



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM  
DOYUMLARININ KAYGI DÜZEYLERİ İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep AKIN ÇİÇEK

Danışman: Doç. Dr. İtır TARI CÖMERT

İstanbul, 2018



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM  
DOYUMLARININ KAYGI DÜZEYLERİ İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **Zeynep AKIN ÇİÇEK**

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “ Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi” adlı tez çalışmamın; bilimsel etik kurallar çerçevesinde hazırlandığını ve alıntı yapılan ilgili referansların tamamının kaynakça kısmında belirtildiğini onurumla doğrularım.

**Zeynep AKIN ÇİÇEK**

## ONAY

Tezimin kağıt ve elektronik nüshalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivinde belirtmiş olduğum koşullar çerçevesinde muhafaza edilmesine onay verdiğimi doğrularım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece İstanbul Arel Üniversitesi'nden erişime açılabilir.
- ✓ Tezimin 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu zaman diliminde uzatma için herhangi bir başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

**Zeynep AKIN ÇİÇEK**

## ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının kaygı düzeyleri ile ilişkisi üzerindeki etkisi incelenmek istenmiştir. Öncelikle bana tez sürecimde destek olan değerli danışman hocam; Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT' e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca eğitimime katkısı olan tüm hocalarıma, teşekkür ederim.

Tez sürecinde, çalışmaya gönüllü katılımlarıyla destek veren tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Bu zorlu tez sürecinde ondan çaldığım zamanı anlayışla karşılayan, hayatın her anında özellikle kaygılı anlarımda yanımda olan ve değerli desteğini esirgemeyen, beni her koşulda motive eden ve hayatıma anlam katan canım eşim İbrahim ÇİÇEK'e teşekkür ederim.

Zeynep AKIN ÇİÇEK

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ KAYGI DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

**Zeynep AKIN ÇİÇEK**

**Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**Danışman: Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT**

**Ekim, 2018- 76 Sayfa**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve kaygı düzeylerini; cinsiyet, yaş, okunulan fakülte, sosyoekonomik düzey, anne-bab tutumu, gelecekte beklenen ve dini inanç değişkenlerine göre incelemektir. Araştırmanın örneklemini, 2017-2018 öğretim yılında İstanbul Arel Üniversitesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi'nin farklı bölümlerine devam etmekte olan 246 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşam doyumu düzeyini belirlemek amacıyla Diener ve ark.(1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1985) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "yaşam doyumu ölçeği"; kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla da Beck ve ark. (1988) tarafından geliştirilen ve Ulusoy ve ark.(1998) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "beck anksiyete ölçeği"; bağımsız değişkenlerle ilgili bilgileri elde etmek amacıyla da araştırmacı tarafından oluşturulan "kişisel bilgi formu" kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri; cinsiyet, yaş, okunulan fakülte, sosyoekonomik düzey, anne-baba tutumu, gelecekte beklenen ve dini inanç değişkenlerine göre değişmektedir. Bulgular doğrultusunda sonuçlar tartışılmış olup önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam doyumu, Mutluluk, Durumluluk- sürekli kaygı, Üniversite Öğrencileri, İyi oluş.

## ABSTRACT

### AN ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP LIFE SATISFACTION LEVELS AND ANXIETY LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

**Zeynep AKIN ÇİÇEK**  
**Master Thesis, Clinical Psychology Department**  
**Supervisor: Ass. Prof. Dr. İtir TARI CÖMERT**  
**October, 2018- 76 page**

The purpose of this study was to examine the relationships of life satisfaction and anxiety gender, age, faculty, social economic status, parentel attitudes, expectation for the future and religious belief among university students. The sample of the study consisted of 246 university students of Fatih Sultan Mehmet Universty, Yildiz Technical Universty and İstanbul Arel Universty during the fall semester of 2017- 2018 .The data were obtained through the administration of Satisfaction With Life Scale develop by Diener and friends (1985) and adapted in Turkish by Köker (1985); Beck Anxiety Inventory (BAI) develop by Beck and friends (1988) and adapted in Turkish by Ulusoy and friends (1998) and Personal Information Form develop by the researcher. Result show that there were significant differences in the life satisfaction and anxiety levels of the students according to their gender, age, faculty, social economic status, parentel attitudes, expectation for the future and religious belief. The results were discussed and recommendations for future research were offered.

**Key Words:** Life satisfaction, happiness, state- trait anxiety, university students, well being

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>İ</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>İ</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>İİİ</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>İV</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>Vİİ</b>
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	<b>İX</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>X</b>
<b>BÖLÜM I</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.2.1. Araştırma Soruları .....	4
1.3. Araştırmanın Gerekçe ve Önemi.....	6
1.4. Sayıtlılar (Varsayımlar).....	6
1.5. Sınırlılıklar .....	8
1.6. Tanımlar .....	8
<b>BÖLÜM II</b> .....	<b>9</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>9</b>
2.1 Yaşam Doyumu.....	9
2.1.1 Yaşam Kalitesi .....	11
2.1.2. Mutluluk.....	11
2.1.3 İyilik Hali .....	12
2.1.4 Öznel İyi Oluş Hali .....	12
2.1.5 Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar .....	13

2.1.6 Yaşam Doyumu Hakkında Yapılmış Çalışmalar .....	15
2.2. Kaygı ( Anksiyete) .....	18
2.2.1 Kaygının Nedenleri .....	20
2.2.2 Kaygı Türleri .....	23
2.2.2.1 Durumluluk ve Sürekli Kaygı .....	23
2.2.3. Kaygının Belirtileri ve Bulguları .....	24
2.2.4. Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	25
2.2.4.1. Psikanalitik Yaklaşım .....	25
2.2.4.2. Bilişsel Yaklaşım .....	26
2.2.4.3. Davranışçı Yaklaşım .....	27
2.2.4.4. Varoluşçu Yaklaşım .....	27
2.2.5 Kaygı ile Yapılan Çalışmalar .....	28
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>31</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>31</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	31
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	31
3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı .....	31
3.4. Veri Toplama Araçları .....	32
3.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Kişisel Bilgi Formu .....	32
3.4.2. Diener Yaşam Doyumu Ölçeği .....	32
3.4.3. Beck- Anksiyete Ölçeği .....	33
3.5. Veri Toplama Yöntemi .....	34
3.6. Verilerin Analizi .....	34
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>35</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>35</b>
4.1. Betimsel İstatistiklere dair Bulgular .....	35



4.2. Hipotez Testlerine dair Bulgular .....	41
<b>BÖLÜM V .....</b>	<b>53</b>
<b>SONUÇ VE TARTIŞMA .....</b>	<b>53</b>
5.1. Demografik Analiz Sonuçları .....	53
5.1.1. Cinsiyet .....	53
5.1.2. Sosyoekonomik Düzey .....	53
5.1.3. Yaş .....	53
5.1.4. Okunulan Fakülte .....	54
5.1.5. Anne-baba Tutumu .....	54
5.1.6. Gelecekte Beklenti .....	54
5.1.7. Dini İnanç.....	54
5.1.8. Yaşam Doyumu Ölçeği .....	54
5.1.9. Beck- Anksiyete Ölçeği .....	54
5.2. Hipotez Testlerine dair Analiz sonuçları .....	55
5.2.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler .....	55
5.2.2. Okunulan Fakülte Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler.....	56
5.2.3. Yaş Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler .....	57
5.2.4. Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler ..	58
5.2.5. Anne-Baba Tutumu Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler.....	59
5.2.6. Gelecekte Beklenti Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler .....	60
5.2.7. Dini İnanç Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler.....	61
5.3. Yaşam Doyumu ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Yapılan Değerlendirme.....	63
5.4. Sınırlılıklar .....	63
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>65</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>76</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Cinsiyet Durumuna Dair Frekans Tablosu.....	36
<b>Tablo 2:</b> Sosyoekonomik düzeye dair Frekans Tablosu.....	36
<b>Tablo 3:</b> Yaş Grubuna dair Frekans Tablosu.....	36
<b>Tablo 4:</b> Okunulan Fakülteye dair Frekans Tablosu.....	37
<b>Tablo 5:</b> Anne-baba Tutumuna dair Frekans Tablosu.....	37
<b>Tablo 6:</b> Gelecekte Beklentiye dair Frekans Tablosu.....	38
<b>Tablo 7:</b> Dini İnanca dair Frekans Tablosu.....	38
<b>Tablo 8:</b> Yaşam Doyumu Ölçeği Frekans Dağılımı.....	39
<b>Tablo 9:</b> Beck Anksiyete Ölçeği Frekans Dağılımı.....	40
<b>Tablo 10:</b> Kaygı Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye dair Bulgular.....	42
<b>Tablo 11:</b> Cinsiyete göre Yaşam Doyumlarının İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	42
<b>Tablo 12:</b> Okunulan Fakülteye göre Yaşam Doyumlarının İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	43
<b>Tablo 13:</b> Yaş Gruplarına göre Yaşam Doyumlarının İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	43
<b>Tablo 14:</b> Sosyo- Ekonomik duruma göre Yaşam Doyumlarının İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	44
<b>Tablo 15:</b> Anne-baba Tutumuna göre Yaşam Doyumlarının incelenmesine İlişkin Bulgular.....	45
<b>Tablo 16:</b> Gelecekte Beklentiye göre Yaşam Doyumlarının İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	45

<b>Tablo 17:</b> Dini İnanca göre Yaşam Doyumların İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	46
<b>Tablo 18:</b> Cinsiyete göre Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	47
<b>Tablo 19:</b> Okunulan Fakülteye göre Ün.Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	47
<b>Tablo 20:</b> Yaş Gruplarına göre Ün.Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	48
<b>Tablo 21:</b> Sosyoekonomik Duruma göre Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	49
<b>Tablo 22:</b> Anne-baba Tutumuna göre Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	50
<b>Tablo 23:</b> Gelecekte Beklentiye göre Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	51
<b>Tablo 24:</b> Dini İnanca göre Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	52

## **EKLER LİSTESİ**

<b>Ek 1:</b> Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	72
<b>Ek 2:</b> Kişisel Bilgi Formu.....	73
<b>Ek 3:</b> Diener Yaşam Doyumu Ölçeği.....	74
<b>Ek 4:</b> Beck- Anksiyete Ölçeği.....	75

## **KISALTMALAR**

**YDÖ:** Yaşam Doyumu Ölçeği

**BAÖ:** BeckAnksiyete Ölçeği

**KBF:** Kişisel Bilgi Formu

**SED:** Sosyoekonomik Düzey

**SPSS:** Statistical Package for Social Sciences

**ÜNV:** Üniversite

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

#### 1.1. Problem

Biz insanoğlu mutluluğa giden yolun, var olandan daha fazlasına sahip olmakla mümkün olacağına inanırız. Örneğin; daha yüksek mevkiler, daha çok para ve daha çok mal, daha çok alkış. Mutluluk büyük ölçüde beklentilere dayalıdır. Eğer ki beklentileriniz uzanıp da alabileceğiniz bir yerde değilse, mutsuz olmanız kaçınılmaz demektir.

Mutlu bireyler, beklentilerini sınırlandırabilen kendinden ve çevresindekilerden hatta yaşamdan az beklentiye sahip ve bu yönüyle kendine güvenen, kendiyle barışık bireylerdir. Bu bağlamda kendisiyle barışık olmayan, kendine güvenmeyen bireyler içsel süreçlerine odaklanamaz ve var olan içsel çatışmalarıyla yüzleşemezler. Bu durum yani içsel çatışmalarını çözümleyememesi kişiyi maddi statülerde kendine teselli aramasına sevk eder. Halbuki hiç kimse kendini tam olarak güvende hissedemez. Bu yönüyle hayat belirsiz ve hepimiz çok incinebilir varlıklarız. Bir tesadüfün hayatımızda neleri değiştirebileceğini bilmiyoruz. Hayat bu yönüyle bütünüyle ele geçirilemeyen, öyle kolayca ele avuca gelmeyen, daha önceden tahmin edilemeyen bir detay esasında. Hayatı hayat yapan da bu detaydır zaten. Hayatı güç sahibi olarak sınırlandırmaya çalışmak beyhude bir çabadan ibarettir. Halbu ki sadece onun ritmine ayak uydurarak ezgilerimizi onun akışına bırakabiliriz. İnsanoğlu olarak her birimizin yaşadıklarımızdan öğreneceği detaylar mevcut. Hayata bir iyilik hali içerisinde umud ederek ve yaşamda karşımıza çıkan her bir detayın nedensiz olmadığını bilmekle olur esasında. Hayat acımasız yönlerini göstermiş olabilir bize, lakin hâlâ önümüze değerlendirebileceğimiz fırsatlar çıkıyorsa her daim umuttan bahsedilebilir. Ki umut, insanoğluna bahşedilmiş en büyük hediyedir. Ki Seneca'nın da ifade ettiği üzere; " yaşıyorsak, hâlâ umut var demektir".

İnsanoğlunun mutluluğu ve bu mutluluğunu belirleyen şartların ne olduğu konusu her daim dikkatleri üzerine toplayan bir detay olmuştur. Bu bağlamda insanın

mutluluğu konusu ele alındığında; psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu duygulanım şeklindeki kavramlar etrafında inceleniyor olduğu görölmektedir.

Yaşam doyumuna bakıldığında, bireyin mutluluğu ile ilgili kavramlardan öznel iyi oluşun zihinsel (bilişsel) yönünü temsil ederken, öznel iyi oluşa bakıldığında ise, zihinsel yönünün yanı sıra duygusal yönünü de temsil etmekte olduğu görölmektedir. Bu yönüyle olaylara verilen duygusal tepkilerin ve doyumun zihinsel (bilişsel) yönünü kapsamaktadır (Diener, 1984).

İlk defa Neugarten tarafından 1961 senesinde ortaya atılmış olan yaşam doyum kavramı; bireyin beklentisiyle, elinde var olanların mukayese edilmesiyle elde edilen durum yada sonuç olarak tanımlanmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003). Öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu çoğu kimse tarafından yaşamın temel hedefleri arasında yer almaktadır.

Öznel iyi oluş, kişinin hayatını nasıl değerlendirdiği ne şekilde ele aldığı ile yakından ilintilidir. Mutluluğa giden yolda kişinin hedefleri ve bu hedeflere ulaşılabilirliği noktasındaki düşünceleri arasındaki uyum ya da uyumsuzluğun önemli bir faktör olduğu savunulmaktadır (Rask ve ark., 2002). Yine benzer şekliyle Rask ve ark.; öznel iyi oluşun günlük hayatta karşılaşılan zorluklarla, sosyoekonomik durum, yaşam olayları, hedefler ve kişilik özellikleri gibi etmenlerle belirlendiğini ifade etmektedir. Aynı zamanda kişisel ve kültürel değer yargılarının öznel iyi oluşla yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Tam da bu nedenle İnsanlar, hoşla giden bir takım olumlu duygular hissettiklerinde yüksek bir öznel iyi oluş yaşamaktadırlar. Bu yönüyle öznel iyi oluş, bireyin kendi hayatına odaklanması ve kendi yaşamına dair bireysel kendi değerlendirmeleri üzerinde durmaktadır (Diener, 2000).

Bir diğer yönüyle kişilerin öznel iyi oluş düzeyinin; O toplumdaki kişilerin eğitim imkanları, sağlık hizmetlerine ulaşılabilirliği ve genel refah düzeyi ile de yakından ilintili olduğu ifade edilmektedir (Wagner, 2006). Sağlık hizmetlerine ulaşılabilirlik ve eğitim imkanları ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda akademik yaşantı ile ilgili memnuniyet arttıkça, yaşam doyumunun arttığı ifade edilmektedir. Kaldı ki öğrencilerin yaşam doyumunu arttırmak eğitimin en önemli hedeflerinden biri haline geldiği de ifade edilmektedir (Chow, 2005).

Bu bağlamda Ülkemizdeki tabloya baktığımızda; Her yıl liseden mezun olan öğrencilerin yaklaşık % 17 si bir yüksek öğretim programına giriş yaparken, bu oranın yurt dışında daha yüksek olduğu görülmektedir. Örneğin; Borahan ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada bu oranın İngiltere'de %45, Kanada'da %75 ve son olarak ABD'de % 70 olarak tespit edildiği ifade edilmektedir (Borahan ve Ziarati, 2002).

Türkiye'deki eğitim sistemine bakıldığında ise "açıkta kalma" kaygısının ön planda olduğu ve bu durumun ne yazık ki kanıksanmış bir tanım olarak algılandığı görülmektedir. Bir meslek sahibi olma, hayatını idame ettirebilme kaygısı, gelecek kaygısı ve benzeri gibi bir çok süreçle iç içe olması yönüyle üniversiteye giriş sınavı, herhangi bir programa yerleşebilmeyi işaret etmektedir. Tam da bu nedenle bir çok öğrencinin yalnızca üniversite mezunu olmak için istemedikleri bölüm veya programları tercih etmek durumunda kaldıkları bilinmekte olup öğrencilerin amacının üniversiteye yerleşmekten öte gitmediği görülmektedir. Bu yönüyle yerli kaynaklara bakıldığında, üniversite öğrencilerinin yaşamı nasıl algıladıkları ve yaşam doyumları ilgili çok fazla çalışma yapılmamış olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yıllardır uyum, kendini gerçekleştirme, benlik saygısı, iyimserlik ve atılganlık gibi olumlu kişilik özellikleri ile ilgili araştırmaların yapıldığı fakat iyi oluşla ilgili kavramlardan yaşam doyumunun yeterince incelenmemiş olduğu belirtilmektedir (Tuzgöl- Dost, 2007). Tuzgöl- Dost (2007) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, sosyoekonomik düzeyi, anne-baba tutumu, fiziksel görünüşten memnuniyet ve dini inanç açısından anlamlı farklılık gösterdiğini ifade etmiştir (Tuzgöl- Dost, 2007).

Yapılan çalışmalara bakıldığında, son zamanlarda öğrencilerin öznel iyi oluşu konusuna ilginin artmaya başladığı ve yaşam doyumunun irdelendiği görülmektedir. Buradan hareket ederek üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun yanı sıra kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelemenin de anlamlı olacağı düşünülmüştür. Bu düşünce aynı zamanda çalışmamın problemini oluşturmuştur. Bu yönüyle üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının kaygı düzeyleri ile ilişkisinin ortaya konulması özellikle kariyer meslek grubunun istihdam edilmesi ve liderlik gibi kişilik özelliklerinin ortaya çıkması bağlamında ülkenin geleceği açısından önemlilik arz etmektedir. Tam da bu nedenle Moller (1996) 'in de ifade ettiği üzere; " bir ulusun gelecekteki refahı, öğrencilerin iyi oluşlarına bağlıdır" (Moller, 1996).



Bu araştırma, yaşam doyumu ile kaygı arasındaki ilişkide rol oynayan demografik değişkenler bağlamında ele alınacak olması itibariyle, konuya ışık tutacağı ve üniversite öğrencilerin yaşam doyumlarını arttıracak önlemler için katkı sağlayacağı umulmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışma, toplumumuzdaki üniversite öğrencilerinin ne derece mutlu ve doyumlu oldukları sorusu bu araştırmanın temel kavramsal sorusunu oluşturmaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının kaygı düzeyleri ile ilişkisi bağlamında; cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, anne-baba tutumu, gelecekte beklenen ve dini inanç gibi değişkenlere göre incelemektir.

### **1.2.1. Araştırma Soruları**

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi çerçevesinde aşağıdaki sorulara yönelik cevaplar aranacaktır.

- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile kaygı düzeyi arasında ilişki var mı?
- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları cinsiyete göre farklılık gösteriyor mu?
- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları okunulan fakülteye göre farklılık gösteriyor mu?
- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları yaşa göre farklılık gösteriyor mu?
- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları sosyoekonomik düzeye göre farklılık gösteriyor mu?
- Üniversite Öğrencilerinin yaşam doyumları anne-baba tutumuna göre farklılık gösteriyor mu?
- Üniversite Öğrencilerinin yaşam doyumları gelecekte beklenmeye göre farklılık gösteriyor mu?

- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları dini inanca göre farklılık gösteriyor mu?
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösteriyor mu?
- Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri okunulan fakülteye göre farklılık gösteriyor mu?
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri yaşa göre farklılık gösteriyor mu?
  
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri sosyoekonomik düzeye göre farklılık gösteriyor mu?
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri anne- baba tutumuna göre farklılık gösteriyor mu?
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri gelecekte beklenmeye göre farklılık gösteriyor mu?
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri dini inanca göre farklılık gösteriyor mu?

### 1.3. Araştırmanın Gerekçe ve Önemi

İnsanların en genel amaçlarından biri yaşamında mutlu ve doyumlu olmaktır. Yaşam doyumu kişinin ruh sağlığı açısından oldukça önemli kavramdır. Toplumsal geleceğin önemli bir ögesi olan gençlerin yaşamlarından keyif alarak daha mutlu, kendiyile barışık, özgüvenli bireyler olabilmeleri için bu kavramın araştırılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Üniversite öğrencileri birçok alanda yaşam sorunu ile baş etmek durumunda olmaları sebebiyle stres ve kaygı yaşamaktadırlar; yaşam standartlarında, sosyal ilişkilerde, akademik kaygı, gelecek kaygısı ve kariyer beklentileri gibi pek çok alanda sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır ve bu durum öğrencinin yaşamdan aldığı doyuma bir değişime neden olabilmektedir. Bu yönüyle bu çalışmada yaşam doyumu ile kaygı arasındaki ilişkiyi etkileyen unsurlar, değişkenler incelenmiştir. Bu araştırma, literatür taramasından elde edilen bilgilerden yararlanılarak geliştirilmiş olup çalışma sonuçlarının literatüre, alana katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

### 1.4. Sayıtlar (Varsayımlar)

Bu çalışmanın neticesinde elde edilen bulgulara yönelik yapılan değerlendirme ve genellemeler belirtilen varsayımlar dahilinde geçerlidir. Şöyle ki;

- Çalışmanın örneklemini oluşturan 18-33 yaş arasındaki üniversiteli öğrencilerin, Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeğindeki sorulara; samimi, nesnel ve doğru cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- İstanbul genelindeki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerden alınan örneklem sayısının çalışma evrenini yeterli düzeyde temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama yöntemi güvenilir ve geçerli varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılmış olan ölçme araçlarının istatistiksel açıdan araştırmanın amacını gerçekleştirecek bilgileri sağladığı varsayılmaktadır.
- Kullanılan istatistiksel tekniklerin çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmaktadır.

- Yapılan literatür araştırması geçerlilik ve yeterlilik bakımından uygun olduğu varsayılmaktadır.

Ana Hipotez;

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Alt Hipotezler;

- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, okunulan fakülteye göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, yaşa göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite Öğrencilerinin yaşam doyumları, anne-baba tutumuna göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite Öğrencilerinin yaşam doyumları, gelecekte beklenmeye göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, dini inanca göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri, cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri, okunulan fakülteye göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri, yaşa göre anlamlı bir fark vardır
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri, sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri, anne- baba tutumuna göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri, gelecekte beklenmeye göre anlamlı bir fark vardır.
- Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri, dini inanca göre anlamlı bir fark vardır.

## 1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir;

- Araştırma, İstanbul genelindeki üniversitelerde öğrenim gören, araştırmaya katılmaya gönüllü 18-33 yaş arasındaki ön lisans ve lisans düzeyindeki kız ve erkek öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumuna ilişkin veriler "yaşam doyumu ölçeği" nden alınan puanlarla sınırlıdır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin kaygı düzeylerine ilişkin veriler "beck anksiyete ölçeği" nden alınan puanlarla sınırlıdır.
- Üniversite öğrencilerinin; cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, anne- baba tutumu, gelecekte beklenen ve dini inanç ilişkili veriler "kişisel bilgi formu" ndan elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

Araştırmaya ilişkin kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

**Yaşam Doyumu:** Kişinin kendi bireysel tercihi doğrultusunda belirlemiş olduğu kriterlere uygun olarak hayatını olumlu bir şekilde değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Altundağ, 2013).

**Kaygı:** Endişeyle karışık bir üzüntü hali olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda bunaltı, tasa, ya da sıkıntı olarak da ifade edebileceğimiz kaygı; çoğu kimse tarafından çoğunlukla yaşanan kişiyi birden nefessiz kalmışçasına derin soluk alma ihtiyacı hissettiren sanki yüreğine oturmuş ağır bir kütle varmışçasına kişiyi çaresiz hissettiren bir duygudur. Kaygı da olumsuz bir durum söz konusudur; kötü bir etki, aynı zamanda tatsız şeyler olacakmış hissi olarak ifade edilmektedir (Burkovik, 2009). Gelecekte başına kötü bir şey gelecekmiş duygusu içerisinde olma hali olan kaygı, tedirginlik ile panik arasında bir aralıkta bulunmaktadır. Aynı zamanda aşırı kaygının öğrenmeyi ve spontan davranmayı engelleyerek kişinin günlük yaşamındaki işlevselliğini bozmaktadır.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1 Yaşam Doyumu

Gündelik hayatta yaşam doyumu çoğunlukla mutluluk olarak tanımlanmasının yanı sıra insanların ilgi odağında yer alan bir kavramdır çoğu zaman. Mutluluk kavramı insan davranışının en güçlü ve tek motivasyonudur (Yetim, 1992). Yaşam doyumu kavramını ortaya atan kişi Neugarten olup 1961 senesinde ortaya atılmıştır. Bu kavramın açıklanabilmesi “doyum” kavramının açıklanmasını mümkün kılmaktadır.

Vara (1999) doyumu; kişinin beklentisi doğrultusunda ihtiyaç, istek ve arzularının karşılanması olarak tanımlamaktadır. Yine benzer şekliyle Budak (2000) ise doyumu; organizmanın temel biyolojik ve ruhsal ihtiyaçlarının giderilmesiyle denge durumuna gelmesidir şeklinde tanımlamaktadır. Bu bağlamda ele alındığında yaşam doyumu; kişilerin beklentileri ve sahip oldukları arasında yapılan mukayeseden edinilen sonuçtur demek yanlış olmaz. Bunun yanı sıra yaşam doyumu denildiğinde; spesifik bir duruma ilişkin bir doyumun aksine daha bütüncül bir bakış açısıyla tüm yaşantıdaki doyum anlaşılmalıdır. Esasen farklı açılardan iyi olma halidir (Vara, 1999).

Diener ve ark. (1999); yaşam doyumunun kişinin kendi yargılama sürecine bağlı olduğunu söylemiştir. Buna göre yaşam doyumu; nesnel bir standart yerine, bireylerin öznel değerlendirmeleri ve kendilerine uygun gördükleri standartlar çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu değerlendirme hali hazırdaki hayatına bakış açısı, bu hayatı değiştirme yönündeki talebi, geçmiş ve gelecek doyumu ile çevresindekilerin o kişinin hayatı ile ilgili düşüncelerini içermektedir. Yaşam doyum alanlarına bakıldığında ise; iş, meslek, sosyoekonomik durum, kişinin sağlığı, benlik saygısı ve sosyal çevreden bahsedilmektedir (Akt. Dost, 2007).

Yaşam doyumunu ele aldığımızda; kişinin kendi hayatını çevresindeki standartlarla mukayese ederek bir iyilik hali oluşturması, aynı zamanda kendi yaşamını yargılaması neticesinde oluşturduğu duygu hali ve son olarak da sosyal ilişkileri neticesinde oluşturduğu, bir memnun olma hali olarak ifade edildiği görülmektedir (Yılmaz ve Altınok, 2009).

Yaşam doyumuna bakıldığında bireyin mutluluğu ile ilgili kavramlardan öznel iyi oluşun zihinsel (bilişsel) yönünü temsil ederken, öznel iyi oluşa bakıldığında ise zihinsel yönünün yanı sıra duygusal yönünü de temsil etmekte olduğu görülmektedir. Bu yönüyle olaylara verilen duygusal tepkilerin ve doyumun zihinsel (bilişsel) yönünü kapsamaktadır (Diener, 1984). Aynı zamanda kişisel ve kültürel değer yargıların da öznel iyi oluşla yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Tam da bu nedenle İnsanlar, hoş giden bir takım olumlu duygular hissettiklerinde yüksek bir öznel iyi oluş yaşamaktadırlar. Sağlıklı bir yaşam ve ruh sağlığıyla ilgili başka detaylar söz konusu olmasına rağmen, öznel iyi oluş, bireyin kendi hayatına odaklanması ve kendi yaşamına dair bireysel kendi değerlendirmeleri üzerinde durmaktadır (Diener, 1984).

Yaşam doyumunu, bireyin kendi tercihlerine göre belirlediği kriterler doğrultusunda yaşamı hakkındaki değerlendirmesidir. Bu bağlamda Diener ve Lucas' a (1999) göre yaşam doyumunu; nesnel bir standart yerine, bireylerin öznel değerlendirmeleri ve kendilerine uygun gördükleri standartlar çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu değerlendirme; hali hazırdaki hayatına bakış açısı, bu hayatı değiştirme yönündeki talebi, geçmiş ve gelecek doyumunu ile çevresindekilerin o kişinin hayatı ile ilgili düşüncelerini içermektedir. Yaşam doyum alanlarına bakıldığında ise; iş, meslek, sosyoekonomik durum, kişinin sağlığı, benlik saygısı ve sosyal çevreden bahsedilmektedir (Diener ve Lucas, 1999).

Yaşam doyumunu üzerinde etkisinin gözlemlendiği faktörlere bakıldığında ise; kişinin düşünceleri, ev ve aile yaşantısı, sosyal ilişkileri ve benzeri detaylardan bahsedilmektedir (Gülcan, 2014).

Bu bağlamda benzer şekliyle Schmitter ise, yaşam doyumunu etkileyen faktörleri şöyle sıralamaktadır; Bireyin hali hazırdaki yaşamından memnun olması, hedeflerine ulaşabilir olması, kendi dış görünüşünden memnun olması, sosyoekonomik anlamda refah düzeyinde olması, kişilik özelliklerinin olumlu olması ve son olarak da sosyal olmasıdır (Akt. Keser, 2005).

Bunların yanı sıra yaşam doyumunu etkileyen faktörlerde bir diğeri de "yaş" etkenidir. Bu noktada yapılan araştırmalarda farklı bulgulara rastlanmaktadır. Bazı çalışmalarda yaşam doyumunun yaşla birlikte azaldığını belirtirken, bazıları da yaşla birlikte arttığını ifade etmektedirler (Balkanlı, 2008).

Yine benzer bir şekilde yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkiye bakıldığında genç ve yaşlı profil bağlamında çok az bir farkın olduğu ve bu farklılığın kırk beş yaş dolaylarında olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu yaş aralığındaki kişilerin diğer iki gruba göre yaşam doyumu noktasında düşük bir seviyede oldukları tespit edilmiştir

Bu çerçevede yaşam doyumu yüksek olan kişilerde aşağıda belirtilen kriterler aranmaktadır (Dilmaç ve Ekşi, 2008).

### **2.1.1 Yaşam Kalitesi**

Yaşam kalitesi; bireyin yaşam durumu, deneyimleri ve kendisini iyi hissetmesidir. Aynı zamanda yaşam koşulları ve yaşam deneyimlerinin toplamından oluştuğu ifade edilmektedir (Hanested, 1990). Bu bağlamda George ve Bearon (1980), yaşam kalitesinin dört alt boyutu olduğundan bahsetmektedir. Şöyle ki; nesnel ve öznel olmak üzere ikişer alt boyutları olduğunu ifade etmektedir: nesnel boyutlar; genel sağlık ile işlevsel durumlar ve sosyoekonomik statü oluşturur. Öznel boyutlar ise; yaşam doyumu ve benlik saygısı ile ilgili ölçümleri bulunur ( George ve Bearon, 1980).

Yaşam kalitesi en genel anlamı itibariyle; kişilerin çevrelerinde olan olaylara ve değişimlere verdiği iyi veya kötü tepki olarak tanımlanmaktadır. Hayattaki değişimlerin kısa veya uzun vadeli etkileri olması sebebiyle bu yaşam olayların yaşam kalitesiyle ilişkisi yadsınamaz. Kişilerin hayatı yorumlayış ve algılayış tarzları ve bu tarzla beraber şekillenen bakış açıları, yaşam felsefesi, dünya görüşü, hedefleri, beklentileri, değer yargıları, inançları, ilkeleri, duyguları bütünüdür (Bıçakçı, 2001).

### **2.1.2. Mutluluk**

Mutluluk tanımının göreceli olduğu düşünülmektedir. Kişiden kişiye göre değişmesi muhtemeldir ki; kimine göre sağlık, kimine göre zenginlik kimine göre ise fakirlik. Lakin herkesin ortak bir payda da bulunduğu bir detay söz konusu ki; o da, mutluluğun "değerli ve amacın kendisi" olduğudur.

Csikzentmihalyi'e (2005) göre ise mutluluk dış olaylara bağlı değildir; kişinin onları nasıl yorumladığıyla alakalı bir olgudur. Tam da bu nedenle kişinin içsel referanslarını kullanarak olumsuz detaylardan bile olumlu bakış açısı geliştirmek gibi bir prensibi varsa, hayatından lezzet alması kaçınılmaz şeklinde düşünülmektedir (Csikzentmihalyi, 2005). Bunun yanı sıra içsel yaşantılarını denetlemeyi



öğrendiklerinde mutlu olmaya bir adım yaklaşacaklardır. Bu bağlamda Dikmen'de (1995), mutluluğu somut koşullara bağlamamak gerektiğini, çünkü her seferinde ileride ulaşılabilecek belirli bir şeye göre yeniden tanımlanmakta olduğunu ifade etmektedir (Dikmen, 1995).

Son olarak repertuarımızda bu kadar yeri ve önemi olan bir kavramın göreceli bir tanım olması itibarıyla, Sosyal psikologlar mutluluk yerine yaşam doyumu veya öznel iyi oluş kavramlarını kullanmayı tercih etmektedirler (Yetim, 1992).

### **2.1.3 İyilik Hali**

İyilik hali: bireylerin içinde buldukları sosyal çevrelerinde işlevsel ve nitelikli bir şekilde hayatlarını sürdürebilmeleri için; aklen, ruhen ve bedenen bir uyum içerisinde tam bir iyilik hali içerisinde olmaları olarak tanımlanmaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

Yine benzer bir tanımı Dunn (1961), kişinin ortaya çıkartabileceği maksimum potansiyeline doğru adımlarının bütünleşmiş metodudur şeklinde yapmaktadır. Aynı zamanda Dunn (1961), "iyilik hali" kavramının mimarı olarak kabul edilmektedir.

Son olarak "İyilik hali" iki boyutta incelenmektedir. Şöyle ki; öznel iyilik hali ve psikolojik iyilik halidir. Aynı zamanda İyilik hali incelenirken öznel iyilik hali olarak kavramsallaştırılması, kuramcıların öncelikli yaklaşımı olduğu yönündedir (Diener, 1984).

### **2.1.4 Öznel İyi Oluş Hali**

Öznel iyi oluş hali, yaşamın zihinsel ve duygusal bir değerlendirme halidir. Bu değerlendirme olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu olarak belirtilen boyutlardan oluşur. Olumlu duygu ve olumsuz duygu değerlendirmeleri öznel duygusal iyi oluş değerlendirmeleri olarak; yaşam doyumu da bilişsel değerlendirme olarak bilinmektedir (Deiner, 1984; Deiner ve Lucas, 1999).

Duygusal iyi oluş, olumlu ve olumsuz duyguları barındıran ve araştırmacılar tarafından genel olarak iyi oluş ölçme amacıyla kullanılan bir yapıdır (Deiner, 1984).

Öznel iyi oluş halinde kişinin kendi yaşamını değerlendirirken hem zihinsel hem de duygusal yönden değerlendirebildiği ifade edilmektedir. Bilişsel bileşen yaşam doyum algısı anlamına gelirken (Dorahy ve ark., 2000), duygusal bileşen pozitif ve

negatif duygulanım kavramlarını ifade etmektedir (Rask ve ark., 2002). Yine benzer bir şekliyle Köker (1991); öznel iyi oluşun; ruh sağlığı, algılanan yaşam kalitesi ve yaşama uyumun başarılı olması faktörlerinin sonucu olarak meydana geldiğini belirtmektedir (Köker, 1991). Özetle öznel iyi oluş yaşam doyumu ve duygulanım bileşenlerinden meydana gelir (Diener ve Diener, 1984).

### 2.1.5 Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar

Yaşam doyumu ile ilgili altı yaklaşımdan bahsedilmektedir. Şöyle ki; " *belli bir noktaya erişme, etkinlik, haz ve acı, yukarıdan aşağıya – aşağıdan yukarıya, ilişkilendirici ve yargı*" kuramlarıdır (Köker, 1991).

**Belli Bir Noktaya Ulaşma Kuramı:** Bu kuram, mutluluğu belirli amaç ve ihtiyaçların gerçekleşmesine bağlı kılmaktadır. 1960 yılında Wilson tarafından ortaya atılmış olup gereksinimlerin doyurulup doyurulmadığına göre mutluluğun belirlendiğini ifade etmektedir (Wilson, 1967).

**Etkinlik Kuramı:** Bu kuramın ilk temsilcisi Aristoteles'tir ve mutluluğa dair fikirlerini "Nikomakhosa Etik" kitabında belirtmektedir. Aristoteles, etkinlik kuramcılarının başındaki önemli isimlerden birisidir. Aristo, başarılı bir etkinliğin mutluluk getirdiğini ifade etmiştir. Bu kuram bağlamında kişinin beceri durumunun yeterli olması halinde etkinliklerden kişinin haz alacağı belirtilmiştir. Bunun yanı sıra bu etkinliklerin kolay olması durumunda kişide bir sıkılma, aksine zor olması durumunda ise kaygıya neden olacağı ifade edilmektedir. Dolayısıyla mutlu ve yapılan etkinlikten doyum sağlayabilmek için; etkinliğin zorluğu ile kişinin sahip olduğu becerilerin eşit yani paralel düzeyde olması elzemdir. Etkinlik kuramcılarının söylemlerine bakıldığında; mutluluğun davranıştan kaynaklandığını vurgulamaktadırlar (Yetim, 2001).

Etkinlik kuramına göre etkinlik sürecine odaklanılır ve bu sürecin mutluluğun kaynağı olduğu belirtilir; belirli etkinliklerin en iyi biçimde gerçekleştirilmesi durumunda insanların mutlu olacağı belirtilmektedir. Wilson'un kuramında mutluluk amaçların gerçekleşmesine bağlıyken bu kuramda bu amaçlara ulaşmak için yapılan etkinlikler ve sürecin mutluluğun kaynağı olabileceği ifade edilmektedir.

Csikzentmihalyi (2005), etkinlik ve mutluluk ilişkisini akış kuramı ile kapsamlı bir biçimde açıklar ve etkinlik eğer kişinin beceri düzeyine uygunsa haz verdiğini ve kişilerin etkinliğe başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kendilerini kaptırmakta olduklarını ifade etmektedir. Aynı zamanda kişilerin; etkinliklerin kolay olması durumunda sıkılabileceklerini, zor olması durumunda da kaygıya sebep olabileceğini vurgulamaktadır (Csikzentmihalyi, 2005).

**Haz ve Acı Kuramı:** Wilson'un kuramı baz alınarak geliştirilmiştir. Bu yaklaşıma göre mutluluğa ulaşabilmek için gereksinim ve amaçlar tam anlamıyla doyurulmalıdır. Ki kişiyi mutluluğa ulaştıran yol, amaç ve ihtiyaçlarının doyurulmasıyla mümkün olmaktadır.

Wilson'a (1967) göre; ihtiyaçların doğada döngüsel biçimde var olduğunu ve birbirini belli bir nizam ve intizam içerisinde takip ettiğini ifade etmektedir (Akt. Köker, 1991).

Bu yaklaşım belirli bir alışkanlığı temel almaktadır. Birey haz ve acı veren objelere alıştıkça hazzın ve acının da düzeyi düşmektedir. Bireyin uyum sağladığı durumların varlığının doyumda değişiklik yaratmayacağı belirtilmektedir. Örneğin; uzun süreli zenginlikler ya da fakirlikler doyumda değişiklik yaratmamaktadır (Köker, 1991).

Yine benzer şekliyle McNamara ve Houston (1986) da; hangi ihtiyaç en çok bastırılıyorsa, onun doyurulmasıyla en büyük mutluluğa erişilebileceğini savunmaktadırlar. Bir diğer yönüyle, büyük hazlar yaşayan kişilerin acılarını da daha yoğun yaşayabileceklerini ifade etmektedirler. Önem verilen bir amaca ulaşmak nasıl yoğun bir haz getirecekse, başarısız olup amaca ulaşmamak da yoğun bir acıya, kaygıya sebep olmaktadır (McNamara ve Houston, 1986).

**Yukarıdan Aşağı Kuramı:** Bu yaklaşım kişilerin olayları hem olumlu hem de olumsuz yorumlamaya yatkınlıkları olduğunu ifade etmektedir. Yaşam olayları kendi başlarına iyi veya kötü olarak değerlendirilemez; kişilerce yorumlanır. İnsan zihni aktif bir yorumlayıcı görevi görmektedir (Feist ve ark., 1995). Mutlu bireyler hayatlarından doyum sağlarlar. Aynı zamanda olaylara hangi perspektiften baktıkları, algılama eğilimleri ve değerlendirme şekilleri bu doyum için önemli olduğu görüşü hakimdir.

**Aşağıdan Yukarı Kuramı:** Bu yaklaşım mutluluğun dışsal olay, durum ve demografik etkilerden etkilenip etkilenmediğini incelemektedir (Diener ve ark., 1999). Mutluluğun sebebi olarak mutlu anların birikimi ve küçük hazların toplamı olarak gösterilir. Kişiler burada hayatlarındaki mutlu dönemleri değerlendirmektedirler.

**İlişkilendirici Kuramı:** Kişilerin olaylara yükledikleri anlama önem verilmektedir. Aynı zamanda "hatırlamaya" odaklanan bir yaklaşım modelidir. Çoğunlukla bilişsel psikologlar cephesinde kabul görmüş bir kuramdır. Bu bağlamda bireylerin hali hazırdaki duygu durumlarına göre geçmiş yaşantılarını anımsadıkları, hatırladıkları ve bu doğrultuda yorumladıklarından bahsedilmektedir (Bower, 1981).

Bu bağlamda Diener, bireylerin olumlu olan yaşantılarını daha kolay hatırlayabildiklerini, bilakis olumsuz yaşantılarını daha az hatırlayabildiklerini ifade etmektedir. Dolayısıyla görece daha olumlu olayları hatırlayanlar daha mutlu olurlar diyebiliriz (Akt. Gümüş, 2006).

Benzer şekilde olumlu duygu duruma sahip bir birey, doğal olarak olaylara da olumlu bir tepki verecektir (Şahin, 2008).

**Yargı Kuramı:** Bu kuram kişilerin karşılaştırma yapmak için etrafındakileri ölçüt aldığı belirtmektedir. Mukayese yaptığı kişiye göre kendisini daha iyi değerlendiren bireyin doyum yaşadığını ifade etmenin yanı sıra; kişilerin mukayeselerini de, kendilerini daha iyi hissedecek şekilde yapma eğiliminde olduklarını belirtmektedirler.

Yargılama kuramında kişinin mukayese ederken kullandığı ölçütler önemlilik arz etmektedir. Bu sosyal karşılaştırma da kişi, karşılaştırdığı kişiye göre bir doyum elde etmektedir. Dolayısıyla bu tür sosyal karşılaştırmalar kişilerin ruh sağlığını derinden etkilemektedir (Köker, 1991).

### **2.1.6 Yaşam Doyumu Hakkında Yapılmış Çalışmalar**

Literatürde yaşam doyumunu ile ilgili yapılan araştırmalar yakın dönemde başlamış olduğu görülmektedir. Pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla araştırmacılar yaşam doyumunu, mutluluk, iyi oluş gibi kavramlar üzerinde durmaya başlamışlardır. Yurt dışında üniversite öğrencilerine dair yaşam doyumunu ve iyi oluşla ilgili çok fazla

çalışma yapılmış olduğu görülmektedir. Aynı zamanda öğrencilerin mutluluğu sıklıkla çalışılan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yurt dışında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda; anne-baba tutumu, dini inanç, sosyoekonomik düzey, akademik başarı gibi değişkenlerin yaşam doyumunu etkilediği ve bunlarla ilintili olduğu ortaya konulmuştur. Bu bağlamda özellikle üniversite öğrencilerinin ruhsal olarak tam bir iyilik hali içerisinde olmaları toplum nazarında ayrı bir değer taşımaktadır (Tuzgöl- Dost, 2007).

İlk araştırmaların genç kesimin yaşlılara oranla daha mutlu olduğu yönünde olduğu lakin son yıllardaki araştırmaların yaş ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönündedir. Şöyle ki; Braun (1977), gençlerin iyi ve kötü duyguları çok daha fazla ifade ettiklerini, ancak yaşlıların çok daha fazla genel hoşnutluk ifadelerini bildirdiklerini belirtmiştir. Bunun yanı sıra farklı olan sonuçları anlamlandırmak için yapılan meta analiz çalışmasında yaşam doyumunu ile yaş arasındaki korelasyonun sıfıra yakın olduğu kanıtlanmıştır (Akt. Yetim, 2001).

Goldbeck ve arkadaşları (2007) ise Almanya'da gençlerle yaptıkları araştırmada yaş ilerledikçe yaşam doyumunun arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Gençlik döneminde arkadaşlık ilişkilerinin aile ilişkilerine oranla yaşam doyumunu üzerinde dahabüyük etkisi olduğunu saptamışlardır (Akt. Köker, 1991).

Bir başka araştırmada Myers ve Diener (1995), yaşam doyumunu üzerine yapılmış araştırmaların cinsiyetin ve sosyoekonomik düzeyin yaşam doyumunu yordama da neredeyse hiçbir etkiye sahip olmadığını ifade etmektedir. Bunun yanı sıra iyi oluşu açıklama bağlamında psikolojik değişkenlerin daha etkili olduğu savunmaktadırlar (Akt. Çeçen, 2008).

Rohe ve Stegman (1994) , yaptıkları bir araştırma ile düşük gelirli insanların ev sahibi olmalarının yaşam doyumunu ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ev sahibi olan bireylerin kiracılara göre yaşam doyumlarının anlamlı olarak fazla olduğunu bulmuşlardır. Mülkiyet ve yaşam doyumunu arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır.

Armsden ve Greenberg (1987) tarafından yapılan araştırma sonucunda, benlik saygısı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin ve sosyoekonomik düzeyleri yüksek olanların yaşam doyum düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Bunun dışında, cinsiyet

değişkeni yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark oluşturmamıştır (Akt. Yıldırım, 2017).

Bu bağlamda yapılan çalışmalara bakıldığında yaşam doyumu ve mutluluk bağlamında cinsiyetler arasında az bir fark olduğu belirtilmektedir (Yetim, 2001). Örneğin; Kadınlar erkeklere nazaran daha çok olumlu olmayan duygularını ifade etmelerine karşın kendi yaşamlarından da bir o kadar haz duyarlar.

Üniversite öğrencilerinde sosyoekonomik düzeye bağlı kaygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki arasında anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur (Paolini, Yanez ve Kelly, 2006).

Yine benzer bir şekilde Kanadalı üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sosyoekonomik düzeyi ve not ortalaması yüksek olan öğrencilerin akademik başarıları, kendilik saygısı, sosyal çevresiyle uyumu yaşam koşullarından memnuniyeti gibi durumlarda da daha yüksek bir yaşam doyumu gösterdikleri bulunmuştur (Chow, 2005).

Anne-baba tutumu açısından Ergenlerle yapılan bir araştırmada ise; ergenlerin anne-baba tutumuna dair algılarının yaşam doyumunu etkilediği ve bu anlamda olumlu bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Young ve Miller, 1995).

Benzer şekliyle ergenlerle yapılan bir başka çalışmada; anne-baba tutumuna bağlı davranışların, yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu tespit edilmiştir. Bu çalışmada ergenlerin, anne-baba davranış özelliklerinin, özellikle psikolojik iyi olma halini etkilediği bulunmuştur (Shek, 1999).

Zullig ve arkadaşları (2005) ise, ailesiyle birlikte ve ailesinden ayrı yaşayan gençleri kıyaslamıştır. Ailelerinden ayrı yaşayan gençlerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu saptanmıştır (Zullig ve ark., 2005).

Dini inanç bağlamında yapılan bir çalışmada; dindarlığın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur (Vitale, 2001).

Yine benzer şekliyle dini inanç bağlamında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada; maneviyata dair ikilemleri yoğun olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (McKnight, 2005).

Ülkemizde yapılan çalışmalara baktığımızda; Tuzgöl-Dost (2007), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonucunda; akademik başarısı ve ekonomik durumunu yüksek olarak algılayan katılımcıların yaşam doyumu puanları diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca dini inancı kuvvetli olan ve geleceğe dair beklentilerinin gerçek olacağına dair pozitif düşünceleri olan bireylerin yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tuzgöl- Dost, 2007).

Köker (1991), Ergenlerle yaptığı araştırması ülkemizde genç yaş grubu ile bu konuda yapılan ilk araştırma olması ve yararlı bulgular ortaya koyması açısından önemli görülmektedir. Araştırma sonucunda, yaş açısından herhangi bir farklılığa rastlanmazken, cinsiyet açısından ele alındığında yaşam doyumu açısından kadınların, erkeklere göre daha doyumlu olduğu bulunmuştur (Köker, 1991).

Değişkenler bağlamında yapılan bir çalışmada; üniversite öğrencilerinin öznel iyilik hali, anne-baba tutumundan duyulan memnuniyet, cinsiyet ve dışa dönük bir kişilik özelliğine sahip olma hali gibi değişkenlerin anlamlı bulgular gösterdiği belirtilmiştir (Cenkseven ve Akbaş, 2007).

Son olarak ise; yaşam doyumu ile yaş, cinsiyet, eğitim, sosyal statü gibi değişkenler arasında bir netliğin olmadığı vurgulanmaktadır. Aynı zamanda bu değişkenlerin salt haliyle kişilerin iyi oluşlarında bir etkisinin olmadığı, bir genelleme yapılmasının mümkün olmayacağı ifade edilmektedir. Eğer ki illaki bir etkiden bahsedilecekse onun da; kişinin sosyal çevresi, sosyoekonomik durumu, dini inancı gibi değişkenlerin varlığı ile mümkün olacağı belirtilmektedir (Gülcan, 2014).

## **2.2. Kaygı ( Anksiyete)**

Kaygı, daha çok can sıkıntısı, bunaltı, vesvese ve endişe hali olarak tanımlanmaktadır. Yine benzer şekliyle Türk Dil Kurumu sözlüğünde kaygı, endişe, üzüntü ve tasa olarak tanımlanmaktadır (Ar, 2014).

Yabancı literatürde anksiyete (anxiety) kelimesi olarak tanımlanan bu kelime, günlük pratikte "endişe" olarak kullanılmasının yanı sıra alanda çalışan uzmanlar tarafında kaygı olarak çevrilmiş olup, günümüz çalışmalarında bu şekliyle kullanılmaktadır (Öztürk, 2015).

Yine benzer şekliyle kaygı, bireyin yaşamındaki en temel duygulardandır denilebilir. Aynı zamanda kaygı; korku, öfke, sıkıntı ve benzeri duygularla iç içe olması itibarıyla anlaşılması ve tanımlanmasının zor olduğu ifade edilmektedir (Morgan, 1977).

Kaygı; kişilikte bilinçli alanlarda hissedilmekte olan, meydana gelen tehlikeli sinyaller olarak Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından tanımlanmaktadır (DSM-V, 2013).

Kişinin, bu tehlikeli sinyallerini tehdit olarak algılaması çevresel koşullardan bağımsız ya da bağımlı olarak gerçekleşmektedir. Aynı zamanda organizmanın tehdit olarak algıladığı detay neticesinde bir savaşıma, kaçma ya da donakalma, gerginlik gibi duygu ve düşüncelere de yol açmaktadır (Tezcan, 2011).

Cüceloğlu (2006) ise, korku ve kaygıyı üç farkla ayırtmıştır;

Bunlardan birincisi; bir tehdit kaynağının bulunmasıdır, kaygıda kaynak veya nesne yoktur fakat korkuda vardır.

İkinci fark ise şiddetidir. Kaygı korkuya göre daha az şiddetlidir.

Üçüncü fark ise süredir. Korku anlıktır uyarana karşı gösterilen tepkilerden oluşmaktadır, kaygı ise uzun süreye yayılan bir olgudur. Nesne veya kaynak olmadığından süresi belirsizdir yani kaygı gerçek dışı kişinin kendi düşünceleriyle birleştirip yorumlayarak oluşturduğu öznel bir tedirginlik durumudur (Cüceloğlu, 2006).

Her hangi bir durumun ya da olayın birey tarafından tehlikeli ya da stresli olarak algılanması tamamen bahse konu durum ya da olayın yapısına, kişinin bu stresli yaşam olayı karşısındaki duruşuna ve bu duruş neticesinde kullandığı savunma mekanizmalarıyla yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Kocabaşoğlu, 2005).

Psikanalitik kurama göre kaygı; id, ego ve süper ego arasında yaşanan çatışmalarda denge sağlanamadığı durumlarda ortaya çıkmakta olduğu ifade edilmektedir. İd'in haz prensibiyle hareket ettiği durumlarda, süper egonun realite prensibini devreye sokması ve bu durumda Ego'nun dengeyi sağlayamaması durumudur esasında. Dolayısıyla bu çatışmanın çözülememesi durumunda organizmanın bunu



tehlike olarak algıladığı ve beraberinde kaygıyı ortaya çıkarttığı belirtilmektedir (McWilliams, 2016).

Freud'a (1969) göre kaygı her yerde her zaman karşımıza çıkabilecek olan nesnesi olmayan hatta bazen sebebi bile bilinmeyen rahatsız edici bir duygu durumudur (McWilliams, 2016).

Son olarak literatüre baktığımızda gelişim psikologları, kaygının doğum travması ile başladığını ve çocukluk çağı travmalarından kaynaklandığını belirtmektedirler.

Bu yönüyle Otto Rank de bize; her çeşit kaygının başlangıcının doğum travmalarına bağlı olduğunu söylemektedir. Doğum anında bebek yeterli savunması olmaksızın çok fazla dışsal uyaranla karşılaşmaktadır ve bu karşılaşmanın yarattığı kaygı sonraki yaşamında karşılaşacağı kaygılara da bir emsal teşkil etmektedir. Doğum öncesi, anne karnında çevresini saran, karanlık bir ortamda gelişen insanoğlu birden ses, gürültü, ışık ve dokunma gibi nahoş uyaranlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu yönüyle verilen ilk reaksiyon da ağlama, soluma, kan basıncının artması şeklinde olmaktadır. Ne gariptir ki kaygının belirtileri ile benzerlik göstermektedir. Özetle; Otto Rank' e göre doğum travmasının altında yatan sebep; anneden ayrılmadır ve bu yönüyle bakıldığında hayatının geri kalanında insanoğlunun hep bir ayrılma anksiyetesi ile iç içe olduğu ve bu yönüyle kaygının hayatımızın bir parçası olduğu gerçeğidir.

### **2.2.1 Kaygının Nedenleri**

Kaygının oluşumunun bir çok sebebi olabilir. Kişinin karşılaştığı bazı olumsuz durumlar, aşırı koruyucu tutumlar, ebeveynlerin çocuğa davranışlarındaki tutarsızlıkları gençlerde kaygıya neden olabilmektedir. Buna ek olarak ergenlik dönemindeki alaycı tutumlar da kaygının sebepleri arasında gösterilebilir. Bu yönüyle kaygının en yoğun gözlemlendiği gelişimsel dönem ergenliktir. Ergenlik döneminde özellikle en sık karşılaşılan durumlar; gelecek kaygısı, performans anksiyetesi, sınav kaygısı ve sorunlarla baş etme noktasında yaşadığı bir takım belirsizlikler ergenin kaygısını artırdığı ifade edilmektedir (Yelkenci, 2009).

Mevcut araştırmalar incelendiğinde; kaygının nedenlerinin oldukça fazla sayıda ve değişken olduğu, her bireye göre farklı faktörlerin kaygıya neden olduğunu söylemek mümkündür. Buna karşın kaygının nedenlerinin; *“kalıtsal, savunma mekanizmaları, bireylerin karşılaştıkları olaylara yükledikleri anlamlar ve teknoloji - öğrenme”* olmak üzere dört ana grupta toplandığı çalışmalarına da rastlanılmıştır (Palti, 2012; Tekin, 2015). Ancak bu çalışmalarda yapılan kaygı nedenlerine ilişkin sınıflandırmanın, konuya ilişkin diğer çalışmalarda öne sürülen nedenlerin gruplandırılmasından öte olmadığı görülmüştür.

Kaygıya ilişkin nedenler arasında gösterilen teknoloji ve öğrenme faktörü ise, pek çok araştırma ve çalışmada değinilmeyen yeni bir kaygı nedeni olarak söylenebilir. Özellikle teknolojideki gelişmelere bağlı olarak iletişim araçlarının gelişmesi ve yaygınlaşması, yazılı-görsel ve işitsel medyadaki bilgi kirliliği, yanlış ve yönlendirici bilgi bombardımanları, tüketimi çağrıştıran ve özendirici reklamlar, bireyin düşünce akışına müdahale eden ve sağlıklı düşünmeyi engelleyen baskılar ve benzeri gibi teknolojinin getirdiği veya arttırdığı etkenler, bireylerde kaygının nedenleri arasında sayılmaktadır. Ayrıca insan beyninin sürekli öğrenmeye programlanmış olması, bireyin öğrendiklerinin yaşamını şekillendirmesi üzerinde etkilidir. Bu yönüyle acıyı, umutsuzluğu, tükenmeyi, yok etmeyi öğrenmek kaygı oluşturur. Dolayısı ile kaygı da öğrenilir bir durum olarak nitelendirilmekte ve öğrenmeyi, kaygı nedeni olduğu belirtilmektedir (Tekin, 2015).

Kaygının çevreden ve kültürden etkilenebilen bir yönü olduğu da kabul edilebilir bir varsayımdır. Bu yönüyle her ne kadar kültürden bağımsız olmasa da tüm toplumlar için ortak özellikleri olduğu da bilinmektedir. şöyle ki;

- 1) Kişiden sosyal desteğin çekilerek, alışıl gelmiş detayların devreden çıkma hali.
- 2) Kişinin, hazırlıklı olmadığı durumlarla yüzleşmesi hali.
- 3) Kişinin içsel bir ikilem halinde olarak, düşünce ve eylemleri arasında bir tutarsızlık olma hali.
- 4) Kişinin, geleceğe yönelik bir belirsizlik içerisinde olması hali (Cüceloğlu, 2006).

Psikanalitik kuramcılara göre kaygı;

Freud'a göre; fiziksel ve çevresel koşullar neticesinde ortaya çıkan tehlikeye karşı kaygının kişiyi uyararak, günlük pratikteki işlevselliğine hizmet ettiğini belirtmektedir.

A. Adler'e göre; kaygıya aşağılık duygusunun neden olduğunu vurgulamaktadır. Bu yönüyle kişi toplumsal, çevresel bağının koptuğunu hissettiğinde kaygı yaşamaktadır şeklinde ifade eder. Bu bağlamda kişi, aşağılık kompleksini gidermek ve üstünlük kurmak amacıyla başkalarını, hakimiyeti altına almaktadır şeklinde ifade eder.

C. Jung'a göre ise; kolektif bilinçdışının özelliklerine karşı duyulan korku olarak tanımlanmaktadır. Bu yönüyle bilinçaltından gelen mantıklı olmayan düşünce ve imgelerin kişinin bilincinin kaplanmasına karşı kişinin gösterdiği bir reaksiyon olarak tanımlanmaktadır.

Horney' e göre ise; kaygının daha çok bastırılmış dürtülere karşı duyulan bir korku neticesinde oluştuğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda benzer bir şekliyle kaygının, ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkinin bozuk olmasından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Örneğin; çocuk, anne-babası tarafından aşağılanıyorsa, tutarsız tutumları ile çocuğu baş başa bırakıyorsa, yetenekleri küçümseniyorsa ya da aşırı bir korumacı yaklaşımla kendilerine bağımlı kılınıyorsa bu çocuğun kendini gerçekleştirme zor olacak ve bu yönüyle nevrotik bir kişilik geliştireceği belirtilmektedir.

Fromm' a göre; Fromm da Horney gibi düşünmektedir. O da kaygının oluşmasında en önemli faktörün, kusurlu anne-baba tutumlarından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bu yönüyle çocuğun bakımından sorumlu olan kişilerin, çocuğu ihmal etmeleri durumunda oluşan yalnızlık ve çaresizlik duygusunun da kaygıya neden olduğunu ileri sürmektedir.

Sullivan ise, kaygının kişilerarası ilişkilerde, bireyin ilişkilerini tehlikeye sokan durumlardan kaynaklandığını ifade etmektedir. Bu yönüyle kişinin ötekiler karşısındaki başarısızlık olarak tanımlanmaktadır (Geçtan, 2006).

Beck'e göre ise; kaygının nedeninin olay ya da durumların bizâtihi kendisi olmadığını, bilakis bu durum ya da olayları kişinin nasıl algılayıp değerlendirdiği ile ilgili bir mesele olduğundan bahsetmektedir. Tam da bu nedenle kişilerin bazı ip uçlar

doğrultusunda tehlike sinyallerini beklemekte olup buna yönelik mantıklı olmayan inançlar geliştirmeye başladıklarını ifade etmektedir.

Aynı zamanda Goldstein kaygının nedeni olarak; bireyin yeteneği ile ondan beklenen arasındaki uyumsuzluk olarak görmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005).

## **2.2.2 Kaygı Türleri**

Kaygı kişide iki şekliyle görülebilmektedir; Bunlardan biri; "sürekli kaygı" diğeri ise; "durumluluk kaygı" dır. Aynı zamanda Spielberger (1966), kaygı kavramını bu iki başlık altında incelemiştir. Bu bağlamda Spielberger'in, 1970 yılında geliştirmiş olduğu "durumluluk- sürekli kaygı ölçeği" (state- trait anxiety inventory) ile durumluluk ve sürekli kaygı faktörlerinin ölçülmesi mümkün hale gelmiştir( Akt. Karakaş, 2009).

### **2.2.2.1 Durumluluk kaygı**

Durumluluk kaygı, çoğunlukla mantıklı bir sebebe bağlanabilen bireyin halihazırda içinde bulunduğu tehlikeli durumlar karşısında hissettiği korku halidir denilebilir.. Stresli zamanlarda durumluluk kaygıda yükselmeler görülmektedir. Kişinin tehdit altında olduğunu hissettiği ve çevreye bağlı bir stres faktörünün etkisi sonucu şiddetlenmektedir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003).

Durumluluk kaygı çoğunlukla yaşamın belirli dönemlerinde hepimizin yaşadığı bir kaygı türü olmakla beraber çoğunlukla kişide olumsuz bir sonuç doğurmaktadır (Şeyhoğlu, 2005).

Spielberger'e göre durumluluk kaygının bir takım özellikleri söz konudur. Şöyle ki; öncelikle kişinin içinde bulunduğu durumu ya da olayı tehdit ya da tehlike olarak algılamasından kaynaklandığını ifade eder. Bunun yanı sıra bu durum ya da olayın hoş gitmeyen bir duygulanım oluşturduğundan bahseder (Köknel, 1985).

### **2.2.2.2 Sürekli Kaygı**

Sürekli kaygı ise, kişinin kaygıya olan yatkınlığı olarak tanımlanmaktadır. Kişinin özelliklerine ve duruma verdiği tepkiye göre şiddeti değişkenlik gösterebilir. Kişi içinde bulunduğu ortamın uyarılarını yanlış yorumlayarak stresli olma halindedir. Bu kaygı türü, sebebi belli olmayan ve çevre tarafından mantıklı olarak

yorumlanamayan bir kaygı çeşididir. Bu tip kaygıda kişi sürekli mevcut olan bir mutsuzluk ve gerginlik durumundadır. Bu durum da kişinin günlük hayatını oldukça olumsuz etkilemektedir. Birey algılama ve konsantrasyon sorunu yaşar ve bu sebeple akademik başarısı düşüktür. Birey her an olumsuz bir şeyle karşılaşacağı düşüncesiyle sürekli tedirgindir. Bu tip kaygı seviyesi yüksek olan bireyler daha duygusal, duygusal olarak güçsüz ve daha karamsar bireylerdir (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003).

Sürekli kaygı, doğrudan çevresel dış uyaranlara bağlı olmayan çoğunlukla kişinin içsel süreçlerinden etkilenen bir kaygı türüdür. Tehlikeli olmayan bir durum ya da olayın kişi tarafından tehdit edici olarak yorumlanmasıdır. Çoğunlukla sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler alıngan ve çok çabuk olumsuz düşüncelere kapılarak karamsar bir tablo çizmeye meyilli kimselerdir (Karakas, 2009).

Spielberger'e göre durumluluk kaygının bir takım özellikleri söz konudur. Şöyle ki; öncelikle durumluluk kaygıya oranla daha durağan ve süreklilik arz eder ve kaygı düzeyinin şiddeti ve süresi kişilik örüntüsüne göre değişmektedir. Bu yönüyle kişilik örüntüsü kaygıya yatkın kişilerin kaygı düzeylerinin de sürekli olacağı varsayılmaktadır. Örneğin; bağımlı kişilikler de yetersizlik duygusu ön plandadır. Bu yönüyle ötekinden destek almadan karar veremezler ve kendilerine yetemeyeceklerine dair inancı öyle bir yerleşmiştir ki, tek başına kaldıklarında derin bir boşluk ve çaresizlik içerisine girerler. Bu boşluk ve çaresizlik hissi de kaygıya neden olmaktadır. Son olarak ise sürekli kaygının her insanda farklı düzeyde olacağı ifade edilmektedir, çünkü kişilerin bir tehditle karşılaşması halindeki algılama ve yorumlama bireysel farklılık göstermektedir (Köknel, 1985).

### **2.2.3. Kaygının Belirtileri ve Bulguları**

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından kaygının fizyolojik belirtileri; nefes almada güçlük, ellerde uyuşma, ellerde titreme, yorgunluk, baş dönmesi, çok sık idrara çıkma, nefes almada güçlük yaşama şeklinde tanımlanmıştır (DSM-V, 2013).

Öztürk ve Uluşahin (2015), kaygının belirti ve bulgularını şu şekilde tanımlamaktadırlar;

Kaygılı bireylerin *genel görünüm ve davranışlarına* bakıldığında; bir huzursuzluk hali içerisinde olduklarını, buna bağlı olarak endişeli bir yüz, gergin bir

duruşla beraber hareketlerinde bir tedirginlik hali hakimdir. Bunun yanı sıra kısmen de olsa yerinde duramama hali de dikkat çekmektedir.

Kaygılı bireylerin *konuşma ve ilişki kurma* biçimlerine bakıldığında; sesinin titrediği ve buna bağlı olarak da kendini ifade edemeyecek kadar zor konuştuğu gözlemlenmektedir. Çoğunlukla ilişkilerinde huzursuz ve gergin bir hal hakimdir.

Kaygılı bireylerin *duygulanımına* bakıldığında ise; kişi, sanki başına kötü bir şey gelecekmiş hissiyatı içerisinde olduğunu belirtir. Fakat korkusunun ve nesnesinin nedenini bilmez. Bu kaygı durumu uzun sürdüğünde, kişi de derin bir yılgınlığa sebebiyet vererek, ruhsal çökkünlük belirtileri gösterebilmektedir.

Kaygılı bireylerin *bilişsel yetilerine* bakıldığında ise; kişilerin yoğun olarak yaşadıkları stres ve kaygı nedeniyle odaklanma sorunu yaşadıkları ve bundan dolayı da geçici unutkanlıkların ortaya çıktığı belirtilmektedir. Özellikle yoğun kaygı anlamayı ve öğrenmeyi engellemektedir.

Kaygılı bireylerin *düşünce süreci ve içeriğine* bakıldığında ise; kişinin düşünce içeriğinde endişelerinin baskın olduğu görülmektedir. Aynı zamanda yakınmalarını büyük bir telaşla ve sabırsızlıkla ifade etmek istemesinden dolayı düşünce hızlanmış gibi görünmektedir.

Son olarak kaygılı bireylerin *bedensel ve fizyolojik belirtilerine* bakıldığında ise; kişinin yaşadığı gerginlik, ellerde titreme ve terlemenin olması, aynı zamanda yüzde kızarıklık, çok fazla idrara çıkma, ağız kuruması, kan basıncının artmasıyla çarpıntı hali gibi belirtiler gözlemlenmektedir.

Özetle bu belirtiler, herhangi bir tehdit ya da tehlike halinde organizmanın kendini koruması amacıyla otonom sinir sisteminin devreye girmesiyle ilgili belirtilerdir (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

## **2.2.4. Kaygı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

### **2.2.4.1. Psikanalitik Yaklaşım**

Kaygı kavramını ilk defa kullanan psikanalitik bakış açısının öncüsü S. Freud olmuştur. Freud' a göre insan yaşamını sürdürmek için en doğru olana doğru yönelmeye çalışır. Çünkü organizma kendi çıkarı için çevreye uyum çabası içinde bulunmak zorundadır, yani davranışlarımızın hiçbiri tesadüfi değildir.

Psikanalitik kurama göre kaygı, çevrenin beklentileri doğrultusunda organizmanın istekleri ve çevrenin beklentileri arasındaki çelişkiden kaynaklanır (McWilliams, 2016).

Freud, kaygı için egonun savunma geliştirdiğinden bahsetmiştir. Savunma mekanizmaları gerçek bir olgunun, kişinin bilinçaltında inkar edilme durumudur. Aynı zamanda kişi kaygısı ile mücadelesinde başarısız olduğunda bu o kişide derin izler bırakmakta olduğunu ve kişiyi çaresiz hissettirdiğinden bahsetmektedir (Schultz ve Schultz, 2004).

Psikanalitik kurama göre kaygı üçe ayrılır;

*Gerçeklik Kaygısı:* Bireye dış dünyadan gelecek ve ona zarar verecek tehditlerin bireyde yarattığı kaygı durumudur. Birey hayatını sürdürmesine engel olabilecek etkenler sebebiyle kaygı hisseder.

*Nevrotik Kaygı:* Bireyin içgüdülerinin dengesini ve kontrolünü sağlayamadığında, ortaya çıkacak sonuçlardan korkar ve bu sonuçlara yetişkinler tarafından verilecek tepkiden korkmaktadır. Kişi kaygısının farkında değildir.

*Töre(moral) Kaygı:* Birey davranışlarıyla toplumsal kuralların veya ahlaki değerlerin dışına çıktığında hissettiği suçluluk duygusudur. Kişinin vicdani duyguları ile ilintilidir (Özdemir, 2013; Yayıcı, 2000).

#### **2.2.4.2. Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel kuramcılarının duayenlerinden olan Beck, özellikle kaygının nedenini olarak olay ya da durumların bizâtihi kendisi olmadığını, bilakis bu durum ya da olayları kişinin nasıl algılayıp değerlendirdiği ile ilgili bir mesele olduğundan bahsetmektedir. Tam da bu nedenle kişilerin bazı ip uçlar doğrultusunda tehlike sinyallerini beklemekte olup buna yönelik mantıklı olmayan inançlar geliştirmeye başladıklarını ifade etmektedir. Bu yönüyle bilişsel kuramcılar, kaygı yaşantısında bireyin duruma dair öznel yorumlamalarını ön plana koyarlar (Özdemir, 2013). Aynı zamanda Beck, psikolojik rahatsızlıkların temelinde bilişsel işlev bozuklukların olduğunu ifade etmektedir (Işık, 1991).

### **2.2.4.3. Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçılara göre kaygı, öğrenme yoluyla kazanılmaktadır. Bu yönüyle öğrenme kuramına göre kaygı, edimsel veya klasik koşullanma sonucu öğrenilmiş bir tepkidir (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Aynı zamanda davranışçı terapistlere göre bazı karmaşık korkular (sosyal fobi, panik bozukluk gibi) da bu yolla öğrenilmiştir.

Davranışçılar için çevre ve bu çevredeki uyarıcılar önemlidir (Dollard ve Miller, 1950). Bununla beraber kaygının tehdit veya tehlike uyandıran detaylar karşısında yanıt verilen bir tepki olmasının yanı sıra tehdit veya tehlike uyandırmayan detaylar karşısında da yanıt verilebildiği ve böylelikle de durumun nevrotik bir tablo çizmeye başladığı belirtilmektedir (Ertürk, 1994).

### **2.2.4.4. Varoluşçu Yaklaşım**

Felsefede kaygının önemli bir yeri vardır. Bir çok kuramda da, sağlıklı bir kişilik için kaygının önemli olduğu vurgulanmaktadır ( Özdal ve Aral, 2005). Kaygı dozunda olduğu zaman kişiliğin gelişimine olumlu bir katkısının olmasının yanı sıra yaşamın anlamlandırılması ve düşüncelerin farklılaşması için elzem bir uyarıcı görevi görmektedir. Kaygı bireyin içinde yaşadığı evrenin hatalarına veya eksiklerine karşı duyulan merak duygusu olarak da karşımıza çıkmaktadır. Kaygının nesnesi olmadığına gelecek yaşantılar ile ilgili somut bir öngörünün yoksunluğu sürekli bir kaygı oluşturur. İşte bu yoksunluk ve bilinmezlik durumunu anlamlandırmada kaygı önemli bir rol oynamaktadır ( Güçlü ve ark., 2002).

Varoluşçu yaklaşım, ölüm düşüncesinin beraberinde gelen hiçlik duygusunun kişide sürekli bir kaygı hali oluşturduğundan bahsetmektedir. Her insan ölümün ne zaman geleceğini bilmiyor olsa da, bir gün mutlaka öleceğini bilir. Bu yönüyle ölüm kaygısı mutlak gerçekliği olan bir durumdur. Bu yüzden ölümün soğuk yüzüne temas edebilmek gerçekliğini kabul ederek kaygıyı azaltabiliriz (Koçak ve Gökler, 2008).

Rollo May'e göre normal kaygı, tehditle orantılı fakat içinde bastırılmış dürtülerin olmadığı, bilinç düzeyinde kişinin yüzleşebileceği bir durum olduğundan bahsetmektedir. Bunun yanı sıra patolojik kaygıyı ise; kişinin içinde bastırıldığı, çözülmemiş çatışmalar olarak ifade etmektedir (Geçtan, 2006).



Kierkegaard'a göre; kaygı, özgürlüğün baş dönmesidir (Sayar, 2006). Bu yönüyle kaygı, özgürlüğe doğru bir yönelim içinde olup özgürlük bir yönüyle insanın gelişebilmesi noktasındaki amaca hizmet etmektedir. Bu bağlamda kişinin özgürlük potansiyeli kadar kaygı düzeyi de artacaktır.

Paul Tillich ise,Varoluşçu kaygının ontolojik bir özelliği olmasından dolayı, ortadan kaldırılmasının imkansız olduğundan ancak yüzleşme yoluyla uzlaşa sağlanabileceğinden bahsetmektedir. Aynı zamanda varoluşsal ve patolojik kaygı arasındaki ilişkiye dair; patolojik kaygının tıbbi bir tedavi ile mümkün olabileceğini, varoluşsal kaygının ise manevi yardım ile giderilebileceğinden bahsetmektedir.

### **2.2.5 Kaygı ile Yapılan Çalışmalar**

Alden'in (2004) çalışmasında; kaygılı bireylerin gelişimsel yaşantılarında kaygılı olmayan bireylere göre daha güvensiz olarak bağlandıklarını saptanmıştır (Alden, 2004).

Davilla ve Beck (2002), 168 kaygı bozukluğuna sahip birey ile yaptıkları çalışmada; semptom şiddeti, yakın kişiler arası ilişkilerinde kullandığı kişiler arası ilişki tarzları ve yaşadıkları kişiler arası stres arasındaki ilişkileri araştırmışlardır.

Kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerin duygu belirtmekten kaçınan kişiler arası bir tarz sergiledikleri ve bağlanma sorunu yaşadıklarını saptamışlardır.

Kaygı ile yapılan çalışmalara bakıldığında; kişinin hissettiği kaygı düzeyi ile kaygı türü arasında bazı faktörlerin olabileceği savunulmaktadır. Bu bağlamda yaş faktörü karşımıza çıkmaktadır. Daha önce de bahsedildiği üzere kaygının en yoğun yaşandığı gelişimsel dönem 0-2 yaş arası olan dönemdir. Bir diğeri de ergenlik dönemidir ( Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000).

Kaygı noktasında doğumdan sonraki ilk iki yılın bu kadar önemli olmasının nedeni "bağlanma" süreçleri ile ilgilidir. Bu yönüyle güvenli bir bağlanma gerçekleştirememiş bebeklerin yetişkinlik döneminde ikili ilişkilerinde sorun yaşamaları ve benzeri gibi nedenlerle kaygı oluşacaktır. Tam da bu nedenle anne- çocuk ilişkisinin niteliği bu kaygı düzeyini belirleyecektir (Bowlby, 1982). Yine benzer bir çalışma da anne- çocuk ilişki sürecinde güvensiz bağlananların daha kaygılı bireyler olacağı tespit edilmiştir (Alden, 2004).

Yapılan bir araştırma da kişilik ile kaygı arasında anlamlı ve yakın bir ilişki olduğu bulunmuştur. Şöyle ki; çekingen kişiliğe sahip bireylerin kaygıya daha yatkın oldukları, eleştirilmekten çekindikleri için kişiler arası ilişkilerden çoğunlukla uzak durdukları belirtilmektedir. Özetle kişilik gelişiminde sorun yaşayan bireylerin daha kaygılı olacağı vurgulanmaktadır (Crocetti ve ark., 2009).

Bilgin'in (2001), ergenlerde kaygı ile benlik arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında kaygı türlerinden biri olan sürekli kaygı düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Aynı çalışmada cinsiyet değişkenini ele alındığında ise; kaygı türlerinden biri olan durumluluk kaygı düzeyinin kız ergenlerde daha az yaşandığı bulunmuştur. Son olarak sosyoekonomik düzey değişkeni ele alındığında ise; gelir düzeyi düşük olan kız ve erkek ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinin de aynı olduğu, fakat gelir düzeyi yüksek olan kız ve ergenlerin sürekli kaygı düzeylerinde bir farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın da kız ergenler aleyhine olduğunu bulmuşlardır (Bilgin, 2001).

Yine sosyoekonomik değişkenine göre yapılan çalışmalar da; sosyoekonomik düzeyi düşük olan bir sosyal çevrede yaşayan ergen ve çocukların daha kaygılı ve daha depresif olduklarını bulmuşlardır (Öy, 1991)

Eroğlu (2006), durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile stres arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, stresin kaygıdan bağımsız bir kavram olarak tanımlanamayacağını, yoğun stres yaşayan bireylerin kaygı seviyelerinin de arttığını belirtmiştir. Eğitim fakültesi 3. ve 4. sınıf öğrencileri ile yaptığı bu araştırmada, öğrencilerin stres düzeyinin artması ile durumluluk ve sürekli kaygılarının da arttığını bulmuştur (Eroğlu, 2006).

Duman (2008), boşanmış ebeveyne sahip olan ergenlerin sürekli kaygı düzeyini ölçmeyi amaçladığı bir çalışmada; boşanmış ebeveyne sahip ergenlerin, boşanmamış ebeveyne sahip ergenlere göre sürekli kaygı düzeylerinin daha fazla olduğunu bulmuştur (Duman, 2008).

Literatüre bakıldığında kaygının çoğunlukla depresyon ile birlikte çalışıldığı görülmektedir. Bu bağlamda yapılan bir araştırma da Aral (2000), ailesinde ölüm ve kayıp yaşayan çocukların kaygı ve depresyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Aral, 2000).

Karakaş (2013) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada kişinin tanrı algısını güvenli ve sığınılacak bir liman olarak algılandığı zaman, bu olumlu algının sınav kaygısını ve gelecek kaygısını azaltmada kısmen de olsa iyileştirici bir etki yarattığı ortaya çıkmıştır (Karakaş, 2013).

Son olarak yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde kaygı belirtilerinin aile ile ilgili sebeplerin, gelecek kaygılarına veya sosyal sebeplere nazaran oldukça fazla olduğu saptanmıştır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005)



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde; çalışmanın modeli, çalışmanın örnekleme ve evreni, çalışmanın yeri ve zamanı, veri toplama yöntemi ve araçları ve son olarak da çalışmada kullanılan veri analizi noktasında bilgi verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, araştırmacının literatür çalışmasından elde ettiği bilgiler doğrultusunda yapılandırılmış; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının kaygı düzeyleri ile ilişkisinin yordayıcı etkilerini belirlemeye yönelik betimsel bir çalışmadır.

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın örnekleme; iki (2) vakıf, bir(1) devlet üniversitesinden oluşmaktadır. Bunlar; Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Arel Üniversitesidir. Araştırmanın örnekleme, belirtilmiş olan üniversiteler bünyesindeki lisans ve ön-lisans öğrencilerini kapsamaktadır. Bahse konu üniversitelerin çeşitli bölümlerinde okumakta olan 174'ü kız, 72'si erkek olmak üzere toplam 246 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşları ise 18 ile 33 arasında değişmektedir. Aynı zamanda öğrencilerin yaş ortalaması 21,20 'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 150' si lisans, 96 'sı önlisans öğrencilerinden oluşmaktadır.

#### 3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırmanın verileri, Üniversite bünyesindeki sınıf, cafe, kütüphane ve benzeri ortak alanlarda anketler verilerek toplanmıştır. Bu anketler, 2018 yılının Mart-Nisan aylarında, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Yıldız Teknik Üniversitesi ve İstanbul Arel Üniversitesi bünyesindeki lisans ve ön-lisans öğrencileri tarafından

toplanmıştır. Verilerin analizi 2018 yılının Ağustos ayında yapılmıştır.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini tespit etmek amacıyla Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçeye uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılan "yaşam doyumu ölçeği" kullanılmıştır. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla da, Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçeye uyarlaması Ulusoy ve ark. (1998) tarafında yapılmış olan "beck anksiyete ölçeği" kullanılmıştır. Son olarak, bağımsız değişkenlerle ilgili veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "kişisel bilgi formu" kullanılmıştır.

#### **3.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından üniversite öğrencilerinin yaşı, cinsiyeti, bölümü, anne- baba tutumu, gelecekte beklenen ve dini inancı gibi sorular hakkında bilgi almak amacıyla hazırlanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu katılımcılara araştırma ile ilgili bilgi vermek amacıyla "bilgilendirilmiş onam formu" ile birlikte verilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunun bir örneği Ek-1'de, "kişisel bilgi formu" nun bir örneği Ek-2'de sunulmuştur.

#### **3.4.2. Diener Yaşam Doyumu Ölçeği**

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş olup ve Türkçeye uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçek, genel yaşam doyumunu ölçmeyi amaçlamaktadır ve bu yönüyle ergen- yetişkin arasındaki tüm yaşlara hitap etmektedir. Ölçekte her madde 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır. Yaşam doyumu ölçeğinden alınabilecek max. puan 35 iken, min. puan ise 5'tir. Aynı zamanda ölçekten alınan puanın yüksek olması, yaşam doyumunun fazla olduğunu gösterirken, alınan puanın düşük olması da yaşam doyumunun az olduğu yönünde kabul edilmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 85 olarak bulunmuştur.

Yetim'in (1993) yaptığı bir çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 86 olarak bulunmuştur. Diener yaşam doyumu ölçeğinin bir örneği Ek- 3' de sunulmuştur.

Bu araştırmada ise "yaşam doyumu ölçeği" nin iç tutarlık katsayısı  $\alpha=0.803$  olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

İç tutarlılık katsayısının belirlenmesinde kullanılan kriterler (Özdamar, 2004).  
 $\alpha < 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir.

$\alpha < 0,60$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$\alpha < 0,80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$\alpha < 1,00$  ise ölçek yüksek düzeyde güvenilirdir.

### **3.4.3. Beck- Anksiyete Ölçeği**

Beck Anksiyete Ölçeği; Beck ve ark. (1995), tarafından kaygıyla ilişkili ruhsal ve somatik belirtileri ölçmek amacıyla geliştirilmiş 21 maddelik bir ölçektir. Türkçeye uyarlaması Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. Durumsal- sürekli kaygı ölçeğine göre test- tekrar test güvenilirliği düşük olduğu için daha çok durumsal kaygı ölçme aracı olarak kullanılmaktadır (Ulusoy ve ark, 1998). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. Beck anksiyete ölçeği'nin bir örneği Ek-4'de sunulmuştur.

Bu araştırmada ise "beck anksiyete ölçeği" nin iç tutarlık katsayısı  $\alpha=0.917$  olarak oldukça yüksek düzeyde güvenilir bulunmuştur.

İç tutarlılık katsayısının belirlenmesinde kullanılan kriterler (Özdamar, 2004).  
 $\alpha < 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir.

$\alpha < 0,60$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$\alpha < 0,80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$\alpha < 1,00$  ise ölçek yüksek düzeyde güvenilirdir.

### **3.5. Veri Toplama Yöntemi**

Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları 2017-2018 yılında uygulanmıştır. Üniversiteler bünyesindeki sınıf, cafe ve kütüphane ve benzeri alanlarda anketler verilerek toplanmıştır. Uygulamanın yapılacağı ders saatleri noktasında ilgili öğretim üyesinden izin alınmıştır. son olarak öğrenciler anketleri, araştırmacının gözetiminde yanıtlamışlardır.

### **3.6. Verilerin Analizi**

Araştırmanın sonucunda katılımcılardan elde edilen veriler, SPSS 23 programı çerçevesinde analiz edilmiştir. Analizler yapılmadan önce veri girişleri incelenerek araştırma kapsamına alınmayacak veriler kontrol edilmiştir. Buna göre 250 katılımcıyla başlanan çalışma, çalışma evrenine ve örneklem grubuna uymadığı için 246 katılımcı ile devam edilmiştir.

Araştırmada öğrencilere; "kişisel bilgi formu", yaşam doyumu ölçeği" ve "beck anksiyete ölçeği" uygulanmıştır. Bu bağlamda uygulanan ölçeklerin verileri ve kişisel bilgi formu özellikleri SPSS paket programına dahil edilerek, elde edilen verilerin istatistiki analizi bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Verileri değerlendirirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Grupların ortalamasının karşılaştırılması yapılmadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığını kolmogorov smirnov testi ile incelenmiş ve verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında cevap aranan soruları aydınlatmak üzere katılımcıların demografik bilgi formundan elde edilen bilgiler ile bağımlı değişken arasındaki farkların belirlenmesi için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda ise, post hoc testlerinden tukey HSD testi uygulanmıştır. Ölçekler arasında ilişki olup olmadığını incelemek için ise; pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Son olarak Araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Verilerin analiz ve yorumlanmasında SPSS 23.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada öğrencilere kişisel bilgi formu, yaşam doyumu ölçeği ve beck anksiyete ölçeği uygulanmıştır. Uygulanan ölçeklerin verileri ve demografik bilgi formu özellikleri SPSS paket programına girilmiş olup daha sonra elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir.

Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma ve yüzde ve frekans olarak elde edilmiştir. Grupların ortalamasının karşılaştırılması yapılmadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığını kolmogorov smirnov testi ile incelenmiş ve verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir. Buna göre grupların ortalamalarını karşılaştırması için örnek birim sayısı 30'dan büyük olduğunda ve grupların sayısı iki olduğundan Bağımsız Örneklem t Testi uygulanmıştır. Grupların sayısı üç ve daha fazla olduğundan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda ise Tukey HSD testi uygulanmıştır. Ölçekler arasında ilişki olup olmadığını incelemek için ise; pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Yanılma düzeyi (alfa değeri) %95 olarak alınmıştır. Dolayısıyla olasılık (p) değerinin 0.05 ve daha küçük olduğu durumlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık kabul edilmiştir. Bulgular araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

#### **Frekans Tabloları :**

#### **4.1. Betimsel İstatistiklere dair Bulgular**

Kişisel bilgi formundan elde edilen bilgiler ve ölçeklerin frekans dağılımları bu başlık altında toplanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeğinin ortalama ve standart sapmaları, yaş, cinsiyet, okunulan fakülte, dini inanç, gelecekte beklenen, anne-baba tutumu ve sosyoekonomik düzey gibi değişkenlerin frekans ve yüzdeleri aşağıda verilmiştir.



Tablo 1:Cinsiyet durumu

	Frekans	Yüzde
Kız	174	70,7
Erkek	72	29,3
Total	246	100,0

Çalışmamıza katılanların %70,7'si kız %29,3'ü erkektir

Tablo 2: Sosyo- Ekonomik Düzey

	Frekans	Yüzde
Düşük	15	6,3
Orta	180	75,6
Yüksek	43	18,1
Total	238	100,0

Araştırmaya katılanlardan 8 kişi bu soruya cevap vermemiştir. Cevap verenlerin %6,3'ü düşük gelirlili, %75,6'sı orta gelirlili ve %18,1'i yüksek gelirlidir.

Tablo 3: Yaş grubu

	Frekans	Yüzde
18-19	44	17,9
20-21	105	42,7
22-23	74	30,1
24 ve üstü	23	9,3
Total	246	100,0

Bu soru anket de açık uçlu olarak sorulmuştur. Fakat analizlerde kullanılabilmek için soru gruplandırılmıştır. Buna göre araştırmamıza katılanların %17,3'ü 18-19 yaşında, %42,7'si 20 – 21 yaşında, %30,1'i 22 – 23 yaşında ve son olarak %9,3'ü 24

yaş ve üstündedir. Araştırmamıza katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21,20 standart sapması ise 1,96'dır.

Tablo 4: Okunulan Fakülte

	Frekans	Yüzde
Fakülte	150	61,0
Meslek Yüksek Okulu	96	39,0
Total	246	100,0

Araştırma iki farklı fakültede yürütülmüştür. Öğrencilerin %61'i dört yıllık fakültede, %39'u ise iki yıllık üniversitede okumaktadır.

Tablo 5: Anne-Baba tutumu

	Frekans	Yüzde
Otoriter	50	20,7
Demokratik	145	59,9
Aşırı koruyucu	33	13,6
İlgisiz ve diğer	14	5,8
Total	242	100,0

Araştırmaya katılanlardan 4 kişi bu soruya cevap vermemiştir. Cevap verenlerin anne baba tutumu incelendiğinde ailelerin %20,7'si otoriter, %59,9'u Demokratik, %13,6'sı Aşırı koruyucu, %5,8'i ise ilgisizdir.

Tablo 6: Gelecekte beklenen beklenti

	Frekans	Yüzde
<b>Tüm beklentilerimin</b>	75	30,6
<b>Bazı beklentilerimin</b>	162	66,1
<b>Hiçbir beklentimin</b>	8	3,3
<b>Total</b>	245	100,0

Araştırmaya katılanlardan 1 kişi bu soruya cevap vermemiştir.

Tablo 7: Dini İnanç

	Frekans	Yüzde
Güçlüdür	145	58,9
Güçlü değildir	96	39,0
Yoktur	5	2,0
Total	246	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %58,9'unun dini inançları güçlüdür. %2'sinin ise dini inancı yoktur. %39'unun ise dini inancı güçlü değildir.

Tablo 8: Yaşam Doyumu Ölçeği Frekans Dağılımı

		<b>Hiç uygun değil</b>	<b>Uygu değil</b>	<b>Biraz uygun değil</b>	<b>Ne uygun ne uygun değil</b>	<b>Biraz uygun</b>	<b>Uygun</b>	<b>Çok uygun</b>	<b>Total</b>
<b>YDO1</b>	F	3	14	25	36	62	88	17	245
	%	1,2%	5,7%	10,2%	14,7%	25,3%	35,9%	6,9%	100,0%
<b>YDO2</b>	F	3	7	16	23	56	104	36	245
	%	1,2%	2,9%	6,5%	9,4%	22,9%	42,4%	14,7%	100,0%
<b>YDO3</b>	F	7	8	19	27	48	91	45	245
	%	2,9%	3,3%	7,8%	11,0%	19,6%	37,1%	18,4%	100,0%
<b>YDO4</b>	F	5	11	15	41	67	65	40	244
	%	2,0%	4,5%	6,1%	16,8%	27,5%	26,6%	16,4%	100,0%
<b>YDO5</b>	F	45	32	24	33	51	37	23	245
	%	18,4%	13,1%	9,8%	13,5%	20,8%	15,1%	9,4%	100,0%

Yaşam doyumu ölçeğinin frekans sonuçları yukarıda verilen tablodaki gibidir. Araştırmamızda bu ölçeğin toplam puanı kullanılacaktır. Bazı kişilerin sorulara cevap vermemesi sebebi ile 244 kişinin toplam puanı elde edilmiştir. Bu çalışma için ölçeğin ortalaması 24,5 standart sapması ise 5,75'dir. Ortalamanın yüksek olması yaşamdan mutlu olduklarını göstermektedir.

Tablo 9: Beck Anksiyete Ölçeği Frekans Dağılımı

		Hiç	Hafif	Orta düzeyde hoş	Ciddi	düzye	Total
			düzye pek	değildi	ama	dayanmakta	
			etkilemedi	katlanabildim		çok zorlandım	
<b>BAO1</b>	F	123	74	42		7	246
	%	50,0%	30,1%	17,1%		2,8%	100,0%
<b>BAO2</b>	F	117	74	49		6	246
	%	47,6%	30,1%	19,9%		2,4%	100,0%
<b>BAO3</b>	F	135	65	29		15	244
	%	55,3%	26,6%	11,9%		6,1%	100,0%
<b>BAO4</b>	F	130	72	37		6	245
	%	53,1%	29,4%	15,1%		2,4%	100,0%
<b>BAO5</b>	F	109	72	42		23	246
	%	44,3%	29,3%	17,1%		9,3%	100,0%
<b>BAO6</b>	F	127	75	33		11	246
	%	51,6%	30,5%	13,4%		4,5%	100,0%
<b>BAO7</b>	F	139	54	32		21	246
	%	56,5%	22,0%	13,0%		8,5%	100,0%
<b>BAO8</b>	F	154	59	23		10	246
	%	62,6%	24,0%	9,3%		4,1%	100,0%
<b>BAO9</b>	F	164	45	20		17	246
	%	66,7%	18,3%	8,1%		6,9%	100,0%
<b>BAO10</b>	F	21	69	97		59	246
	%	8,5%	28,0%	39,4%		24,0%	100,0%
<b>BAO11</b>	F	152	45	28		20	245
	%	62,0%	18,4%	11,4%		8,2%	100,0%
<b>BAO12</b>	F	140	52	39		15	246
	%	56,9%	21,1%	15,9%		6,1%	100,0%
<b>BAO13</b>	F	190	35	17		4	246
	%	77,2%	14,2%	6,9%		1,6%	100,0%
<b>BAO14</b>	F	147	57	30		11	245

	%	60,0%	23,3%	12,2%	4,5%	100,0%
<b>BAO15</b>	F	159	49	26	12	246
	%	64,6%	19,9%	10,6%	4,9%	100,0%
<b>BAO16</b>	F	164	48	19	15	246
	%	66,7%	19,5%	7,7%	6,1%	100,0%
<b>BAO17</b>	F	133	65	28	19	245
	%	54,3%	26,5%	11,4%	7,8%	100,0%
<b>BAO18</b>	F	114	63	39	30	246
	%	46,3%	25,6%	15,9%	12,2%	100,0%
<b>BAO19</b>	F	211	18	12	5	246
	%	85,8%	7,3%	4,9%	2,0%	100,0%
<b>BAO20</b>	F	117	70	40	19	246
	%	47,6%	28,5%	16,3%	7,7%	100,0%
<b>BAO21</b>	F	132	58	39	17	246
	%	53,7%	23,6%	15,9%	6,9%	100,0%

Beck Anksiyete Ölçeğinin frekans sonuçları yukarıda verilen tablodaki gibidir. Araştırmamızda bu ölçeğin toplam puanı kullanılacaktır. Bazı kişilerin sorulara cevap vermemesi sebebi ile 241 kişinin toplam puanı elde edilmiştir. Bu çalışma için ölçeğin ortalaması 14,88 standart sapması ise 11,47'dir.

### **Hipotez Testleri:**

#### **4.2. Hipotez Testlerine dair Bulgular**

Araştırmamızda 15 tane hipotez vardır. Bu hipotezler bu başlık altında ele alınmıştır. Hipotezler incelenmeden önce verilere sürekli normallik analizi yapılmıştır. Veriler normal dağıldığı için iki gruplu değişkenler için bağımsız örneklem t testi, üç gruplu değişkenler için ANOVA ve ilişki incelemek için ise pearson korelasyon analizi ile hipotezler test edilmiştir.

Tablo 10: Kaygı düzeyi ve yaşam doyumu arasında ilişki var mı?

		<b>Kaygı düzeyi</b>	<b>Yaşam doyumu</b>
<b>Kaygı düzeyi</b>	R	1	-,332**
	P		,000
	N	241	239
<b>Yaşam doyumu</b>	R	-,332**	1
	P	,000	
	N	239	244

Kaygı düzeyi (BAÖ) ile Yaşam Doyumu (YDÖ) arasında ilişki olup olmadığı pearson momentler çarpımı korelasyonu ile incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda Beck Anksiyete ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin toplam puanları arasında negatif yönlü ve düşük seviyede bir ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (**r=-0,332; p<0,001**). Buna göre Yaşam Doyumu Ölçeğinin toplam puanı arttıkça Beck Anksiyete Ölçeğinin toplam değeri düşecektir. Bunun terside doğrudur.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları cinsiyete göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 11: Cinsiyete göre yaşam doyumlarının incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. sapma</b>	<b>Sd</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
<b>Kız</b>	172	24,79	5,80	242	1,22	0,22
<b>Erkek</b>	72	23,81	5,62			

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumlarının toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $t_{242}=1,22$ ;  $p>0,05$ ). Tabloda erkeklerle kızların ortalamama puanları arasında 1 puanlık bir fark görülmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, Fakülteye göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 12:Fakülteye göre yaşam doyumlarının incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Sd</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
<b>Fakülte</b>	148	24,69	5,73	242	0,637	0,525
<b>Meslek Yüksek okulu</b>	96	24,21	5,81			

Öğrencilerin Okudukları fakültelere göre yaşam doyumlarının toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $t_{242}=0,637$ ;  $p>0,05$ ).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, yaşa göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 13: Yaş gruplarına göre yaşam doyumlarının incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Sd</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>18-19</b>	44	24,61	4,77	3; 243	1,850	0,139
<b>20-21</b>	104	25,02	5,71			
<b>22-23</b>	74	23,28	6,21			
<b>24 ve üstü</b>	22	25,91	5,77			
<b>Total</b>	244	24,50	5,75			

Öğrencilerin yaş gruplarına göre yaşam doyumlarının toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $F_{3;243}=1,850$ ;  $p>0,05$ ). Tabloda 22 -23 yaş grubunun ( $23,28\pm 6,21$ )



ortalaması ile 24 ve üstü yaş grubunun (25,91±5,77) ortalama puanları arasında 1,5 puanlık bir fark görülmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, SED'e göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 14: Sosyoekonomik düzeye göre yaşam doyumlarının incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Sd</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Düşük</b>	15	21,93	6,70	2; 234	2,292	0,103
<b>Orta</b>	179	24,40	5,33			
<b>Yüksek</b>	43	25,56	6,70			
<b>Total</b>	237	24,46	5,72			

Öğrencilerin Sosyoekonomik düzeyine (SED) göre yaşam doyumlarının toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $F_{2;234}=2,292$ ;  $p>0,05$ ). Tabloda düşük sosyoekonomik grubunun (21,93±6,70) ortalaması ile Yüksek sosyoekonomik grubun (25,56±6,70) ortalama puanları arasında yaklaşık 4 puanlık bir fark görülmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Üniversite Öğrencilerinin yaşam doyumları Anne-baba tutumuna göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 15: Anne-baba tutumuna göre yaşam doyumların incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Sd</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Otoriter</b>	50	23,88	5,62	3; 236	2,390	0,069
<b>Demokratik</b>	143	25,21	5,73			
<b>Aşırıkoruyucu</b>	33	23,91	5,55			
<b>İlgisiz ve diğer</b>	14	21,43	6,31			
<b>Total</b>	240	24,53	5,77			

Öğrencilerin Anne-baba tutumuna göre yaşam doyumlarının toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $F_{3;236}=2,390$ ;  $p>0,05$ ). Tabloda ilgisiz ve diğer anne baba tutum grubunun ( $21,43\pm 6,31$ ) ortalaması ile Demokratik anne baba tutum grubunun ( $25,21\pm 5,73$ ) ortalama puanları arasında yaklaşık 4 puanlık bir fark görülmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Üniversite Öğrencilerinin yaşam doyumları, Gelecekte beklenmeye göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 16: Gelecekte beklenmeye göre yaşam doyumlarının incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Sd</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Tüm beklentimin</b>	75	26,37	6,06	2; 240	16,686	0,000
<b>Bazı beklentimin</b>	160	24,06	5,10			
<b>Hiçbir beklentimin</b>	8	15,25	5,23			
<b>Total</b>	243	24,48	5,76			

Öğrencilerin Gelecekte beklenmeye göre yaşam doyumlarının toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir (**F<sub>2;240</sub>=16,686; p<0,001**). Hangi grupların ortalamaları arasında fark olup olmadığı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD testi ile incelenmiştir. Bu teste göre Bütün grupların ortalamaları birbirinden farklıdır. En düşük ortalamaya "hiç beklentisi" olmayanlar (15,25±5,23), en yüksek ortalamaya ise beklentisi fazla olanlar (26,37±6,06) sahiptir. Özetle gelecekte beklenti arttıkça insanların yaşam doyumları da artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, Dini inanca göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 17: Dini inanca göre yaşam doyumlarının incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Sd</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Güçlüdür</b>	144	25,99	5,01	2; 241	17,291	<b>0,000</b>
<b>Güçlü değildir</b>	95	22,69	6,00			
<b>Yoktur</b>	5	15,80	3,70			
<b>Total</b>	244	24,50	5,75			

Öğrencilerin Dini inançlarına göre yaşam doyumlarının toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir (**F<sub>2;241</sub>=17,291; p<0,001**). Hangi grupların ortalamaları arasında fark olup olmadığı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD testi ile incelenmiştir. Bu teste göre Bütün grupların ortalamaları birbirinden farklıdır. En düşük ortalamaya dini inancı olmayanlar (15,80±5,75), en yüksek ortalamaya ise dini inancı güçlü olanlar (25,99±5,01) sahiptir.

Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri, Cinsiyete göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 18: Cinsiyete göre Üniv. Öğrencilerinin kaygı düzeylerin incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Sd</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
<b>Kız</b>	170	15,67	12,21	239	1,645	0,101
<b>Erkek</b>	71	13,01	9,30			

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre kaygı düzeyleri toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir (t<sub>239</sub>=1,645; p>0,05). Tabloda erkeklerle kızların ortalama puanları arasında 2,5 puanlık bir fark görülmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri, Fakülteye göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 19: Okunulan Fakülteye göre Üniv. öğrencilerinin kaygı düzeylerin incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Sd</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
<b>Fakülte</b>	147	15,35	10,94	236	0,788	0,432
<b>Meslek</b>	94	14,16	12,29			
<b>Yüksek okulu</b>						

Öğrencilerin Okudukları fakültelere göre kaygı düzeyleri toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $t_{236}=0,788$ ;  $p>0,05$ ).

Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri, yaşa göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 20: Yaş gruplarına göre Üniv. öğrencilerinin kaygı düzeylerin incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.</b>	<b>Sd</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
			<b>Deviation</b>			
<b>18-19</b>	41	14,02	11,13	3; 237	0,423	0,737
<b>20-21</b>	103	15,75	12,62			
<b>22-23</b>	74	14,66	10,40			
<b>24 ve üstü</b>	23	13,30	10,29			
<b>Total</b>	241	14,89	11,47			

Öğrencilerin yaş gruplarına göre kaygı düzeyleri toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $F_{3;237}=0,737$ ;  $p>0,05$ ). Tabloda 20 -21 yaş grubunun ( $15,75\pm 12,62$ ) ortalaması ile 24 ve üstü yaş grubunun ( $13,30\pm 10,29$ ) ortalama puanları arasında 2,5 puanlık bir fark görülmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri, SED'e göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 21: Sosyoekonomik düzeye göre Üniv. Öğrencilerinin kaygı düzeylerin incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Sd</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Düşük</b>	14	25,36	17,35	2; 231	7,214	<b>0,001</b>
<b>Orta</b>	177	13,79	10,08			
<b>Yüksek</b>	43	15,70	12,60			
<b>Total</b>	234	14,83	11,39			

Öğrencilerin Sosyoekonomik düzeye (SED) göre kaygı düzeyleri toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $F_{2;231}=7,214$ ;  $p<0,01$ ). Hangi grupların ortalamaları arasında fark olup olmadığı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD testi ile incelenmiştir. Bu teste göre Sosyoekonomik durumu düşük olanların kaygı düzeyleri ortalaması ( $25,36\pm 17,35$ ) , Sosyoekonomik durumu orta olanların kaygı düzeyleri ortalaması ( $13,79\pm 10,08$ ) ve yüksek olanların kaygı düzeyi ortalamasından ( $15,70\pm 12,60$ ) yüksektir. Bu durum istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,05$ ). Ama Sosyoekonomik durumu orta olanların kaygı düzeyleri ortalaması ( $13,79\pm 10,08$ ) ve yüksek olanların kaygı düzeyi ortalaması ( $15,70\pm 12,60$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ( $p>0,05$ ).

Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri, Anne-baba tutumuna göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 22: Anne-baba tutumuna göre Üniv. öğrencilerinin kaygı düzeylerin incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Sd</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Otoriter</b>	49	14,61	10,81	3; 234	0,976	0,405
<b>Demokratik</b>	142	14,22	11,62			
<b>Aşırı koruyucu</b>	33	15,27	9,77			
<b>İlgisiz ve diğer</b>	14	19,57	13,31			
<b>Total</b>	238	14,76	11,32			

Öğrencilerin Anne-baba tutumuna göre kaygı düzeyleri toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ( $F_{3;234}=0,976$ ;  $p>0,05$ ). Tabloda ilgisiz ve diğer anne baba tutum grubunun ( $19,57\pm 13,31$ ) ortalaması ile Demokratik anne baba tutum grubunun ( $14,22\pm 11,62$ ) ortalama puanları arasında yaklaşık 5 puanlık bir fark görülmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Üniversite Öğrencilerinin kaygı düzeyleri, Gelecekte beklenmeye göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 23: Gelecekte beklenmeye göre Üniv. Öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Sd</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Tüm beklentimin</b>	74	12,82	11,93	2; 237	3,271	0,040
<b>Bazı beklentimin</b>	158	15,47	10,85			
<b>Hiçbir beklentimin</b>	8	22,63	16,27			
<b>Total</b>	240	14,90	11,50			

Öğrencilerin Gelecekte beklenmeye göre kaygı düzeyleri toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir (**F<sub>2;237</sub>=3,271; p<0,05**). Hangi grupların ortalamaları arasında fark olup olmadığı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD testi ile incelenmiştir. Bu teste göre gelecekte "tüm beklentileri" olanların kaygı düzeyi ortalaması (12,82±11,93) ile "bazı beklentileri" olanların kaygı düzeyi ortalaması (15,47±10,85) "hiçbir beklentisi" olmayanların kaygı düzeyleri ortalamasından (22,63±16,27) düşüktür. Bu durum istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte gelecekte "tüm beklentileri" olanların kaygı düzeyi ortalaması (12,82±11,93) ile "bazı beklentileri" olanların kaygı düzeyi ortalaması (15,47±10,85) istatistiksel olarak birbirinden farklı bulunmamıştır (p>0,05).



Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri, Dini inanca göre farklılık gösteriyor mu?

Tablo 24: Dini inanca göre Üniv. öğrencilerinin kaygı düzeylerin incelenmesi

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.</b>	<b>Sd</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
			<b>Deviation</b>			
<b>Güçlüdür</b>	142	13,45	10,87	2; 238	3,823	0,023
<b>Güçlü değildir</b>	94	17,33	12,11			
<b>Yoktur</b>	5	9,80	8,67			
<b>Total</b>	241	14,89	11,47			

Öğrencilerin Dini inançlarına göre kaygı düzeyleri toplam puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir (**F<sub>2;238</sub>=3,823; p<0,05**). Hangi grupların ortalamaları arasında fark olup olmadığı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD testi ile incelenmiştir. Bu teste göre Bütün grupların ortalamaları birbirinden farklıdır. Kaygı düzeyleri ortalaması açısından en düşük ortalamaya dini inancı olmayanlar (9,80±8,67), sonra dini inancı güçlü olanlar (13,45±10,87) ve en yüksek ortalamaya ise dini inancı güçlü olmayanlar (17,33±12,11) sahiptir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesini belirlemeye yöneliktir. Bu amaç doğrultusunda yaşam doyumunun kaygı düzeyi üzerindeki etkileri ve ilişkileri incelenmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların demografik özelliklerinin yaşam doyumunu ve kaygı ile ilişkisi de incelenmiştir.

Araştırmanın sorularına dair tespit edilmiş olan bulgular, mevcut kuramsal literatür çerçevesinde aşağıda tartışılıp, değerlendirilmesi sunulmuştur. Çalışmanın literatür taraması kısmında araştırma konusunu oluşturan kaygı ve yaşam doyum kavramları ve bu kavramlara ilişkin kuramsal çerçeve oluşturulmuştur.

Çalışmamızda bahse konu olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ve kaygı düzeylerinin; okunulan fakülte, cinsiyet, yaş, anne-baba tutumu, sosyoekonomik düzey, dini inanç ve gelecekte beklenen beklenti değişkenlerine göre farklılaştığı görülmüştür.

#### **5.1. Demografik Analiz Sonuçları**

##### **5.1.1. Cinsiyet**

Cinsiyete bakıldığında; araştırmaya katılanların kızlar %70,7'sini oluştururken, erkekler %29,3'ünü oluşturmaktadır.

##### **5.1.2. Sosyoekonomik Düzey**

Sosyoekonomik düzey açısından bakıldığında ise; araştırmaya katılanlardan 8 kişi bu soruya cevap vermemiştir. Cevap verenlerin %6,3'ü düşük gelirli, %75,6'sı orta gelirli ve %18,1'i yüksek gelirli olduğu görülmüştür.

##### **5.1.3. Yaş**

Yaş'a bakıldığında; Bu soru anket de açık uçlu olarak sorulmuştur. Fakat analizlerde kullanabilmek için soru gruplandırılmıştır. Buna göre araştırmamıza katılanların %17,3'u 18-19 yaşında, %42,7'si 20 – 21 yaşında, %30,1'i 22 – 23 yaşında

ve son olarak %9,3'ü 24 yaş ve üstündedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin yaş ortalaması 21,20 iken standart sapması ise 1,96 olduğu bulunmuştur.

#### **5.1.4. Okunulan Fakülte**

Okunulan fakülteye bakıldığında; araştırma iki farklı fakültede yürütülmüştür. Öğrencilerin %61'i dört yıllık (lisans) fakültede, %39'u ise iki yıllık (önlisans) üniversitede okumakta oldukları görülmüştür.

#### **5.1.5. Anne-baba Tutumu**

Anne-baba tutumu açısından bakıldığında ise; araştırmaya katılanlardan 4 kişi bu soruya cevap vermemiştir. Cevap verenlerin anne baba tutumu incelendiğinde ailelerin %20,7'si otoriter, %59,9'u Demokratik, %13,6'sı Aşırı koruyucu, %5,8'i ise ilgisiz oldukları görülmüştür.

#### **5.1.6. Gelecekte Beklenti**

Gelecekte beklentiye bakıldığında ise; araştırmaya katılanlardan 1 kişi bu soruya cevap vermemiştir. Cevap verenlerin ise, %30,6'sının tüm beklentilerinin gerçekleşeceğine inandığı, %66,1'nin bazı beklentilerinin gerçekleşeceğine inandığı ve %3,3'ün de hiçbir beklentisinin gerçekleşeceğine inanmadığı görülmüştür.

#### **5.1.7. Dini İnanç**

Dini inanca bakıldığında; araştırmaya katılan öğrencilerin %58,9'unun dini inançları güçlüdür. %2'sinin ise dini inancı yoktur. %39'unun ise dini inancı güçlü değildir olduğu görülmüştür.

#### **5.1.8. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Yaşam doyum ölçeğinin frekans sonuçlarına bakıldığında ise; araştırmada bu ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır. Bazı kişilerin sorulara cevap vermemesi sebebi ile 244 kişinin toplam puanı elde edilmiştir. Bu çalışma için ölçeğin ortalaması 24,5 standart sapması ise 5,75'dir. Ortalamanın yüksek olması yaşamdan mutlu olduklarını göstermektedir.

#### **5.1.9. Beck- Anksiyete Ölçeği**

Beck Anksiyete Ölçeğinin frekans sonuçlarına bakıldığında ise; araştırmada bu ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır. Bazı kişilerin sorulara cevap vermemesi sebebi ile

241 kişinin toplam puanı elde edilmiştir. Bu çalışma için ölçeğin ortalaması 14,88 standart sapması ise 11,47'dir.

## **5.2. Hipotez Testlerine dair Analiz sonuçları**

### **5.2.1.Cinsiyet Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler**

Üniversite öğrencilerinin *yaşam doyumunun* cinsiyete göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; yaşam doyumunu ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilememiştir ( $t_{242}=1,22$ ;  $p>0,05$ ). Her ne kadar kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin ortalama puanları arasında bir (1) puanlık fark bulunmuş olsa da, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmamızın bulgusu yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönünde yapılan araştırmalarla benzerlik göstermektedir.

Son olarak; Yetim (2001), yaptığı bir çalışma da cinsiyetler açısından iyi oluş ve mutluluk noktasında farklılaşmanın az olduğunu ifade etmektedir(Yetim, 2001). Bu yönüyle araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin *kaygı düzeyinin* cinsiyete göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; beck anksiyete ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilememiştir ( $t_{239}=1,645$ ;  $p>0,05$ ). Her ne kadar kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin ortalama puanları arasında iki buçuk (2,5) puanlık fark tespit edilmiş olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgu; mevcut kuramsal literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, araştırma bulgusunu destekler nitelikte çalışmalar olduğu kadar, tersi araştırmalar da mevcut. Şöyle ki; Özgül'ün (2003), spor meslek yükse okulu öğrencilerine yönelik durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin yaptığı bir araştırmasında, durumluluk kaygı puan ortalamalarının her iki cinste de birbirine yakın olduğunu bulmuştur (Özgül, 2003).

Aynı zamanda Akmaz ve Ceyhan' ın (2009), türk dili ve edebiyatı öğrencilerine yönelik durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine yaptığı araştırmasında, her iki cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur ( Akmaz ve Ceyhan, 2009). Bunun yanı sıra, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaların bazılarında kız

öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek kaygı duyarlılığı skorlarına sahip olduğunu bulmuşlardır (Reiss, 1986; Stewart, Karp , Pihl, Peterson, 1997). Özetle; cinsiyetler arasında kaygı duyarlılığı düzeyi açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (Ayvaşık, 2000).

Yine benzer şekliyle farklı bir araştırmada; Öy (1991) ve Hisli (1989), üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmalarında da cinsiyet ile kaygı arasında anlamlı bir farklılık bulmamışlardır. Bu yönüyle araştırma bulgusunu destekler niteliktedir (Öy , 1991; Hisli, 1989).

### **5.2.2. Okunulan Fakülte Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler**

Üniversite öğrencilerinin *yaşam doyumunun* okunulan fakülteye göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın okunulan fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilememiştir ( $t_{242}=0,637$ ;  $p>0,05$ ). Burada, üniversite öğrencilerin okudukları fakültede ne kadar doyumlu oldukları incelenmek istenmiştir.

Özellikle ülkemizdeki eğitim sistemimiz "açıkta kalma" kaygısının ön planda olduğu ve ne yazık ki bunun kanıksanmış bir tanım olduğu görülmektedir. Bir meslek sahibi olma, hayatını idame ettirme kaygısı, gelecek kaygısı ve benzeri gibi birçok süreçle iç içe olması yönüyle üniversiteye giriş sınavında herhangi bir programa yerleşebilmeye işaret ediyor olması itibariyle sorunun ciddi boyutlarda olduğunu gözler önüne sermektedir. Tam da bu nedenle birçok öğrencinin yalnızca üniversite mezunu olmak için istemedikleri bölümleri, programları tercih etmek durumunda kaldıkları bilinen bir detaydır esasında. Bu yönüyle amacın sadece üniversiteye yerleşmekten öte gitmediği görülmektedir.

Bu bağlamda Amerika da yapılan bir çalışmada; kişinin eğitim düzeyinin, yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkisinin olduğu ve bu etkinin tek başına bir etki olmadığı ve sosyoekonomik düzey gibi bir değişkenle etkileşim halinde olduğu ifade edilmektedir ( Campbell,1981). Dolayısıyla bu bağlamdaki çalışmaların çoğunlukla, eğitim düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin diğer değişkenlerin kontrol altına alınması durumunda, anlamlı bir etkisinin olmayacağı yönündedir (Yetim, 2001). Bu yönüyle araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin *kaygı düzeyinin* okunulan fakülteye göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; beck anksiyete ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın okunulan fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilememiştir ( $t_{236}=0,788$ ;  $p>0,05$ ). Bu bulgu lisans ve ön lisans bağlamında ülkenin ekonomik yapısına bağlı olarak iş olanakları ve alternatif imkanların sınırlı olması varsayımından hareketle bu durumun umutsuzluğu beraberinde getirerek kaygı düzeyini arttıracak varsayılmıştır. Bu varsayım, mevcut kuramsal çalışmalara bakıldığında daha çok spesifik bir alanda yani üniversite öğrencilerinin okuduğu bölüme yönelik çalışmaların varlığı ile dikkat çekmektedir. Örneğin; Eftun ve Yıldız'ın (2018), üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin umutlarını ve kaygı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelediği çalışmasında; bölüm değişkeni ile ilgili olarak, "mühendislik fakültesi öğrencilerinin düşük, hukuk ile sağlık fakülteleri öğrencilerinin yüksek ve fen-edebiyat ile güzel sanatlar fakülteleri öğrencilerinin ise yüksek bir kaygı seviyesine sahip olduğu; ayrıca belirtilen grupların kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Eftun ve Yıldız, 2018). Bu araştırma bulgusu değerlendirildiğinde; öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere bakıldığında ülkemizde hukuk, mühendislik ve sağlık bilimleri fakültelerinden mezun olan öğrencilerin daha kolay iş bulabildiği, iş konusunda daha fazla alternatiflerinin olduğu bilinen bir detaydır.

### **5.2.3. Yaş Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler**

Üniversite öğrencilerinin *yaşam doyumunun* yaşa göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; Yaşam doyumunu ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilememiştir ( $F_{3;243}=1,850$ ;  $p>0,05$ ). 22 -23 yaş grubunun ortalaması ile 24 ve üstü yaş grubunun ortalamama puanları arasında 1,5 puanlık bir fark görülmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgu, mevcut kuramsal literatür bulguları ile de paralellik göstermektedir. Mevcut kuramsal literatüre bakıldığında yaşam doyumunu ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönünde bulgular mevcuttur.

Aydiner' in (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışma da, yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelendiği durumlarda, yaş faktöründen etkilenmediği bulunmuştur (Aydiner, 2011).

Bu bulgunun yanı sıra tersi şekilde araştırmalar da yani yaşam doyumunu ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilen çalışmalarının varlığından da söz etmektedir. şöyle ki; Goldbeck ve arkadaşları (2007) ise Almanya'da gençlerle yaptıkları araştırmada yaş ilerledikçe yaşam doyumunun arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Gençlik döneminde arkadaşlık ilişkilerinin aile ilişkilerine oranla yaşam doyumunu üzerinde daha büyük etkisi olduğunu saptamışlardır (Goldbeck ve ark., 2007).

Bunun yanı sıra Braun (1977), gençlerin iyi ve kötü duyguları çok daha fazla ifade ettikleri; ancak yaşlıların çok daha fazla genel hoşnutluk ifadelerini bildirdiklerini belirtmiştir (Braun, 1977).

Üniversite öğrencilerinin *kayđı düzeyinin* yaşa göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; beck anksiyete ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilememiştir ( $F_{3;237}=0,737$ ;  $p>0,05$ ). 20 -21 yaş grubunun ortalaması ile 24 ve üstü yaş grubunun ortalama puanları arasında 2,5 puanlık bir fark görölmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Bu bulgu, Genç (2008) ve Arslan'ın (2007), üniversite öğrencilerin kayđı düzeyleri ile ilgili yaptıkları çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Genç (2008), durumluluk kayđı düzeyi üzerinde yaş faktörünün anlamlı bir etkisinin bulunmadığını belirtirken (Genç, 2008); Arslan (2007) da, süreklilik kayđı düzeyi üzerinde yaş faktörünün anlamlı etkisinin bulunmadığını ifade etmektedir (Arslan, 2007). Bunun yanı sıra yaş, kayđıyı etkileyen çok önemli faktörlerden biridir ( Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000). Kayđı ile yaş arasındaki ilişkinin nedeni ise kişinin yaşı büyüdükçe sorumluluklarının artmasıdır (evik, 1993).

#### **5.2.4. Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler**

Üniversite öğrencilerinin *yaşam doyumunun* sosyoekonomik düzeye göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; yaşam doyumunu ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın sosyoekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilememiştir ( $F_{2;234}=2,292$ ;  $p>0,05$ ). Sosyoekonomik düzeyi düşük grubun ortalaması ile sosyoekonomik düzeyi yüksek grubun ortalama puanları arasında yaklaşık 4 puanlık bir fark görölmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu araştırmamız doğrultusunda, örneklem grubunu temsil eden

verilerin çoğunluğunun vakıf üniversitelerinden toplanmış olmasından dolayı doyum ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir fark elde edileceği varsayılmıştır.

Bu bağlamda yapılan çalışmalara bakıldığında Diener ve Deiner' a (1995) göre, sosyoekonomik durumun, yaş ve cinsiyet değişkenine nazaran anlamlı bir farklılığın tespit edildiğini ve yaşam doyumunu yordama da güçlü bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Akt. Tuzgöl-Dost, 2007).

Bir başka araştırmada Myers ve Diener, (1995), yaşam doyumunu üzerine yapılmış araştırmaların cinsiyetin ve sosyoekonomik düzeyin yaşam doyumunu yordama da neredeyse hiçbir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra iyi oluşu açıklama bağlamında psikolojik değişkenlerin daha etkili olduğu savunulmaktadır (Akt. Çeçen, 2008).

Üniversite öğrencilerinin *kaygı düzeyinin* sosyoekonomik düzeye göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; beck anksiyete ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın sosyoekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilememiştir ( $F_{2;231}=7,214$ ;  $p<0,01$ ). Bu bulguya göre sosyoekonomik düzeyi düşük olanların kaygı düzeyleri ortalaması, sosyoekonomik düzeyi orta olanların kaygı düzeyleri ortalaması ve yüksek olanların kaygı düzeyi ortalamasından yüksektir. Bu durum istatistiksel olarak anlamlıdır. Yani sosyoekonomik düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin, kaygı düzeyleri yüksektir. Fakat sosyoekonomik durumu orta olanların kaygı düzeyleri ortalaması ile yüksek olanların kaygı düzeyi ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgu, mevcut kuramsal araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Literatür bize, sosyoekonomik düzeyin kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını gösteren araştırmalar kadar ( Arslan, 2007; Genç, 2008; Özgül, 2003; Tümerdem, 2007), tam tersi bulguları ortaya koyan araştırmalar da karşımıza çıkmaktadır. Şöyle ki; sosyoekonomik düzeyi düşük bir sosyal çevreden gelen çocuk ve ergenlerin daha kaygılı ve depresif olduklarını söylemektedir (Öy ,1991).

#### **5.2.5. Anne-Baba Tutumu Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler**

Üniversite öğrencilerinin *yaşam doyumunun* anne-baba tutumuna göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; yaşam doyumunu ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın anne-baba tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı



bir farklılık elde edilememiştir ( $F_{3;236}=2,390$ ;  $p>0,05$ ). Bu bulguda, ilgisiz ve diğer anne baba tutum grubunun ortalaması ile demokratik anne baba tutum grubunun ortalama puanları arasında yaklaşık 4 puanlık bir fark görülmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgular, mevcut kuramsal literatür ile paralellik göstermemektedir.

Anne-baba tutumu açısından ergenlerle yapılan bir araştırmada ise; anne- baba tutumlarına dair algının iyi oluşla anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Young ve Miller, 1995).

Üniversite öğrencilerinin *kaygı düzeyinin* anne-baba tutumuna göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; beck anksiyete ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın anne-baba tutumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilememiştir ( $F_{3;234}=0,976$ ;  $p>0,05$ ). Bu bulgu ilgisiz ve diğer anne baba tutum grubunun ortalaması ile demokratik anne baba tutum grubunun ortalama puanları arasında yaklaşık 5 puanlık bir fark görülmektedir ama bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Özetle; anne-baba tutumlarını ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin, demokratik algılayanlara göre daha kaygılı oldukları bulunmasının yanı sıra anne-baba tutumunun kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı da belirtilmiştir (Tümerdem, 2007). Araştırmamız mevcut kuramsal literatürle paralellik göstermektedir.

#### **5.2.6. Gelecekte Beklenti Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler**

Üniversite öğrencilerinin *yaşam doyumunun* gelecekte beklentiye göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın gelecekte beklentiye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiştir ( $F_{2;240}=16,686$ ;  $p<0,001$ ). Bu bulguya göre bütün grupların ortalamaları birbirinden farklıdır. En düşük ortalamaya "hiç beklentisi" olmayanlar, en yüksek ortalamaya ise beklentisi fazla olanlar sahiptir. Özetle gelecekte beklenti arttıkça insanların yaşam doyumları da artmaktadır. Bu yönüyle, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun gelecek beklentisiyle anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmekte olup yapılan çalışmalar bağlamında paralellik göstermektedir.

Tuncer (2011), yüksekokul öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerinin gelecek beklentisinin erkek öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Tuncer, 2011). Son olarak, Ehtiyar ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin olumlu gelecek beklentisi ile psikolojik iyi olma durumları arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu bulunmuştur (Ehtiyar ve ark., 2017). Yapılan çalışmaların ilgili sonuçları, araştırma bulgumuz paralellik göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin *kaygı düzeyinin* gelecekte beklenmeye göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; beck anksiyete ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın gelecekte beklenmeye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiştir (**F<sub>2</sub>;237=3,271; p<0,05**). Bulguya göre; gelecekte "tüm beklentileri" olanların kaygı düzeyi ortalaması ile "bazı beklentileri" olanların kaygı düzeyi ortalaması, "hiçbir beklentisi" olmayanların kaygı düzeyleri ortalamasından düşüktür. Bu durum istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte gelecekte "tüm beklentileri" olanların kaygı düzeyi ortalaması "bazı beklentileri" olanların kaygı düzeyi ortalaması istatistiksel olarak birbirinden farklı bulunmamıştır. Bu bağlamda kaygı düzeyleri ile gelecekte beklenti arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yani hiçbir beklentisi olmayanların kaygı düzeyi de yüksektir. Bu bulgu, mevcut kuramsal çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Benzer bir çalışma olan; Çakmak ve Hevedanlı'nın (2005) çalışmasında da elde edildiği görülmektedir; öğrencilerin kaygı düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin artmaktadır (Çakmak ve Hevedanlı, 2005).

### **5.2.7. Dini İnanç Değişkenine İlişkin Yapılan Değerlendirmeler**

Üniversite öğrencilerinin *yaşam doyumunun* dini inanca göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın dini inanca göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiştir (**F<sub>2</sub>;241=17,291; p<0,001**). Bu bulguya göre bütün grupların ortalamaları birbirinden farklıdır. En düşük ortalamaya dini inancı olmayanlar, en yüksek ortalamaya ise dini inancı güçlü olanlar sahiptir. Bu çalışmanın bulgularına bakıldığında; dini inanç değişkeninin anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda dini inancı güçlü

ve yaşamında yeri olanların, dini inancı olmayan kişilere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Benzer bir şekilde, dindarlığın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuştur (Vitale, 2001).

Aynı zamanda McKnight (2005), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada maneviyatla ilgili çelişkileri yoğun olanların daha düşük yaşam doyumuna sahip olduklarını bulmuştur (McKnight, 2005).

Üniversite öğrencilerinin *kaygı düzeyinin* dini inanca göre farklılıkların olup olmadığı test edilmiş ve test sonucunda; beck anksiyete ölçeğinden elde edilen ortalama toplam puanın dini inanca göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiştir (**F<sub>2;238</sub>=3,823; p<0,05**). Bu bulguya göre bütün grupların ortalamaları birbirinden farklıdır. Kaygı düzeyleri ortalaması açısından en düşük ortalamaya dini inancı olmayanlar, sonra dini inancı güçlü olanlar ve en yüksek ortalamaya ise dini inancı güçlü olmayanlar sahiptir.

Bu bağlamda yapılan çalışmalara bakıldığında; dini inanış ve anlayışlar kapsamında bir yönelime sahip bireylerin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Örneğin; maneviyatı yüksek olanların ve manevi olarak etkinliklere katılanların fiziki ve psikolojik hastalıklara yakalanma riskinin daha düşük olduğu görülmüştür (Ayten, 2014).

Yine benzer şekliyle yapılan pek çok araştırmaya göre hastalar arasında dindar olanların dindar olmayanlara göre anksiyete (devamlı endişe durumu) ve sıkıntıya dayalı rahatsızlıkların ve depresyonların daha az tesirinde kaldıkları gözükmektedir. Aynı şekilde Amerika'da intihar oranlarının ibadethanelere gitmeyenler arasında, gidenlerden dört kat daha fazla olduğu ispatlanmıştır (Saygılı, 2015).

Özetle; yapılan çalışmalar Tanrı algısı ve kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu anlamda olumlu bir Tanrı algısı kaygı düzeyini düşürdüğü veya kaygı düzeyi düşük bireylerin Tanrı algılarının olumlu olduğu tespit edilmiştir.

### **5.3. Yaşam Doymu ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiye Dair Yapılan Değerlendirme**

Yaşam doymu ile Kaygı düzeyi arasında ilişki olup olmadığı pearson momentler çarpımı korelasyonu ile incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda beck anksiyete ve yaşam doymu ölçeklerinin toplam puanları arasında negatif yönlü ve düşük seviyede bir ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $r=-.332$ ;  $p<0,001$ ). Buna göre yaşam doymu ölçeğinin toplam puanı arttıkça beck anksiyete ölçeğinin toplam değeri düşecektir. Bunun terside doğrudur. Bu bulguya göre mevcut kuramsal çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Öncü ve Çevik'in somatoform bozukluk tanısı alan hastalarla yaptığı bir çalışmada, yaşam doymu ile kaygı arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur( Öncü ve Çevik (1999). Dolayısıyla kaygı arttıkça, yaşam doymu azalmaktadır.

Son olarak Gündoğar ve arkadaşlarının (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerle ilgili yaptıkları çalışmada da, bizim araştırma bulgumuzla paralellik gösterecek şekilde, kaygı ile yaşam doymu arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır (Gündoğar ve ark., 2007).

### **5.4. Sınırlılıklar**

Araştırma bulgularının profesyonel anlamda ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara ve eğitimcilere yol göstermesi bağlamında araştırmada sınırlılık ve önerilere yer verilmiştir.

Çalışmamızın örneklem sayısının az olması ölçeklerin değerlendirilmesinde önemli bir sınırlılıktır.

Bu çalışma yalnızca üniversitede etkin olarak öğrenci olan bireylerle yapılmıştır.

Bu bağlamda araştırmanın adölesanlar ve yaşlı bireylerle de yapılması, uygulamada çalışılan kavramların literatürde zenginleştirilmesi adına yararlı olabilir.

Genel olarak araştırmadan elde edilen bulguların mevcut kuramsal literatür ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Araştırma sonucundan çıkan farklılıklar ve beklenmedik bulgular araştırmalardaki yöntem farklılıklarından, katılımcı sayısından ve katılımcıların benzer sosyoekonomik düzeye ait olması sebebiyle olabilir.

Bu araştırmanın örnekleminin çoğunluğunun Özel (vakıf) Üniversitelerden elde edilen bilgiler olması sebebiyle bir sınırlılıktır.

Veri toplama aşamasında, katılımcıların ölçekleri doldururken sabırsız davrandıkları, fazla dikkatli doldurmadıkları ve sıkıldıkları gözlenmiştir. Buna bağlı olarak veri kalitesinin azalmış olması mümkündür. Bu bağlamda veri kalitesini etkileyen detaylar noktasında önlemler alınabilir.

Kişisel bilgi formunda yer alan sosyoekonomik düzey (SED) için kullanılan kısaltmanın katılımcılar tarafından anlaşılmadığı ve araştırmacıya sorulduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda daha anlaşılır yazılabilirdi.

Aynı zamanda anne-baba tutumuna dair bilgiyi Kişisel bilgi formundan almak yerine, anne-baba tutum ölçeği kullanılması daha uygun olacaktır. Bu bağlamda anne-baba tutumlarından; ilgisiz ve demokratik tutum arasında bir anlam kaymasının yaşanabileceği ve bunun da veri kalitesini etkileyeceği düşünülmesi de önemli bir sınırlılıktır

Bulgular değerlendirilerek, öğrencilerin eğitimleri sırasında kaygı düzeylerini azaltan ve yaşam doyumunu arttıran daha sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olmalarına yardımcı olmak amacıyla psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri verilebilir.

Kaygı ve yaşam doyumunu düzeyini etkileyebilecek değişkenler artırılarak örneklem sayısı yüksek tutularak karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir.

Üniversiteler, öğrencilerinin ekonomik sıkıntılarını gidermeye yönelik daha fazla burs imkanları sunabilir.

Üniversite öğrencilerin geleceğe dair olumsuz beklenti içerisinde olmalarını etkileyen faktörler detaylı bir şekilde araştırılarak geleceğe dair daha optimist bakmalarına yönelik önlemler alınabilir.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri neticesinde yüksek kaygı ve düşük yaşam doyumuna düzeyine sahip öğrencileri, alanda profesyonel olarak çalışan ruh sağlığı uzmanlarına yönlendirebilirler.

## KAYNAKÇA

- Akmaz, M. G. ve Ceyhan, N. (2009). "Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü Öğrencilerinin Durumluk- Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Tokat Örneği)". Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 1(2009), 131-147
- Alden, L. E; Taylor C.T.,(2004), "İnterpersonal Processes in Social Phobia", Clinical Psychology Rewiew. 24, 857-882.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). "Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Eğitim ve Bilim 2003, cilt 28, s:128 (65-71).
- Ar, F. (2014). "Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler İle Otizimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumunu ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi" . Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Aral, N. (2000). "Ailede Ölüm Olayını Yaşayan ve Yaşamayan Çocukların Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi", Çağdaş Eğitim, 271:23-32.
- Arslan Ç. (2007). "Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ayten, A. (2014). Erdeme Dönüş (Psikoloji ve Mutluluk Yolu). İstanbul: İz Yay.
- Aydın, B. B. (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ayvaşık, H. B. (2000). "Kaygı duyarlılığı indeksi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması". Türk Psikoloji Dergisi, 15(46), 43-57.
- Balkanlı, N. (2008). "Otistik Çocuğu Olan ve Olmayan Annelerde Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" .Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Beck AT, Epstein N, Brown G, Steer RA (1988). " An inventoryformeasuringclinicalanxiety: Psychometricproperties" . J ConsultClinPsychol, 56: 893-897.
- Bilgin, Ş. (2001). "Ergenlerde Kaygı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bıçakçı, U. (2001). Paradigma ve Yaşam Kalitesi. İstanbul: Sistem Yay.
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yay.

- Burkovik, Y. (2009). Kaygılanacak Ne Var!. İstanbul: Timaş Yay.
- Borahan, N. G. ve Ziarati, R. (2002). " Developing quality criteri a for application in the higher education sector in Turkey" . Total Quality Management, 13(7): 923-926.
- Bower, G. H. (1981). Mood and Memory. American Psychologist, 36: 129-148
- Bowlby, J. (1982). Attachment, 2nd Ed. New York: Basic Books
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). "Eğitim ve Fen- Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü öğrencilerinin Kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi" . Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, www.e-sosder.com, c:4, s:14(115-127).
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). "Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcıların İncelenmesi". Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (27), 43-65.
- Çeçen, A. (2008). "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı". Eğitimde Kuram ve Uygulama. 4 (1):19-30
- Chow HPH (2005) "Life SatisfactionAmongUniversityStudents in a CanadianPrairie City: a multivariateanalysis". SocIndic Res,70: 139-150.
- Csikzentmihalyi, M. (2005). Akış. (Birinci baskı). Çev: Sema Kunt Akbaş. Ankara: HYB Yay.
- Cüceloğlu, D. (2006). insan davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Diener, E. (1984). "Subjectivewell-being". Psychological Bulletin, 95, 542–575.
- Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). "Subjectivewell-being: Three decadesofprogress". PsychologicalBulletin, 125 (2), 276-303.
- DSM- V, (2013). (The Diagnosticand Statistical Manual forMental Disorders-5): Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. Çev; E. Köroğlu. İstanbul: HYB Yay.
- Dikmen, A. A. (1995)." Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Yönetimi ve Siyaset bilimi Anabilim Dalı.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). "Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi". Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20; 279-289.

- Duman, G. K. (2008). "İlköğretim 8. sınıf Öğrencilerinin Durumluk- Sürekli kaygı Düzeyleri ile Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana-baba Tutumları arasındaki İlişkinin İncelenmesi" . Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İzmir.
- Dunn, O. J. (1961). "Multiple Comparisons Among Means Journal of the American Statistical Association", 56(293), 52-64.
- Dorahy, M.J., Lewis, C.A., Schumaker, J.F. ve ark. (2000). "Depression and Life Satisfaction Among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish and Swazi University Students. J. SocBehav Pers,15: 569–580.
- Dollard, J. ve Miller, N.E. (1950). Personality and psychotherapy, McGraw- Hill, New York
- Eftun- Yıldız, E. (2018). "Üniversite Öğrencilerinin Geleceğe İlişkin Umutlarının ve Kaygı Düzeylerinin bazı Değişkenlere göre İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ufuk Üniversitesi. Ankara.
- Ertürk, S. (1994). "Anksiyete Bozukluklarında İşlevsel Olmayan Tutumların Ölçülmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eroğlu, H. (2006). "Durumluluk – Süreklilik Kaygı Düzeyi ile Algılanan Stres, Kontrol Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Feist, G.J. ve ark. (1995). "Integrating Top Down and Bottom – Up Structural Models of Subjective Well-Being: A Longitudinal Investigation". Journal of Personality and Social Psychology. 68(1): 138–150.
- Geçtan, E. (2006). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. İstanbul:Metis Yay.
- Genç, H. (2008). " Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Resim- İş Anabilim Dalı Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Durum Çalışması". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- George, L. K. ve Bearon, L. B. (1980)." Quality of life in older persons: Meaning and measurement". Human Sciences Pr.
- Güçlü, A., Uzun, E., Uzun, S. ve Yolsal, Ü. (2002). Felsefe Sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat yay.
- Gülcan, A. (2014). "Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.



- Gümüş, H. (2006). "Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması". Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi". Klinik Psikiyatri, 10:14-27.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., ve Henrich, G. (2007). " Life satisfaction decreases during adolescence". Quality of Life Research, 16: 969-979.
- Hanestad, B. R. (1990). "Errors of Measurement Affecting the Reliability and Validity of Data Acquired from Self-assessed Quality of Life". Scandinavian journal of caring sciences, 4(1), 29-34.
- Hisli, N. (1989). "Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği" . Psikoloji Dergisi, 7(23), 3-13
- Işık, E. (1991). Duygulanım ve Depresyon Bozuklukları: Depresyon ve Mani. Boğaziçi Matbaası, İstanbul.
- Karakaş, S. (2009). "Çalışan Gençlerde Depresyon ve Anksiyetenin Yordayıcısı Olarak Kişilik Özellikleri". Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Karakaş, A. C. (2013). "Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı İle İlişkisi (Sakar İli Örneği)" . İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 135-157.
- Keser, A. (2005). "İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama". Çalışma ve Toplum, 4(7), 77-96.
- Kocabaşoğlu, N. (2005). "Stress ve Anksiyete", Ğ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi 47:181-98.
- Köker, S. (1991). "Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması". Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koçak, R. ve Gökler, R. (2008)." Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulanışı", Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 3(2): 91-107.
- Köknel, Ö. (1985). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- McWilliams, N. (2016). Psikanalitik Tanı. ( Çev. Ed; Kalem, E.) 5. Baskı. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi yay.

- Myers, J. E., Sweeney, T.J., Witmer, J.M. (2000). "The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning" . Journal of Counseling & Development, 78(3), 251-266.
- McNamara, J.M. ve Houston, A. I. (1986). "The common currency for behavioral decisions". The American Naturalist, 127(3), 358-378.
- McKnight, D. (2005). An Investigation into the Relationship Between Spirituality and Life Satisfaction". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, California State University, California.
- Moller, V. (1996). "Life Satisfaction and Expectations for the Future in Sample of University Students": A research note. South African Journal of Sociology, 27 (1), 109-125.
- Morgan, C. (1977). A Brief Introduction to Psychology (Psikolojiye Giriş), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yay.
- Öy, B. (1991). " Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" , Türk Psikiyatri Dergisi, (2), 132-136
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). " Yaşlılarda yaşam doyumu ". Geriatri, 6(2):72-74.
- Özdamar, K. (2004). "Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi I." 5. Baskı, Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Özdal, F. ve Aral, N. (2005). "Baba Yoksunu olan ve Anne-Babası İle Yaşayan Çocukların Kaygısı", Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2).
- Özdemir, İ. (2013). "Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması", Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özgül, F. (2003). "Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri", Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2015). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 13. Baskı, Ankara: Nobel Tıp Yay.
- Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). "An Examination of Worry and Life Satisfaction Among College students". Individual Differences Research, 4 (5), 331-339.
- Palti, C. (2012). "Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı ve Durumluk –Sürekli Kaygı Düzeyleri", Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, M. & McNally, R. J. (1986). "Anxiety, sensitivity, anxiety frequency, and the prediction of fearfulness". *Behaviour Research and Therapy*, 24(1), 1-8.
- Rohe, W. M. ve Stegman, M.A. (1994). "The Effects of Homeownership: On The Self-esteem, Percieved Control and Life Satisfaction of Low-Income People" . *Journal of the American Planning Association*, 60(2), 173-184.
- Sayar, K. (2006). *Özgürlüğün Baş Dönmesi*. İstanbul: Karakalem yay.
- Saygılı, S. (2015). *Strese Son*. İstanbul: Elit Yay.
- Şeyhoğlu, M. (2005). "Öğretmenlerin ve Yöneticilerin Bilgisayar Kaygı Düzeyleri", Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Shek, D. T. L. (1999). " Parenting characteristics and adolescent psychological well-being: A longitudinal study in a Chinese context. *Genetic* , *Social and General Psychology Monographs*, 125 (1), 27-55.
- Stewart S. H., Karp J., Pihl R. O., Peterson R. A.(1997). "Anxiety sensitivity and self reported reasons for drug use". *Journal of Substance Abuse*, 9: 223-240.
- Schultz, D.P. ve Schultz, S.E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*, İstanbul: Kaknüs yay.
- Tezcan, A E, (2011). *Depresyonda*. Ankara: Elma yay.
- Tekin, A. N. (2015). "Üniversite Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma", Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Tuncer, M. (2011). " Yükseköğretim Gençliğinin Gelecek Beklentileri Üzerine Bir Araştırma", *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6 (2): 935-948
- Tuzgöl- Dost, M. (2007). " Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2007 (2) 22.
- Tümerdem, R. (2007). "Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen- Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler" , *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(20)
- Ulusoy, M., Şahin, N. ve Erkman, H. (1998). "Turkish Version of The Beck Anxiety Inventory: psychometric Properties". *J Cognitive Psychotherapy: IntQuarterly*, 12:28-35.
- Vara, Ş. (1999). "Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Vitale, M. G. (2001). "The relationship between religiosity and life satisfaction in university students as measured by social support" . Yayınlanmamış Doktora Tezi, School of Professional Psychology, Chicago.
- Wilson, W. R. (1967)." Correlates of avowed happiness". Psychological bulletin, 67(4), 294.
- Yaycı, L. (2000). " Düşük Benlik Saygısı Gösteren Border Zeka Düzeyindeki Cerebral Palsy'li Ergen ve Erken Erişkinlerde Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeyine Etkisi ". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Yelkenci, İ. (2009). " Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon ile Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere göre İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yetim, Ü. (1993). "Life satisfaction: A studybased on the organization of personal projects" . Social Indicators Research, 29 (3); 277-289.
- Yetim, Ü. (1992). " Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri (1. Baskı). İstanbul: Bağlam Yay.
- Yıldırım, T. (2017)." Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). "Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi", Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, ss: 451-469
- Young, M. H. ve Miller, B. C. (1995). "The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent Off spring" . Journal of Marriage and Family, 57 (3).
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., ve Drane, J. W. (2005). "Adolescent healthrelatedquality of life and perceived satisfaction with life" . Quality of life Research, 14(6): 1573-1584.

## **EKLER**

### **EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Sayın Katılımcı;

İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında sunulan kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Lütfen ölçeklerdeki her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Aşağıdaki ankette yer alan soruların hepsini cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısından kritik önem taşımaktadır. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Ankette yer alan hiç bir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur.Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Psk. Zeynep AKIN ÇİÇEK

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT

**EK 2: Kişisel Bilgi Formu**

**Cinsiyet:** -Kadın  -Erkek  **SED:** -Düşük Orta -Yüksek

**Fakülte/ Bölüm:**..... **Yaş:**.....

**Anne- Baba Tutumu:**-Otoriter-Demokratik-Aşırı Koruyucu -İlgisiz vd

**Gelecekte Beklenti:**-Tüm Beklentilerimin Gerçekleşeceğine İnanıyorum:

-Bazı Beklentilerimin Gerçekleşeceğine İnanıyorum:

-Hiçbir Beklentimin Gerçekleşeceğine İnanmıyorum:

**Dini İnanç:**-Dini İnançlarım Güçlüdür ve Yaşamımdaki Yeri Önemlidir:

- Dini İnançlarım Vardır ama Güçlü Değildir :

-Dini İnançlarım Yoktur :

### EK 3: Diener Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini belirlemek amacı ile 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu derecelendirilmiş seçeneklerden sizin için uygun olan derecelendirme numarasını ifadelerin karşısında yer alan çizginin üzerine yerleştiriniz.

Cevaplandırmalarda lütfen açık ve dürüst olunuz.

	Maddeler	Hiç uygun değil (1)	Uygun değil (2)	Biraz uygun değil (3)	Ne uygun, ne uygun değil (4)	Biraz uygun (5)	Uygun (6)	Çok uygun (7)
1	Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.							
2	Yaşam koşullarım çok iyi.							
3	Yaşamımdan hoşnutum.							
4	Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.							
5	Yeniden Dünya'ya gelseydim, yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

Teşekkürler

#### EK 4: Beck- Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **bugün dahil son bir (1) haftadır** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

Teşekkürler

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta Düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta güçlük çektim
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya Karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu:				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

**Toplam BECK-A skoru**



## ÖZGEÇMİŞ

**Adı- Soyadı:** Zeynep AKIN ÇİÇEK

**Doğum Tarihi ve Yeri:** 01.02.1986/ Burdur

**Medeni Hali:** Evli

**E-mail:** zeynepakincicek@gmail.com

**Eğitim Durumu:**

2016-2018: İstanbul Arel Üniversitesi- Klinik Psikoloji A. B.D

2006-2011: Okan Üniversitesi- Psikoloji

**İş Tecrübesi:**

2012-2016: T. C. Adalet Bakanlığı- CTE- Psikolog

2011-2012: Özel Toros Finike İ.Ö.O -Psikolog