

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN GELECEĞE  
KARŞI BELİRSİZLİK VE KAYGI DÜZEYLERİNİN YAŞAM  
DOYUMLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Leyla Şafak KARAKULAK

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

İSTANBUL – 2017



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Leyla Şafak KARAKULAK
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Geleceğe Karşı Belirsizlik ve Kaygı Düzeylerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- BİLİM DALI** : Klinik Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 23/052017
- SAYFA SAYISI** : 73
- TEZ DANIŞMANLARI** : Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN
- DİZİN TERİMLERİ** : Belirsizlik, Kaygı, Yaşam Doyumu
- TÜRKÇE ÖZET** : Üniversite öğrencileri okulu bitirdikten hemen sonra çalışma hayatına başlamak isterler. Son sınıfta bu düşünce oldukça yoğunlaşır. Bununla beraber kaygı düzeyleri artar. Çünkü belirsizlik içindedirler. Bu araştırmacının amacı; üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerini belirlemek ve tutumlarının yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışma 250 üniversite son sınıf öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Diener yaşam doyum ölçeği, Spielberger durumluluk- süreklilik kaygı ölçeği, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeyleri daha fazla, yaşam kaliteleri ise daha düşük bulunmuştur. Bu alanın daha büyük gruplarla ve daha fazla değişkeni içeren çalışmalara ihtiyacı vardır. Yapılan bu çalışmanın da daha sonra yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Leyla Şafak KARAKULAK

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN GELECEĞE  
KARŞI BELİRSİZLİK VE KAYGI DÜZEYLERİNİN YAŞAM  
DOYUMLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Leyla Şafak KARAKULAK

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

İSTANBUL – 2017

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite ya da başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Leyla Şafak KARAKULAK

23/05/2017



## ÖZET

**Giriş:** Belirsizlik; olayların gerçekleşme olasılığının bilinmediği durumlara denilmektedir. Kaygı; nedeni bilinmeyen gerginlikle beraber, sıkıntı, üzüntü, endişe gibi duyguların eşlik ettiği ve çoğunlukla kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan duygudur. Yaşam doyumu ise kişilerin çalışma hayatı haricinde sahip oldukları yaşama karşı aldıkları tavidir. Bu üç değişkenden yola çıkılarak gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi incelenmiştir.

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı; üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerini belirlemek ve tutumların yaşam doyumlarının üzerindeki etkisini incelemektir.

**Gereç ve Yöntem:** Bu araştırma İstanbul'un Avcılar ilçesindeki Gelişim Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitesi son sınıfta okuyan 250 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada kullanılan veriler dört ölçme aracı ile toplanmıştır. Bunlar; Kişisel Bilgi Formu, Diener Yaşam Doyumu Ölçeği, Spielberger Durumluluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'dir. Kullanılan ölçme aracıyla elde edilen veriler, alt amaçlara uygun istatistiksel tekniklerle analiz edilmiştir. Katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler kodlanarak, SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 11,5 windows paket programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve istatistiksel işlemlere tabi tutulmuştur.

**Bulgular:** Araştırma dâhilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 250 Üniversite Son Sınıf Öğrencileri 124'i (%49.6) kadınlardan ve 126'i (%50.4) erkeklerden oluştuğu görülmüştür, Öğrencilerin 8'inin (%3.2) evli, 242'sinin (%96.8) bekar olduğu, 127'si (%50.8) maddi gelirinden memnun olduğunu, 123'ü (%49.2) maddi gelirinden memnun olmadığını, 26'sı (%10.4) rahatsızlığı olduğu, 224'ünün (%89.6) rahatsızlığı olmadığını belirtmişlerdir.

**Sonuç:** Üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeyleri daha fazla, yaşam kaliteleri ise daha düşük bulunmuştur. Bu alanda dünyada ve ülkemizde yeterince araştırma olmaması nedeniyle bizim çalışmamızda karşılaştırma yapılamamıştır. Bu alanın daha büyük gruplarla ve daha fazla değişkeni içeren daha fazla çalışmaya ihtiyacı vardır. Çalışmalarda da sözü edilen psikolojik değişkenler ile ilgili daha fazla araştırma yapılması, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Belirsizlik, Kaygı, Yaşam Doyumu

## SUMMARY

**Introduction:** Uncertainty means not knowing the probability of events when to happen. Anxiety appears as nervous without any reason, generally anxiety is accompanied by misery, distress and worry. And during this time, that person assumes that something unfortunate will happen. Life satisfaction is a kind of reaction that people take against study whose starting points are these three variables examines the effectivity students uncertainty and anxiety levels on their life satisfaction levels.

**Purpose:** The purpose of this study is to examine the effects of the first year students uncertainty and anxiety levels on their life satisfaction levels.

**Materials and methods:** There are 250 people within the research are study Gelişim university. The data which is using in researchment separating 4. Personal information form, Diener life, satisfactions measure, spielberger statuty-continuity anxiety measure lack of ambition measure. The data has been only students has been transfer to computer by using coding and spss, 11,5 windows package program and after all of this are subjected to statistical processing.

**Findings:** There are 250 people interested in with the researchment and answer the survey questions and which are having their last year in university. 124 of 250(49.6%) are women and 126 of 250 are man(50.4%). 8 of the students (3.2%) are married and 242 of the students (96.8%) are single. 127 of the students (50.8%) are happy with their income. 123 of the students (49.2%) are not happy with their income. 26 of the student (10.4%) have some kind of sickness 224 of the students (89.6%) are completely healthy.

**Result:** Conclusion. It is been found that the university students anxiety and darkness levels about the future are higher than their life qualities. As there are not too many global researches about this case, there is no comparison our study. This are needs more studies containing more factors in bigger groups. Making more research about psychological changes that has mentioned will make significant in psychological literature.

**Keywords:** Uncertainty, Anxiety, Life satisfaction

# İÇİNDEKİLER

## SAYFA

ÖZET.....	I
SUMMARY.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
EKLER LİSTESİ.....	VI
ÖNSÖZ.....	VII
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1.1 ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	3
1.2. HİPOTEZLER.....	3
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.5. SAYILTILAR.....	4
1.6. SINIRLILIKLAR.....	4
1.7. TANIMLAR.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. BELİRSİZLİK.....	5
2.1.1. Belirsizlik Tanımı.....	5
2.1.2. Belirsizlik Biçimleri.....	8
2.1.3. Belirsizliklerle Başa Çıkma Yöntemleri.....	9
2.2. KAYGI.....	13
2.2.1. Kaygının Belirtileri.....	14
2.2.2. Kaygının Nedenleri.....	16
2.2.3. Kaygı Türleri.....	17
2.2.3.1. Sürekli Kaygı.....	18
2.2.3.2. Durumluk Kaygı:.....	18
2.2.4. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar.....	19
2.2.4.1. Psikanalitik Bakış Açısına Göre Kaygı Kavramı.....	19
2.2.4.2. Bilişsel Bakış Açısına Göre.....	20
2.2.4.3. Öğrenme Kuramına Göre.....	21
2.2.4.4. Davranışçı Kurma Göre.....	21
2.2.4.5. Varoluşçu Kurama Göre Kaygı.....	22
2.2.5. Kaygı Bozukluklarında Tedavi.....	22
2.3. YAŞAM DOYUMU.....	23
2.3.1. Yaşam doyumunu etkileyen bazı değişkenler.....	24
2.3.1.1. Gelir.....	24
2.3.1.2. Yaş.....	25
2.3.1.3. Cinsiyet.....	25
2.3.1.4. Çalışma ve iş.....	25
2.3.1.5. Din.....	25
2.3.1.6. Eğitim.....	25
2.3.1.7. Evlilik ve Aile.....	26
2.3.2. Yaşam Doyumu Kuramları.....	26
2.3.2.1. Ereksel Kuram.....	27
2.3.2.2. Etkinlik Kuramı.....	27
2.3.2.3. Tabandan Tavana-Tavandan Tabana Kuramı.....	28
2.3.2.4. Bağ Kuramı.....	28



2.3.2.5.Yargı Kuramı.....	29
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>30</b>
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>30</b>
<b>3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ</b> .....	<b>30</b>
<b>3.2. ÇALIŞMA GRUBU</b> .....	<b>30</b>
<b>3.3. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ</b> .....	<b>31</b>
<b>3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI</b> .....	<b>31</b>
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	31
3.3.2. Diener Yaşam Doyumu Ölçeği .....	31
3.3.3. Spielberger Durumluluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği.....	32
3.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği .....	32
<b>3.4. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ</b> .....	<b>33</b>
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>34</b>
<b>BULGULAR</b> .....	<b>34</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>59</b>
<b>TARTIŞMA</b> .....	<b>59</b>
<b>SONUÇLAR VE ÖNERİLER</b> .....	<b>62</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>69</b>
<b>EKLER</b>	

## TABLolar LİSTESİ

### SAYFA

<b>Tablo 1</b>	: Araştırmaya Katılan Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=250) .....	30
<b>Tablo 2</b>	: Araştırmaya Katılan Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=250).....	34
<b>Tablo 3</b>	: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı İle Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Alt Ölçekleri) Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri.....	35
<b>Tablo 4</b>	: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması.....	37
<b>Tablo 5</b>	: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 6</b>	: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Medeni Durum Değişkenine Göre Yaşam Doyumu. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması.....	42
<b>Tablo 7</b>	: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması.....	44
<b>Tablo 8</b>	: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Rahatsızlık Durumuna Göre Yaşam Doyumu. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması.....	45
<b>Tablo 9</b>	: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması.....	48
<b>Tablo 10</b>	: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması.....	51
<b>Tablo 11</b>	: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Ebeveyn Çalışma Durumuna Göre Yaşam Doyumu. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması.....	54
<b>Tablo 12</b>	: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Yaşam Doyum ile Durumluk ve Sürekli Kaygı , Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Alt Ölçek) Arasındaki İlişki.....	57
<b>Tablo 13</b>	: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Yaşam Doyum Düzeylerinin Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Alt Ölçek) Üzerine Etkisinin İncelenmesi.....	57

## EKLER LİSTESİ

**EK-1:** Kişisel Bilgi Formu

**EK-2:** Diener Yaşam Doyumu Ölçeği

**EK-3:** Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

**EK-4:** Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği



## ÖNSÖZ

Bu araştırmanın konusu üniversite son sınıf öğrencilerinin mezun olmalarına az bir zaman kala yaşadıkları geleceği dair belirsizlikler ve belirsizlik durumunun yarattığı kaygının, yaşam doyumlarına etkisidir.

Öğrencilerin üniversiteyi bitirdikten hemen sonra işe girmeleri gerektiğini düşünürler ve son sınıfta bu düşünce oldukça yoğunlaşır. Bununla beraber kaygı düzeyleri artar. Çünkü bir belirsizlik içindedirler. Yaşanan yoğun kaygının yaşam doyumuna etkisini araştırmak üzere bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

Bu eserin ortaya çıkma süreci boyunca destek, yönlendirme, yol gösterme ve hoşgörü adına hiçbir şeyi esirgemeyen, tez danışmanım; hocam; Sayın Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN'a ve her anımda bana destek olan aileme teşekkür ederim.

Leyla Şafak KARAKULAK

## GİRİŞ

Dünyanın belirsizliklerle dolu bir yer olması insanlar üzerinde stres yaratabilmektedir; ancak bu stres her insan, örgüt ya da kültür için aynı değildir. Bazı kültürler bu durumu büyük bir tehdit olarak görüp başa çıkmak için kesin kurallar ve davranış biçimleri geliştirirken bazılarının toleransı daha yüksek olmaktadır. Hatta bazı kişiler belirsizliği enerji verici, merak uyandırıcı ve gelişmenin bir gereği olarak görebilmektedir. Bu farklılıklar; kişisel unsurlardan, geçmiş deneyimlerden ya da kültürel şartlanmalardan doğabilmektedir. Belirsizliğin özellikleri de bu farklılıkları anlamak açısından önemlidir.

Belirsizlikler çeşitli sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Bunlardan ilki günümüzde bilgilerin çok hızlı geçerliliklerini yitirerek kullanılamaz hale gelmesidir. Günümüzde kesin olarak bilinen bir doğru yarın yanlış olabilmektedir. İkinci olarak çok fazla bilgi bazen belirsizlikleri azaltmak yerine arttırabilmektedir. İnternet sayesinde çok fazla bilgiye çok hızlı ulaşılabilen; ancak bu bilgilerin yoğunluğu bir kişinin değerlendirme kapasitenin çok üzerinde olmaktadır. İşlenebilen bilgiler, kişilerin daha fazla seçeneğe ulaşmasını sağlamakta, daha fazla seçenek ise daha fazla belirsizlik doğurmaktadır. Bilgilerin çoğunlukla nesnel olmayıp iletişim sürecinde değişime uğraması da belirsizlikleri doğuran sebepler arasındadır.<sup>1</sup>

Kaygı; sıkıntı, üzüntü, başaramama duygusu, eleştirilme, endişe gibi duyguların bir tanesini ya da birden fazlasını içine alan, neden olduğunu bilmeksizin ortaya çıkan bir tür korkudur. Psikoloji alanında oldukça önemli yer tutan kaygı, geçmişten günümüze önemini korumaktadır. Bundan dolayı kaygıyı açıklamaya ve anlamaya yönelik çalışmalar oldukça fazladır.<sup>2</sup>

Literatürde kaygının oluşum nedenleriyle ilgili olarak; Freud bireyin, dış dünyadan kaynaklı meydana gelebilecek tehlikelerden fiziksel zarar görebileceğini düşünmesinden, Jung gerçek olmayan düşüncelerin bilince, kolektif bilinç tarafından iletilmesinden, Adler üstünlük çabasının yerini bulamamasından kaygının meydana geldiğini, Beck bireyin algısının yaşam olaylarını nasıl algıladığı ve nasıl içselleştirdiğiyle ilgili olduğunu, Rank doğum anında bebeğin travma yaşamasıyla ilgili olduğunu, Honey, dürtüleri baskılamak için gerekli mekanizmanın azlığından

---

<sup>1</sup>Çağdaş Aydın, Üniversite Öğrencilerinde Kariyer Karasızlığının Özsaygı, Denetim Odağı ve Mükemmeliyetçilik Bakımından İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2014, s.35.(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>2</sup> Sümeyye Hoşşirin Elmas, Sınıf Öğretmeni Adaylarının Matematik Öğretmeye Yönelik Kaygı Düzeyleri ve Bu Kaygıya Neden Olan Faktörler, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon Karahisar,2010, s.40. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

dolayı ortaya çıktığını, Sullivan bireyin kendisini, diğerlerinden daha aşağıda ve yetersiz görmesinden kaynaklandığını savunmuştur. <sup>3</sup>

Yaşam doyumu, bireylerin yaşam standartları ile ilişkili süreçlerin bütünüdür. Bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen unsurlar arasında, ekonomik durumları, mesleki statüleri, hizmet verdikleri çevre koşulları ve beklenti düzeyleri gibi değişkenler yer alır".<sup>4</sup>

Yaşam doyumunun tanımı ve sınırları konusunda tam bir kesinlikten söz edilmesi mümkün değildir. Çünkü kavramda öznellik söz konudur. Dolayısıyla bu kavramı etkileyen faktörler de farklılık söz konudur. Yurt içi ve dışında yapılan çalışmalar dikkate alındığında yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin çeşitli başlıklar altında da ele alındığı görülmüştür. <sup>5</sup>

Üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumu üzerine ne derece etkisinin olduğunu incelediğimiz araştırmamız, bu konu ile ilgili yapılmış benzer başka bir çalışma olmaması yönünden literatüre katkısı olan önemli bir çalışmadır. Araştırmanın, alandaki bu yöndeki eksikliği gidermeye katkı sağlayacağı ve daha sonraki çalışmalar için veri niteliğinde özgün bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

---

<sup>3</sup> Gül Keziban Doğan, İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir, 2014, s.42. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>4</sup> Selahattin Avşaroğlu, vd. ,Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2005, s.116.

<sup>5</sup> Aynur Gülcan, Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyum Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014,s.36. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.1 ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumuna etkisi var mıdır?

#### Araştırmanın Alt Problemleri

1. Üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik seviyeleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite son sınıf öğrencilerinin cinsiyetleri ile geleceğe karşı belirsizlik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite son sınıf öğrencilerinin cinsiyetleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite son sınıf öğrencilerinin cinsiyetleri ile yaşam doyum seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### 1.2. HİPOTEZLER

1. Üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumuna etkisi vardır.
2. Üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik seviyeleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Üniversite son sınıf öğrencilerinin cinsiyetleri ile geleceğe karşı belirsizlik seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
5. Üniversite son sınıf öğrencilerinin cinsiyetleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
6. Üniversite son sınıf öğrencilerinin cinsiyetleri ile yaşam doyum seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### 1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı; üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerini belirlemek ve tutumların yaşam doyumlarının üzerindeki etkisini incelemektir.

#### 1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Üniversite örnekleminde belirsizlik, kaygı ve yaşam doyumuna dair literatürde araştırma yapıldığında kaygı ve yaşam doyumuna ile ilgili pek çok araştırmaya rastlansa da belirsizlik ile ilgili az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Araştırmanın, alanın bu yöndeki eksikliğini gidermeye katkı sağlayacağı ve daha sonraki çalışmalar için veri niteliğinde özgün bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

#### 1.5. SAYILTI LAR

Araştırmanın sayılıtları aşağıdaki gibidir:

1. Üniversite öğrencilerinin kendilerine yöneltilen sorulara içtenlikle cevap verdiği kabul edilmektedir.
2. Üzerinde araştırma yapılan üniversite öğrencileri evreni temsil etmektedir.
3. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Diener Yaşam Doyumu Ölçeği, Spielberger Durumluluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçmektedir.

#### 1.6. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma;

1. İstanbul ilinin Avcılar ilçesinde bulunan 250 üniversite son sınıf öğrencisinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Elde edilen veriler üniversite öğrencilerine uygulanan Kişisel Bilgi Formu, Diener Yaşam Doyumu Ölçeği, Spielberger Durumluluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ile sınırlıdır.

#### 1.7. TANIMLAR

**Belirsizlik:** Olayların gerçekleşme olasılığının bilinmediği durum.

**Kaygı:** Nedeni bilinmeyen gerginlikle beraber, sıkıntı, üzüntü, endişe gibi duyguların eşlik ettiği ve çoğunlukla kötü bir şey olacaktı düşünmesiyle ortaya çıkan duygu.

**Yaşam Doyumu:** Kişilerin çalışma hayatı haricinde sahip oldukları yaşama karşı aldıkları tavidir.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. BELİRSİZLİK

##### 2.1.1. Belirsizlik Tanımı

Türk Dil Kurumu (2014), belirsizliği “Olayların gerçekleşme olasılığının bilinmediği durum” olarak tanımlamaktadır. Daha geniş bir ifade ile belirsizlik, “belirsiz bir durum, birey tarafından, yeterli veri olmaması nedeniyle tam olarak yapılandırılmayan ya da kategorize edilemeyen durum”dur.<sup>6</sup>

Dünyanın belirsizliklerle dolu bir yer olması insanlar üzerinde stres yaratabilmektedir; ancak bu stres her insan, örgüt ya da kültür için aynı değildir. Bazı kültürler bu durumu büyük bir tehdit olarak görüp başa çıkmak için kesin kurallar ve davranış biçimleri geliştirirken bazılarının toleransı daha yüksek olmaktadır. Hatta bazı kişiler belirsizliği enerji verici, merak uyandırıcı ve gelişmenin bir gereği olarak görebilmektedir. Bu farklılıklar; kişisel unsurlardan, geçmiş deneyimlerden ya da kültürel şartlanmalardan doğabilmektedir. Belirsizliğin özellikleri de bu farklılıkları anlamak açısından önemlidir. Yapılan çalışmalara göre belirsizlikler;

- Doğanın gereğidir.
- İnsanların birçok unsura dayalı olarak belirsizliğe karşı farklı tolerans düzeyleri vardır.
- İnsanlar genelde belirsizliği azaltmaya eğilimlidir.
- İnsanlar belirsizliği azaltmak için tahmin ve deneme yanılma yöntemlerini kullanırlar. Bu çoğu zaman işe yaramakla birlikte kişileri yanlış da sürükleyebilmektedir.
- Örgütler de çevresel belirsizliği azaltma eğilimindedir.<sup>7</sup>

Belirsizlikler çeşitli sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Bunlardan ilki günümüzde bilgilerin çok hızlı geçerliliklerini yitirerek kullanılamaz hale gelmesidir. Günümüzde kesin olarak bilinen bir doğru yarın yanlış olabilmektedir. İkinci olarak çok fazla bilgi bazen belirsizlikleri azaltmak yerine arttırabilmektedir. İnternet sayesinde çok fazla bilgiye çok hızlı ulaşılabilen; ancak bu bilgilerin yoğunluğu bir kişinin değerlendirme kapasitenin çok üzerinde olmaktadır. İşlenebilen bilgiler, kişilerin daha fazla seçeneğe ulaşmasını sağlamakta, daha fazla seçenek ise daha fazla belirsizlik

<sup>6</sup>Türk Dil Kurumu, 1. Baskı, Ankara, Türk Dil Kurumu Yayınları, 1998, 1: 44.

<sup>7</sup> Gülşah Karavardar, Aile İşletmelerinde Kurumsallaşma, Yetki Devri Ve Belirsizliğe Tolerans, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2011, Cilt: 1, Sayı:1, S.157-179.

doğurmaktadır. Bilgilerin çoğunlukla nesnel olmayıp iletişim sürecinde değişime uğraması da belirsizlikleri doğuran sebepler arasındadır.<sup>8</sup>

Belirsizliğin kaynaklarından bazıları şöyle sıralamaktadır:

- Gereksinimlerin yetersiz tanımlanması,
- Yetersiz deneyim, tarafların niteliği,
- Etkenlerin karmaşıklığı ve birbiriyle etkileşiminin yüksek seviyede olması,
- Sorumlulukların yetersiz tanımlanması.<sup>9</sup>

Bilgi, kesinlik ve doğrulukla eşdeğer olmadığı için belirsizliğin her zaman bilgi eksikliğinden değil sistemlerin değişkenliğinden de kaynaklanabileceğini ve buna bağlı olarak belirsizlik kaynağını ikiye ayırırız. Buna göre değişkenlik, inceleme alanı, birey davranışları ve dış dünyanın dinamizminden kaynaklanırken bilgi temelli belirsizlik, araştırmacının algısı, tanımlaması ve kestirim yeteneğinden kaynaklanmaktadır. Karar vericiler genellikle gözlenemeyen, ölçülemeyen ve sayılamayan niceliklerle ilgilenmekte, ancak bu belirsizliği analiz etmek için gerekli olan gözlemin veri gerektirmesi, maliyetli ve zaman isteyen bir süreç olmasından ötürü zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Bazı durumlarda veri, zaman ve finansman sorunları aşılabilir bile durumun nadir gerçekleşen olaylardan oluşması nedeniyle durum yine de yeteri kadar gözlemlenemeyebilir. Bu nedenle karar vericiler öznel yaklaşımlar sergilemek zorunda kalmaktadır. Bu öznel de karar vericinin bulunduğu çevrenin nitelikleri, bireylerin bilişsel süreçleri, bireyin deneyimleri ve sosyal beklentilerden doğmaktadır. Böylece istatistiksel analizlere temel oluşturacak değerlendirmeler karar vericinin gelecekteki olaylara yönelik beklentilerinden oluşmaktadır.<sup>10</sup>

Teknik belirsizlik olarak nitelenebilecek verilerin güvenilirliğine dair sorunlar da bilgi eksikliği kapsamında değerlendirilebilir. Bu belirsizlik Zhao ve Kockelman tarafından "girdi belirsizliği" olarak tanımlanmaktadır. Analiz ve tahmin yöntemlerinde dış dünyayı tanımlama, verileri yorumlama ve denklemlerdeki parametre sayısının yetersizliğinden kaynaklanan belirsizlikler ise "yöntemsel ya da içsel belirsizlik" olarak adlandırılmaktadır. Diğer bir kaynaktan, planlamada öngörülenden farklı taleplerin ortaya çıkmasında altı temel belirsizlik kaynağı şu şekilde açıklanmaktadır:<sup>11</sup>

1. İnsan davranışlarındaki değişkenlik,

---

<sup>8</sup> Halis Demir, Okan Tarhan, Teknoloji, Örgüt Yapısı Ve Performans Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma, Doğu Üniversitesi Dergisi, 2009, 10 (1), s. 57-72.

<sup>9</sup> Kemal Yıldırım, Ömer Arıöz, Türkiye'de Çimento Sektöründeki Belirsizliklerin Analizi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2013, cilt:13, sayı:3, s.169-171.

<sup>10</sup> Karavardar, a.g.e., s. 157-179.

<sup>11</sup> Mustafa Tabuk, Elit Sporcularda İş Aile Çatışması Ve Yaşam Tatmini ilişkilerinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, 2009, s.25.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

2. Dış dünyanın kavramsallaştırılması ya da genelleştirilmesi nedeniyle gözardı edilen özel koşullar,

3. Teknolojideki ilerlemeler,

4. Varolan bilgi üzerinden geleceğin tahmin edilmesi,

5. Araştırma yönteminden kaynaklanan içsel belirsizlikler,

6. Araştırmacıların muhakeme farklılıkları

Olumlu belirsizlik, gelecekte kuşku duymak; ancak bu belirsizlikten rahatsızlık duymak yerine bunu daha iyiye ulaşmak için bir fırsat olarak görmeyi gerektirmektedir. Olumlu belirsizlik kavramının, belirsizlikler karşısında emin ve rahat olunmasına dair bu savı mantığa aykırı ve paradoksal gibi gözükse de bunun başarılı karar almak için gerekli olduğu savunulmaktadır.<sup>12</sup>

Belirsizliğin olumlu etkilerini artırmak ya da olumsuz etkilerini azaltmak için sadece tehdit ve fırsatlar ile olası sonuçları değil, tehdit ve fırsat algısını oluşturan tüm belirsizlik kaynaklarını dikkate almak gerekmektedir.<sup>13</sup>

Bazı çalışmalarda belirsizlikler tek tip olarak kabul edilmemiş ve kategorize edilmişlerdir. Belirsizlikler; değişkenlikler, öngörülebilir belirsizlikler, öngörülemez belirsizlikler ve kaos başlıkları altında dört kategoride incelemiştir. Değişkenliklerin faaliyetler üzerinde sınırlı etkileri vardır. Bu tür belirsizliklerin yaygın olduğu projelerde amaçlar ve faaliyetler kesin olarak belirlenmiştir; ancak çalışanın kısa süreli hastalığı ya da beklenmedik hava değişimi gibi bütçe ve zaman planını bir miktar etkileyebilecek değişiklikler sonucu bu planlar güncellenebilir. Bu tür etkiler için özel planlama ve izleme faaliyetleri yürütmek genelde fazlaca maliyetli olacağından doğurduğu sonuçlara göre güncelleme yapmak daha uygun olmaktadır. Öngörülebilir belirsizlikler ise belirlenebilir, etkileri anlaşılabilir ancak olup olmayacağı bilinmeyen durumlar olarak tanımlanmaktadır. Buna örnek olarak da ilaç firmalarının ürettiği ilaçların olası yan etkilerini bilmesi ve gerçekleşmesi durumunda yapılması gerekenleri belirtmesi; ancak bu etkilerin gerçekleşip gerçekleşmediğini bilmemesi gösterilebilir. Öngörülemez belirsizlikler adı üzerinde önceden belirlenemediğinden bir B planı da çizilememektedir. Bu durumda proje ekibi böyle bir durumun gerçekleşme olasılığının farkında değildir. Bu tür durumlar tek başına gerçekleşebileceği gibi öngörülebilir belirsizliklerin bileşiminden de doğabilmektedir. Belirsizliklerin fırsatlar da doğurabileceği düşünüldüğünde bir kalp ilacının örneğin

---

<sup>12</sup> Cenkan Sağır, Karar Verme Sürecini Etkileyen Faktörler Ve Karar Verme Sürecinde Etiğin Önemi: Uygulanabilir Bir Araştırma, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne, 2006, s.30. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>13</sup> Sağır, a.g.e., s.32.

astıma da iyi geldiğini bulmak öngörülemeyen belirsizliklerin getirdiği bir fırsattır. Son kategorideki kaosta ise hiçbir öngörü ya da planlama mümkün değildir.<sup>14</sup>

Diğer bir çalışmada, belirsizlik yine dört kategoriye ayrılmış; ancak bunların ikisini risk, diğer ikisini ise belirsizlik kategorisi olarak tanımlanmıştır. Birinci risk kategorisinde, karar verici gelecek olaylara matematiksel olarak bilinebilecek olasılıklar atayabilmektedir. İkinci risk kategorisinde ise karar verici, geçmişteki benzer bir veriden yola çıkarak ileride olması muhtemel olayların sonuçları için ampirik ya da istatistiksel bir olasılığa ulaşabilmektedir. Benzer şekilde belirsizlikler de iki kategoride incelenmiştir. Birinci kategorideki belirsizliklerde karar verici, nesnel olasılıkların atanmasını sağlayacak verilerden yoksun olarak gelecekte olabilecek olaylarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durumda karar verici geçmiş deneyimlerinden yola çıkarak tamamen kişisel çıkarımlarda bulunabilmektedir. Bu yol; ancak faaliyetler sıkça uygulanan türdence işe yaramakta; ancak ender uygulanan faaliyetler için geçerli olmamaktadır. İkinci kategori ise geçmiş olaylarla hiçbir bağ kurulamadığından öznel bir çıkarım yapmanın dahi mümkün olmadığı bu durumları tanımlamaktadır. Bu sınıflandırmadan da anlaşılacağı üzere, iki kavram arasında bilginin ve hesaplanabilir verinin derecesiyle değişen bir bütünlük söz konusudur.<sup>15</sup>

### 2.1.2. Belirsizlik Biçimleri

Heisenberg'in bir parçacığın hem konumunun hem hızının aynı doğruluk oranında ölçülemeyeceğini savunan ilkesinin kabul görmesi ile birlikte Newton'un determinizm anlayışı geçersiz hale gelmiştir. Heisenberg'in belirsizlik ilkesi olarak adlandırılan bu ilke belirsizliğin hayatın her anında var olduğunu ortaya koyduğundan belirsizlik hemen her disiplinin inceleme konusu olmuştur. Bu durum piyasa (fiyat) belirsizliği, teknoloji (sistem) belirsizliği, fiyat-teknoloji belirsizliği, arz-talep (çevresel) belirsizliği, pazar belirsizliği, rekabet belirsizliği, iktisadi belirsizlik, vb. birçok belirsizlik biçimine neden olmaktadır.<sup>16</sup>

Piyasa belirsizliği; talepteki gelişigüzel, tercihlere yada gelire bağlı değişiklikler, hammadde ya da ilişkili ürünlerin fiyatlarındaki değişiklik nedeniyle firmanın satın alacağı ya da satacağı fiyatı kestiremediği durumları tanımlamaktadır. Arz-talep belirsizliği çevresel belirsizlik olarak da değerlendirilmektedir. Diğer bir belirsizlik biçimi de teknolojik belirsizliktir. Firmanın belirli bir girdi ile ne kadar üretim yapabileceğini tahmin edememesi teknolojik belirsizliklere örnektir. Teknolojik

<sup>14</sup> Tabuk,, a.g.e., s.25

<sup>15</sup> Nurdan Güven, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005, s.31. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>16</sup> Güven, a.g.e., s.32.

belirsizlik sistem belirsizliği olarak da adlandırmaktadır. Sistem belirsizliği, üretim belirsizliği ve kalite belirsizliği gibi belirsizlikleri de içermektedir. Ayrıca piyasa fiyatlarındaki belirsizliklerin tedarikte yaşanan belirsizliklerle ilişkili olması durumunda üretim belirsizliği piyasa belirsizliğine liderlik etmekte ve firmalar hem piyasa (fiyat) hem de teknolojik belirsizliğe maruz kalmaktadır. Bu belirsizlik biçimi ise fiyat-teknoloji belirsizliği olarak adlandırılmaktadır.<sup>17</sup>

Bir başka belirsizlik türü pazar belirsizliğidir. Pazar belirsizliği sunulan ürün ya da hizmetin tüketici ihtiyaçlarının tipi ve kapsamını karşılayıp karşılayamayacağına dair belirsizliği ifade etmektedir. Pazar belirsizliğinin temel sebepleri müşterilerin yeni ürün ya da hizmetin tam olarak hangi ihtiyaçlarını karşılayabileceğini bilmemeleri, tüketici ihtiyaçlarının takip etmesi zor bir hızda değişmesi, yeni ürünün pazardaki diğer ilişkili ürünlerle uyumu ve yeniliğin yayılım hızıdır. Pazardaki mevcut rakiplerin gelecek durumlarının ve izleyeceği stratejilerin bilinmemesi ve yeni girecek rakip profili ve sayısının belli olmamasından doğan belirsizliğe ise rekabet belirsizliği adı verilmektedir.<sup>18</sup>

İktisadi belirsizlik de yüzyıllar boyu iktisatçıları meşgul etmiştir. Neo-klasik iktisatçılar, belirsizliği iktisadi düşünceden soyutlamış, konuyu olasılık hesabına ya da bilgisizliğe indirgeyen yaklaşımlar geliştirmişlerdir. 20. yüzyılda ise bu anlayış tam bilgi varsayımından ötürü eleştirilmiş ve belirsizlik altında karar almanın sistematik, kavramsal ve yöntemsel boyutta analizi yapılmıştır.<sup>19</sup>

### **2.1.3. Belirsizliklerle Başa Çıkma Yöntemleri**

Birçok kaynakta belirsizliğin yönetilemeyeceği ve dolayısıyla etkin başa çıkma yöntemlerinin bulunmadığı savunulurken bazı kaynaklar risk yönetimi yerine belirsizlik yönetimi ifadesini önermektedir. Proje yönetiminin önemli bir bileşeni olan risk yönetiminde risk, genelde ters gitmesi muhtemel durumları tanımlamakla eş değer tutulmaktadır. Bu yönüyle risk yönetimi tehdit yönetimi olarak uygulanmaktadır. Bu durum ve risklerin belirsizlikten ziyade hesaplanabilir olasılıkları ve etkileri olan durumlar olması risk yönetimi uygulanan projelerde fırsat yönetiminin ve öngörülemeyen durumların yönetiminin eksik kalmasına neden olmaktadır. Bu eksikliği gidermek amacıyla bazı araştırmacılar, proje risk yönetiminin belirsizlik yönetimi kavramı ile değiştirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Belirsizlik yönetimi sadece tehdit ve fırsat yönetiminin bir kombinasyonu olmayıp, aynı zamanda

---

<sup>17</sup> Yıldırım, Arıöz, a.g.e., s.170.

<sup>18</sup> Akgün, Polat, a.g.e., s. 29.

<sup>19</sup> Gözde Yılmaz, Aşkın Keser Ve Sayım Yorgun, Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş Ve Yaşam Doyumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması, Paradoks Ekonomi, Sosyoloji Ve Politika Dergisi, 2010, Cilt:6 Sayı:1, s. 87-107.

belirsizlik kaynaklarını tanımlayan bir süreç olarak da kabul edilmektedir. Bu anlamda belirsizlik yönetimi bir süreç, risk yönetimi de bu sürecin sonuçlarından biri olarak kabul edilmektedir. Risk yönetimi yerine belirsizlik yönetimini öneren çalışmasında Ward ve Chapman (2003) risk kavramının yerine belirsizlik kaynağı, problem yerine mesele, riski önlemek yerine belirsizliği gidermek, azaltmak yerine yenilemek gibi ifadeleri önermektedir.<sup>20</sup>

Belirsizliği olumsuz olarak gören belirsizlikle başa çıkma yöntemleri ile belirsizliklerin olumlu da olabileceğini kabul eden ve belirsizlik yönetimini savunan yaklaşımların çözüm önerilerini anlamak için öncelikle belirsizlik alanları tanımlanmalıdır. Buna göre, belirsizliğin yaygın olduğu beş alan tanımlanmaktadır;<sup>21</sup>

1. Öngörülerden kaynaklanan değişkenlikler,
2. Öngörülerde temel alınan unsurlardan kaynaklanan belirsizlikler,
3. Tasarımdan kaynaklanan belirsizlikler,
4. Amaç ve önceliklerdeki belirsizlikler,
5. Proje taraflarının temel ilişkilerinden kaynaklanan belirsizlikler.

Belirsizliğe karşı tutumun belirlenmesi için belirsizliğin tanımlanması, ölçülmesi ve sınıflandırılması gerekmektedir. Belirsizliğe karşı geliştirilebilecek yaklaşımları ve stratejileri beş ana başlıkta toplanmaktadır:<sup>22</sup>

- Hiçbir şey yapmamak,
- Belirsizliği ihmal etmek,
- Belirsizliği tanımlamak,
- Belirsizliği azaltmak
- Belirsizliğe karşı müdahaleci tavır almak.

Araştırmacılara göre belirsizliğin azaltılmasında en çok kullanılan iki yöntem senaryo analizi ve strateji geliştirmedir. Senaryo analizi ile gelecekteki olası durumların tarif edilmesi, irdelenmesi ve gelişimi öngörülmektedir. Bu yaklaşımda geleceğe dair istatistiksel yöntemlerle nesnel ve öznel ölçütlere göre kıyaslama ile incelenmektedir. Strateji geliştirme yöntemi ile de olasılıklara karşı alternatif stratejiler geliştirilmekte bu stratejilerin güçlü ve zayıf yönlerini kıyaslayarak bütünlük değerlendirmeye yöntemleri doğrultusunda en uygun stratejiye karar verilmektedir. Bütünlük değerlendirme yöntemi konunun aşama aşama irdelenerek her aşamada ortaya çıkabilecek belirsizliklerin tanımlanması ve yeni stratejiler belirlenmesini içerir<sup>23</sup>

<sup>20</sup> Ömer Peker, Nihat Aytürk, Yönetim Becerileri, Ankara: Yargı Yayınları, 2002, s.58.

<sup>21</sup> Peker, Aytürk, a.g.e., s.59.

<sup>22</sup> Yıldırım, Arıöz, a.g.e., s.169.

<sup>23</sup> Yakup Baştemur, İş Tatmini ile Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde Bir Araştırma, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Kayseri, 2006, s.29. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

Öngörülemeyen durumların çok olduğu projelerde belirsizliği kabullenmenin önemini kavrayan proje yöneticileri çalışanlarını oldukça serbest bırakmaktadır. Örneğin denizcilik alanında faaliyet gösteren A.B.D. Marine Corps.'da çalışan bir proje lideri tüm projelerinin bir "seçenek oyunu" olduğunu, bu nedenle çalışanlarının sahada ortaya çıkan beklenmedik olayları kendisine rapor etmek yerine hızlıca karar almasını teşvik ettiğini belirtmektedir. Ayrıca ekibinin her hafta gelişmeleri ve proje planlarında ya da hedeflerinde bir değişiklik gerekip gerekmediğini değerlendirmek üzere toplandığını belirtmektedir.<sup>24</sup>

Proje liderinin teşvik ettiği bu esneklik ve sürekli değerlendirme ortamının oluşturulması projede belirsizliğe karşı hızlı tepki vermek açısından önemli bir stratejidir. Çalışanların sadece planları izleyen kişilerden değil önceki planları mevcut duruma göre uyarlama istediğinde ve kapasitesinde olan kişilerden seçilmesi gereklidir. Bu doğrultuda çalışanların performansının da sadece planlara uyma açısından değil karar alma becerileri açısından da değerlendirilmesi gerekmektedir. Çalışanların belirsizlikler karşısında hızlıca aksiyona geçmesinin teşviki ile belirsizliklerin doğurduğu olumsuz sonuçlarda çalışanların bu belirsizlikleri bahane olarak sunmasının da önüne geçilmiş olacaktır. Kişilerin başına buyruk hareket etmemesi için bir izleme komitesinin otoritesi altında bu çalışmalarını yapması daha uygun olacaktır. Bu durum, en iyi olası sonuca ulaşmaktansa verilen hedeflere bağlı kalma eğilimindeki bazı yöneticilerce otoritesini zayıflatıcı bir unsur olarak görülmekte ve de belirli düzeyde esnekliğin proje yönetiminde faydalı ve gerekli olduğu değerlendirilmektedir.<sup>25</sup>

Belirsizlikleri kategorize eden anlayış kapsamında ise belirsizliklerden doğan tehditleri en aza indirmek ve fırsatlardan yararlanabilmek için belirsizliğin kategorisini doğru belirlemek gerekmektedir. Bir projede bu belirsizliklerin tümü bir arada da bulunabilir; ancak stratejinin baskın olana göre belirlenmesi gerekmektedir. Değişkenlik durumlarında proje yöneticisi sorun çözücü konumunda sapmaları tespit ederek planlanana uyulması için çözüm üretir. Ayrıca kritik yol üzerindeki bazı alanlarda maliyeti ya da süreyi öngörülenden daha uzun tutmak da katkı sağlar. Üst yönetimin bu önlemi bir yük olarak görmemesi ve desteklemesi önemlidir. Bu tür durumlarda yöneticiler sapmaları sürekli izler ve belli bir toleransın dışına çıkana kadar aksiyon almaz. Belli toleransların dışına çıkan sapmalara tepki verilmesi projedeki her küçük sapma için kaynak ayrılmasından daha etkili olmaktadır. Öngörülebilir belirsizliklerin baskın olduğu durumlarda tüm tehdit ve fırsatlar sıralanarak her birinin gerçekleşmesi durumu için B planları geliştirilmelidir. Bunu için

---

<sup>24</sup> Baştemur, a.g.e., s.30.

<sup>25</sup> Baştemur, a.g.e., s.30.

değişkenliklere uygulanan kritik yol metodunun yanı sıra karar ağacı yöntemi de izlenebilir. Bu yöntemde ağacın her bir dalı öngörülen bir belirsizliğe yönelik çözüm önerileri ve alınması gereken aksiyonları göstermektedir. Bu tür projelerde sadece proje planı değil karar ağacı da sürekli takip edilmelidir. Öngörülemeyen belirsizliklere karşı önceden bir plan yapmak mümkün olmadığından proje sürecinde bu planlar oluşturulmalıdır. Proje ekipleri tehdit ve fırsatları görebilmek için sürekli alarm durumunda bulunmalı, öğrenmeye açık olmalı ve belirsizliğe dair yeni bir veriye ulaşıldığında yeni çözümler üretebilmelidir. Bu tür durumlarda proje yöneticisi sorun çözücü konumundan fırsatçı davranışa ve iletişim yollarına geliştirmeye yönelmelidir. İletişim, proje ekibinin öngörülemeyen riskleri aşamalı olarak çözülebilecek problemler ya da yararlanılabilecek fırsatlar olarak görmesi hızlı karar alabilmesi açısından önemlidir. Ayrıca dış paydaşların, öngörülemeyen belirsizliğin doğurduğu planlananın dışındaki sonuçları kabullenmesi için de iletişim önem arz etmektedir. Önlem olarak bu sonuçları kompanse edebilmek için esnek anlaşmalar yapılmalıdır. Proje yöneticisinin bu tür belirsizlikleri yönetebilmek için karizmasını kullanması, üst yönetimin desteğini alması ve uzlaştırma tekniklerini bilmesi önemlidir. Kaosu yönetmek ise çok daha fazla esneklik ve dinamik bir ortam gerektirmektedir. Kaos ortamındaki ekipler sıkı plandansa kavramsal modelleri belirlemeli ve geribildirimler kapsamında sürekli güncelleme yapmalıdır. Proje yöneticileri yüksek seviyede özerkliğe sahip olmalı, baştaki proje fikrini sürekli doğrulamalı, yeni fikirleri toplamalı ve bu süreçte öğrendiklerini bütünleştirmelidir. Bu tür durumlarda özerklik ile örgüt disiplini arasındaki dengeyi korumak önemlidir. Firmalar, kaos durumunda projenin amaçlarını değiştirmekten ve hatta tüm projeyi iptal etmekten kaçınmamalıdır.<sup>26</sup>

Bu nedenlerle yöneticiler, doğru zamanda doğru yaklaşımların uygulanması için gereken esnekliği göstermelidir. Proje yöneticileri ve ekibi, planlama ile proje sürecinde öğrenme arasındaki dengeyi kurmalıdırlar. Planlama belli bir disiplin çerçevesinde izlenebilir faaliyetler bütününe ortaya koyarken öğrenme öngörülemeyen ve kaotik durumlara uyumu sağlamaktadır. Yani eğer baskın olan kategoriler değişkenlikler ya da öngörülebilir belirsizlikler ise planlama, öngörülemeyen belirsizlikler ya da kaos ise öğrenme ve uyum sağlama stratejileri ön plana çıkmaktadır. Değişimin bu denli hızlı yaşandığı günümüzde belirsizliğin bir istisna değil kural olduğu kabul edilmeli ve stratejiler bu kabule dayandırılmalıdır.<sup>27</sup>

Belirsizlik durumuna gösterilen tepki, işletmelerin örgütsel yapılanmasını da etkileyecektir. Daha statik yapıların olduğu, geleceğin öngörülebildiği ve ortam

---

<sup>26</sup> Hülya Gümüş, Farklı Mesleklerde Çalışanların İş Ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2006, s.36. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

<sup>27</sup> Gümüş, a.g.e., s.35.



koşullarının sıkça değişmediği yapılarda “mekanik örgüt yapısı” daha uygunken tersi durumlarda “organik örgüt yapısı” daha işlevsel olacaktır. Eğer örgütte davranışların standartlaştırılma düzeyi yüksekse örgüt yapısı mekanik, düşükse organik örgüt yapısı hâkimdir. Organik örgütlerde belirsizliğin gerektirdiği esneklik ve uyum kabiliyeti öne çıkarken, mekanik örgütlerde katı bir yapılandırma söz konusudur.<sup>28</sup>

## 2.2. KAYGI

19. yüzyıl sonlarında edebiyat dünyasında da sıkça kullanılan kaygı sözcüğü aslında insanlık tarihi boyunca çokça kullanılmıştır. Politika, felsefe, güzel sanatlar alanında da geniş kullanım alanına sahip olan kaygı sözcüğü ruh bilim alanında ilk kullanan ve kavram olarak açıklayan, kaygının sebeplerini araştıran psikanalistin kurucusu Freud olmuştur.<sup>29</sup>

Psikoloji alanında oldukça önemli yer tutan kaygı, geçmişten günümüze önemini korumaktadır. Bundan dolayı kaygıyı açıklamaya ve anlamaya yönelik çalışmalar oldukça fazladır. Kaygı; sıkıntı, üzüntü, başaramama duygusu, eleştirilme, endişe gibi duyguların bir tanesini ya da birden fazlasını içine alan, neden olduğunu bilmeksizin ortaya çıkan bir tür korkudur.<sup>30</sup>

Köknel (2004) kaygıyı, insanda gerilime neden olan ve baskı yaratan duygu olarak tanımlar. Yavuzer’e (2000) göre kaygı; beklentilerin, isteklerin ve bilinçaltı çatışmaların sonucu olarak ortaya çıkar. Korkudan daha uzun ve yoğun şekilde devam eder. Kaygılı kişi; korku içinde, her an istemediği bir şey olacakmış gibi düşünür. Kişi kendini gergin, sıkıntılı ve endişeli hissedebilir.<sup>31</sup>

Kaygı; bunalım, sıkıntı, endişe, korku gibi duyguların anlamını içinde barındırır. Kaygı ise duygunun boyutlarından biridir. Kaygıyı korkuya benzetmekle birlikte, sürekli kötü bir şey olacakmış hissinin kişide sıkıntı, bunalım ve endişe yaratması olarak tanımlanır. Kaygı, kişide ruhsal ve bedensel semptomlar ortaya çıkaran gerginlik halidir.<sup>32</sup>

Kaygı, farkedilen rahatsız edici bir durum olmadan yaşanan tedirginliğin genele yayılmış halidir. Kaygı yaşanabilecek tehlide karşı gelişen bir tepkidir. Korku, var olan tehlike karşısında, tehlikeye karşı geliştirilen sinyaldir. Tehlikenin yoğunluğu ve gerçekliği kişinin nasıl algıladığıyla ilgilidir. Kaygı ise tehdit durumunda ortaya çıkan

<sup>28</sup> Demir, Okan, a.g.e., s.59.

<sup>29</sup> Özcan Köknel, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Yayınları, İstanbul,1985, s.98.

<sup>30</sup> Esra Ülev, Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı Ve Stres Belirtileriyle İlişkisi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014, s.36. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>31</sup> Mustafa Tekindal, Benian Tekindal, İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, 26, 79-93.

<sup>32</sup> Ahmet Koyuncu, Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin Yordayıcıları Olarak Kaygı Ve Öznel İyi Oluş, Mevlana Üniversitesi, Konya, 2015, s.36. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

tepkidir. Son zamanlarda ise bıkkınlık, hayal kırıklığı, gerçek olmayan hislerde duygu durumunu ifade edebilmek için kaygı sıkça kullanılmaktadır.<sup>33</sup>

Kaygı, kişi tarafından rahatsız edici duygu olarak görülüp ve bu rahatsız edici duygunun da sıkıntı, bunaltı, fiziksel ve ruhsal tepkiler ortaya çıkarır.<sup>34</sup>

### 2.2.1. Kaygının Belirtileri

Kişilerin kaygı yaşadığında ortaya bir takım semptomlar çıkar. Bunlar; endişe, panik, terleme, kan basıncının düşmesi ya da yükselmesi, yutkunamama hissi, karıncalanma hissi, kasların gerilmesi, iştah azalması, uyku problemleri, halsizlik.<sup>35</sup>

Köknel (2004) kaygının belirtilerini şöyle sıralamıştır;

1. Hoşa gitmeyen, sıkıntı veren duygulanım
2. Kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle endişe nöbetleri
3. Bu duyguları tek başına algılaması ve yaşaması
4. Fiziksel gerginlik
5. Ruhsal endişe ve panik<sup>36</sup>

Kaygıyı yaratan ve ortaya çıkaran durumlar karşısında kişi, farklı zamanlarda farklı tepkiler verebilir. Bundan dolayı belirtiler, kaygının kişi tarafından nasıl algılandığı ve dışavurumunun nasıl olduğuyla alakalıdır.<sup>37</sup>

Kaygılı birey; korku, endişe, gerginlik ve her an kötü bir şey olacakmış gibi hissedebilir.<sup>38</sup>

Kişide kaygının varlığından kaynaklı olarak; endişe, korku, panik, gerilme, bunalma, şaşkınlık, yutkunamama hissi, terleme, nabız olduğundan çok daha yüksek atması ,yorgunluk görülebilir. Kontrolünü kaybedeceği korkusu, çıldıracağı korkusu, bilişsel çarpıtmalar, bedensel zarar görme endişesi, ölecekmış hissi, tekrarlanan korkulu düşünceler, bunları hissettirecek her şeyden uzak durma davranışı yaşanır.<sup>39</sup>

Gençtan(1993)'e göre birçok insan yaşadığı kaygının bilincinde değildir. Şüphe, öfke, tedirginlik, istek gibi duygular o kadar hızlı hissedilir ki bilinç düzeyine çıkmadan unutulur. Fakat bu duyguların arkasında çoğu zaman fark edemediğimiz etkin kuvvetler bulunur. Bu duyguların bilincinde olma ya da olmama durumu o duygunun

<sup>33</sup> Ülev, a.g.e., s.37.

<sup>34</sup> Koyuncu, a.g.e., s.37.

<sup>35</sup>Çiğdem Arslan, Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2007, s.48. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>36</sup> Özcan Köknel, Korkular Takıntılar Saplantılar. İstanbul: Altın Yayınları, 2004, s.95.

<sup>37</sup> Köknel, a.g.e., s.75.

<sup>38</sup> Ahmet Alpaslan, Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete Ve Depresyon Düzeyleri İle Yaşam Kalitesinin Araştırılması, Uludağ Üniversitesi Bursa, 2009, s.42. **(Uzmanlık Tezi)**

<sup>39</sup> Koyuncu, a.g.e., s.39

ehemmiyetini yansıtmaz. Kişinin davranışlarında kaygının ne kadar etkin rol oynadığıdır önemli olan.<sup>40</sup>

Duyusal belirtiler: Düşüncelerde bulanıklaşma, algılamada problem, dikkati toplamada güçlük ya da tüm dikkatini bir yere odaklama, derelizasyon yaşanması.<sup>41</sup>

Duygusal belirtiler: : Işık ve Taner (2006) duygusal belirtileri korkuya kapılma, çaresizlik, gerginlik, sinir harbi, ürkme, tahammülde azalma, tedirginlik, yersiz endişe, şaşkınlık, dehşete kapılma, panik halinde olma gibi belirtiler olarak görülebilir.<sup>42</sup>

Bilişsel belirtiler: konsantrasyon kaybı, çıldıracakmış korkusu, kontrolünü kaybedeceği düşüncesi, zihinde sislenme, bilişsel çarpıtmalar, nesnelere olduğundan farklı algılama, başaramama endişesi, olumsuz değerlendirmelerin yoğun olması, başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği düşüncesi.<sup>43</sup>

Davranışsal belirtiler: hızlı nefes alıp verme, bakışlarda donukluk, hareketlerde yavaşlama, konuşmada yavaşlama ya da hızlanma, denge gerektirecek hareketlerde koordinasyon problemi.<sup>44</sup>

Fizyolojik belirtiler: kan basıncında yükselme, kalp ritminde artma, soluk almada güçlük, boğazda düğümlenme hissi, göğüste sıkışma ve ağrı, aniden terleme, titreme, el ayak boşalması, sindirim sistemi problemleri.<sup>45</sup>

Kavramsal zorluklar: delirecekmiş korkusu, bilişsel çarpalar, hissettikleriyle baş edememe korkusu, başkaları tarafından yanlış değerlendirilebileceği korkusu, fiziksel zarar görme ve baş edemediği her an ölecekmiş korkusu, denetimini yitirme korkusu, tekrarlayan korkulu düşünceler.<sup>46</sup>

Kaygının yaratmış olduğu durumlarla baş edebilmek için kişilerin gösterdiği davranışlar:

1.İçe-Dönem: kaygının yaratmış olduğu duygu ve düşüncelerin rahatsız verici olmasından dolayı kişinin içe kapanması.

---

<sup>40</sup> Sümeyye Elmas Hoşşirin, Sınıf Öğretmeni Adaylarının Matematik Öğretmeye Yönelik Kaygı Düzeyleri Ve Bu Kaygıya Neden Olan Faktörler, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar, 2010, s.35. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>41</sup> Raşit Tükel, Tuna Alkın, Anksiyete Bozuklukları Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi No:4, 1. Baskı, Ankara, 2006, S: 141-143.

<sup>42</sup> Tükel, Alkın, a.g.e., s.142.

<sup>43</sup> Tükel, Alkın, a.g.e., s.142.

<sup>44</sup> Tükel, Alkın, a.g.e., s.142.

<sup>45</sup> Tükel, Alkın, a.g.e., s.143.

<sup>46</sup> Tükel, Alkın, a.g.e., s.143.

2.Dışa vurma: kaygının yaratmış olduğu gerginliği, öfke patlamaları yaşayarak dışarı yansıtma

3.Bedene yansıtma: kaygının yarattığı fizyolojik rahatsızlıkların bedende ağrı olarak sürekli ifade edilmesi

4.Kaçınma: kaygıyı arttıracak olay ve görüntülerden mümkün olduğunca kaçma ve böyle kontrolü sağlama

5.Problem çözme: bu maddede kişi yaşadığı kaygıyla baş etmek ve çözüm bulmak için uygun yollar aramaya çalışır. Kişi sorunun farkındadır ve bunu ortadan kaldırmak ister.<sup>47</sup>

### 2.2.2. Kaygının Nedenleri

Literatürde kaygının bireyde ortaya çıkma sebebi; Freud bireyin, dış dünyadan kaynaklı meydana gelebilecek tehlikelerden fiziksel zarar görebileceğini düşünmesinden, Jung gerçek olmayan düşüncelerin bilince, kolektif bilinç tarafından iletilmesinden, Adler üstünlük çabasının yerini bulamamasından kaygının meydana geldiğini, Beck bireyin algısının yaşam olaylarını nasıl algıladığı ve nasıl içselleştirdiğiyle ilgili olduğunu, Rank doğum anında bebeğin travma yaşamasıyla ilgili olduğunu, Honey, dürtüleri baskılamak için gerekli mekanizmanın azlığından dolayı ortaya çıktığını, Sullivan bireyin kendisini, diğerlerinden daha aşağıda ve yetersiz görmesinden kaynaklandığını savunmuştur.<sup>48</sup>

Kişideki kaygının nedenini bulabilmemiz için çocukluk yıllarına inmemiz gerekebilir çünkü kaygının oluşumunda eğitimin yanlış uygulanması söz konusu olabilir. Kaygı çocukluk yıllarında model alınarak öğrenilebilir ve kişiye o dönemde en yakın kişi annesi olduğu için çocuk bu kazanımı anneden edinmiştir.<sup>49</sup>

Kaygı, kültürle yakından ilişkilidir. Çünkü hassas olduğumuz şeylerin neler olduğunu, hangi olay karşısında kaygı düzeyimizin artması gerektiğini kültürümüzden etkilenerek öğreniriz. Kaygının varoluşunda 4 temel unsurun etkilidir:

1.Desteğin Alınması: bireyin, doğduğu, yetiştiği çevreden herhangi bir nedenden dolayı ayrılıp yeni ve hiç tanımadığı bir çevreye girmesi ve yine bundan dolayı yaşantısı değiştirmesi kaygıyı ortaya çıkarabilir..<sup>50</sup>

<sup>47</sup>Arda Öztürk, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, 2008, s.48. (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>48</sup> Engin Geçtan, Psikodinamik Psikiyatri Ve Normal Dışı Davranışlar, İstanbul, Metis Yayınları, 2006, s.58.

<sup>49</sup> Geçtan, a.g.e., s.58.

<sup>50</sup> Doğan Cüceloğlu, İçimizdeki Çocuk, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1991, s.65.

2.Sonucu Belirsiz Durumu Beklemek: beklediğimiz şeyin sonucu hakkında bir fikrimiz yoksa ve düşüncemiz daha çok olumsuzluk üzerineyse kaygı ortaya çıkabilir. Örneğin yeterli hazırlanmadığımızı bildiğimiz bir sınava girerken ya da o sınavın sonucunu beklerken kaygı düzeyimiz artar. Hatalı olduğumuzu bildiğimiz trafik cezasının belirleneceği mahkemede sonucu beklemek kaygıyı artırır.<sup>51</sup>

3.İç Çelişki: Değerlerimiz ve inançlarımız ile yaptığımız işlerin ve davranışlarımızın ters düşmesi, kaygıya benzer bir duygu yaşatır. Bu tezat durumu ortadan kaldırıncaya kadar kaygı duymaya devam ederiz örneğin; tüm insanlığa zarar verecek güçte silahların üretildiği bir yerde çalışan kişi sürekli kaygı içinde olur.<sup>52</sup>

4.Belirsizlik: Gelecekte bizleri nelerin beklediğini bilmemek kimi insanlar için kaygı sebebidir. Olumsuz da olsa bir fikre sahip olmak belirsizlik yaşamaya tercih edilebilir.<sup>53</sup>

Kaygının temelinde çocukluk yıllarındaki yaşantının yer aldığını ve kaygılı bireyin duyduğu kaygı sebebiyle ilişkilerinin zarar görür. Çocukluk yıllarında aşırı katı tutuma maruz kalan, ebeveynleri tarafından ağır cezalar alan ve ergenlik döneminde kişiliğine saygı gösterilmeyen bireylerin yetişkinlik döneminde kaygı yaşamaları oldukça yüksek risk içerir.<sup>54</sup>

### 2.2.3. Kaygı Türleri

Kaygıyı beş başlık altında incelemektedirler:

- 1.real ya da patolojik kaygı
- 2.farkında olduğumuz ya da bilinçsizce yaşadığımız kaygı
- 3.özgül ya da genel kaygı
- 4.geçici ya da devamlı kaygı
- 5.işe yarayan ya da olumsuz kaygı.<sup>55</sup>

Yaşamda iki tür kaygı vardır. Bunlar normal kaygı ve patolojik kaygıdır. Ölüm, hastalık, yaşlanmaktan korkma, yalnız kalmayı istememek, alıştığımız çevrenin değişmesinden dolayı alışkanlıklarında değiştirecek olması, belirsizliklerin yarattığı kaygılar normal olan kaygı türünün içine girmektedir ancak yaşanan kaygı boyutu kişiye ağır gelmeye başladıysa, sürekli savunma mekanizmalarını devreye koyuyorsa

<sup>51</sup> Cüceloğlu, a.g.e., 1990.

<sup>52</sup> Cüceloğlu, a.g.e.,1990.

<sup>53</sup>Cüceloğlu, a.g.e., 1990.

<sup>54</sup> Sargın, a.g.e. 1990.

<sup>55</sup> Selim Bilgin, Anksiyetenin Dikkat Ve Bilişsel Süreçlerle İle İlişkinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi, İzmir, 2010, s.24. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

ve bilişsel çarpıtmaları çok fazlaysa bu durum patolojik kaygı boyutundadır diyebiliriz.<sup>56</sup>

Spielberger (1966),’e göre iki türlü kaygı vardır. Sürekli kaygı ve durumluk kaygı:

### **2.2.3.1. Sürekli Kaygı:**

Yoğun ve sürekli olarak kaygı içinde bulunan kişilerde görülen kaygı türüdür. Kaygı kişide kronik bir hal almıştır. Her şeyi tehdit olarak algılar ve bununla birlikte yoğun kaygı yaşar. Artık hayattan aldığı keyif oldukça azdır. Yoğun olumsuz duygu ve düşünceler onu hassa birine çevirir.<sup>57</sup>

Kaygı seviyesi yüksek olan kişiler bir süre sonra yaşadığı kaygılı hayata bağımlı hale gelir. Kendisi için tehdit içeren ya da içermeyen durumlar karşısında kaygı tepkisi verir. Çünkü bu tepkiler onun için kronik boyuta ulaşmıştır.<sup>58</sup>

Çevreden gelen tehdit gerçek olsa bile kişinin tepkisi gerçek olan tehdit faktöründen ziyade artık o tepkinin kendisiyle bütünleşmesinden kaynaklıdır. Kişi gerçek ya da gerçek olmayan tehdit olarak ayırmaz. Her iki durumda da tepki aynıdır. Kendisini sürekli tehdit altında düşündüğü için mutsuzluk ve keyifsizlik kaçınılmaz duygu oluyor.<sup>59</sup>

Speilberger (1966), sürekli kaygının hususları şunlardır:

1. Sürekli kaygı da duygularda sürekli hareketlilik görülür çünkü her şey kişi için kaygı sebebi olabilir.
2. Yaşanan kaygının derecesini ve süresini kişi belirler.
3. Kişinin genetik olarak kaygıya yatkın olması, kaygıyı yaşama şiddetinde değişiklik gösterir.
4. Kaygının herkeste farklı görülmesinin nedeni, olayları algılama ve yorumlamayla ilgilidir.<sup>60</sup>

### **2.2.3.2. Durumluk Kaygı:**

Kişinin stresli hayatında, var olan problemi yenemeyeceğini düşündüğü durumlarda kendini iyi hissetmeyebilir. Bu anlarda yaşadığı şeyleri şahsına yöneltmiş saldırı olarak algılayabilir. Bundan kaynaklı ortaya çıkan semptomlar durumluk

<sup>56</sup> Müntheha Akman, Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili Ve Edebiyatı Bölümü Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Tokat Örneği). Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 2009, 1, S.131-147.

<sup>57</sup> Charles Spielberger, Anxiety And Behavior, Academia Press, New York, 1966, s.70.

<sup>58</sup> Cengiz Özyurt, Manisa’da Kırsal Bir Bölgedeki 15-49 Yaş Evli Kadınlarda Depresif Belirti Yaygınlığı Ve Aile İçi Şiddetle İlişkisi. Türk Psikiyatri Dergisi 2010, s21.

<sup>59</sup> Raşit Tükel, Panik Bozukluğu, Klinik Psikiyatri Dergisi; 2002, Ek 3: s.5–13.

<sup>60</sup> Charles Spielberger, Anxiety And Behavior, Academia Press, New York, 1966, s.72.

kaygının yaşandığının göstergesidir. Çünkü sıkıntılı ve stresli zamanlarda organizma kendini korumaya alır. Ortaya çıkan bu korku sübjektiftir..<sup>61</sup>

Bu kaygı türünün özelliği bireyin olayları nasıl algıladığı ve yorumladığıyla ilgilidir. Tehdit olarak görülen durumlarda kaygı seviyesi yüksek olur ancak tehdit olarak görülüyorsa kaygı seviyesi gittikçe düşer. Durumluk kaygının özellikleri otonom sinir sisteminin belirtilerine işaretler (İkizler, 1994). Genelinde yaşamış olduğu durumluk kaygı, kontrol altına alınabilir ve tehdit edici faktör ortadan kalkınca, kaygı kaybolur.<sup>62</sup>

Spielberger (1972) durumluk kaygı, kişinin kaygı uyandıracak yaşantılar karşısında otonom sistemin devreye girdiğini söyler. Tehdit edici durum karşısında kişi bir süreliğine duygusal tepki gösterir. Durumluk kaygısı yaşayan kişide sürekli kaygının olduğunu söyleyemeyiz. Çünkü durumluk kaygı ile sürekli kaygı birbirinden farklıdır. Durumluk kaygıda kişiyi strese sokan reel durum vardır fakat sürekli kaygıda kişi her şeyi özüne yöneltmiş bir tehdit olarak algılar özellikle psikolojik olarak bunu sık yaşar. Durumluk kaygıda strese verilen tepki ön plandayken sürekli kaygıda kronik durum söz konusudur. Ancak sürekli kaygı yaşayan kişilerin durumluk kaygı tepkileri yüksek olabilir.<sup>63</sup>

#### **2.2.4. Kaygıyı Açıklayan Kuramlar**

##### **2.2.4.1. Psikanalitik Bakış Açısına Göre Kaygı Kavramı**

Kaygı, psikoloji alanında ilk olarak Freud tarafından kullanılmıştır. Freud en başta kaygının, dürtülerinin bastırılması sırasında zorlanma ve çatışma sonucu ortaya çıktığını söylemiştir. Fakat Freud daha sonra bu fikrini değiştirmiştir. Kaygının egoyla yakın ilişkisinin olduğunu ve ego(benlik) tehdit edildiğini ya da tehlike yaşayacağını anladığında kaygının ortaya çıktığını söylemiştir. Kaygının verdiği bu sinyalin nedeni benliği tehlikeye karşı uyarmak ve kendini savunmaya almasını sağlamaktır.<sup>64</sup>

Freud'a göre 3 türlü kaygı vardır. İlki reel kaygı kişi çevreden gelebilecek tehlikelere karşı kaygı duyar. İkincisi ahlaki kaygı; kültürel değerlerle oluşturulmuş, bireyin kendi ahlakının kurallarına ters düşen davranış ve düşüncelerden sonra, vicdanını rahatsız ettiğini düşünmesiyle ortaya çıkan kaygıdır. Son olarak nörotik kaygı ise; bireyin ego ve süper ego alanına içgüdülerin istila edeceğine dair duyduğu

<sup>61</sup> İsmail Uzbay, Anksiyetenin Nörobiyolojisi, Klinik Psikiyatri, 2002, s.5-13.

<sup>62</sup> Tükel, a.g.e., s.3.

<sup>63</sup> Charles Spielberger, Anxiety: Current Trend in Theory and Research, Academia Press, New York, 1972, s.86.

<sup>64</sup> Gerald Corey, Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları, Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008, S.71-252.

kaygıdır. Kontrol kaybı yaşayacağını ve bundan dolayı toplum tarafından dışlanacağını düşünür.<sup>65</sup>

Freud'un kaygı üzerine ilk görüşü; savunma mekanizmalarından bastırmanın kişi tarafından çok fazla uygulanmasından kaygının ortaya çıktığıydı. Toplumsal uyumu sağlamak için davranışlarımızın kontrolünü gerçekleştiririz bununla beraber bir uyum gerçekleştirmiş oluruz. Amaç zaten uyumu gerçekleştirmektir. Bu uyumu sağlayabilmek için dışlardan gelen tehdit ve tehlikelere karşı kaygı kişiyi uyarır. Ancak kişi tehlike olmayan durumları da tehdit olarak algılar ve kaygı yaşamaya başlarsa, kaygı gerçek işlevinden sapmış olur ve anormallik boyutuna ulaşmış olur.<sup>66</sup>

İnsan doğduğu ilk günden hayatının sonuna kadar "ayrılmalar" yaşar ve bu ayrılmalar otonomu sağlar. Fakat bazı ayrılmalar, kişide kaygı yaratır ve bu kaygıyı yaşamamak için ayrılmaları yaşamak istemez ve özerklikten vazgeçer. Örneğin süttten kesilmek, okula başlamak, evlenmek.<sup>67</sup>

Freud 1926 yılında kaygının tanımını değiştirmiş ve kaygının gerginlik, bunaltı, tehlike ve travmatik olaylar sonucunda kendiliğinden ortaya çıktığını söylemiştir. Bir tehlike ve tehdit olasılığında, travma yaşanmaması için anksiyete sıkıntı yaratarak tehlikeden kaçmayı sağlar. İd'in isteklerini ego ile baskılayarak kontrol altında tutar. Kişide sinyal anksiyete sistemi oluşur ve bu sistem kişiye yaşam boyunca tehlikeyi haber verir ve böylelikle tehlikeden kaçmasını sağlar.<sup>68</sup>

#### 2.2.4.2. Bilişsel Bakış Açısına Göre

Bilişsel yaklaşım, kaygının durum ve yaşanan olaylardan değil, kişinin bilişinin o olayı çarpıtmasından kaynaklı olduğunu söyler. Bilişsel modele göre; tehlikeyi yanlış yorumlama ya da tehlikeyle mücadele edecek cesaretle olmamasından kaynaklandığını, kaçış ve kaybetme arasında kalmasından kaynaklanır.<sup>69</sup>

Beck kaygıyı pramide benzeterek yorumlar. Primadin en altında doğru olmayan köklü inançlar, ortasında, kırılabilir ve hassas düşünceler, primadin tepesinde ise, bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşünceler vardır. Doğru olmayan inançlar kaygıyı tetikler ve olumsuz düşüncelerin ortaya çıkmasına, büyümesine neden olur.<sup>70</sup>

Bilişsel yaklaşıma göre; bireylerin davranışları dünyayı anlama ve yorumlamalarıyla ilgilidir.

---

<sup>65</sup> Corey, a.g.e., s.200.

<sup>66</sup> Geçtan, a.g.e., s.48.

<sup>67</sup> Serkan Sümer, Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete Ve Stresin Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008, s.48. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>68</sup> Sigmund Freud, The Problem of Anxiety, Quarterly Press, New York, 1963, s.48.

<sup>69</sup> Koyuncu, a.g.e., s.172.

<sup>70</sup> Hoşşirin, a.g.e., s.53.



Kişilerin gerçeği çarpıtmaları, hatalı yorumlanan problemlerden ileri gelir. Beck'e göre ruhsal problemler bilinçte oluşur. Bilinç dışında oluşan rahatsız düşünceler farklı bir şekle bürünerek bilince girer. Sadece psikolojik rahatsızlıkla kalmayıp fiziksel rahatsızlıklara da sebep olan bu düşünceler "bilişsel işlev bozukluğu" olarak adlandırılır.<sup>71</sup>

Bilişsel süreçlerin oluşumunda, kişinin bakış açısının, çevreyle olan etkileşiminin, ilgi ve beklerinin etkili olduğunu söyler. Bilişsel kurama göre; kişi çevreden her an tehlike gelebileceğine inanmıştır. Bu yanlış inanç kişide stres yaratır ve stres altında olan kişi zarar göreceği düşüncesiyle kaygı yaşamaktadır.<sup>72</sup>

Birey kendine zarar verebilecek durumla karşılaştığında tehlikeyi olduğundan büyük algılayıp, tehlikeyle mücadele gücünü küçümser. Mücadeleden kaçan kişi kaygı sistemini devreye koyar.<sup>73</sup>

#### **2.2.4.3. Öğrenme Kuramına Göre**

Öğrenme kuramına göre, kaygı kişiden bağımsız gelişen dış olaylar tarafından oluşmaktadır. Sullivan kaygı oluşumunu iki nedene bağlar. Birinci neden ; kişinin büyüme sırasında ebeveyn ve yakın çevresiyle olan ilişkisinin önemli olduğunu, kaygıyı yakın çevresinden empati yoluyla öğrenebileceğini ve anne babanın tutarsız yaklaşımından dolayı da kaygının oluşumunda etkili olduğu, ikincisi ise kişinin topluma katılmaya başladığı zamandan itibaren edindiği deneyimler sonucu kaygı oluşur.<sup>74</sup>

#### **2.2.4.4. Davranışçı Kurma Göre**

Öğrenmenin gerekliliklerinden biri de pekiştirmenin olmasıdır. Olumlu pekiştirme; doğru davranışın ardından verilen ödülle o davranışı kalıcı hale getirmeye çalışır. Olumsuz pekiştirme; kişinin hoşuna gitmeyen ve öğrenmesine engel olan uyarıcının ortadan kaldırılmasıdır. Kaygı olumsuz pekiştireçtir. Ancak kaygı davranışlarının diğer insanlar tarafından ödüllendirilir ve bu ödül edimsel koşullanmaya neden olarak kaygıyı kişide kalıcı hale getirir. Öğrenme kuramcılarında görüş ayrılıkları yaşanmıştır. Bir grup kaygıyı, normal olmayan davranışların nedeni olduğunu, diğer grup ise kaygının normal olmayan davranışların sonucunda ortaya çıktığını savunmuştur.<sup>75</sup>

<sup>71</sup> Simge Karakaş, Çalışan Gençlerde Depresyon Ve Anksiyetenin Yordayıcısı Olarak Kişilik Özellikleri, Ege Üniversitesi, İzmir, 2009,s.31. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

<sup>72</sup> Alpaslan, a.g.e., s.41.

<sup>73</sup> Sümer, a.g.e., s.50.

<sup>74</sup> Gençtan, a.g.e., s.266

<sup>75</sup> Dilbaz, a.g.e., s.19.

İki grubun ortak noktası ise düşük düzeyli kaygılar zamanla yüksek düzeyli kaygıya dönebilir. Yaşanan panik ataklar beraberinde kaygıyı doğurur bu sebepten ötürü kaygı, panik atak tecrübesiyle sınırlandırılabilir ve agorafobinin ortaya çıkmasında etkilidir.<sup>76</sup>

#### **2.2.4.5. Varoluşçu Kurama Göre Kaygı**

Varoluşçu kuramcılarında Irvin Yalom'a göre kişinin yaşamsal varlığını sürdürebilmesi için tehlike ve tehditlerin farkında olması gerektirir. Kaygı varoluşu sürdürmek adına tehlikelerden kaçmak içidir. Kaygı iki şekilde ele alınır. Pozitif kaygı; bireyin yaşamını tehdit eden durumları bilip onunla yüzleşip, kendine korunaklı bir yaşam inşa etmesini sağlar. Negatif kaygı; kişiyi üzen, umutsuzluğa sürükleyen, tehdit eden durumlarla baş etmeden ondan kaçıp dar alana hapsolmesine neden olur.<sup>77</sup>

#### **2.2.5. Kaygı Bozukluklarında Tedavi**

1. İçer dönem: kişi kaygı veren durumları tehdit olarak görür ve kendini bu tehditlerden içer kapanarak koruması.
2. Dışa vurma: kişinin kaygı yaratan durumlar karşısında öfke kontrolünü sağlayamaması ve agresif davranışlar sergilemesi
3. Bedene yansıtma: kaygının bedensel ağrılarla ifade edilmesi
4. Kaçınma: kaygı veren durumlardan uzaklaşarak kaygıyı kontrol altına alma
5. Problem çözme: kişi kaygı yaratan durumları ortadan kaldırmaya çalışır ve bunun için uygun yolları bulmaya çalışır;<sup>78</sup>

Kaygı bozukluğunda psikoterapi ve ilaç tedavisi uygulanır. Bunun için uygulanacak psikoterapinin amaç ve yöntemlerinin iyi bilinmesi gerekir. Psikoterapinin amaçları şu şekilde olmalıdır.<sup>79</sup>

Kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin uyum problemlerini belirlemek ve yaşanan çatışmaların çözülmesini sağlamak. Ruhsal sağlığı koruma altına almak. Bunu yaparken; biliş düzeyindeki çarpıtmaları, bastırmaları ortaya çıkarıp, gevşeme ve nefes egzersizlerini kullanmak önemlidir.<sup>80</sup>

İlaç tedavisi uygulanacak kişiler genelde günlük işlevlerini yerine getiremeyenlerdir. İlaç tedavisiyle beraber psikoterapi de uygulanmalıdır. Çünkü

<sup>76</sup> Hoşşirin, a.g.e., s.52.

<sup>77</sup> Irvin Yalom, Varoluşçu Psikoterapi, Kabalcı Yayın, İstanbul, 1999, s.67.

<sup>78</sup> Abuzer Akgün, vd., İlköğretim Fen Ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2007, 6(20), 283-299.

<sup>79</sup> Köknel, a.g.e., s.89.

<sup>80</sup> Uzbay, a.g.e., s.59.

kişinin kaygı yaşadığı ve kaygıyı tetikleyen durumların tespit edilmesi gerekmektedir.<sup>81</sup>

### 2.3. YAŞAM DOYUMU

Doyum, bireylerin hayata dair istek ve beklentilerinin ne kadarını sağladıklarıyla ilgilidir. Yaşam doyumu, yerine getirilen isteklerin kişiyi umduğu kadar tatmin ve mutlu etmesiyle ilgilidir. Yaşam doyumu arttıkça sahip olduğumuz şeylerin fazla olduğunu ve bu oranda mutlu olduğumuzu düşünebiliriz. Mutluluk varsa, diğer iyi duygularında var olduğu anlamına gelir. Kişinin hayatında sahip olduğu diğer şeylerden de hoşnut olduğunu düşündürür.<sup>82</sup>

Yaşam doyumunu, doyumdan ayıran nokta kişinin hayatında daha geniş yer tutması. Yaşam doyumu; daha soyut kavramları içinde barındırır. Örneğin, mutluluk, neşe, keyif gibi. Kurduğumuz sağlıklı ilişkileri, günlük hayatımızda iyi olma halini yaşam doyumu ile ilişkilendirebiliriz.<sup>83</sup>

Yaşam doyum faktörlerini tanımlamak çok geniş kapsamlı bir konu olduğu için, Baştemur 32 ülke çapında yaptığı 245 inceleme sonucunda yaşam doyum faktörlerini aşağıdaki gibi sınırlamaya çalışmıştır:<sup>84</sup>

1. Özgürlüklerin yaşandığı bir ülkede yaşama arzusu,
2. Politika ile ilgili konularda istikrarın sağlanması,
3. Azınlık tarafında değil çoğunluk tarafında yer almak,
4. Toplumun yüksek sosyal statülü tabakasında olmak,
5. Evli olmak, yakın çevresiyle samimi ilişkiler kurmak,
6. Fizyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı olmak,
7. Fikirlerini özgürce ifade edebilmek,
8. Hayatına hükmetme yetkisini kendinde bulabilmek,
9. Sosyal yaşamın içinde yer almak ve maddi değerlere sahip olmak.

Yaşam doyumunun azalması kişide olumsuz duyguları beraberinde getirir. Kişinin günlük hayatında yaşadığı sorunlar, engellenme, bireysel ya da toplumsal ayrışmalar ve çatışmalar yaşam doyumunun azalmasına sebep olabilmektedir.

Özellikle depresyon durumu buna örnek gösterilebilir. Depresyon bireyin birçok bakımdan yorgun düşmesi, tükenmesi olarak da tanımlanabilir. Bu halde olan birey, huzursuz, mutsuz ve umutsuzdur. Oldukça karamsar ve yalnızlık duygusu ile

<sup>81</sup> Köknel, a.g.e., s.99.

<sup>82</sup> Berent Aydıner, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doymu Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2011, s.25. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>83</sup> Şenay Vara, Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doymu ve Genel Yaşam Doymu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 1999, s. 32. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>84</sup> Tabuk, a.g.e., s.36.

çevrilidir. Etrafına daha da önemlisi kendisine karşı yabancılaşır. Bu durum kişide sinirlilik, çabuk öfkelenme, saldırganlık gibi duyguları da tetikler. Kişi duygusal olarak farklı ruh halleri içerisinde bulunur.<sup>85</sup>

Yaşam doyumu, bireylerin yaşam standartları ile ilişkili süreçlerin bütünüdür. Bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen unsurlar arasında, ekonomik durumları, mesleki statüleri, hizmet verdikleri çevre koşulları ve beklenti düzeyleri gibi değişkenler yer alır.<sup>86</sup>

Yaşam doyumunun tanımı ve sınırları konusunda tam bir kesinlikten söz edilmesi mümkün değildir. Çünkü kavramda öznellik söz konudur. Dolayısıyla bu kavramı etkileyen faktörler de farklılık söz konudur. Yurt içi ve dışında yapılan çalışmalar dikkate alındığında yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin çeşitli başlıklar altında da ele alındığı görülmüştür.<sup>87</sup>

### **2.3.1. Yaşam doyumunu etkileyen bazı değişkenler**

Yaşam doyumu bireyin hayatında sahip oldukları ve sahip olmak istedikleri arasındaki uyum ile doğru orantılıdır. Kişinin sahip olduklarından memnun olması yaşam doyumunun yüksek olduğunu gösterir. Günlük işleyişten memnun olmak, özel yaşam alanı oluşturabilmek, hedeflere ulaşmada doğru planlama yapabilmek, fiziksel ve ruhsal sağlığın olması, tatmin edici sosyal ilişkiler, güvenlik ihtiyacının karşılanmış olması yaşam doyumunu oldukça etkiler. Demek ki yaşamı etkileyen oldukça fazla etmen var. Yaşam doyumuna etki eden bazı faktörleri sıralayacak olursak;<sup>88</sup>

#### **2.3.1.1. Gelir**

Yetim (1991)'e göre gelirin yaşam doyumuna üzerindeki etkisi değişkenlik gösterir. Zaruri ihtiyaçlar giderildiği takdirde yüksek ekonomik gelir mutluluğu artırmaz. Gelir düzeyi ile beraber değişen statünün mutluluğa katkısı vardır ancak bu durum her toplumda farklılık gösterir. Kendimizi diğer insanlarla mukayese ederek gelir düzeyimizin ne ölçüde olduğunu, bize ne kadar yettiğini tespit edebiliriz yalnız bu da var olduğumuz çevreye göre değişiklik gösterir. Bunun yanı sıra yüksek gelirli kişilerin yoğun stresli iş yaşamları, özel hayatlarına ayırdıkları kısıtlı zaman sebebiyle yüksek gelir düzeyinin olumlu etkisini eşitler ve gelirin öznel iyi oluş haline etkisini ortadan

---

<sup>85</sup> Aynur Gülcan, Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Fatih Üniversitesi, İstanbul, 2014, s.35.

**(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>86</sup> Selahattin Avşaroğlu, vd., Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu Ve Meslekî Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2005, Sayı:14, s. 115-129.

<sup>87</sup> Gülcan, a.g.e., s.36.

<sup>88</sup> Tabuk, a.g.e., s.40.

kaldırır. Yılmaz ve Altınok (2009) yaptıkları araştırmada yaşam doyumunun gelir düzeyinden etkilendiğini bulmuşlardır.<sup>89</sup>

### **2.3.1.2. Yaş**

Yaş faktörünün yaşam doyumuna etkisini ölçmek için önceki yıllar ait araştırma sonuçlarına bakıldığında genç nüfusun yaşlılara oranla daha mutlu olduğunu görmemize karşın, son yıllardaki araştırmalar bu durumun değiştiğini, gençlerin mutlulukla ilgili olumsuz değer ve yargılarının yaşlılara oranla daha yüksek çıktını göstermektedir. Yaşlıların mutlulukla ilgili olumlu söylemlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Farklı bir araştırma sonucunda ise yaşam doyumu ile yaş ilişkisinin değeri sifıra yakın bulunmuştur. Yaşam doyumu ile yaş ilişkisinde net bir çıkarım yapılamamaktadır. Buna sebep olarak; sosyo-ekonomik ve kültür düzeylerinin her yerde aynı olmaması gösterilebilir.<sup>90</sup>

### **2.3.1.3. Cinsiyet**

Yaşam doyumu ve cinsiyet arasında bazı araştırmalara göre belirgin bir fark bulunmazken, bazılarında farklılıklar görülmüştür. Farklılık bulunan araştırmalarda cinsiyetin tek değişken olmadığı saptanmıştır. Kadınların erkeklere göre daha olumsuz duyguları olmasına rağmen yaşamdan aldıkları keyif daha fazladır.

Avşaroğlu'nun yaptığı araştırmanın sonucuna göre ise erkeklerin yaşam doyum düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.<sup>91</sup>

### **2.3.1.4. Çalışma ve iş**

Bir araştırma sonucuna göre herhangi bir işte çalışmayan yani işsiz grubun en düşük yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur.<sup>92</sup>

### **2.3.1.5. Din**

Dinsel ritüelleri yerine getiren kişilerin daha mutlu olduğuna dair bazı çalışma sonuçları vardır. Fakat bu sonuca rağmen açıklanamayan bir çok soru da varlığını göstermektedir. Din ile hangi değişkenin ele alındığı ve bu değişkene göre dinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin ne olacağı araştırılmalıdır.<sup>93</sup>

### **2.3.1.6. Eğitim**

Yapılan bir çok araştırmada tek başına eğitimin, yaşam doyumuna yeterli etkisinin bulunmadığı, farklı değişkenler kullanılarak eğitimin yaşam düzeyi üzerindeki etkisinin bulunabileceği sonucuna varılmıştır. Amerika'da yapılan bir araştırmada

<sup>89</sup> Songül Tümkiye, Duyusal Zeka Mizah Tarzı Ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma, Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 2008, Cilt:3, Sayı:30, S: 1-18.

<sup>90</sup> Tabuk, a.g.e., s.41.

<sup>91</sup> Tabuk, a.g.e., s.41.

<sup>92</sup> Tabuk, a.g.e., s.42.

<sup>93</sup> Tabuk, a.g.e., s.42.

eğitimin yaşam doyumunu etkilediğini ancak bu etkinin büyük olmadığı bulunmuştur. Yine yapılan başka bir araştırmada, eğitimin kadınlar üzerinde pozitif etkisinin olduğu sonucu çıkmıştır.<sup>94</sup>

### 2.3.1.7. Evlilik ve Aile

Evlilik insanların yasal bir şekilde kurduğu bir arada yaşamalarını sağlayan kurumdur. Önemli deneyimlerden biri olan evlilik, çiftlerin birbirlerinin istek ve beklentilerinin ne olduğunu bilmek ve bunu gidermek gibi yükümlülükleri vardır. Kişilerin hayatlarını düzene sokan ve yaşam doyumunu etkileyen bir kurum olarak görülür evlilik. Eşler, hak ve sorumluluklarını bildikleri takdirde yaptıkları evlilikle birbirlerine bağlanıp, olacak çocuklara da düzenli yaşamı sağlayabilirler.<sup>95</sup>

Evli kişilerin, evlilik konusunda ne düşündükleri, hangi duyguya sahip oldukları evlilik mutluluğu kavramı olarak değerlendirilir. Çiftlerin birbirini anlama ve isteklerini karşılama derecesi ise evlilik doyumunu olarak değerlendirilir. Evlilik mutluluğu ve evlilik doyumunu bir bütün olarak ele alınmalı ve evliliğin devam edip etmeyeceğine karar verilmelidir.<sup>96</sup>

Kişiler evlilik yaşamlarında huzur ve mutluluğu yakaladıkları zaman toplumun huzur düzeyine de olumlu katkıda bulunmuş olurlar. Yapılan çalışmalarda yaşam doyumunu ile medeni hal arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir.<sup>97</sup>

Yapılan araştırma sonuçlarına göre evli olmanın yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediği görülmüştür. Problemlerini konuşarak çözebilen, özel ilişki geliştirebilmiş ve çekici etkileşim özelliği oluşturabilmiş evliliklerde yaşam doyumun yüksek olduğu bulunmuştur.<sup>98</sup>

Yapılan bir başka araştırma da yıllarca evli kalan çiftlerin yaşam doyumlarının yüksek olmasının yanı sıra iş doyumlarını da arttığı bulunmuştur.<sup>99</sup>

### 2.3.2. Yaşam Doyumu Kuramları

Yaşam doyumunu konu edinen birçok çalışma yapılmış ve bazı kuramlar oluşturulmuş ise de ilerleme istenen seviyede değildir. Araştırma ile kuram arasında bağlantı kurulmasına gereksinim duyulmaktadır. Yaşam doyum kuramları; ereksel,

---

<sup>94</sup> Tabuk, a.g.e., s.43.

<sup>95</sup> Süheyla Ünal, vd., Hekimlerde Tükenmişlik Ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2001, Sayı:4, s. 113-118.

<sup>96</sup> Ünal, a.g.e., s.115.

<sup>97</sup> Mahmut Özdevecioğlu, Kariyer Bağlılığı Meslekî Bağlılık Ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü, Erciyes Üniversitesi İktisadî Ve İdarî Bilimler Fakültesi Dergisi, Ocak- Haziran 2007, Sayı:28, S. 1-20.

<sup>98</sup> Özdevecioğlu, a.g.e., s.13.

<sup>99</sup> Ünal, a.g.e., s.115.

etkinlik, tabandan tavana-tavandan tabana, bağ ve yargı kuramları olarak sıralanabilir.<sup>100</sup>

### 2.3.2.1. Ereksel Kuram

Bu kurama göre, mutluluk, belirli gereksinimlerin elde edilmesi ya da belirlenen hedeflere erişilebilmesi gibi durumların gerçekleşmesiyle oluşmaktadır. 1960'lı yıllarda Wilson'un öne sürdüğü bu kurama göre; doyurulmuş ihtiyaçlar mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçlar ise mutsuzluğa sebep olmaktadır. Wilson'un kuramına üç temel eleştiri getirilmiştir.<sup>101</sup>

1. Birinci olarak; bu kuramın evrensel olarak kabul edilmesi için bahsi geçen ihtiyaçlar giderildiğinde oluşan mutluluğun bütün kültürlerde aynı olması gerekirken, yapılan araştırmaların sonuçları bu hususu doğrulamamıştır.

2. İkinci olarak; farklı istek ya da amaçları olan bireyler doyuma ulaşmak için farklı yollar izleyebilirler.

3. Üçüncü olarak; bir amaca ya da isteğe sahip olmayan bireylerin mutluluğa ve doyuma ulaşması olası görünmemektedir.

Bireylerin amaç ve istekleri, gereksinimlerle kıyaslandığında daha bilinçlidir ve çoğu birey kişisel amacını gerçekleştirdiğinde mutluluk duyar. Bazı kuramcılara göre bazı amaçların diğerleriyle çeliştiği durumlarda mutluluk tam olarak gerçekleşmez. Amaçların düzenli bir şekilde bütünleştirilmesi bireyin tam anlamıyla mutlu olabilmesi için gereklidir.<sup>102</sup>

### 2.3.2.2. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı kişinin mutluluğunu bireysel etkinliğine dayandırmaktadır. Bu kurama göre, iyi yapıpı olumlu sonuçlar veren etkinlikler mutluluğu doğurmaktadır. Aristoteles, bu kuramın ilk temsilcilerindendir ve mutluluğun erdemli aktiviteler neticesinde doğduğunu ifade etmiştir. Bahsi geçen aktiviteler; hobiler, seyahatler ve spor gibi sosyal alandaki faaliyetlerdir. Etkinlik ve yaşam doyumu üzerinde en açık formülasyon olan akış kuramına göre; bireyin yetenek ve becerileri yeteriyse gerçekleştirilen aktivitelerin zamanla haz sağlayacağı öne sürülmüştür.<sup>103</sup>

Bireylerin amaç ve istekleri, gereksinimlerle kıyaslandığında daha bilinçlidir ve çoğu birey kişisel amacını gerçekleştirdiğinde mutluluk duyar. Bazı kuramcılara göre bazı amaçların diğerleriyle çeliştiği durumlarda mutluluk tam olarak gerçekleşmez.

<sup>100</sup> Özdevecioğlu, a.g.e., s.13.

<sup>101</sup> Tabuk, a.g.e., s.45.

<sup>102</sup> Özdevecioğlu, a.g.e., s.14.

<sup>103</sup> Aşkın Keser, İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama, Çalışma Ve Toplum Dergisi, 2005, Sayı:4, Ss.77-95.

Amaçların düzenli bir şekilde bütünleştirilmesi bireyin tam anlamıyla mutlu olabilmesi için gereklidir.<sup>104</sup>

### **2.3.2.3. Tabandan Tavana-Tavandan Tabana Kuramı**

Çağımızdaki modern psikoloji içerisinde bulunan popüler yaklaşımlardan biri de bu kuramdır. Mutluluk bu kurama göre; küçük arzuların ve ilgilerin bir araya gelmesiyle meydana gelir. Mutlu anların toplamı sonucunda mutlu bir hayat oluşur. Mutluluğu tanımak, mutlu ve mutsuz anların ayırt edilebilmesiyle gerçekleşmektedir. Mutluluk bu kurama göre; genel anlamıyla insanda bulunan bir özelliktir ve insanlarda olumlu yanı görmeye yatkın olan bir güç vardır. Bireyin olaylara yaklaşımında bu gücün etkisi bulunmaktadır. Kişi eğer yaşamında doyumunu yakalamış ise o kişi mutludur. Andrews ve Withey 1976 senesinde yaptıkları çalışmada bu kuramı destekleyen kanıtlar elde etmişlerdir. Yaptıkları çalışmada yaşamdan sağlanan doyumun genel anlamıyla yaşamdan alınan doyumunu tahmin etmede yeterli olmadığını tespit etmişlerdir. Ulaşılan sonuçlar yaşam alanından elde edilen doyumun global yaşam doyumuna sebep olmaktan ziyade, kişilerin global yaşam doyumundan kaynaklandığına işaret etmektedir.<sup>105</sup>

1986 yılında gerçekleştirilen bir araştırmada; her iki bilginin de kısmen doğru olduğuna ulaşılmıştır. Asıl mühim olanın etkileşimlerinin neler olduğu meselesi olduğunu belirtmişlerdir. Kişinin meselelere subjektif olarak yaklaşmaları tabandan tavana yaklaşımıyla ele alınırken, herkeste aynı mutluluğa neden olabilecek meseleler tavandan tabana yaklaşımıyla ele alınır. Bu durum “mutluluğun bütünleştirilmesi” olarak açıklamıştır.<sup>106</sup>

### **2.3.2.4. Bağ Kuramı**

Bağ kuramında; bireylerin olaylar karşısındaki tutumlarını, “odaklı bellek, koşullanma, hatırd kalma, şartlanma” gibi faktörler belirler. Bu tür durumlarda bireyin olaya olan yaklaşımı önemlidir. Birey, kendince olumlu olarak algıladığı olayı içsel etmenlerle bağdaştırıyorsa bu mutluluk için büyük bir kaynaktır.<sup>107</sup>

Hatırd kalmayla ilgili yapılan çalışmalarda; olumlu anılar daha kolay hatırlanırken, olumsuz olayların daha az hatırlanır olduğu tespit edilmiştir. Geçmişinde olumsuzluklarla çok sık karşı karşıya kalan birey, yaşadığı anı olumlu yaşamak için daha çok çaba sarf eder ve bu anın tadını çıkarmaya bakar. Yapılan araştırma

<sup>104</sup> Özdevecioğlu, a.g.e., s.15.

<sup>105</sup> Meliha Dost, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007, 2(22), 132-143.

<sup>106</sup> Duru Gündoğar, vd., Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi, Klinik Psikiyatr, 2007, 10(1), 14-27.

<sup>107</sup> Dost, a.g.e., s.135.



sonuçları duygu yükü çok ağır olan koşulların sönmeye daha çok eğilimli olduğu yönündedir.<sup>108</sup>

### **2.3.2.5.Yargı Kuramı**

Doyumun tespitinde, beklenen kriterler ve gerçek şartlar arasındaki ilişkinin oluşturduğu yeni kuramlar belirlenmiştir. Doyumun gerçekleşmesi, kriterlerin ve gerçek koşulların gerçekleşmesiyle oluşur ve mutluluk bu şekilde sağlanır. Yargı kuramında seçilen değişkenler büyük önem arz eder. Wills, şans faktörünün kıyaslamalarda öznel iyilik olarak dönüşümünü; Kearl, yaşam şartlarının kıyaslamayla bireyin şükran duygusunu pekiştirdiğini savunmuştur. Diener'e göre yargılama kuramında önemli olan, şartların birey tarafından ne yönde değerlendirildiğiyle ilgilidir. Dilek düzeyinin yargı kuramında büyük etkisi olduğunu savunmuştur. Net ve kesin sonuçlara ulaşmak, karşılaştırmaların zaman aralıkları ve değişken büyüklüğünün tespitinde sıkıntılar yaşanması sebebi ile mümkün değildir.<sup>109</sup>

---

<sup>108</sup> Özdevecioğlu, a.g.e., s.16.

<sup>109</sup> Dost, a.g.e., s.136.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma, üniversite son sınıf öğrencilerinin geleceğe karşı belirsizlik ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumu üzerine olan etkisini belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkileri, aralarındaki değişimin varlığını ya da derecesini belirlemek amacıyla yapılır.

#### 3.2. ÇALIŞMA GRUBU

**Tablo 1: Araştırmaya Katılan Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=250)**

Cinsiyet	N	(Yüzdeler)
Kadın	124	49.6
Erkek	126	50.4
Yaş	N	(Yüzdeler)
18–19 yaş arasında	4	1.6
20–22 yaş arasında	94	37.6
23–25 yaş arasında	141	56.4
26–29 yaş arasında	11	4.4
Medeni durum	N	(Yüzdeler)
Evli	8	3.2
Bekar	242	96.8
Maddi Gelirden Memnuniyet	N	(Yüzdeler)
Evet	127	50.8
Hayır	123	49.2
Rahatsızlık Var mı?	N	(Yüzdeler)
Evet	26	10.4
Hayır	224	89.6

Araştırma dâhilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 250 Üniversite Son Sınıf Öğrencileri 124'i (%49.6) kadınlardan ve 126'i (%50.4) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Öğrencilerin 4'ü (%1.6) 18-19 yaş arasında, 94'ü (%37.6) 20-22 yaş arasında, 141'i (%56.4) 23-25 yaş arasında ve 11'i (%4.4) 26-29 yaş arasında olduğu, 8'inin (%3.2) evli, 242'sinin (%96.8) bekar olduğu, 127'si (%50.8) maddi gelirinden memnun olduğunu, 123'ü (%49.2) maddi gelirinden memnun olmadığını, 26'sı (%10.4) rahatsızlığı olduğu, 224'ünün (%89.6) rahatsızlığı olmadığını belirtmişlerdir.

### 3.3. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini İstanbul ilindeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul'un Avcılar ilçesindeki Gelişim Üniversitesi ve İstanbul Aydın Üniversitelerinin son sınıfında okuyan 250 öğrenci oluşturmaktadır.

### 3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kullanılan veriler dört ölçme aracı ile toplanmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Sorularını araştırmacının hazırladığı Kişisel bilgi formunda amaç kişisel özellikleri belirlemektir. Bu bağlamda formda kişilere yaş, cinsiyet, okuduğu bölüm, burs durumu gibi sorular yöneltilmiştir.

#### 3.3.2. Diener Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyum Ölçeği (Satisfaction with Life Scale), Diener tarafından 1985'te yaşam doyumunun düzeyini belirlemek için genç yaş grupları için geliştirilmiştir (EK-2). Ölçeğin Türkçeye çevirisi Köker tarafından yapılmıştır. Ölçekte; "yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın, yaşam koşullarım çok iyi, yaşamımdan hoşnudum, şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim ve yeniden dünyaya gelseydim yaşamımdan hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim" ifadelerini içeren 5 madde bulunmaktadır. Her madde için "hiç uygun değil" ile "çok uygun" arasında değişen 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Toplam puan 5 – 35 arasında değişir. Toplanan puanlar 30 – 35, 25– 29, 20 – 24, 15 – 19, 10 – 14, 5 – 9 olarak gruplandırılır. Toplam puan azaldıkça yaşam doyumu azalır. Karataş ölçekten alınan 7 puan ve altının düşük, 13 puan ve üstünün yüksek, 8-12 arasında kalan puanların orta düzeyde bir yaşam doyumu gösterdiğini bildirmektedir. Maddelerin Türkçe'ye çevirileri ile ölçeğin 'yüzeysel geçerlik' tekniğiyle geçerlik çalışmasının yapılması için, psikoloji alanında uzman beş kişiden ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi istenmiş, beş uzmanın ortak ifade ettikleri cümleler birleştirilerek ölçek oluşturulmuştur. Geliştirilen ölçek formları, küçük bir gruba uygulanarak anlama güçlüğü olup olmadığı araştırılmış, bunun sonucunda önemli bir değişikliğin yapılmasına gerek olmadığı saptanmıştır. Bu düzenlemelerden sonra ölçek güvenilirlik çalışması için, 'test tekrar test' yöntemiyle 75'i kız 75'i erkek olmak üzere toplam 150 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği  $r=.85$ ; madde – test korelasyonları 71 ve.80 arasında bulunmuştur. Diener, bu ölçeğin birçok diğer çok maddeli doyum ölçekleriyle gösterdiği korelasyonları hesaplamış ve bunların en az 85 olduğunu saptamıştır. Bu nedenle araştırma amacıyla güvenilerek kullanılabilir.

### 3.3.3. Spielberger Durumluluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği

STAI, Spielberger ve arkadaşları tarafından (1970) geliştirilen, Öner ve LeComte tarafından (1977) Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Her bir ölçekte 20 madde olmak üzere toplam 40 madde bulunmaktadır. Durumluk anksiyete; bireyin içinde bulunduğu stresli durumlardan dolayı hissettiği kaygıyı, sürekli anksiyete ise kişinin bireysel özellikleri nedeniyle kaygı duymaya yatkınlığı belirlemektedir. Ölçeklerde iki türlü ifade bulunur, bunlar; doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerdir. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar, tersine dönmüş ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar yüksek anksiyeteyi gösterir. Durumluk anksiyete ölçeğinde hiç (1), biraz (2), çok (3), tamamiyle (4); sürekli anksiyete ölçeğinde ise hemen hemen hiçbir zaman (1), bazen (2), çok zaman (3), hemen her zaman (4) olmak üzere dörtlü likert tipi bir değerlendirme vardır. Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16 ve 20. maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddelerdir. Puanlama iki şekilde de yapılabilir. İlk yöntemde; tersine dönmüş ifadeler puanlanırken; (1) ağırlık değerinde olanlar (4)'e, (2) puan (3)'e, (3) puan (4)'e ve (4) ağırlık değerinde olanlar ise (1)'e dönüştürülür, doğrudan ifadelerin puanlarıyla tersine ifadelerin puanları toplanarak anksiyete puanı bulunur. İkinci yöntemde ise, puanlarda herhangi bir dönüştürme yapılmaz. Doğrudan ifadelerin puanlarından tersine ifadelerin puanları çıkarıldıktan sonra, durumluk anksiyete ölçeği için sabit olan 50 sayısı, süreklilik anksiyete ölçeği için ise 35 sayısı eklenerek anksiyete puanı bulunur. Her iki ölçekten elde edilen puanlar 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek anksiyete seviyesini, küçük puan düşük anksiyete seviyesini ifade eder. Ölçeklerde (20-39) hafif, (40-59) orta, (60-79) ağır, (80) panik olarak derecelendirilmektedir.

### 3.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Fransızca geliştirilmiş ve Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizceye (The Intolerance of Uncertainty Scale) uyarlanmıştır. Belirsiz durumlara verilen duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri belirlemeyi amaçlamaktadır. 27 maddeden oluşan bu ölçek 'Beni Hiç Tanımlamıyor' (1) ile 'Beni Tam Olarak Tanımlıyor' (5) arasında değişen 5'li Likert tipi bir yapıdadır. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlığının .94, test-tekrar test güvenilirliğinin .74 olduğu belirlenmiştir

Ölçeğin uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçeğin dört faktörden

oluştugu belirlenmiştir. Buna göre varyansın %16'sını açıklayan ilk faktör olarak "Belirsizlik stres verici ve üzücüdür" (1, 3, 4, 6, 8, 9, 17, 26, 27), varyansın %13'ünü açıklayan ikinci faktör olarak "Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri" (2, 13, 16, 20, 22, 23, 24, 25), varyansın %11'ini açıklayan üçüncü faktör olarak "Geleceği bilmemek rahatsız edicidir" (5, 7, 18, 19) ve varyansın %9'unu açıklayan dördüncü faktör olarak "Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor" (10, 11, 12, 14, 15) saptanmıştır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Bu çalışmaya göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .93 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .66'dır. Çalışmada Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin uyum geçerliği belirlenmek üzere Sürekli Kaygı Envanteri ile karşılaştırılmış, ölçekler arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

### **3.4. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ**

Veri toplama ölçekleri ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (spss 18) kullanılarak istatistiksel sonuçlara dönüştürülmüştür.

Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelendi. İstanbul Avrupa Yakasında Üniversitede Okuyan Son Sınıf Öğrencilerinden oluşan grubun bağımlı değişken Yaşam Doyumu Ölçeği Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .972, df= 250, p=.000) normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bağımlı değişken Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .986, df= 250, p=.014) normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bağımlı değişkenlerden Belirsizliğe Tahammülsüzlük Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .975, df= 250, p=.000) normal dağılım göstermediği görülmüştür.

Analiz sonuçlarında, anlamlılık düzeyleri en az  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir. Sonuçlar, spss programının hesapladığı değer 0.05'den küçükse anlamlıdır, 0.05'den büyükse anlamsızdır ilkesine göre değerlendirilmiştir. İki'den fazla bağımsız değişkenler arasındaki farkın anlamlılığı için kruskal wallis analizi, iki değişken arasındaki ortalamalar arasındaki farkın manidarlığı için de Mann Whitney-U Testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki spearman korelasyon ile test edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeklerinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2: Araştırmaya Katılan Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=250)**

Cinsiyet	N	(Yüzdeler)
Kadın	124	49.6
Erkek	126	50.4
Yaş	N	(Yüzdeler)
18–19 yaş arasında	4	1.6
20–22 yaş arasında	94	37.6
23–25 yaş arasında	141	56.4
26–29 yaş arasında	11	4.4
Medeni durum	N	(Yüzdeler)
Evli	8	3.2
Bekar	242	96.8
Maddi Gelirden Memnuniyet	N	(Yüzdeler)
Evet	127	50.8
Hayır	123	49.2
Rahatsızlık Var mı?	N	(Yüzdeler)
Evet	26	10.4
Hayır	224	89.6

Araştırma dâhilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 250 Üniversite Son Sınıf Öğrencileri 124’i (%49.6) kadınlardan ve 126’i (%50.4) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Öğrencilerin 4’ü (%1.6) 18-19 yaş arasında, 94’ü (%37.6) 20-22 yaş arasında, 141’i (%56.4) 23-25 yaş arasında ve 11’i (%4.4) 26-29 yaş arasında olduğu, 8’inin (%3.2) evli, 242’sinin (%96.8) bekar olduğu, 127’si (%50.8) maddi gelirinden memnun olduğunu, 123’ü (%49.2) maddi gelirinden memnun olmadığını, 26’sı (%10.4) rahatsızlığı olduğu, 224’ünün (%89.6) rahatsızlığı olmadığını belirtmişlerdir.

**Tablo 3: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı İle Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Alt Ölçekleri) Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri**

Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Yaşam Doymu	22.57	7.27	6.00	35.00
Durumluk Kaygı	57.09	9.454	21.00	92.00
Sürekli Kaygı	51.12	10.395	14.00	80.00
Durumluk ve Kaygı Ö.(Toplam)	108.21	15.935	47.00	163.00
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	22.67	6.441	8.00	38.00
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	21.48	6.579	6.00	40.00
Geleceği bilememek rahatsız ediyor	11.16	3.882	4.00	32.00
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	13.30	7.645	3.00	111.00
Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam)	68.64	19.56	27.00	162.00

Yaşam Doymu alınan puanların yüksekliği Yaşam Doymunun arttığını göstermektedir. Yaşam doymuları orta düzeyde bulunmuştur. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanın yüksek olması kaygı düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Durumluk ve Sürekli Kaygıları orta düzeydedir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinden alınan puanların yüksekliği belirsizliğe tahammülsüzlüğün arttığını göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük Orta düzeydedir.

Yaşam Doymundan elde edilen puanların ortalaması ( $\bar{x}$ =22.57), Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeğinin (Toplam) puanların ortalaması ( $\bar{x}$ =108.21) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) Ölçeğinin puan ortalaması ( $\bar{x}$ =68.64) olarak görülmektedir.

Yaşam Doymu ölçeğinin maksimum puanı (35), Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam) ölçeğinin maksimum puanı (163), Durumluk Kaygı maksimum puanı (92), Sürekli Kaygı Ölçeğinin maksimum puanı (80), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği(toplam) maksimum puanı (162), Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maksimum puanı (38), Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maksimum puanı (40), Geleceği bilememek rahatsız ediyor maksimum puanı (32), Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maksimum puanı (111) olarak gerçekleşmiştir. Yaşam Doymu ölçeğinin minimum puanı (6), Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam) ölçeğinin minimum puanı (47), Durumluk Kaygı minimum puanı (21), Sürekli Kaygı Ölçeğinin minimum puanı (14), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği(toplam) minimum puanı (27), Belirsizlik stres verici ve üzücüdür minimum puanı (8), Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri minimum puanı (6), Geleceği bilememek rahatsız ediyor minimum

puanı (4), Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor minimum puanı (3) olarak gerçekleşmiştir.

Yaşam Doyumu ölçeğinin standart sapması (7.27), Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam) ölçeğinin standart sapması (15.93), Durumluk Kaygı standart sapması (9.45), Sürekli Kaygı Ölçeğinin standart sapması (10.39), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği(toplam) standart sapması (19.56), Belirsizlik stres verici ve üzücüdür standart sapması (6.44), Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri standart sapması (6.57)Geleceği bilememek rahatsız ediyor standart sapması (3.88), Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor standart sapması (7.64) olarak gerçekleşmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük standart sapması, yaşam doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin standart sapmasından yüksek olduğu için Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün güvenilirliği yüksektir.





**Tablo 4: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	Kadın	124	136.30	16901.50	6472.5	-2.346	.019*
	Erkek	126	114.87	14473.50			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Durumluk Kaygı	Kadın	124	119.24	14785.50	7035.5	-1.365	.172
	Erkek	126	131.66	16589.50			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Sürekli Kaygı	Kadın	124	118.47	14690.50	6940.5	-1.529	.126
	Erkek	126	132.42	16684.50			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam)	Kadın	124	119.17	14776.50	7026.5	-1.376	.169
	Erkek	126	131.73	16598.50			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Kadın	124	129.76	16090.50	7283.5	-.926	.355
	Erkek	126	121.31	15284.50			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	Kadın	124	127.28	15783.00	7591.0	-.387	.699
	Erkek	126	123.75	15592.00			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Geleceği bilememek rahatsız ediyor	Kadın	124	133.90	16603.50	6770.5	-1.832	.067
	Erkek	126	117.23	14771.50			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	Kadın	124	124.74	15468.00	7718.0	-.165	.869
	Erkek	126	126.25	15907.00			
Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam)	Kadın	124	127.14	15765.00	7609.0	-.355	.722
	Erkek	126	123.89	15610.00			

\*\*p<0.05

Tablo 4'te görüldüğü gibi; Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Yaşam Doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U= 6472.500, p<0.05). Yaşam Doyumu kadınlarda erkeklerden daha fazladır.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann

Whitney-U testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=7035.500,  $p>0.05$ ).

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=6940.500,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam) Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=7026.5,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=7283.5,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=7591.0,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Geleceği bilememek rahatsız ediyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 6770.5,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=7718.0,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=7609.0,  $p>0.05$ ).

**Tablo 5: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Yaşam Doyumu Ölçeği	18-19 yaş arası	4	162.13	3	6.118	.106
	20-22 yaş arası	94	118.84			
	23-25 yaş arası	141	125.39			
	26-29 yaş arası	11	170.59			
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Durumluk Kaygı	18-19 yaş arası	4	178.75	3	4.098	.251
	20-22 yaş arası	94	132.12			
	23-25 yaş arası	141	120.78			
	26-29 yaş arası	11	110.09			
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Sürekli Kaygı	18-19 yaş arası	4	178.75	3	3.024	.388
	20-22 yaş arası	94	134.75			
	23-25 yaş arası	141	118.56			
	26-29 yaş arası	11	131.45			
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam)	18-19 yaş arası	4	155.88	3	4.006	.261
	20-22 yaş arası	94	135.56			
	23-25 yaş arası	141	118.16			
	26-29 yaş arası	11	122.50			
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	18-19 yaş arası	4	60.50	3	12.969	.005*
	20-22 yaş arası	94	140.69			
	23-25 yaş arası	141	121.03			
	26-29 yaş arası	11	76.68			
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	18-19 yaş arası	4	66.63	3	11.386	.010*
	20-22 yaş arası	70	73.01			
	23-25 yaş arası	14	87.71			
	26-29 yaş arası	10	50.50			
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Geleceği bilememek rahatsız ediyor	18-19 yaş arası	4	75.63	3	4.688	.196
	20-22 yaş arası	94	129.38			
	23-25 yaş arası	141	126.97			
	26-29 yaş arası	11	91.68			
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	18-19 yaş arası	4	65.25	3	12.937	.005*
	20-22 yaş arası	94	132.61			
	23-25 yaş arası	141	127.59			
	26-29 yaş arası	11	59.91			
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam)	18-19 yaş arası	4	53.75	3	14.572	.002*
	20-22 yaş arası	94	137.89			
	23-25 yaş arası	141	124.02			
	26-29 yaş arası	11	64.59			

\*\*p<0.05

Tablo 5’te görüldüğü gibi; Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek

için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Yaşam Doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 6.118$ ,  $p>0.05$ ).

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 4.098$ ,  $p>0.05$ ).

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 3.024$ ,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 4.006$ ,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 12.969$ ,  $p<0.05$ ). 20-22 ve 23-25, 20-22 ve 26-29, 18- 19 ve 20-22 yaşları arasında grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi en yüksek 20–22 yaş arasında arasındadır.

Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 11.386$ ,  $p<0.05$ ). 20-22 ve 26-29, 18- 19 ve 20-22, 23-25 ve 26-29, 18- 19 ve 23-25 yaşları arasında grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri en yüksek 23–25 yaş arasındadır.

Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Geleceği bilememek rahatsız ediyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 4.688$ ,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 12.937$ ,  $p<0.05$ ). 20-22 ve 26-29, 18- 19 ve 20-22, 23-25 ve 26-29, 18- 19 ve 23-25 yaşları arasında grupları arasında anlamlı farklılık

bulunmuştur. Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor en yüksek 20-22 yaş arası yaş arasındadır.

Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplama) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplama) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 14.572$ ,  $p < 0.05$ ). 20–22 ve 26–29, 18- 19 ve 20–22, 23–25 ve 26–29, 18- 19 ve 23–25 aşları arasında grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplama) en yüksek 20–22 yaş arası yaş arasındadır.



**Tablo 6: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Medeni Durum Değişkenine Göre Yaşam Doymu. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçek	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Yaşam Doymu Ölçeği	Evli	8	169.13	1353.00	619.000	-1.737	.082
	Bekar	242	124.06	30022.00			
Ölçek	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Durumluk Kaygı	Evli	8	93.06	744.50	708.500	-1.296	.195
	Bekar	242	126.57	30630.50			
Ölçek	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Sürekli Kaygı	Evli	8	140.06	1120.50	851.500	-.581	.561
	Bekar	242	125.02	30254.50			
Ölçek	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam)	Evli	8	122.13	977.00	941.000	-.134	.893
	Bekar	242	125.61	30398.00			
Ölçek	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Evli	8	70.94	567.50	531.500	-2.172	.030*
	Bekar	242	127.30	30807.50			
Ölçek	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	Evli	8	97.75	782.00	746.000	-1.105	.269
	Bekar	242	126.42	30593.00			
Ölçek	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Geleceği bilememek rahatsız ediyor	Evli	8	72.00	576.00	540.000	-2.138	.032*
	Bekar	242	127.27	30799.00			
Ölçek	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	Evli	8	68.00	544.00	508.000	-2.293	.022*
	Bekar	242	127.40	30831.00			
Ölçek	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam)	Evli	8	75.25	602.00	566.000	-1.998	.046*
	Bekar	242	127.16	30773.00			

Tablo 6’da görüldüğü gibi; Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Medeni Durum Değişkenine Göre Yaşam Doymu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Yaşam Doymu ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 619.000, p>0.05).

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Medeni Durum Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan

Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=708.500,  $p>0.05$ ).

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Medeni Durum Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=851.500,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam) Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=941.000,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U=531.500,  $p<0.05$ ). Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi en çok Evlilere göre Bekarlarda yüksektir

Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=746.000,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Geleceği bilememek rahatsız ediyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U= 540.000,  $p<0.05$ ). Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi evlilere göre bekarlarda yüksektir.

Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U=508.000,  $p<0.05$ ). Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi evlilere göre bekarlarda yüksektir.

Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U=566.000,  $p<0.05$ ). Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) maddesi evlilere göre bekarlarda yüksektir.

**Tablo 7: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Yaşam Doymu, Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi ile Karşılaştırılması**

Ölçek	Gelirden Memnun.	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
<b>Yaşam Doymu Ölçeği</b>	Evet	127	152.23	19333.50	4415.500	-5.947	.000*
	Hayır	123	97.90	12041.50			
<b>Ölçek</b>	Gelirden Memnun.	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
<b>Durumluk Kaygı</b>	Evet	127	109.59	13918.00	5790.000	-3.552	.000*
	Hayır	123	141.93	17457.00			
<b>Ölçek</b>	Gelirden Memnun.	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
<b>Sürekli Kaygı</b>	Evet	127	133.26	16924.50	6824.500	-1.730	.084
	Hayır	123	117.48	14450.50			
<b>Ölçek</b>	Gelirden Memnun.	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
<b>Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam)</b>	Evet	127	122.21	15521.00	7393.000	-.731	.465
	Hayır	123	128.89	15854.00			
<b>Ölçek</b>	Gelirden Memnun.	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
<b>Belirsizlik stres verici ve üzücüdür</b>	Evet	127	116.01	14733.50	6605.500	-2.111	.035*
	Hayır	123	135.30	16641.50			
<b>Ölçek</b>	Gelirden Memnun.	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
<b>Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri</b>	Evet	127	113.76	14448.00	6320.000	-2.612	.009*
	Hayır	123	137.62	16927.00			
<b>Ölçek</b>	Gelirden Memnun.	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
<b>Geleceği bilememek rahatsız ediyor</b>	Evet	127	117.11	14873.50	6745.500	-1.873	.061
	Hayır	123	134.16	16501.50			
<b>Ölçek</b>	Gelirden Memnun.	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
<b>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</b>	Evet	127	114.28	14513.50	6385.500	-2.501	.012*
	Hayır	123	137.09	16861.50			
<b>Ölçek</b>	Gelirden Memnun.	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	P
<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam)</b>	Evet	127	112.63	14304.50	6176.500	-2.860	.004*
	Hayır	123	138.78	17070.50			

\*\*p<0.05

Tablo 7’de görüldüğü gibi; Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Yaşam Doymu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Yaşam Doymu ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U=4415.500, p<0.05). Gelir Durumundan Memnun olanların Yaşam Doymu Yükseklerdir.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı



bir fark bulunmuştur ( $U=5790.000$ ,  $p<0.05$ ). Gelir Durumundan Memnun Olmayanların Durumluk Kaygısı Yüktür.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $U=6824.500$ ,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam) Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $U=7393.000$ ,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=6605.500$ ,  $p<0.05$ ). Gelirden Memnun Olmayanlar Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi yüksektir.

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=6320.000$ ,  $p<0.05$ ). Gelirden Memnun Olmayanlar Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi yüksektir.

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Geleceği bilememek rahatsız ediyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $U= 6745.500$ ,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=6385.500$ ,  $p<0.05$ ). Gelirden Memnun Olmayanlar Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi yüksektir.

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=6176.500$ ,  $p<0.05$ ). Gelirden Memnun Olmayanlar Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) maddesi yüksektir.

**Tablo 8: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Rahatsızlık Durumuna Göre Yaşam Doyumu. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçek	Rahatsızlık.	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	26	103.02	2678.50	2327.500	-1.677	.094
	Hayır	224	128.11	28696.50			
Durumluk Kaygı	Rahatsızlık	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	2488.000	-1.221	.222
	Evet	26	141.81	3687.00			
Sürekli Kaygı	Hayır	224	123.61	27688.00	2691.500	-.634	.526
	Rahatsızlık	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı			
Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam)	Evet	26	142.23	3698.00	2477.000	-1.248	.212
	Hayır	224	123.56	27677.00			
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Rahatsızlık	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	2900.500	-.033	.974
	Evet	26	125.06	3251.50			
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	Hayır	224	125.55	28123.50	2180.500	-2.099	.036*
	Rahatsızlık	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı			
Geleceği bilememek rahatsız ediyor	Evet	26	97.37	2531.50	1792.500	-3.225	.001*
	Hayır	224	128.77	28843.50			
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	Rahatsızlık	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	2569.000	-.986	.324
	Evet	26	112.31	2920.00			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplamlam)	Hayır	224	127.03	28455.00	2467.500	-1.274	.203
	Rahatsızlık	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı			

\*\*p<0.05 .

Tablo 8’de görüldüğü gibi; Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Yaşam Doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=2327.500, p>0.05).

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır (U=2488.000, p>0.05).

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $U=2691.500$ ,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam) Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $U=2477.000$ ,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $U=2900.500$ ,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=2180.500$ ,  $p<0.05$ ). Rahatsızlığı Olmayanların Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi yüksektir.

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Geleceği bilememek rahatsız ediyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=1792.500$ ,  $p<0.05$ ). Rahatsızlığı Olmayanların Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi yüksektir

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $U=2569.000$ ,  $p>0.05$ ).

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $U=2467.500$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 9: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doymu, Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi ile Karşılaştırılması**

Ölçek	Anne Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Yaşam Ölçeği	Okuryazar değil	21	105.12	6	20.296	.002*
	Okuryazar	17	84.91			
	İlkokul Mezunu	59	125.54			
	Ortaokul Mezunu	44	126.66			
	Lise Mezunu	65	132.47			
	Üniversite Mezunu	34	119.81			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	10	206.00			
Ölçek	Anne Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Durumluk Kaygı	Okuryazar değil	21	105.02	6	13.542	.035*
	Okuryazar	17	113.68			
	İlkokul Mezunu	59	137.92			
	Ortaokul Mezunu	44	128.89			
	Lise Mezunu	65	110.33			
	Üniversite Mezunu	34	154.37			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	10	100.90			
Ölçek	Anne Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Sürekli Kaygı	Okuryazar değil	21	112.60	6	16.282	.012*
	Okuryazar	17	136.41			
	İlkokul Mezunu	59	132.33			
	Ortaokul Mezunu	44	88.68			
	Lise Mezunu	65	138.62			
	Üniversite Mezunu	34	133.26			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	10	144.05			
Ölçek	Anne Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	P
Durumluk ve Sürekli (toplam) Kaygı	Okuryazar değil	21	108.07	6	11.603	.071
	Okuryazar	17	124.56			
	İlkokul Mezunu	59	138.04			
	Ortaokul Mezunu	44	102.95			
	Lise Mezunu	65	122.45			
	Üniversite Mezunu	34	150.82			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	10	122.65			
Ölçek	Anne Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Belirsizlik verici stres ve üzücüdür	Okuryazar değil	21	78.21	6	26.303	.000*
	Okuryazar	17	110.53			
	İlkokul Mezunu	59	143.06			
	Ortaokul Mezunu	44	147.43			
	Lise Mezunu	65	129.61			
	Üniversite Mezunu	34	114.50			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	10	60.85			
Ölçek	Anne Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	Okuryazar değil	21	107.52	6	15.381	.017*
	Okuryazar	17	130.35			
	İlkokul Mezunu	59	140.62			
	Ortaokul Mezunu	44	136.05			
	Lise Mezunu	65	130.65			
	Üniversite Mezunu	34	101.38			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	10	67.95			
Ölçek	Anne Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Geleceği bilememek rahatsız ediyor	Okuryazar değil	21	119.21	6	5.996	.424
	Okuryazar	17	121.82			
	İlkokul Mezunu	59	136.98			
	Ortaokul Mezunu	44	121.85			
	Lise Mezunu	65	133.67			
	Üniversite Mezunu	34	103.94			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	10	113.45			
Ölçek	Anne Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p

<b>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</b>	Okuryazar değil	21	112.40	6	16.253	.012*
	Okuryazar	17	155.79			
	İlkokul Mezunu	59	139.75			
	Ortaokul Mezunu	44	135.90			
	Lise Mezunu	65	119.52			
	Üniversite Mezunu	34	109.76			
<b>Ölçek</b>	Yüksek Lisans ve Üzeri	10	64.05			
	Anne Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam)</b>	Okuryazar değil	21	98.43	6	19.738	.003*
	Okuryazar	17	125.65			
	İlkokul Mezunu	59	140.27			
	Ortaokul Mezunu	44	141.40			
	Lise Mezunu	65	132.58			
	Üniversite Mezunu	34	101.03			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	10	62.15			

\*\*p<0.05

Tablo 9'da görüldüğü gibi; Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Yaşam Doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 20.296$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar değil ile Yüksek Lisans, Okuryazar ve İlkokul Mezunu, ilkokul Mezunu ve Y.Lisans, İlkokul Mezunu ve Y.Lisans, Ortaokul ve Y.Lisans, Lise ve Y.Lisans, Üniversite ve Y.Lisans grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. En yüksek Yaşam Doyumu Anne Eğitimi Yüksek Lisans ve Üzeri olan gruptadır.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 13.542$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar değil ile Yüksek Lisans, Okuryazar ile Üniversite M., Okuryazar ile Y.Lisans, İlkokul ile Üniversite, İlkokul ile Y.Lisans, Ortaokul ile Üniversite M, Ortaokul ile Y.Lisans, Lise ile Üniversite M., Lise ile Y.Lisans, Üniversite ile Y.Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. En yüksek Durumluluk Kaygı Annesi Üniversite Mezunu olanlardadır.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 16.282$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar değil ile Yüksek Lisans, Okuryazar ile Üniversite M., Okuryazar ile Y.Lisans, İlkokul ile Üniversite, İlkokul ile Y.Lisans, Ortaokul ile Lise M, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Y.Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. En yüksek Sürekli Kaygı Annesi Yüksek Lisans ve Üzeri Mezunu olanlardadır.

Örneklemin Anne Eğitim Durum Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal

Wallis H testi neticesinde Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 4.006$ ,  $p > 0.05$ ).

Örneklemin Anne Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 26.303$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar olmayanlar ile okuryazar olan, Okuryazar olmayanlar ile İlkokul, Okuryazar olmayanlar ile Ortaokul M., Okuryazar olmayanlar ile Lise M., Okuryazar olmayanlar ile Üniversite M., Okuryazar olmayanlar ile Y.Lisans, Okuryazar ile Y.Lisans, İlkokul ile Y.Lisans, Ortaokul ve Y.Lisans, Lise ve Y.Lisans, Üniversite ve Y.Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Belirsizlik stres verici maddesi en çok Annesi Ortaokul mezunu olanlarda Yükksektir.

Örneklemin Anne Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 15.381$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar değil ve Y.Lisans, Okuryazar ve Y.Lisans, İlkokul ve Y.Lisans, Ortaokul ve Y.Lisans, Lise ve Y.Lisans, Üniversite ve Y.Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi en çok Annesi İlkokul Mezunu olanlarda Yükksektir.

Örneklemin Anne Eğitim Durum Değişkenine Göre Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Geleceği bilememek rahatsız ediyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 5.996$ ,  $p > 0.05$ ).

Örneklemin Anne Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 16.253$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar değil ve okuryazar, Okuryazar ve Y.Lisans, İlkokul ve Y.Lisans, Ortaokul ve Y.Lisans, Lise ve Y.Lisans, Üniversite ve Y. Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi en çok Annesi Okuryazar olanlarda Yükksektir.

Örneklemin Anne Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 19.738$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar olmayanlar ile Üniversite M., Okuryazar olmayanlar ile Y.Lisans, Okuryazar ile Y.Lisans, İlkokul ile

Üniversite, İlkokul ile Y.Lisans, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Y.Lisans, Lise ile Üniversite, Lise ile Y.Lisans, Üniversite ile Y.Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Belirsizlik tahammülsüzlük (toplam) en çok Annesi Ortaokul Mezunu olanlarda Yüktür

**Tablo 10: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doymu, Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçek	Baba Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Yaşam Doymu Ölçeği	Okuryazar değil	7	90.07	5	12.353	.030*
	Okuryazar	39	113.08			
	İlkokul Mezunu	34	151.37			
	Ortaokul Mezunu	98	124.65			
	Lise Mezunu	64	117.80			
	Üniversite Mezunu	8	179.13			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	7	90.07			
	Ölçek	Baba Eğitim D.	N			
Durumluk Kaygı	Okuryazar değil	7	117.79	6	3.660	.599
	Okuryazar	39	121.40			
	İlkokul Mezunu	34	120.99			
	Ortaokul Mezunu	98	136.08			
	Lise Mezunu	64	116.34			
	Üniversite Mezunu	8	115.19			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	7	117.79			
	Ölçek	Baba Eğitim D.	N			
Sürekli Kaygı	Okuryazar değil	7	108.50	6	7.377	.194
	Okuryazar	39	99.32			
	İlkokul Mezunu	34	123.54			
	Ortaokul Mezunu	98	134.51			
	Lise Mezunu	64	130.26			
	Üniversite Mezunu	8	127.88			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	7	108.50			
	Ölçek	Baba Eğitim D.	N			
Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam)	Okuryazar değil	7	104.36	6	6.047	.302
	Okuryazar	39	103.67			
	İlkokul Mezunu	34	123.74			
	Ortaokul Mezunu	98	135.34			
	Lise Mezunu	64	127.24			
	Üniversite Mezunu	8	123.44			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	7	104.36			
	Ölçek	Baba Eğitim D.	N			
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Okuryazar değil	7	95.86	6	8.509	.130
	Okuryazar	39	117.00			
	İlkokul Mezunu	34	118.62			
	Ortaokul Mezunu	98	141.40			
	Lise Mezunu	64	113.73			
	Üniversite Mezunu	8	121.50			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	7	95.86			

Ölçek	Baba Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri</b>	Okuryazar değil	7	170.57	6	7.560	.182
	Okuryazar	39	112.97			
	İlkokul Mezunu	34	126.65			
	Ortaokul Mezunu	98	135.31			
	Lise Mezunu	64	114.45			
	Üniversite Mezunu	8	110.56			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	7	170.57			
Ölçek	Baba Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Geleceği bilememek rahatsız ediyor</b>	Okuryazar değil	7	150.86	6	12.004	.035*
	Okuryazar	39	110.69			
	İlkokul Mezunu	34	125.56			
	Ortaokul Mezunu	98	142.24			
	Lise Mezunu	64	108.66			
	Üniversite Mezunu	8	104.88			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	7	150.86			
Ölçek	Baba Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</b>	Okuryazar değil	7	182.00	6	10.964	.052
	Okuryazar	39	121.92			
	İlkokul Mezunu	34	114.15			
	Ortaokul Mezunu	98	134.89			
	Lise Mezunu	64	119.17			
	Üniversite Mezunu	8	77.38			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	7	182.00			
Ölçek	Baba Eğitim D.	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam)</b>	Okuryazar değil	7	148.14	6	8.872	.114
	Okuryazar	39	111.01			
	İlkokul Mezunu	34	124.50			
	Ortaokul Mezunu	98	140.01			
	Lise Mezunu	64	112.84			
	Üniversite Mezunu	8	104.13			
	Yüksek Lisans ve Üzeri	7	148.14			

Tablo 10'da görüldüğü gibi; Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Yaşam Doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $x^2 = 12.353$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar ile İlkokul, Okuryazar ve Ortaokul Mezunu, Okuryazar ve Üniversite, İlkokul Mezunu ve Ortaokul, İlkokul ile Y.Lisans, Ortaokul ve Y.Lisans, Üniversite ve Y.Lisans grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. En yüksek Yaşam Doyumu Baba Eğitimi Üniversite Mezunu olan gruptadır.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek



için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 3.660$ ,  $p > 0.05$ ).

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 7.377$ ,  $p > 0.05$ ).

Örneklemin Baba Eğitim Durum Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 6.047$ ,  $p > 0.05$ ).

Örneklemin Baba Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 8.509$ ,  $p > 0.05$ ).

Örneklemin Baba Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 7.560$ ,  $p > 0.05$ ).

Örneklemin Baba Eğitim Durum Değişkenine Göre Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Geleceği bilememek rahatsız ediyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 12.004$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar Olan ile Üniversite M., Okuryazar Olan ile Y.Lisans, İlkokul ve Üniversite, İlkokul ve Y.Lisans, Ortaokul ve Üniversite, Ortaokul ve Y.Lisans, Lise ve Üniversite, Lise ve Y.Lisans grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. En yüksek Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi Baba Eğitimi Ortaokul Mezunu olan gruptadır.

Örneklemin Baba Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 10.964$ ,  $p > 0.05$ ).

Örneklemin Baba Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 8.872$ ,  $p > 0.05$ ).

**Tablo 11: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Ebeveyn Çalışma Durumuna Göre Yaşam Doymu. Durumluk ve Sürekli Kaygı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçek	E.Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Yaşam Doymu Ölçeği	Her ikisi de çalışıyor	69	130.0	3	6.814	.078
	Her ikisi de çalışmıyor	28	91.95			
	Yalnızca Annem çalışıyor	3	130.67			
	Yalnızca Babam çalışıyor	15	129.45			
	0	0				
Ölçek	E.Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Durumluk Kaygı	Her ikisi de çalışıyor	69	129.78	3	7.795	.050*
	Her ikisi de çalışmıyor	28	157.02			
	Yalnızca Annem çalışıyor	3	90.83			
	Yalnızca Babam çalışıyor	15	118.4			
	0	0				
Ölçek	E.Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Sürekli Kaygı	Her ikisi de çalışıyor	69	136.67	3	13.638	.003*
	Her ikisi de çalışmıyor	28	157.29			
	Yalnızca Annem çalışıyor	3	42.50			
	Yalnızca Babam çalışıyor	1	116.9			
	0	5	0			
Ölçek	E.Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam)	Her ikisi de çalışıyor	69	135.26	3	13.983	.003*
	Her ikisi de çalışmıyor	28	159.82			
	Yalnızca Annem çalışıyor	3	42.67			
	Yalnızca Babam çalışıyor	1	116.26			
	0	5	0			
Ölçek	E.Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Her ikisi de çalışıyor	69	124.39	3	4.661	.198
	Her ikisi de çalışmıyor	28	122.98			
	Yalnızca Annem çalışıyor	3	214.83			
	Yalnızca Babam çalışıyor	1	124.69			
	0	5	0			
Ölçek	E.Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
	Her ikisi de çalışıyor	69	119.38	3	3.646	.302

<b>Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri</b>	Her ikisi de çalışmıyor	2	124.20			
	Yalnızca Annem Çalışıyor	3	198.50			
	Yalnızca Babam Çalışıyor	1	127.10			
<b>Ölçek</b>	E.Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Geleceği bilememek rahatsız ediyor</b>	Her ikisi de çalışıyor	6	127.04			
	Her ikisi de çalışmıyor	2	126.34			
	Yalnızca Annem Çalışıyor	3	181.83	3	1.99	.574
	Yalnızca Babam Çalışıyor	1	123.51			
<b>Ölçek</b>	E.Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</b>	Her ikisi de çalışıyor	6	110.54			
	Her ikisi de çalışmıyor	2	134.88			
	Yalnızca Annem Çalışıyor	3	186.00	3	6.00	.111
	Yalnızca Babam Çalışıyor	1	129.42			
<b>Ölçek</b>	E.Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam)</b>	Her ikisi de çalışıyor	6	118.59			
	Her ikisi de çalışmıyor	28	123.95			
	Yalnızca Annem Çalışıyor	3	203.67	3	4.25	.235
	Yalnızca Babam Çalışıyor	15	127.40			

\*\*p<0.05

Tablo 11’de görüldüğü gibi; Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Yaşam Doyumu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Yaşam Doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $x^2 = 6.814$ ,  $p > 0.05$ ).

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $x^2 = 7.795$ ,  $p < 0.05$ ). Ebeveyni ikisi de çalışan ile Yalnızca Babası çalışan, Her ikisi de çalışmayan ile Yalnızca Annesi Çalışan, Her ikisi de çalışan ile Yalnızca Baba Çalışan gruplar arasında anlamlı farklılık vardır. Ebeveyn ikisi de Çalışmayan grupta Durumluk kaygı en yüksektir.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 13.638$ ,  $p < 0.05$ ). Ebeveyni ikisi de çalışan ile Yalnızca Babası çalışan, Her ikisi de çalışmayan ile Yalnızca Baba Çalışan gruplar arasında anlamlı farklılık vardır. Ebeveyn ikisi de Çalışmayan grupta Sürekli kaygı en yüksektir.

Örneklemin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 13.983$ ,  $p < 0.05$ ). Ebeveyni ikisi de çalışan ile Yalnızca Babası çalışan, Her ikisi de çalışan ile Yalnızca Annesi Çalışan, Ebeveyni ikisi de çalışmayan ile Yalnızca Babası çalışan, Her ikisi de çalışmayan ile Yalnızca Annesi Çalışan gruplar arasında anlamlı farklılık vardır. Ebeveyn ikisi de Çalışmayan grupta Durumluk ve Sürekli kaygı en yüksektir

Örneklemin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 4.661$ ,  $p > 0.05$ ).

Örneklemin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 3.646$ ,  $p > 0.05$ ).

Örneklemin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Geleceği bilememek rahatsız ediyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 1.991$ ,  $p > 0.05$ ).

Örneklemin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 6.002$ ,  $p > 0.05$ ).

Örneklemin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 4.254$ ,  $p > 0.05$ ).

**Tablo 12: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Yaşam Doyumu ile Durumluk ve Sürekli Kaygı , Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Alt Ölçek) Arasındaki İlişki**

Ölçekler	Yaşam Doyumu
Durumluk Kaygı	-.387**
Sürekli Kaygı	-.009
Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam)	-.237**
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	-.275**
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	-.213**
Geleceği bilememek rahatsız ediyor	-.083
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	-.311**
Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam)	-.265**

Tablo 12’ de görüldüğü üzere Durumluk Kaygı Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.387) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Durumluk Kaygı ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Durumluk Kaygı azalmaktadır.

Sürekli Kaygı Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasında ilişki bulunamamıştır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.237) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Durumluk ve Sürekli Kaygı azalmaktadır.

Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.275) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Belirsizlik stres verici ve üzücüdür azalmaktadır.

Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.213) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri azalmaktadır.

Geleceği bilememek rahatsız ediyor İle Yaşam Doyumu Puanı arasında ilişki bulunamamıştır.

Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.311) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor azalmaktadır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) maddesi Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.311) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) azalmaktadır.

**Tablo 13: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Yaşam Doyum Düzeylerinin Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Alt Ölçek) Üzerine Etkisinin İncelenmesi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Yaşam Doyumu	Sabit		11.751	.000			
	Durumluk Kaygı	-.427	-4.463	.000			
	Sürekli Kaygı	.120	1.274	.204			
	Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam)	.025	.157	.876			
	Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	.261	.303	.022			
	Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	.039	.296	.768	9.590	.000	.191
	Geleceği bilememek rahatsız ediyor	-.396	-1.402	.162			
	Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	-.427	11.751	.000			
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam)	.120	-4.463	.000			

Tablo 13'te görüldüğü gibi; **Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Yaşam Doyum Düzeylerinin Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Alt Ölçek)** arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan regresyon analizinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür (F=9.590; p<0.05). Yaşam Doyumu düzeyinin belirleyicilerinden olan **Durumluk ve Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Alt Ölçek)** değişkenleriyle ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu bulunmuştur (R<sup>2</sup>=0.191). Yaşam Doyumunun % 19'unu açıklamaktadır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Yaptığımız araştırmada belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi puanları ile yaşam doyumu puanı arasında ters ve zayıf ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu artarken belirsizlik stres verici ve üzücüdür puanı azalmaktadır. Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi puanları ile yaşam doyumu puanı arasında ters ve zayıf ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu artarken belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri puanları azalmaktadır. Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi puanları ile yaşam doyumu puanları arasında ilişki bulunamamıştır. Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi puanları ile yaşam doyumu puanı arasında ters ve zayıf ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu artarken belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi puanı azalmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam) maddesi puanları ile yaşam doyumu puanı arasında ters ve zayıf ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu maddesi puanları artarken belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam) puanı azalmaktadır. Geleceğe karşı belirsizlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dair literatürde yapılan başka bir araştırma bulunmamaktadır.

Bu çalışmada durumluk kaygı puanları ile yaşam doyumu puanı arasında ters ve zayıf ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu puanları artarken durumluk kaygı puanları azalmaktadır. Sürekli kaygı puanları ile yaşam doyumu puanı arasında ilişki bulunamamıştır. Durumluk ve sürekli kaygı puanları ile yaşam doyumu puanı arasında ters ve zayıf ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu artarken durumluk ve sürekli kaygı azalmaktadır. Gündoğar ve arkadaşları (2007)<sup>110</sup> Süleyman Demirel Üniversitesi'nin değişik bölümlerinde okumakta olan 224 kız, 149 erkek olmak üzere toplam 373 üniversite öğrencisinde yaşam doyumunu yordayan etkenleri inceledikleri araştırmalarında hem durumluk hem sürekli kaygı ile yaşam doyumu arasında negatif korelasyon olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan Türkçe literatür ve tez çalışmaları taramasında; bu çalışmanın üniversite öğrencilerinde kaygı düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin değerlendirildiği nadir çalışmalardan biri olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bizim araştırmamız üniversite son sınıf öğrencilerde kaygı düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ilk kez değerlendirilmiş olması açısından önemli görülmektedir. Ayrıca bahsedilen çalışmada yaşam doyumunun, depresyon düzeyi, umutsuzluk düzeyi, durumluk-süreklilik kaygı düzeyi, kendisine göre ekonomik durum, net geliri, bölüm uygunluğu, iş beklentisi, eğitim doyumu, çevre ve sosyal olanaklar, çevre halkı ile ilişkiler, öğretim üyeleriyle ilgili ilişkiler beden

---

<sup>110</sup> Gündoğar ve vd., a.g.e., s.20.

sağlığı ve ruh sağlığı ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Araştırmamızda ise yaşam doyumunu etkilemesi olası olan bu faktörlerin tümünün ele alınmamış olması eksikliğimiz olabilir.<sup>111 112</sup>

Örneklemin cinsiyet değişkeni ile belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi arasında bir fark bulunamamıştır. Örneklemin cinsiyet değişkenine göre belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi arasında da anlamlı bir fark bulunamamıştır. Geleceğe karşı belirsizlik ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye dair literatürde yapılan başka bir araştırma bulunmamaktadır.

Yaptığımız araştırmada üniversite son sınıf öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile durumluk kaygı ölçeği ile anlamlı bir fark bulunamamıştır. Üniversite son sınıf öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile sürekli kaygı ölçeği arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Örneklemin cinsiyet değişkeni ile durumluk ve sürekli kaygı (toplam) ölçeği arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Özgül (2003)'ün, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla yaptığı çalışmasında, durumluk kaygı puan ortalamalarının her iki cinste de birbirine yakın olduğu yani istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Akmaz ve Ceyhan (2009)'ın<sup>113</sup> Türk Dili ve Edebiyatı öğrencilerine yönelik durumluk-sürekli kaygı düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada, her iki cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Araştırma bulgularımız ile bu bulgular birbirine benzerdir. Ancak; Öztürk (2008)'ün<sup>114</sup> beden eğitimi öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygıları üzerine yaptığı çalışmasında cinsiyet faktörünün durumluk kaygı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş, kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden düşük olduğu tespit edilmiştir. Yurdakul (2006)'un seramik eğitimi alan üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygıları üzerine yaptığı araştırmada, sürekli kaygı puanlarının her iki cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Arslan (2007)'nin<sup>115</sup> üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini incelediği çalışması incelendiğinde, sürekli kaygı puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak manidar bir farklılık elde edilmediği görülmektedir. Tümerdem (2007)'in<sup>116</sup> çalışmasında da, benzer

---

<sup>111</sup> Ünsal Yetim, Kişisel Projelerin Organizasyonu Ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Ege Üniversitesi, İzmir, 1991, s.97. (**Yayımlanmış Doktora Tezi**)

<sup>112</sup> Şener Şahin, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2008, s.95. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>113</sup> Akmaz, Ceyhan, a.g.e., s.135.

<sup>114</sup> Arda Öztürk, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, 2008, s.65. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>115</sup> Arslan, a.g.e., s.70

<sup>116</sup> Recep Tümerdem, Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2007, s.32-45.



şekilde cinsiyet faktörü açısından istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmadığı görülmektedir. Akmaz ve Ceylan (2009)<sup>117</sup>ın 117 Türk dili ve edebiyatı durumluk-süreklilik kaygı düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada, her iki cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Özgül (2003)<sup>118</sup>ün çalışmasında süreklilik kaygı puan ortalamalarının cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamız bunlarıyla adı geçen çalışmalar benzemektedir. Akgün vd. (2007)<sup>119</sup>nin 118 çalışmasında, cinsiyet faktörünün kaygı üzerinde etkili olduğu, kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden çok yüksek olduğu görülmektedir. Çakmak ve Hevedanlı (2005)<sup>120</sup>nin, eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından kaygı düzeylerini ele aldıkları çalışmalarında her iki cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. Kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilerinkinden yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmamız bunlarıyla adı geçen çalışmalar benzemektedir. Ancak, çalışma bulgularımız ile adları geçen çalışma bulgularının çeliştiği görülmektedir.<sup>119 120</sup>

Yaptığımız araştırmada üniversite son sınıf öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre yaşam doyumu kadınlarda erkeklerden daha fazladır. Gençay (2009)<sup>121</sup>un beden eğitimi öğrencilerinin yaşam doyumu ile ilgili çalışmasında, öğrencilerin cinsiyetleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çalışmada kızların yaşam doyum düzeyleri erkeklerinkinden yüksektir. Aydın (2011)<sup>122</sup>ın Sakarya Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yaşam doyumları üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet faktörünün yaşam doyum üzerinde etkisi belirlemiş ve kızların yaşam doyum düzeyleri erkeklerinkinden yüksek bulmuştur. Dost (2007)<sup>123</sup> bazı değişkenlere göre Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde okuyan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını incelediği çalışmasında, kızların yaşam doyum düzeyleri erkeklerinkinden yüksek bulmuştur. Araştırmamızın bulgularıyla bahsi geçen çalışma sonuçları uyumludur.<sup>124</sup>

<sup>117</sup> Akmaz, Ceyhan, a.g.e., s.136.

<sup>118</sup> Akgün ve ark., a.g.e., s.287.

<sup>119</sup> Özlem Çakmak, Murat Hevedanlı, Eğitim Ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2005, 4(14), 115-127.

<sup>120</sup> Nesrin Dilbaz, Gülten Seber, Umutsuzluk Kavramı: Depresyon Ve İntiharda Önemi, Kriz Dergisi, 1993, 1(3), 134-138.

<sup>121</sup> Selçuk Gençay, Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2009, 8(27), 380-388.

<sup>122</sup> Aydın, a.g.e., s.82.

<sup>123</sup> Dost, a.g.e., s.138

<sup>124</sup> Sezen Ünlü, Psikoloji, Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 2001, s.87.

## SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Yaşam Doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U= 6472.500$ ,  $p<0.05$ ). Yaşam Doyumu kadınlarda erkeklerden daha fazladır.

Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 12.969$ ,  $p<0.05$ ). 20-22 ve 23-25, 20-22 ve 26-29, 18- 19 ve 20-22 yaşları arasında grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi en yüksek 20–22 yaş arasında arasındadır.

Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 11.386$ ,  $p<0.05$ ). 20-22 ve 26-29, 18- 19 ve 20-22, 23-25 ve 26-29, 18- 19 ve 23-25 yaşları arasında grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri en yüksek 23–25 yaş arasındadır.

Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 12.937$ ,  $p<0.05$ ). 20-22 ve 26-29, 18- 19 ve 20-22, 23-25 ve 26-29, 18- 19 ve 23-25 yaşları arasında grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor en yüksek 20-22 yaş arası yaş arasındadır.

Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $\chi^2 = 14.572$ ,  $p<0.05$ ). 20–22 ve 26–29, 18- 19 ve 20–22, 23–25 ve 26–29, 18- 19 ve 23–25 yaşları arasında grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) en yüksek 20–22 yaş arası yaş arasındadır.

Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre

anlamli bir fark bulunmuştur ( $U=531.500$ ,  $p<0.05$ ). Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi en çok Evlilere göre Bekarlarda yüksektir

Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Geleceği bilememek rahatsız ediyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U= 540.000$ ,  $p<0.05$ ). Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi evlilere göre bekarlarda yüksektir.

Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=508.000$ ,  $p<0.05$ ). Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi evlilere göre bekarlarda yüksektir.

Örneklemin Medeni Durum Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplama) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplama) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=566.000$ ,  $p<0.05$ ). Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplama) maddesi evlilere göre bekarlarda yüksektir.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Yaşam Doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=4415.500$ ,  $p<0.05$ ). Gelir Durumundan Memnun olanların Yaşam Doyumu Yüksektir.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=5790.000$ ,  $p<0.05$ ). Gelir Durumundan Memnun Olmayanların Durumluk Kaygısı Yüksektir.

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=6605.500$ ,  $p<0.05$ ). Gelirden Memnun Olmayanlar Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi yüksektir.

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=6320.000$ ,  $p<0.05$ ).

Gelirden Memnun Olmayanlar Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi yüksektir.

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=6385.500$ ,  $p<0.05$ ). Gelirden Memnun Olmayanlar Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi yüksektir.

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=6176.500$ ,  $p<0.05$ ). Gelirden Memnun Olmayanlar Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) maddesi yüksektir.

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=2180.500$ ,  $p<0.05$ ). Rahatsızlığı Olmayanların Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi yüksektir.

Örneklemin Gelirden Memnuniyet Değişkenine Göre Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Geleceği bilememek rahatsız ediyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=1792.500$ ,  $p<0.05$ ). Rahatsızlığı Olmayanların Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi yüksektir

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Yaşam Doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 =20.296$ ,  $p<0.05$ ). Okuryazar değil ile Yüksek Lisans, Okuryazar ve İlkokul Mezunu, ilkokul Mezunu ve Y.Lisans, İlkokul Mezunu ve Y.Lisans, Ortaokul ve Y.Lisans, Lise ve Y.Lisans, Üniversite ve Y.Lisans grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. En yüksek Yaşam Doyumu Anne Eğitimi Yüksek Lisans ve Üzeri olan gruptadır.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 13.542$ ,  $p<0.05$ ). Okuryazar değil ile Yüksek Lisans, Okuryazar ile Üniversite M., Okuryazar ile Y.Lisans, İlkokul ile Üniversite, İlkokul ile

Y.Lisans, Ortaokul ile Üniversite M, Ortaokul ile Y.Lisans, Lise ile Üniversite M., Lise ile Y.Lisans, Üniversite ile Y.Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. En yüksek Durumluluk Kaygı Annesi Üniversite Mezunu olanlardadır.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 16.282$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar değil ile Yüksek Lisans, Okuryazar ile Üniversite M., Okuryazar ile Y.Lisans, İlkokul ile Üniversite, İlkokul ile Y.Lisans, Ortaokul ile Lise M, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Y.Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. En yüksek Sürekli Kaygı Annesi Yüksek Lisans ve Üzeri Mezunu olanlardadır.

Örneklemin Anne Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 26.303$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar olmayanlar ile okuryazar olan, Okuryazar olmayanlar ile İlkokul, Okuryazar olmayanlar ile Ortaokul M., Okuryazar olmayanlar ile Lise M., Okuryazar olmayanlar ile Üniversite M., Okuryazar olmayanlar ile Y.Lisans, Okuryazar ile Y.Lisans, İlkokul ile Y.Lisans, Ortaokul ve Y.Lisans, Lise ve Y.Lisans, Üniversite ve Y.Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Belirsizlik stres verici maddesi en çok Annesi Ortaokul mezunu olanlarda Yükkettir.

Örneklemin Anne Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 15.381$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar değil ve Y.Lisans, Okuryazar ve Y.Lisans, İlkokul ve Y.Lisans, Ortaokul ve Y.Lisans, Lise ve Y.Lisans, Üniversite ve Y.Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi en çok Annesi İlkokul Mezunu olanlarda Yükkettir.

Örneklemin Anne Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 16.253$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar değil ve okuryazar, Okuryazar ve Y.Lisans, İlkokul ve Y.Lisans, Ortaokul ve Y.Lisans, Lise ve Y.Lisans, Üniversite ve Y. Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi en çok Annesi Okuryazar olanlarda Yükkettir.

Örneklemin Anne Eğitim Durum Değişkenine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $x^2 = 19.738$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar olmayanlar ile Üniversite M., Okuryazar olmayanlar ile Y.Lisans, Okuryazar ile Y.Lisans, İlkokul ile Üniversite, İlkokul ile Y.Lisans, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Y.Lisans, Lise ile Üniversite, Lise ile Y.Lisans, Üniversite ile Y.Lisans grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Belirsizlik tahammülsüzlük (toplam) en çok Annesi Ortaokul Mezunu olanlarda yüksektir.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Yaşam Doyum ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $x^2 = 12.353$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar ile İlkokul, Okuryazar ve Ortaokul Mezunu, Okuryazar ve Üniversite, İlkokul Mezunu ve Ortaokul, İlkokul ile Y.Lisans, Ortaokul ve Y.Lisans, Üniversite ve Y.Lisans grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. En yüksek Yaşam Doyumu Baba Eğitimi Üniversite Mezunu olan gruptadır.

Örneklemin Baba Eğitim Durum Değişkenine Göre Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Geleceği bilememek rahatsız ediyor ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $x^2 = 12.004$ ,  $p < 0.05$ ). Okuryazar Olan ile Üniversite M., Okuryazar Olan ile Y.Lisans, İlkokul ve Üniversite, İlkokul ve Y.Lisans, Ortaokul ve Üniversite, Ortaokul ve Y.Lisans, Lise ve Üniversite, Lise ve Y.Lisans grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. En yüksek Geleceği bilememek rahatsız ediyor maddesi Baba Eğitimi Ortaokul Mezunu olan gruptadır.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $x^2 = 7.795$ ,  $p < 0.05$ ). Ebeveyni ikisi de çalışan ile Yalnızca Babası çalışan, Her ikisi de çalışmayan ile Yalnızca Annesi Çalışan, Her ikisi de çalışan ile Yalnızca Baba Çalışan gruplar arasında anlamlı farklılık vardır. Ebeveyn ikisi de Çalışmayan grupta Durumluk kaygı en yüksektir.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $x^2 = 13.638$ ,  $p < 0.05$ ). Ebeveyni ikisi de çalışan ile Yalnızca Babası

çalışan, Her ikisi de çalışmayan ile Yalnızca Baba Çalışan gruplar arasında anlamlı farklılık vardır. Ebeveyn ikisi de Çalışmayan grupta Sürekli kaygı en yüksektir.

Örneklemin Ebeveyn Çalışma Durum Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H testi neticesinde Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $\chi^2 = 13.983$ ,  $p < 0.05$ ). Ebeveyni ikisi de çalışan ile Yalnızca Babası çalışan, Her ikisi de çalışan ile Yalnızca Annesi Çalışan, Ebeveyni ikisi de çalışmayan ile Yalnızca Babası çalışan, Her ikisi de çalışmayan ile Yalnızca Annesi Çalışan gruplar arasında anlamlı farklılık vardır. Ebeveyn ikisi de Çalışmayan grupta Durumluk ve Sürekli kaygı en yüksektir

Durumluk Kaygı Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.387) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Durumluk Kaygı ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Durumluk Kaygı azalmaktadır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.237) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Durumluk ve Sürekli Kaygı azalmaktadır.

Belirsizlik stres verici ve üzücüdür maddesi Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.275) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Belirsizlik stres verici ve üzücüdür azalmaktadır.

Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri maddesi Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.213) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri azalmaktadır.

Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor maddesi Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.311) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor azalmaktadır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) maddesi Puanları İle Yaşam Doyumu Puanı arasındaki ilişki (-.311) olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) ölçeği arasında ters ve zayıf ilişki bulunmaktadır. Yaşam Doyumu artarken Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Toplam) azalmaktadır.

Üniversite Son Sınıf Öğrencilerin Yaşam Doyum Düzeylerinin Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Alt Ölçek) arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan regresyon analizinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu

görülmüştür ( $F=9.590$ ;  $p<0.05$ ). Yaşam Doyumu düzeyinin belirleyicilerinden olan Durumluk ve Sürekli Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Alt Ölçek) değişkenleriyle ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu bulunmuştur ( $R^2=0.191$ ). Yaşam Doyumunun % 19'unu açıklamaktadır.

Sonuçlara dayalı olarak, üniversite öğrencilerinin eğitimleri sırasında, kaygı düzeylerini azaltacak, yaşam doyumlarını artıracak, daha sağlıklı ruhsal yapıya sahip olmalarına yardımcı olacak ve dolayısıyla yaşamı olumlu olarak algılamalarına katkıda bulunulacak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri verilebilir.

Kaygı ve yaşam doyumu düzeyini etkileyebilecek daha fazla faktörün değerlendirildiği denek sayısı yüksek, karşılaştırılmalı çalışmalar planlanabilir.

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri sonucunda yüksek kaygı ve düşük yaşam doyumu düzeyine sahip öğrenciler hakkında, bu öğrencilerin öğrenimleri süresince, derslerine giren, sağlıklı bireylerin, buna bağlı olarak sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde önder öğretim elemanlarına dönüt verilerek, bu durumun dikkate alınması önerilebilir. Ancak, bu konuda öğretim elemanlarının da bilgi ve destek alması önemli görülmektedir. Bu anlamda öğretim elemanlarına da psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri verilebilir.



## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

COREY Gerald, Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, Ankara, Mentis Yayıncılık, 2015.

CÜCELOĞLU Doğan, İçimizdeki Çocuk, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1991.

GEÇTAN Engin, Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar, İstanbul, Metis Yayınları, 2006.

KÖKNEL Özcan, Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul, Altın Yayınları, 1985.

KÖKNEL Özcan, Korkular Takıntılar Saplantılar. İstanbul, Altın Yayınları, 2004.

PEKER Ömer ve AYTÜRK Nihat, Yönetim Becerileri, Ankara, Yargı Yayınları, 2002.

SİGMUND Freud, The Problem of Anxiety, Quarterly Press, New York, 1963.

SPIELBERGER Charles, ,Anxiety And Behavior, Academia Press, New York, 1966.

SPIELBERGER Charles , Anxiety Current Trend in Theory and Research, Academia Press, New York, 1972.

TÜKEL Raşit ve ALKIN Tuna, Anksiyete Bozuklukları Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi No:4, 1. Baskı, Ankara, 2006.

Türk Dil Kurumu, 1. Baskı, Ankara, Türk Dil Kurumu Yayınları, 1998.

ÜNLÜ Sezen, Psikoloji, Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 2001.

### MAKALELER

AKGÜN Abuzer, GÖNEN Selahattin ve AYDIN Murat, İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2007, 6(20), 283-299.

AKGÜN Ali ve POLAT Volkan, Teknoloji Belirsizliği, Pazar Belirsizliği ve Rekabetçi Dalgalanma Ekseninde Yüksek Teknoloji Pazarlaması: Kavramsal Bir Çalışma, KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 2011, Cilt: 13 Sayı: 21 s. 29-36.

AKMAZ Münteha ve CEYHAN Nesime, Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü Öğrencilerinin Durumluk- Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Tokat Örneği). Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 2009, 1, s.131-147.

AVŞAROĞLU Selahattin, DENİZ Engin ve KAHRAMAN Ali, Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş doyumunu ve Meslekî Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2005, Sayı:14 ss. 115-129.

ÇAKMAK Özlem ve HEVEDANLI Murat, Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2005, 4(14), 115-127.

DEMİR Halis ve TARHAN Okan, Teknoloji, Örgüt Yapısı ve Performans Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma, Doğuş Üniversitesi Dergisi, 2009, 10 (1), s. 57-72.

DİLBAZ Nesrin, Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etioloji, klinik ve ayırıcı tanı, Klinik Psikiyatri, 2000, Ek 2 (3), 3-21.

DİLBAZ Nesrin ve SEBER Gülten, Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi, Kriz Dergisi, 1993, 1(3), 134-138.

DOST Meliha, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007, 2(22), 132-143.

GENÇAY Selçuk, Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2009, 8(27), 380-388.

GÜNDOĞAR Duru, USKUN Ersin, DEMİRCİ Serpil ve KEÇECİ Diljin, Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi, Klinik Psikiyatr, 2007, 10(1), 14-27.

KARAVARDAR Gülşah, Aile İşletmelerinde Kurumsallaşma, Yetki Devri Ve Belirsizliğe Tolerans, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2011, Cilt: 1, Sayı: 1, 2011 s. 157-179.

KESER Aşkın, İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama, Çalışma ve Toplum Dergisi, 2005, Sayı:4, ss.77-95.

ÖZDEVECİOĞLU Mahmut, AKTAŞ Aysin, Kariyer Bağlılığı Meslekî Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü, Erciyes Üniversitesi İktisadî ve İdarî Bilimler Fakültesi Dergisi, Ocak- Haziran 2007, Sayı:28, s. 1-20.

ÖZYURT. Cengiz, DEVECİ Artuner, Manisa'da Kırsal Bir Bölgedeki 15-49 Yaş Evli Kadınlarda Depresif Belirti Yaygınlığı ve Aile İçi Şiddetle İlişkisi. Türk Psikiyatri Dergisi 2010;21.

UZBAY İsmail, Anksiyetenin Nörobiyolojisi. Klinik Psikiyatri, 2002, 1, 5-13.

ÜNAL Süheyla, KARLIDAĞ Rıfat ve YOLOĞLU Saim, Hekimlerde Tükenmişlik ve İş doyumunu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2001, Sayı:4 ss. 113-118.

TEKİNDAL Mustafa ve TEKİNDAL Benian, İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, 26, 79-93.

TÜKEL Raşit, Panik Bozukluğu, Klinik Psikiyatri Dergisi; 2002, Ek 3: 5–13.

TÜMERDEM Recep, Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2007, 6(20), 32-45.

TÜMKAYA Songül, Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2008, Cilt:3, Sayı:30, s: 1-18.

YILDIRIM Kemal ve ARIÖZ Ömer, Türkiye’de Çimento Sektöründeki Belirsizliklerin Analizi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2013, Cilt: 13, Sayı: 3, s. 169-186.

YILMAZ Gözde, KESER Aşkın ve YORGUN Sayım, Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş ve Yaşam Doyumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması, Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi, 2010, Cilt:6 Sayı:1, ss. 87-107.

#### **TEZLER**

ALPASLAN Ahmet, Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete Ve Depresyon Düzeyleri İle Yaşam Kalitesinin Araştırılması, Uludağ Üniversitesi Bursa, 2009.

#### **(Uzmanlık Tezi)**

ARSLAN Çiğdem, Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2007.

#### **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

AYDINER Berent, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2011. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

#### **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

BAŞTEMUR Yakup, İş Tatmini ile Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü’nde Bir Araştırma, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Kayseri, 2006. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

BİLGİN Selim, Anksiyetenin Dikkat ve Bilişsel Süreçler ile İlişkinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi. İzmir, 2010. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

ELMAS HOŞŞİRİN Sümeyye, Sınıf Öğretmeni Adaylarının Matematik Öğretmeye Yönelik Kaygı Düzeyleri ve Bu Kaygıya Neden Olan Faktörler, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar, 2010. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜLCAN Aynur, Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Fatih Üniversitesi, İstanbul, 2014. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜMÜŞ Hülya, Farklı Mesleklerde Çalışanların İş Ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2006. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

GÜVEN Nurdan, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

KARAKAŞ Simgе, Çalışan Gençlerde Depresyon ve Anksiyetenin Yordayıcısı Olarak Kişilik Özellikleri, Ege Üniversitesi, İzmir, 2009. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

KOYUNCU Ahmet, Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin Yordayıcıları Olarak Kaygı ve Öznel İyi Oluş, Mevlana Üniversitesi, Konya, 2015. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZGÜL Fatih, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2003. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZTÜRK Arda, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, 2008. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

SAĞIR Cenkan, Karar Verme Sürecini Etkileyen Faktörler ve Karar Verme Sürecinde Etiğin Önemi: Uygulanabilir Bir Araştırma, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne, 2006. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

SÜMER Serkan, Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete Ve Stresin Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

ŞAHİN Şener, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2008. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÜLEV Esra, Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı Ve Stres Belirtileriyle İlişkisi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

TABUK Mustafa, Elit Sporcularda İş Aile Çatışması ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, Türkiye, 2009. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YETİM Ünsal, Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Ege Üniversitesi, İzmir, 1991. **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**



## EKLER

EK-A

### Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uygun cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığından emin olunuz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyet Kız Erkek
2. Kaç yaşındasınız?.....
3. Halen üniversitede öğrenci misiniz? Evet Hayır
4. Medeni Haliniz? Evli Bekar
5. Maddi gelirinizden memnun musunuz? Evet Hayır
6. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı (bedensel ya da tıbbi) ? Evet Hayır
7. Annenizin eğitim durumu nedir?  
 okur yazar değil  okur-yazar  ilkokul mezunu  ortaokul  
 lise mezunu  üniversite mezunu  yüksek lisans ve üzeri
8. Babanızın eğitim durumu nedir?  
 okur yazar değil  okur-yazar  ilkokul mezunu  ortaokul  
 lise mezunu  üniversite mezunu  yüksek lisans ve üzeri
9. Annenizin ve babanızın çalışma durumu nedir?  
 Her ikisi de çalışıyor  Her ikisi de çalışmıyor  
 Yalnızca annem çalışıyor  Yalnızca babam çalışıyor

## Diener Yaşam Doymu Ölçeği

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	Çok az katılıyorum	katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.Bir çok bakımdan yaşamım ideale yakın.							
2.Yaşam koşullarım mükemmel							
3.yaşamımdan memnunum							
4.Şimdiye kadar yaşamımda önemli şeyleri elde ettim							
5.Eğer hayatımı yeniden yaşasaydım hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim							

**Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği**

Yönerge: Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da psikolojik danışma öncesinde ve danışma esnasında kendinizi nasıl hissettiğinizi (ifadelerin sağ tarafındaki seçeneklerden uygun olan) işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Seçenekleri işaretlerken kendinizi psikolojik danışma yaptığınızı hayal ediniz. Dolayısıyla fazla düşünmeden, danışma sırasında kendinizi nasıl hissediyorsanız o seçeneği işaretleyiniz. Teşekkür ederim.

Derecelendirme:

1-Hiç 2-Biraz 3-Çok 4-Tamamiyle

1	Şu anda sakinim	1	2	3	4
2	Kendimi emniyette hissediyorum	1	2	3	4
3	Şu anda sinirlerim gergin	1	2	3	4
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	1	2	3	4
5	Şu anda huzur içindeyim	1	2	3	4
6	Şu anda hiç keyfim yok	1	2	3	4
7	Başıma geleceklerden endişe duyuyorum	1	2	3	4
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
9	Şu anda kaygılıyım	1	2	3	4
10	Kendimi rahat hissediyorum	1	2	3	4
11	Kendime güvenim var	1	2	3	4
12	Şu anda asabım bozuk	1	2	3	4
13	Çok sinirliyim	1	2	3	4
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	1	2	3	4
15	Kendimi rahattlamış hissediyorum	1	2	3	4
16	Şu anda halimden memnunum	1	2	3	4
17	Şu anda endişeliyim	1	2	3	4
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	1	2	3	4
19	Şu anda sevinçliyim	1	2	3	4
20	Şu anda keyfim yerinde	1	2	3	4



Yönerge: Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki seçeneklerden uygun olan seçeneği işaretleyin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Derecelendirme:

1-Hemen hiçbir zaman 2-Bazen 3-Çoğu zaman 4-Hemen her zaman

1	Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4
2	Genellikle çabuk yorulurum	1	2	3	4
3	Genellikle kolay ağlarım	1	2	3	4
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	1	2	3	4
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	1	2	3	4
6	Kendimi dinlenmiş hissederim	1	2	3	4
7	Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım	1	2	3	4
8	Güçlükleri yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	1	2	3	4
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenerim	1	2	3	4
10	Genellikle mutluyum	1	2	3	4
11	Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim	1	2	3	4
12	Genellikle kendime güvenim yoktur	1	2	3	4
13	Genellikle kendimi emniyette hissederim	1	2	3	4
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	1	2	3	4
15	Genellikle kendimi huzurlu hissederim	1	2	3	4
16	Genellikle hayatımdan memnunum	1	2	3	4
17	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	1	2	3	4
18	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	1	2	3	4
19	Aklı başında ve kararlı bir insanım	1	2	3	4
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder	1	2	3	4

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği**

Aşağıdaki hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz.

- | 1            | 2 | 3           | 4 | 5               |
|--------------|---|-------------|---|-----------------|
| Beni hiç     |   | beni kısmen |   | Beni tam olarak |
| Tanımlamıyor |   | tanımlıyor  |   | tanımlamıyor    |
1. Belirsizlik sağlam bir fikre  
Sahip olmamı engelliyor.....1.....2.....3.....4.....5
  2. Emin olamama, kişinin düzensiz  
Olduğu anlamına gelir.....1.....2.....3.....4.....5
  3. Belirsizlik yaşamı  
Katlanılmaz hale getiriyor.....1.....2.....3.....4.....5
  4. Yaşamda bir güvencenizin olmaması  
Adelatsız bir durumdur.....1.....2.....3.....4.....5
  5. Yarın ne olacağını bilemezsem  
Zihnim rahat olmaz.....1.....2.....3.....4.....5
  6. Belirsizlik beni rahatsız, endişeli  
Ya da stresli yapıyor.....1.....2.....3.....4.....5
  7. Önceden kestirilemeyen olaylar  
Beni alt üst ediyor.....1.....2.....3.....4.....5
  8. İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne  
Sahip olamamak beni engelliyor.....1.....2.....3.....4.....5
  9. Belirsizlik istediğim şekilde  
Bir yaşam sürememi engelliyor.....1.....2.....3.....4.....5
  10. Çok iyi planlamışken bile beklenmeyen  
Ufacık bir durum her şeyi bozabilir.....1.....2.....3.....4.....5
  11. Harekete geçme zamanı geldiğinde  
Belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.....1.....2.....3.....4.....5
  12. Belirsizlik içinde olmam,  
Benim en iyi olmadığımı gösterir.....1.....2.....3.....4.....5
  13. Emin olamadığım zaman  
Yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.....1.....2.....3.....4.....5
  14. Emin olamadığım zaman  
Çok iyi iş çıkartamıyorum.....1.....2.....3.....4.....5

15. Benim aksime, diğer insanlar ne Yapacaklarından emin  
gözüküyorlar.....1....2....3....4....5
16. Belirsizlik beni kırılğan, mutsuz  
Ya da hüzünlü kılıyor.....1....2....3....4....5
17. Geleceğin benim için neler  
Getireceğini her zaman bilmek isterim.....1....2....3....4....5
18. Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.....1....2....3....4....5
19. En ufak bir şüphe bile harekete  
Geçmemi engelliyor.....1....2....3....4....5
20. Her şeyi önceden organize  
Edebilmeliyim.....1....2....3....4....5
21. Her şeyi önceden organize  
Edebilmeliyim.....1....2....3....4....5
22. Emin olamamam, güvensiz olduğum  
Anlamına gelir.....1....2....3....4....5
23. Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.....1....2....3....4....5
24. Bütün belirsizlik durumlardan uzaklaşmalıyım.....1....2....3....4....5
25. Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.....1....2....3....4....5
26. Geleceğimle ilgili kararsız  
Olmaya katlamıyorum.....1....2....3....4....5

Ölçek	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
<b>Yaşam Doyumu Ölçeği</b>	Evli	8	169.13	1353.00	619.000	-1.737	.082
	Bekar	242	124.06	30022.00			
<b>Durumluk Kaygı</b>	Evli	8	93.06	744.50	708.500	-1.296	.195
	Bekar	242	126.57	30630.50			
<b>Sürekli Kaygı</b>	Evli	8	140.06	1120.50	851.500	-.581	.561
	Bekar	242	125.02	30254.50			
<b>Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam)</b>	Evli	8	122.13	977.00	941.000	-.134	.893
	Bekar	242	125.61	30398.00			
<b>Belirsizlik stres verici ve üzücüdür</b>	Evli	8	70.94	567.50	531.500	-2.172	.030*
	Bekar	242	127.30	30807.50			
<b>Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri</b>	Evli	8	97.75	782.00	746.000	-1.105	.269
	Bekar	242	126.42	30593.00			
<b>Geleceği bilememek rahatsız ediyor</b>	Evli	8	72.00	576.00	540.000	-2.138	.032*
	Bekar	242	127.27	30799.00			
<b>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</b>	Evli	8	68.00	544.00	508.000	-2.293	.022*
	Bekar	242	127.40	30831.00			
<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplam)</b>	Evli	8	75.25	602.00	566.000	-1.998	.046*
	Bekar	242	127.16	30773.00			
<b>Yaşam Doyumu Ölçeği</b>	Evli	8	169.13	1353.00	619.000	-1.737	.082
	Bekar	242	124.06	30022.00			
<b>Durumluk Kaygı</b>	Evli	8	93.06	744.50	708.500	-1.296	.195
	Bekar	242	126.57	30630.50			
<b>Durumluk Kaygı</b>	Evli	8	93.06	744.50	708.500	-1.296	.195
	Bekar	242	126.57	30630.50			
<b>Sürekli Kaygı</b>	Evli	8	140.06	1120.50	851.500	-.581	.561
	Bekar	242	125.02	30254.50			
<b>Durumluk ve Sürekli Kaygı (toplam)</b>	Evli	8	122.13	977.00	941.000	-.134	.893
	Bekar	242	125.61	30398.00			

<b>Belirsizlik stres verici ve üzücüdür</b>	Evli	8	70.94	567.50	531.500	-2.172	.030*																																												
	Bekar	242	127.30	30807.50				<b>Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri</b>	Evli	8	97.75	782.00	746.000	-1.105	.269	Bekar	242	126.42	30593.00	<b>Geleceği bilememek rahatsız ediyor</b>	Evli	8	72.00	576.00	540.000	-2.138	.032*	Bekar	242	127.27	30799.00	<b>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</b>	Evli	8	68.00	544.00	508.000	-2.293	.022*	Bekar	242	127.40	30831.00	<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplama)</b>	Evli	8	75.25	602.00	566.000	-1.998	.046*
<b>Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri</b>	Evli	8	97.75	782.00	746.000	-1.105	.269																																												
	Bekar	242	126.42	30593.00				<b>Geleceği bilememek rahatsız ediyor</b>	Evli	8	72.00	576.00	540.000	-2.138	.032*	Bekar	242	127.27	30799.00	<b>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</b>	Evli	8	68.00	544.00	508.000	-2.293	.022*	Bekar	242	127.40	30831.00	<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplama)</b>	Evli	8	75.25	602.00	566.000	-1.998	.046*	Bekar	242	127.16	30773.00								
<b>Geleceği bilememek rahatsız ediyor</b>	Evli	8	72.00	576.00	540.000	-2.138	.032*																																												
	Bekar	242	127.27	30799.00				<b>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</b>	Evli	8	68.00	544.00	508.000	-2.293	.022*	Bekar	242	127.40	30831.00	<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplama)</b>	Evli	8	75.25	602.00	566.000	-1.998	.046*	Bekar	242	127.16	30773.00																				
<b>Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor</b>	Evli	8	68.00	544.00	508.000	-2.293	.022*																																												
	Bekar	242	127.40	30831.00				<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplama)</b>	Evli	8	75.25	602.00	566.000	-1.998	.046*	Bekar	242	127.16	30773.00																																
<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük(Toplama)</b>	Evli	8	75.25	602.00	566.000	-1.998	.046*																																												
	Bekar	242	127.16	30773.00																																															