makassar Tourism Polytechnic students and the Faculty of Psychology Makassar State University. *Pusaka: Journal of Tourism, Hospitality, Travel and Business Event*, 4(2), 163-169. <https://doi.org/10.33649/pusaka.v4i2.182>
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000045
- Seçer, İ., Veyis, F., ve Gökçen, R. A. (2015). Adaptation of educational stress scale into Turkish culture: The study of reliability and validity. *Elementary Education Online*, 14(1), 216-229. <https://doi.org/10.17051/ie.2015.05547>
- Seligman, M. E., ve Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/h0024514>
- Selye, H. (1975). *Stress without distress*(10th Printing). New American Library.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., ve Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity and reliability with chinese students. *ournal of Psychoeducational Assessment*, 26(2), 534-546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*(27), 271-286.
- Şengel, Ü., Çevrimkaya, M., ve Zengin, B. (2021). The effect of professional expectations of tour guiding students on their professional motivation. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport ve Tourism Education*, 29, 100293. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2020.100293>
- Tanlı, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres, umutsuzluk düzeyi ve yeme tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=Eb5EkakJlp3olBdo_wNEGWqogTpbBnHevQ5ezFR6gdCzMDGpObQTbstkoPfdQErw
- Taş, C. (2018). Umutsuzluk ve örgütsel stres ilişkisi: 4-5 yıldızlı otel çalışanları üzerinde uygulama [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi].

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=vbVkJX1KChYWNElr1MuLZpOgxoiwKr4XwYj4Fx7PCJKCC8EJpfzY-Agx2erWjnJQ>

- Tuna, M., Akça, İ., Akbaş Tuna, A., ve Gürlek, M. (2017). Turizm öğrenimi gören öğrencilerin sektör çalışma koşullarını algılamaları ve sektörde çalışmaya yönelik tutumları: Meslek yüksekokulu, yüksekokul ve fakülte öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Turizm Akademik Dergisi*, 4(2), 41-60.
- Turpcu, E., ve Akyurt, H. (2018). Turizm eğitimi alan öğrencilerin kariyer streslerinin belirlenmesi: Giresun Üniversitesi lisans öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal Of Academic Social Science Studies*(69), 365-380. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7612>
- Türker, N., Uçar, M., ve Ateş, M. A. (2016). Turizm eğitimi alan öğrencilerin turizm sektörü algıları: Karabük Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma. / *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 311-313.
- Türkoğlu, N., ve Özyılmaz Misican, D. (2018). Turizm öğrencilerinin algılarındaki kariyer engellerinin kümelenmesi ve umutsuzluk düzeyi skorlar. VI. International Multidisciplinary Congress of Eurasia, Roma, İtalya
- Üngören, E., ve Ehtiyar, R. (2008). Geleceğin Turizmcilerinin Umutsuzluk Tipolojilerinin Belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 201-219.
- Üngören, E., ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal Of Yaşar University*, 4(14), 2093-2127. <https://doi.org/10.19168/jyu.64417>
- Van, T. P. (2024). Academic stress among students of Van Lang University, Vietnam. *International Journal of Psychology Sciences*, 6(1), 38-45. <https://doi.org/10.33545/26648377.2024.v6.i1a.42>
- Wan, Y. K., Wong, I. K., ve Weng, H. K. (2014). Student career prospect and industry commitment: The roles of industry attitude, perceived social status, and salary expectations. *Tourism Management*, 40(2), 1-14.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience and Academic Stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances In Social Work*, 9(2), 106-125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Yalçın, Y. G. (2022). Unemployment anxiety and hopelessness in university students. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 130-146. <https://doi.org/10.53016/jerp.v3i2.67>
- Yazıcıoğlu, Y., ve Erdoğan, S. (2014). *SPSS uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (4. Baskı). Detay Yayıncılık.
- Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., ve Ou, J. (2022). Associations between academic stress and depressive symptoms mediated by anxiety symptoms and hopelessness Among Chinese college students. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 547-556. doi:10.2147/PRBM.S353778.