

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**GENÇ YETİŞKİN İŞSİZLERDE BELİRSİZLİĞE  
TAHAMMÜLSÜZLÜK, KAYGI VE ERTELEME  
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

**Nargiza KHOJAZADA**

İstanbul, 2019

T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**GENÇ YETİŞKİN İŞSİZLERDE BELİRSİZLİĞE  
TAHAMMÜLSÜZLÜK, KAYGI VE ERTELEME  
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

**Nargiza KHOJAZADA**

Öğrenci No:

140790172

Danışman:

Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN

İstanbul, 2019

## YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum ‘Genç Yetişkin İşsizlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaygı ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Nargiza KHOJAZADA



T.C.  
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

17.08.2019

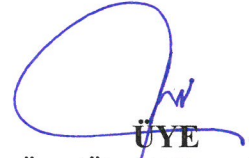
Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 140790172 numaralı *Nargiza KHOJAZADA*'nın "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Genç Yetişkin İşsizlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaygı Ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 28/05/2019 tarih ve 2019/22 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince (45) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.



**DANIŞMAN**

Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN  
(Beykent Üniversitesi)



**ÜYE**

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ  
(Beykent Üniversitesi)



**ÜYE**

Dr. Öğr. Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Özlem ŞENER  
(İstanbul Aydın Üniversitesi)

**Adı ve Soyadı** : Nargiza KHOJAZADA  
**Danışmanı** : Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN  
**Türü ve Tarihi** : Yüksek Lisans, 2019  
**Alanı** : Klinik Psikoloji  
**Anahtar Kelimeler** : Genç Yetişkinlik, Kaygı, İşsizlik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Erteleme Davranışı

## ÖZ

### GENÇ YETİŞKİN İŞSİZLERDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, KAYGI VE ERTELEME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı; genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi ortaya konulmasıdır. Ek olarak, araştırmada bireylerin herhangi bir işte çalışıp çalışmadığı, cinsiyet ve yaş değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde yaşayan üniversite mezunu 170 çalışan birey ve 170 çalışmayan birey alınmıştır. Aynı zamanda bireylerin demografik özelliklerini öğrenmek adına Kişisel Bilgi Formu ve değişkenleri ölçmek adına da Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk Kaygı Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Genel Erteleme Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T Testi, Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmada sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; herhangi bir işte çalışmayan bireylerin durumluk kaygı ve genel erteleme ölçeklerinden aldığı puanlar herhangi bir işte çalışan bireylerin durumluk kaygı ve genel erteleme ölçeklerinden aldığı puanlara göre daha yüksek olduğu, çalışan bireylerin yaşları arttıkça bireylerin belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, geleceği bilememe rahatsız edicidir, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor), durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğunu gösteren sonuçlara

ulaşılmıştır. Ayrıca; çalışmayan bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değlendirmeleri, geleceği bilememe rahatsız edicidir, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanların da yükseldiğini gösteren sonuçlar elde edilmiştir.



**Name and Surname** : Nargiza KHOJAZADA  
**Supervisor** : Assist. Prof. Süleyman KAHRAMAN  
**Degree and Date** : Master's Degree, 2019  
**Major** : Clinical Psychology  
**Key Words** : Young Adulthood, Anxiety, Intolerance of uncertainty, Unemployment, Procrastination Behavior

## **ABSTRACT**

### **EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTOLERANCE OF UNCERTAINTY, ANXIETY AND PROCRASTINATION BEHAVIORS IN YOUNG UNEMPLOYED ADULT**

This study's aim is to reveal the relationship between intolerance of uncertainty, anxiety and procrastination behaviors in young unemployed adult. Besides, the effects of variables such as individuals' employment status, sex and age on being intolerant to uncertainty, anxiety and procrastination. 170 employed and 170 unemployed individuals, who are university graduates and live in Istanbul, were participated to the research. Also, according to identify individuals' demographic characteristics Personal Information Form, and to evaluate variables, Intolerance of Uncertainty Scale, State Anxiety Scale, Trait Anxiety Scale and General Procrastination Scale are applied. Unpaired T Test, Correlation and Regression Analysis are used in the analysis of data.

When the socio-demographic characteristics analyzed, it is found out that unemployed individuals have higher scores on state anxiety and general procrastination scales than employed ones. As the age of working individuals increases; intolerance of uncertainty (total score), state-trait anxiety scale scores decrease. In addition, it is seen that as unemployed individuals' scores on state anxiety and trait anxiety scales increase, their scores on impatience to uncertainty (total score) scales increase too.

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ.....	İV
ABSTRACT .....	VI
TABLolar LİSTESİ .....	X
KISALTMALAR .....	XII
GİRİŞ.....	1
1 KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
1.1 Genç Yetişkinlik Dönemi.....	5
1.2 Yetişkinlik Kuramları.....	5
1.2.1 Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı .....	5
1.2.2 Gould'un Dönüşümler Kuramı .....	6
1.2.3 Bühler'in İnsan Yaşamının Akışı Kuramı .....	6
1.2.4 Beliren Yetişkinlik Kuramı.....	7
1.2.5 Levinson'un Bireysel Yaşam Yapısı Kuramı .....	7
1.3 İşsizlik .....	8
1.3.1 İşsizliğin Tanımı .....	8
1.3.2 İşsizliğin Türleri.....	9
1.3.3 Genç Yetişkin İşsizliğin Psikolojik Etkileri.....	11
1.3.4 İşsizliğin Nedenleri .....	12
1.4 Kaygı.....	13
1.4.1 Kaygının Tanımı .....	13
1.4.2 Kaygının Türleri .....	14
1.4.3 Kaygıyı Açıklayan Kuramlar .....	16
1.5 Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	19
1.5.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Açıklanması .....	20
1.5.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlükle Kaygı Arasındaki İlişki.....	21
1.6 Erteleme Davranışı.....	22
1.6.1 Erteleme Davranışının Tanımı.....	22
1.6.2 Ertelemenin Bileşenleri.....	23
1.6.3 Ertelemenin Türleri.....	24



1.6.4	Ertelemenin Nedenleri .....	26
1.6.5	Erteleme Davranışı ve Kaygı Arasındaki İlişki .....	27
1.6.6	Erteleme Davranışının Kuramsal Yaklaşımlarla Açıklanması .....	29
2	YÖNTEM .....	33
2.1	Araştırmanın Modeli .....	33
2.2	Örneklem.....	33
2.3	Veri Toplama Araçları .....	35
2.3.1	Sosyo-demografik Bilgi Formu .....	36
2.3.2	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	36
2.3.3	Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği .....	37
2.3.4	Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ).....	38
2.4	Verilerin Analizi.....	38
3	BULGULAR.....	40
3.1	Sosyo-Demografik Özellikler .....	40
3.1.1	Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Ortalama Dağılımları .....	41
3.1.2	Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puanlarının Sosyo-demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması.....	42
3.1.3	Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	49
3.1.4	Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Genel Erteleme Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular .....	53
	SONUÇ .....	55
	KAYNAKLAR .....	61
	EKLER.....	73
	Ek-1: Etik Kurul Onayı .....	74
	Ek-2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu .....	75
	Ek-3: Kişisel Bilgi Formu .....	77
	Ek-4: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği .....	79

Ek-5: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği.....	81
Ek-5: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği – Devamı.....	82
Ek-6: Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ) .....	83



## TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımları .....	34
Tablo 2. Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler .....	39
Tablo 3. Çalışan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puan Ortalamalarına Göre Grubun Dağılımı .....	41
Tablo 4. Çalışmayan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puan Ortalamalarına Göre Grubun Dağılımı .....	42
Tablo 5. Bireylerin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçekleri, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması.....	43
Tablo 6. Herhangi Bir İşte Çalışan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçekleri, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması.....	44
Tablo 7. Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçekleri, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması.....	46
Tablo 8. Herhangi Bir İşte Çalışan Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçekleri, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi .....	47
Tablo 9. Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçekleri, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi .....	48

Tablo 10. Herhangi Bir İşte Çalışan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi .....	49
Tablo 11. Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi .....	51
Tablo 12. Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Genele Erteleme Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi .....	53
Tablo 13. Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Genel Erteleme Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi .....	54

## KISALTMALAR

- DİE** : Devlet İstatistik Enstitüsü  
**ILO** : Uluslararası Çalışma Örgütü  
**OKB** : Obsesif-kompulsif bozukluk



## GİRİŞ

İnsanların günlük yaşantılarında karşılaştıkları zorluklar ve bu zorluklarla baş etme şekilleri kişinin algılaması ve yorumlamasına göre değişim göstermektedir. Bu araştırmada genç yetişkin işsizlerin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişki, demografik bilgilerle birlikte incelenmiştir. İnsan doğası gereğince, hayatta kalabilmek adına çalışmak ve belli bir gelire sahip olmaya çalışmaktadır. Günümüzde işsizlik ciddi bir şekilde sorun yaratmaktadır. İşsizlik maddi bir sıkıntı vermesinin yanında, bireyler tarafından psikolojik sonuçlarının da olduğu bir olgudur. İşsizliğin yanı sıra, genç yetişkin kesimin işsizlik oranının yüksekliliği de dikkat çekmektedir.

Çalışmak insanı motive eden bir kaynaktır. Üretmek ve üretimin karşılığında başarılar elde etmek, bir birey olarak saygınlığını geliştirmesine yardımcı olmaktadır. İşsizliğin ise insan üzerinde farklı psikolojik ve fizyolojik etkileri bulunmaktadır. Psikolojik etkilerine baktığımızda, kaygı, özgüven eksikliği, belirsizlik gibi duygu durumlarla karşılaşmaktayız.

Belirsizlik, insanların bir sonraki adımlarını tahmin etmek ve anlamaya yönelik yetersizlik olarak tanımlanır. Belirsizliğin kaygıyla güçlü bir bağı bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük herhangi bir davranış veya olayın sonucunun ne olacağını kestirememe durumunda bilişsel ve duygusal olarak olumsuz reaksiyon gösteremeye yönelik bir yatkınlıktır (Yüksel, 2014). Diğer bir taraftan belirsizliğe tahammülsüzlük; içerisinde yenilik barındıran, belirsiz, tahmin edilemeyen gelişmeleri içeren güçlükler olarak tanımlanmaktadır (Sookman ve Pinard, 1997). Belirsizliğe tahammülsüzlük işsiz genç yetişkinlerin içinde bulunduğu duygu durumlarından biridir. Bu belirsizlikler çeşitli sebeplerden kaynaklanmaktadır. Gelecekle ilgili güvensizlik ve beraberinde getirdiği belirsizlik duygusu bunlardan biridir.

Kaygı; psikoloji alanında önemli bir role sahiptir. Huzursuzluk, üzüntü, endişeyi içinde barındıran kaygı bir tür korkudur. Kaygıyı anlamaya dair literatürde

birçok araştırma bulunmaktadır. Beck kişinin dünyayı nasıl algılayıp, anlamlandırmasıyla ilgili içselleştirdiğiyle ilgili olduğunu söylemiştir.

Ertelemeye ilgili literatüre baktığımızda çeşitli tanımlarla karşılaşmaktayız. Ferrari ve diğerleri, ertelemenin çocukluk deneyimlerinden kazanıldığını ve bu deneyimlerin yetişkin düşünce ve bilişsel süreçlerine etki ettiğini söylemektedirler. Yani erteleme zamanın etkin kullanılmamasından ziyade, çok boyutlu olgudur.

Genç yetişkin işsizlerde, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelediğim çalışma, genç yetişkin işsiz bireylerle yürütülmesi bakımından alan yazına katkı sağlayarak, bilgi kaynağı olacaktır. Araştırmanın bundan sonraki bölümünde işsizlik, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı kavramlarıyla ilgili literatürdeki araştırma ve görüşlerden bahsedilmiştir.

#### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlerle birlikte incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada olgu grubunu genç yetişkin işsiz grubu oluştururken, kontrol grubunu genç yetişkin çalışan grup oluşturmaktadır. Kontrol değişkeni belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı düzeyleri bakımından farkların sınanması da araştırma kapsamında tutulmuştur.

#### **Problem ve Araştırma Soruları**

Bu çalışmada genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

#### **Araştırma sorusu 1:**

a) Genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlükle kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

b) Durumluk kaygı puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

c) Sürekli kaygı puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**Araştırma sorusu 2:** Çalışmayan bireylerde genel erteleme davranışı puanları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**Araştırma sorusu 3:** Çalışmayan bireylerde genel erteleme davranışı puanlarını ile sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**Araştırma sorusu 4:** Çalışmayan bireylerin yaşları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

**Araştırma sorusu 5:** Çalışan ve çalışmayan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Belirsizliğe tahammülsüzlük, çalışmayan ama iş arama sürecinde olan bireyler için aşılması zor bir durum haline gelebiliyor. Bunun yanı sıra gelecekle ilgili bir takım kaygılar oluşabiliyor. Literatürde işsizliğin psikolojik yansımalarıyla ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. İşsizliğin birlikte getirdiği endişe, kaygı, depresyon gibi duygu durumlar araştırılmıştır. Spesifik olarak genç yetişkin işsizlerde, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı erteleme davranışı arasındaki ilişki incelenmemiştir. Bu bakımdan araştırmanın literatüre katkıda bulunacağı söylenebilir. Bu çalışmanın özellikle genç yetişkinlerle çalışan uzmanlar için veya sonraki araştırmalar için, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler söz konusu olduğunda aydınlatıcı olacağı düşünülmektedir.

### **Sayıtlar**

Araştırmanın sayıtları aşağıda sırası ile verilmektedir.

1. Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.



2. Araştırmaya katılan bireylerin, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ve Genel Erteleme Ölçeği'nde yer alan sorulara samimiyetle ve gerçeğliği yansıtacak şekilde cevaplandırırdıkları varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan Sosyo-demografik Bilgi Formu'nun katılımcıların kişisel veri özelliklerini, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin belirsizlik düzeylerini, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nin kişilerin anksiyete seviyelerini, Genel Erteleme Davranışı Ölçeği'nin ise katılımcıların erteleme davranış düzeylerini yansıttığı varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırma İstanbul ilinin içerisinde ulaşılan 22-35 yaş arası 170 çalışan ve 170 çalışmayan bireylerle sınırlıdır. Araştırmanın verileri “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”, “Sürekli ve Durumluk Kaygı Ölçeği”, “Genel Erteleme Ölçeği” ve “Sosyo-demografik Bilgi Formu” ölçeklerinden toplanan verilerle sınırlıdır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1 KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1 Genç Yetişkinlik Dönemi

Doğumdan itibaren birey, hayatı boyunca değişik gelişim evrelerinden geçmektedir. Bu gelişim evreleri bireylerin yaşadıkları çevre, mizaçları bakımından farklılıklar içermektedir. Bu gelişimsel dönemler içerisinde her dönemin kendine özgü farklı yaşamsal görevleri bulunmaktadır. Bireyin bulunduğu gelişim evresi içerisinde yapması gereken bazı görevler, kazanması gereken özellikler, olgunlaştırması gereken davranışlar bulunmaktadır. Bütün evrelerde olduğu gibi genç yetişkinlik döneminde de kazanılması gereken özellikler ve geliştirilmesi gereken davranışlar bulunmaktadır. Alan yazında gelişim evrelerini açıklamaya çalışan ve bu konuyla ilgili farklı kuramlar bulunmaktadır. Bundan sonraki bölümlerde genç yetişkinlikle ilgili kuramlardan bahsedilecektir.

Yetişkinlik dönemi, bebeklik, çocukluk ya da ergenlik gibi belirgin ve somut evreleri olmayan gelişim dönemidir. Piaget'e göre bireyin bilişsel gelişim dönemi ergenlikle birlikte sona ermektedir ve yetişkinlikle de netlik kazanmaktadır. Bu açıklamaya göre yetişkinlik döneminin önemli bilişsel değişimlerin gerçekleşmediği bir dönemdir (Büyükpabuşcu, 2016, s.204-227).

### 1.2 Yetişkinlik Kuramları

Literatüre bakıldığında zaman bebeklik çocukluk, ergenlik dönemlerini tanımlayan, evrelerle açıklayan birçok kuram olduğunu görülmektedir. Ancak yetişkinlik dönemini açıklayan kuramlar oldukça azdır. Genç yetişkinliği yaşam boyu gelişim çerçevesinde açıklayan kuramlar aşağıda açıklanmıştır.

#### 1.2.1 Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Erik Erikson, gelişim döneminin ilk yıllarının önemli olduğunu belirtmekle birlikte, kişiliğin ergenlik döneminin sonunda gelişimi tamamlamadığı vurgulamaktadır. Erikson bireyin yetişkinlik döneminde de gelişim aşamalarından

geçtiğini savunur. Erikson, bireyin gelişim sürecini 8 psikosoyal evreye ayırmaktadır. Psikososyal evrelerin üçüne yetişkinlik döneminde ulaşılır (Bee ve Boyd, 2009, s.521).

Bireyin sağlıklı bir ruh haliyle gelişmesi için her evrede belirli ikilem veya toplumsal görev bulunmaktadır. Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramının 6.gelişim evresi yakınlık kurmaya karşı yalıtım evresidir. Bu evreyi sağlıklı bir şekilde tamamlamanın yolu ise evlenme ve aile kurma, güven duyma, üreme ve topluma faydalı olma hedeflerine sahip olmaktan geçer (Bee ve Boyd, 2009, s.521-524).

### **1.2.2 Gould'un Dönüşümler Kuramı**

Gould, yetişkin gelişimiyle ilgili dönüşümler kuramını geliştirmiştir. Gelişim süreci bir takım farklı evrelerden geçerek oluşur. Gould'un (2002) yetişkinlik evreleri altı başlık altında toplanmaktadır. Bu evrelerin her birinde çocukluktan devam eden bazı mantık dışı düşüncelerin bırakılması gerekmektedir. Bu evrelerde karşılaşılan ve başa çıkılması zorunluluğu olan bir takım mantık dışı inanç ve varsayımlar bulunur. Özetle, bu kurama göre benlik kavramı her dönemde yeniden biçimlenmiş olur (Gould, 2002).

### **1.2.3 Bühler'in İnsan Yaşamının Akışı Kuramı**

Bühler tarafından geliştirilen "insan yaşamının akışı" kuramı da yetişkinlik dönemini tanımlamaya yöneliktir. Bühler, insan gelişiminin 5 evreden oluştuğunu öne sürer. Kuramı geliştiren Bühler, Frenkel ve Kuhlen (1936) yaşam akışı ve yaşam öyküsüyle birlikte öz yaşam öyküsü çalışmalarından da yola çıkarak tanımlamışlardır. İnsan Yaşamının akışı kuramına göre üçüncü dönem olan büyümede kararlılık dönemidir. Bu dönem 25 ile 45 yaşlar arasını kapsamaktadır, genç yetişkinliğin orta yılı ile orta yetişkinlik dönemine denk gelir. Büyümede yükselme ve kararlılık bu döneme özgü özelliklerdir. Birey öz yeterlilik hedeflerini ve kararlarını kendisi verir. Hayat ile ilgili tutum davranışları yükselir ve bu tutuma yönelik özellik ve tarafları önemli hale gelir (Aktu, 2015).

#### **1.2.4 Beliren Yetişkinlik Kuramı**

Jeffrey Arnett (2006), bireyin genç yetişkinlik döneminde kazanılması gereken özellik ve davranışları beş başlık altında açıklamıştır:

1.Kimlik arayışı; iş ve aşk konularında: bireyin kimliği bu dönemde değişimler sonucunda oturmaktadır.

2.Kararsızlık: genç yetişkinliğin farklı konularda değişimler yaşaması, bu dönemde iş hayatı, aşk hayatı ve eğitim durumlarında kararsızlık söz konusudur.

3.Öze-dönüklük: Arnett'e (2006) göre, bu süreçte bireyler, toplumsal görevlere dikkat etmemekle birlikte, çevresinde olan görev ve mesuliyetlerine karşı sorumluluk almamakta, hayatları ile ilgili kararlar alırken bağımsız davranmaktalar.

4.Kararsız duygular: Bu dönemde bireyler, ikili duygu yaşarlar, kendilerini ergen olarak görmezler fakat yetişkin olarak ta hissetmezler.

5.Kişilerin hayatlarını düzenleme fırsatını bulabildikleri olasılıklar evresi: Arnett'e (2006) göre bu dönemde iki çeşit olasılık bulunmaktadır; ilki genç yetişkinlerin geleceğe dair olumlu düşüncelerinin olmasıdır, ikincisi ise önceki dönemden kalan zorluk hissi ile genç yetişkinler içinde buldukları dönemi olumlu değerlendirerek yeni fırsatlar yakalamaktalar.

#### **1.2.5 Levinson'un Bireysel Yaşam Yapısı Kuramı**

Levinson tarafından geliştirilen Bireysel hayat yapısı kuramı, yetişkin gelişimini yaşam akışı veya yaşam boyu bağlamında orta yetişkin erkekleri inceleyerek oluşturmuştur (Levinson, 1978, 1986). Daha sonra kuramını ilk ve orta yetişkin kadınları da inceleyerek geliştirmiştir. Yetişkinlerin gelişimini araştıran Levinson; yaşam akışı, yaşam döngüsü, yetişkin gelişimi ve yaşam yapısı kavramları üzerinde durmaktadır.

Levinson'un ilk yetişkinlik dönemi, yaklaşık 17-45 yaş arasında yetişkinliğe geçişin ilk evresiyle başlayıp, orta yaş geçişi ile son bulan bir periyottur. Bu dönem her açıdan zengin ve enerji dolu, önemli mükâfatların ve fırsatların olduğu zaman

dilimidir. Bu dönem 30 yaşa kadar biyolojik olarak yaşam evresinin ulaşabileceği en yüksek yıllardır (Levinson, 1986).

### **1.3 İşsizlik**

Günümüzde dikkatleri üstünde toplayan konulardan biri gençlerin işsizlik sorunudur. Dikkati çeken bir diğer konu ise işsizliğin yeni iş aramaya başlayanlarda, daha genç olanlarda ve eğitim seviyesi düşük olan kesimlerde görülmesidir. Bu bölümde işsizliğin tanımı, genç yetişkin işsizliği nedenleri ilgili konu başlıkları detaylı bir şekilde incelenmiştir.

#### **1.3.1 İşsizliğin Tanımı**

İşsizlik kelimesi sözlükte geçen anlamı ile “işsiz kalma, iş bulamama” durumudur. Kavramsal anlamı ise, “çalışma isteğinde olup iş bulamadığı için çalışamayan çalışma çağındaki nüfusun iş bulamaması” durumudur. Daha teknik anlamda tanımlanır, “çalışma gücünde ve isteğinde olan ve cari ücretten çalışmaya razı olmasına rağmen iş bulamayan işgücünün mevcudiyeti” şeklinde tanımlamak mümkündür (Ünsal, 2009). Zaman itibarıyla insan gücünün her türlü boşa kullanımı işsizlik olarak anlamlandırılabilir (Bozdağioğlu, 2008, s.46). Köklü’ye göre ise işsizlik çalışma isteğinde olup da piyasada uygun iş bulamama durumu olarak da tanımlanır (akt. Bozdağioğlu, 2008).

DİE’nin de onayladığı işsizliğin standart uluslararası tanımı üç ölçüte dayanmaktadır. İşi olmama, iş arama sürecinde olmak, her an iş yapmaya hazır olmak. Bir kişinin işsiz olarak sayılması için, bu üç kriteri de sağlıyor olması gerekmektedir (Köstekli, 1999, s.8). Uluslararası Çalışma Örgütü’nün (ILO) onayı ve teklifi üzerine İşsizliğin uluslararası standart tanımı; Belirlenen gün zarfında, onaylanan bir yaş belirli bir yaş grubunun üstünde bulunan ve aşağıda belirtilen kategorilerden birini destekleyen kişiler işsiz olarak kabul edilirler;

- İşi durdurulduğundan veya iş sözleşmesinin süresi bittiği için çalıştırılmasında herhangi bir engeli olmayan, işi olmayıp, para kazanmak için iş arayanlar

- Daha önce herhangi bir yerde çalışmamış veya önceki konumuyla ilgili olmayan veya emekliye ayrılmış fakat belirli bir süre için çalıştırılmaya uygun olan bireyler
- Herhangi bir işe sahip olmayıp, ama gelecekte belirli bir dönem için işe başlama konusunda anlaşma yapmış kişiler
- Karşılığında bir ödeme almadan, belirli bir dönem ve süresiz tenkisata uyum sağlayan kişilerdir (Sorrentino, 2000, s.4).

### **1.3.2 İşsizliğin Türleri**

İşsizlik cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, etnik köken, coğrafi dağılım gibi durumlara göre değişiklikler gösterebilir. Bu değişiklikler işsizliğin farklı türlerinin meydana gelmesine sebep olmuştur.

#### **1- Friksiyonel İşsizlik**

Yeni mezunların iş arama süreci veya farklı nedenlerle mevcut işini bırakıp farklı meslekte iş bulana kadarki zamanda işsiz kaldığı sürece friksiyonel işsizlik olarak tanımlanır. İşveren talebiyle, iş arayanların talepleri arasındaki uyumluluk yakalana kadarki devam eden bir süreçtir. Arama işsizliği de denilmektedir. İşgücü akışkanlığı çok zayıftır.

#### **2- Yapısal İşsizlik**

Herhangi bir ülkenin finansal yapısında oluşan farklılıkların neden olduğu işsizlik çeşididir. Yapısal işsizlik “emek gücünün yapısıyla coğrafi yer, meslek, beceri, endüstri gibi bakımlardan emek talebinin yapısı arasındaki uyumsuzluğun neden olduğu işsizlik” olarak da tanımlanabilmektedir (Aydın, 2012).

Bu işsizliğin sebepleri arasında;

- Emek talebinin yapısının, talepteki değişimlerden dolayı farklılaşması,
- Teknolojik gelişmeler,

- Devletlerin izlediği sektörel, endüstriyel ve bölgesel politikalar gösterilmektedir.

### **3- Konjonktürel İşsizlik**

Ekonomide konjonktürün daraldığı dönemlerde ortaya çıkan işsizlik türüne denir. Yani ekonominin belirsizliklerde meydana gelen gerilemelerde, taleplerin düşmesi ve üretim fazla olması işsizliği ortaya çıkarır. Daha çok sanayileşmiş ülkelerde görülmektedir (Bozdağioğlu, 2008, s. 48).

### **4- Mevsimsel İşsizlik**

Yılın belirli sezonlarında mevcut olan iş alanlarında çalışan kişilerin, sezon dışında işin olmamasından dolayı ortaya çıkan işsizliğe mevsimsel işsizlik denir. Örnek gösterecek olursak turizm, inşaat, tarım gibi alanlarda sezon olarak üretim seviyesi azalmakta ve çalışana olan rağbet mevsim geçidinden dolayı azalmaktadır. Bu tip sektörlerde çalışan gücüne mevsimsel olarak ihtiyaç duyulduğu için, bu dönemlerde çalışan kişiler mevsimsel geçidin ardından sezon açılana kadar işsiz kalırlar (Ünsal, 1999, s.54).

### **5- Gizli İşsizlik**

Çalışmasına karşın üretime hiç yardımı bulunmayanların meydana getirdiği işsizliktir. Bu kesimi oluşturan işçilerin işten çıkarılması üretimde bir etki yaratmaz. Talep yetersizliğiyle birlikte, yeterli yatırımın olmadığı, sermayenin olduğu zamanlarda gerekli planlamaların yapılmadığı ve aynı zamanda yapısal sorunların da olduğu durumlarda bu tür işsizlikler ortaya çıkmaktadır (Bozdağioğlu, 2008, s.49).

### **6- Gönüllü İşsizlik/iradi işsizlik**

Bu işsizlik türünü oluşturan bireyler, iş olmasına rağmen mevcut çalışma koşullarını ve verilen maaşı kabul etmedikleri için işi reddeden kişilerdir. Bu tür işsizler için aslında iş olmasına rağmen, kendilerinin belirledikleri kriterlere göre iş bulamayınca çalışmayan bir kesimdir (Pekin, 2007, s.103-104).

## 7- Doğal İşsizlik

Doğal İşsizlik Friksiyonel ve yapısal işsizlik türlerinin toplamından oluşmaktadır. Gelişim seviyesi az olan ülkelerde daha fazladır. Bu tür işsizliğin ortadan kaldırılmasına yönelik yapılan çalışmalarda enflasyon olgusunun mücadele edilmesi gereken bir durum olduğu ortaya çıkmaktadır (Paya, 1997, s.30).

### 1.3.3 Genç Yetişkin İşsizliğin Psikolojik Etkileri

Genç yetişkin işsiz 20-30'lu yaş aralığında olup, cari ücretten çalışmaya hazır olup, iş arama sürecinde olan kişidir. Bu kişiler işsizlikten maddi-manevi şekilde etkilenmektedirler. İşsizlik bireyin kendisini etkilediği kadar, yakın çevresini (ailesini) de etkilemektedir. İşsizliğin psikolojik tarafı çok boyutludur.

İşsizliğin fizyolojik etkilerinin yanı sıra en sık görülen psikolojik etkileri; umutsuzluk, depresyon, intihar, kaygı belirtileri, madde kullanımı, psikosomatik semptomlar gibi belirtilerdir. Bireyin zorunlu giderlerini karşılayamaz hale gelmesinin yanı sıra kendi hayatını değiştirebilecek gücünün olmadığını hissetmesi sorunların kaynağını oluşturmaktadır.

Literatürde işsizliğin psikolojik yansımalarıyla ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. İşsiz bireylerde çalışan bireylere oranla endişe, kaygı, depresyon, paranoya gibi psikolojik belirtiler daha çok görülmektedir. Çalışma hayatı bireyin sosyal konumunu, kendi kimliğini belirleyebilmesi için olanak sağlarken, işsizlik bireyin özsaygısını yitirmesine neden olmaktadır (Tınar, 1996, s.109). İşini kaybetmiş birey ilk aşamada hayatının geri kalan süresi için endişelenmekte ve gelecek hakkında belirsizlikler onu umutsuzluğa itmektir. Bu duygu durumundaki birey, utanmakta ve kendine olan saygısını kaybedebilmektedir (Swinburne, 1981, s.47). Kişi işsiz kaldığı süreçte maddi gelirden yoksun kalır, ama çalışmadığı süreçte de birtakım giderleri karşılamak durumundadır ki, bu durum bireyde ekonomik gerilimlere sebebiyet vermektedir.

Birey işsiz kaldığı süreçte aile tarafından belirli baskılar altında kalmaktadır. Özellikle aileye bakım veren pozisyonda ise burada statü kaybı ve utanç duygusu yaşadıklarından bahsedilmektedir (Swinburne, 1981, s.50). İşsizlik sürecinde dikkati



çeken bir diğerk durum, bireyin içinde bulunduğu duygu durumudur. Bu durumda işsiz birey daha fazla kendisine ve topluma karşı öfkeli hareketler sergilediği, bunalım, Fkimsesizlik duygusu içinde olduğu saptanmıştır.

İşsizlikten psikolojik etkilenme boyutları kişilerin bulunduğu çevre, konum, yani demografik bilgilerine göre değişim sağlamaktadır. Bir beyaz yakalının, kendini geliştirebilmek için aldığı eğitimler yüzünden iş hayatına geç başlaması ve bu süreçte iş bulamaması verilen onca emeğin karşılığını alamadıklarını görmeleri onlara bunca yapılan şeyin boşuna olduğunu düşündürebiliyor. Hele ki çalışma hayatını sosyal hayatıyla bağdaştıran kişiler için işsiz kalmak hayattan vazgeçmek anlamına gelebilmektedir.

Diğer bir etken olan işsizlik süresi, ne kadar uzun olursa psikolojik etkileri o kadar güçlükk teşkil etmektedir. Yani kişi ilk başlarda bir çok içindeyken, zamanla işsizlik kendini maddi taraftan göstermeye başlar ki bu da kişinin umutsuzluğa kapılmasına yol açmaktadır. İşsizliğin süresi ile psikolojik iyi oluş, finansal ve özsayđı arasındaki ilişki Rowley ve Feather (1987), tarafından araştırılmış ve doğrudan ilişkileri olduğunu ortaya koymuşlardır. Ulaşılan bu sonuçlar, kültürden- kültüre, aile yapısından ve sosyal topluma göre değişiklik sağlamaktadır.

#### **1.3.4 İşsizliğin Nedenleri**

İşsizliğin giderek artan nüfus, mevsimsel döngü ve işgücü mobilitesi gibi nedenlerden kaynaklandığı söylenebilir. Bu nedenler birbirlerini etkileyebilecekleri gibi bağımsız da olabilirler. İşgücü talebi ve işgücü arzı kaynaklı etkenler işsizliğin nedenlerini oluşturur.

*İşgücü Arzı Kaynaklı İşsizlik:* Eğitim düzeyi, şehirleşme hızı, işgücünün kişisel tercihleri, nüfusun yapısı, göç alma, geleneksel değer yargıları bağımlılık oranı temelinde nüfusun yapısı, iş yaşamını organize eden yasalar ve işgücü piyasası ücret yapıları olarak ifade edilebilir.

*İşgücü Talebi Kaynaklı İşsizlik:* İşgücü değeri, finansal yapı, teknolojik düzey, verimlilik seviyesi, alt işveren (taşeron) uygulamaları ve iş güvencesi yasaları işgücü talebini etkileyen temel unsurların başında gelmektedir. Diğer bir taraftan mevsimsel

işsizlik, işgücüne olan talebin azalması ve kalıcı hale gelmesi, tarımda teknolojik araçların kullanılması işgücü arzını azalmasına neden olabilmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte sanayilerde otomasyon sistemleri, tarımda işgücü yerine geçebilecek teknolojik araçlar çoğalmakta, dolayısıyla sermayeye yatırım yapılmakta ve bu da eğitim düzeyi düşük işgücü talebinde azalmaya neden olmaktadır (Parasız, 1996).

## **1.4 Kaygı**

### **1.4.1 Kaygının Tanımı**

Kaygı kişilerde duygusal ve fiziksel olarak tehdit içeren durumlara karşı gösterilen bir duygulanım durumudur. Kaygı kendini genellikle endişe, korku, huzursuzluk, güvensizlik, bedensel reaksiyonlar (kasların gerilmesi, terleme vb.) gibi hoş olmayan durumlarla göstermektedir (Lewis, 1970). Kaygı yaşayan insanlar duygularını ve yaşadıkları durumu olduğundan fazla veya farklı bir şekilde yansıtabiliyorlar. Kaygı yaşayan kişi başına gelecek kötü bir olaya karşı elinden bir şey gelmeyeceğini hisseder. Kaygı, stres anında ortaya çıkan bir tür alarm mekanizmasıdır (Ekşi, 2006, s.41). Literatürde kaygıyı dürtü, özellik, bir durum hem de bir motif şeklinde tanımlanmıştır. Kaygı; algılama, duygu, güdü şeklinde üç unsurdan oluşmaktadır. Kişinin kaygı sürecinde algısı belirsiz, bulanık ve karmaşıktır. Bu durum herhangi bir olay veya nesne tarafından tetiklediğini açıklayamayacak kadar bulanıktır. Duygu boyutunda da kişinin ne hissettiği belirsizdir. Çoğunlukla kaygıyı öfkeyle dışa vurmanın hâkim olduğu görülmektedir. Öfkenin hâkim olmasının nedenlerinden biri olarak, kişinin kendisini olduğu gibi kabul edemediği durumlarda ortaya çıkması ve bunu başkasını suçlayarak gösterdiği duygudur. Kaygı halinde kişinin duygu belirsizliği ve çöküntü gibi duygular yaşadığı söylenebilir, bu da kişinin umutsuz ve donuk hissetmesine sebebiyet vermektedir. Kaygıyla ilgili güdüler kişinin yaşadığı olumsuz durumla alakalı bulunduğu bir tür göstergedir (Ekşi, 2006, s.60).

Kaygı; insanda sıkıntı yaratan ve probleme neden olan duygu durumudur (Karakulak, 2017). Diğer bir yandan insanın hayattan istek ve beklentilerinin bilinçdışında çatışmaları sonucunda kaygı ortaya çıkar. Kaygıya verilen tepki, kültürden etkilenmektedir. Kültürel olarak, hangi durum ve olaylarda hassas ve

kaygılıysak, ona göre kaygı düzeyi artmaktadır. Kaygının varoluşunda dört temel unsurun etkili olduğundan bahsedilebilir.

1. Desteğin Alınması: herhangi bir nedenden dolayı kişinin doğduğu, ait olduğu ortamdan ayrılıp, bilmediği bir ortama girmesi ve ona göre hayatını değiştirmesi bireyde kaygıya sebep olabilir (Cüceloğlu, 1997, s.65).

2. Belirsiz Durumu Olan Sonucu Beklemek: Sonucunu bilmediğimiz bir şeyi beklediğimizde ve negatif düşünce yapısına sahipsek kaygının ortaya çıkması muhtemeldir.

3. İç Çelişki: Tutum ve davranışlarımızın, görgü kurallarımız ve inançlarımız ile tezat olması kaygı yaşatabilir. Bu zıtlığı çözene kadar duygu olarak kaygı içerisinde oluruz.

4. Belirsizlik: Olumsuz dahi olsa gelecekte bizi neyin beklediğini bilmek bilinmezliğin içinde yaşamaya tercih edilebilir. Kaygı yaşamaktansa bilinen en kötü olumsuzluk, belirsizlikten iyidir.

Çocuklukta yaşanan travmalar kaygının temelini oluşturmaktadır. Bu kaygı ilişkilerine de yansımaktadır. Despot bir aile yapısında büyüyen çocuk ve birey olarak görülmeyen, dolayısıyla kişiliğine saygı duyulmamış bir ergenin yetişkinlik döneminde yansımaları kaygı olarak ortaya çıkması muhtemeldir.

#### **1.4.2 Kaygının Türleri**

Kaygıyı yaşanma süreçlerine göre durumluk ve sürekli kaygı şeklinde ikiye ayrılmıştır.

##### **1.4.2.1 Sürekli Kaygı**

Sürekli kaygı herhangi bir olay veya durum karşısında orantısız bir şekilde uzun süreli ve şiddetli kaygı şeklinde tanımlanabilir. Kaygının bu türüne yatkın olan kişiler, genellikle kişilik özellikleri olarak kaygı deneyimleri daha yüksektir (Spielberger, 1972).

Spielberger'e göre sürekli kaygı şu özelliklere göre sıralanır;

1. Sürekli kaygı yaşayan kişi, yaşadığı kaygının derecesini ve süresini kendisi belirler.
2. Yine bu tür kaygı yaşayanlarda, duygularda iniş-çıkış yani bir hareketlilik söz konusudur ki, her şey kişi için kaygı malzemesi olabilir.
3. Kişinin genetiğinde kaygıya yatkınlık varsa, kaygıyı yaşama derecesine etki eder.
4. Kaygı kişilerin kendi algıları ve yorumları üzerinden yaşanıldığı için, herkeste farklı şekilde ortaya çıkmaktadır (Spielberger, 1966, s.72).

Sürekli kaygı halinde olan kişiler bu durumu iletişim kurdukları insanlara da yansıtır, dolayısıyla problem yaşamak durumunda kaldıkları gibi aynı zamanda kendilerine düşük hedefler belirleyerek performans gerektiren işlerden uzaklaşmış olurlar. Diğer taraftan kendi duygu ve düşüncelerini farklı fikirler karşısında savunamadıkları için değiştirme eğilimi ve daha kabul edilebilir davranışsal sergileyebilmek adına diğerlerine bağlı kalma eğilimdedirler (Steers, 1984, s.115). Sürekli kaygı içinde olan kişilerde kaygı kronik hale gelmiştir, bir tür bağımlılık diyebiliriz. Yani kaygı seviyesi yüksek olan kişiler tehdit edici olmayan durum karşısında da kaygı tepkisi verir (Geçtan, 1988, s.226).

#### 1.4.2.2 Durumluk Kaygı

Durumsal değişikliklerden dolayı ortaya çıkan ve geçici duygu durumunu yansıtan tepkidir. Kişinin stresli yaşantısında karşılaştığı problemlerle baş edemeyeceğini düşünerek, kendini iyi hissetmeyebilir. Bu gibi durumlarda kişi olayları kendisine saldırı olarak algılayabilir. Bahsedilen durumda kişinin durumluk kaygı yaşadığı söylenebilir ki, vücut bu gibi durumlarda kendini korumaya alır. Dolayısıyla kişinin kendisiyle ilgili bir korkunun ortaya çıktığı görülür (Uzbay, 2002, s.5-13).

Bu kaygı tipinde sürekli kaygıdan farklı olarak olaylar veya durum kişinin kendi algısı ve yorumlarıyla ilgilidir. Durumun tehdit edici tarafı yüksekse kaygı da yüksektir, tehdit faktörü ortadan kalktığında kaygı seviyesi de giderek düşer (Tükel, 2006, s.3). Durumluk kaygı sırasında otonom sistemi devreye girer, birey bu durum

nedeniyle bir süre duygusal reaksiyon içerisinde olur. Durumluk kaygı gösteren kişide sürekli kaygıdan bahsedilmez. Durumluk kaygı için gerçek bir durum veya olay gerekmektedir (Spielberger, 1972, s.86).

### **1.4.3 Kaygıyı Açıklayan Kuramlar**

Kaygının kökeni, nasıl ortaya çıktığıyla ilgili farklı kuramcılar tarafından incelenip açıklanmıştır. Bu bölümde Psikoanalitik Yaklaşım, Bilişsel-Davranışsal Yaklaşım, Öğrenme Yaklaşımı, Varoluşçu Yaklaşım'ın kaygıyla ilgili görüşlerine yer verilmiştir.

#### **1.4.3.1 Psikoanalitik Kuram**

Psikoanalitik kuramda kaygıyla ilgili çalışma ve açıklamalar Freud tarafından başlatılmıştır. İlk zamanlar psikonalitik kurama göre anksiyete biyolojik kökenli bir durum olarak nitelendirilmişti. Freud ise kaygı olgusunun nedenlerini incelerken, 2 ayrı kuram olan topografik ve yapısal kuram ortaya çıkmıştır. Kaygı olgusunda 'çatışma' kavramının öneminden bahsetmiştir. Topografik kurama göre doyuma ulaşmaya çalışan dürtüler, bilinçdışı tarafından bastırılarak bilince çıkmasını engellemektedir ki, doyuma ulaşamayan dürtülerle, bilince çıkabilmek için farklı yollar arayan dürtüler çatışmaya maruz kalmaktadır. Freud çalışmaları sonrasında 1926 yılında yayımladığı "Ketlenmeler, Belirtiler ve Anksiyete" makalesinde topografik kuramın dışına çıkarak, yapısal kişilik kuramı çerçevesinde, kaygının egonun bir işlevi olduğunu, dolayısıyla psikolojik bir durum olduğunu ortaya koymuştur. Yani topografik kuramda eksik kalan taraflar, yapısal kuram tarafından giderilerek, çatışmanın zihnin id, ego ve süperego olmak üzere 3 yapının arasındaki uyumsuzluktan dolayı ortaya çıktığını söylemiştir. Yine Freud'a göre anksiyete, kişinin toplumsal ve fiziksel çevreden gelen olumsuzluklara karşı uyarılması ve yaşamını sürdürebilmesi için gerekli uyumu sağlamasına katkıda bulunmaktadır.

Freud üç tür anksiyetenin olduğundan bahsetmiştir. Bunlar gerçeklik, nevrotik ve vicdani anksiyetedir.

1. Gerçeklik Anksiyetesi: İd'in içgüdüsel ve gerçek dışı istemleri ile dış dünyanın gerçekleri arasındaki uyumu sağlamaya çalışan egonun zorlanması

sonucunda ortaya çıkmaktadır. Yaşamı tehdit eden durum ve olaylara karşı ortaya çıkar.

2. Nevrotik Anksiyete: Nevrotik anksiyetede ego idin zorlamalarına karşı çıkamayıp, benlik bütünlüğünün tehdit altında olduğu hissidir. İd bu durumda kendi isteklerini dışa vurmuştur. Bu durumda benliği toparlayamayan ego, farklı savunma mekanizmalarına başvurur ki bu da nevrotik belirtileri ortaya çıkarır. Gerçek dışı olan nevrotik anksiyete yaşama dayalı arzularını dolaylı yoldan ifade edemeyince, enerji yön değiştirerek anksiyeteye sebep olmaktadır.

3. Vicdani Anksiyete: Vicdani anksiyete egonun istek ve arzularının süper egonun katı vicdani isteklerine uyuşmaması sonucu ortaya çıkan suçlama ve utanç duygusudur. Genellikle ebeveyn otoritesini kapsayan süper ego benlik idealleriyle uyuşmayan davranışlar sergileyen egoyu cezalandırmaktadır.

#### 1.4.3.2 Bilişsel-Davranışçı Kurama Göre Kaygı

Davranışçı kuram ile Bilişsel kuramın bir araya getirilmesiyle oluşan bu kuram, kaygıyı açıklamada çaresizlik ve kontrol kavramlarına değinmişlerdir (Dağ, 2004).

Davranışçı yönetime göre kaygı bir şeyi öğrenme sonucunda ortaya çıkar. Yani pekiştirme yoluyla kaygı öğrenilir. Pekiştirme türlerine baktığımızda olumlu pekiştireç, bir davranışın kazanılması yönünde verilirken, olumsuz pekiştireç doğru olmayan davranışın ardından verilir. Kaygı olumsuz bir pekiştireçtir. Fakat kaygı eğer insanlar tarafından ödüllendirilirse, kaygı kişide süregelen bir davranış haline gelir ki, bu da edimsel koşullanmayı gerçekleştirmiş olur.

Bilişsel yaklaşım göre, yaşanan herhangi bir olayın veya durumun değil, bu olay ve durumlara yönelik kişinin beklentileri ve yorumları kaygıya sebebiyet vermektedir. Beck (1976), kaygının korku ve endişe anında ortaya çıktığını söylemiştir. Kaygıyı piramide benzeten Beck, piramidin alt kısmında geçmişten gelen, doğru olmayan köklü inançlar, ortasında daha hassas ve değişmeye yatkın, kırılğan düşünceler, en üstünde ise manipüle edebileceğimiz, bilişsel çarpıtmalar ve daha önce yaşamış olaylardan dolayı kazanmış olduğumuz otomatik düşünceler yer almaktadır (Hoşşirin, 2010). Beck'e göre gerçek tehdit edici bir olay karşısında ortaya çıkan

anksiyete, organizmanın bu tehlikeyle mücadele edebilmesi için ‘anksiyete programını’ devreye sokmaktadır. Bu program organizmanın hayatta kalmasını kolaylaştırmaktadır. Fakat gerçek bir tehlike ortada olmadığında, algılarımız gerçek bir tehlike varmış gibi anksiyete programını uyardıkça, program işlevselliğini kaybetmektedir ki bu da problemin çıkmasına neden olmaktadır.

Bilişsel kurama göre, kişinin çevreyle olan etkileşimi, yorumları ve beklentileri bilişsel süreçlerin oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Bilişsel kuramda yanlış inançlar vardır ki, bunlar da kişinin çevreden her an zarar geleceğini düşünmesini sağlar. Yanlış inancın sebebiyet verdiği düşünce insanda kaygıya yol açar (Alparslan, 2009).

#### 1.4.3.3 Öğrenme Kuramına Göre Kaygı

Kaygı kişinin kendisinden bağımsız dışarıdan kazanılır ve gelişir. Sullivan’a göre kişinin karakteri kişiler arası ilişkilerle oluşur. Dolayısıyla düşünmesi, bir şeyleri yorumlaması, algılaması kişiler arası ilişkilerden etkilenir. Yine insan ilişkileri bağlamında yer alan kaygı, çocuğa anneden aktarılır ki, bu da herhangi bir yaşadığı tehlikeli olay karşısında ortaya çıkar. Kaygı bebeğin anneye olan temasından geçer ve kaygıyı alan bebek bununla baş edebilmek için yöntemler geliştirir ve yöntemler kişiler-arası iletişimde kendini gösterir. Bebekler kaygı içinde olan aile bireyinden uzaklaşır ve kaygının ortaya çıkardığı huzursuzluktan kurtulabileceği kişiler arar.

Sullivan’ a göre insanın hayatı boyunca doyuma ulaşma ihtiyacı devam eder, bu ihtiyacın kişiler arası oluşturduğunu söyler. Doyuma ulaşmaya ihtiyaç duyan fiziksel, duygusal, cinsel ihtiyaçlar vardır. Bu ihtiyaçlar yetişkin kişiler tarafından karşılıklı olarak giderilmesi için orta çıkar. İhtiyaçlarını giderememenin sebebi ise kaygıdır. Dolayısıyla kaygı içinde olan bebek, temel ihtiyaçlarını; beslenme, uyuma, sarılma gibi gereksinimlerini doyuma ulaştıramazken, aynı şekilde kaygı içinde olan yetişkin de duygusal, cinsel ve sosyal hayatında zorluklar yaşar ve bu da insan ilişkilerine yansır. Kişiler belli ihtiyaçları doğrultusunda kişiler arası ilişkiler kurarak, ihtiyaçlarını gidermeye çalışırken, güvenli bir ortam arama (fiziksel veya duygusal) ve kaygı duygusundan etkilenirler (Bayhan ve Işıtan, 2010).

#### 1.4.3.4 Varoluşçu Kurama Göre Kaygı

Varoluşçu kurama göre, insan tanımlanamaz bir varoluştur. Bundan dolayı herhangi bir kuram çerçevesinde incelenip, tanımlanamaz çünkü insan ‘öz’ü varoluştan önce gelir. Dolayısıyla insan kendi varlığını kendi yaratabilen varlık olarak nitelendirilir. Kişinin bireysel deneyimleri onun varlığının göstergesidir. Yani kendi mutlak iradesinin mesuliyetini aldığı anda kendini gerçekleştirmiş olur ki, bu da onun içinde bulunduğu toplumun rollerini, statülerini ve kurallarını kabullenerek bu çerçevede kendini oluşturmuş olacaktır.

Kuramın kurucusu Soren Kierkegaard’ın göre kişinin sorumluluklarının farkına varması ve bunları üstlenmesi kaygıyı artırır. Kaygı bir patolojiden ziyade, yaşam stilidir. Kaygı insanın kendi varoluşuyla birlikte kendi yaşamını belirleme özgürlüğüne sahip olan ve aynı zamanda bu seçimle belirsizliği de kendisiyle getiren bir duygu durumudur. Bu durumda ortada olan belirsizlikle yüzleşip, toplumun dayattığı baskıdan kurtularak kaygıyı üzerine almazsa, sorumluluğunu üstlenmesi gereken kaygı, nevrotik kaygıya dönüşmüş olacaktır (Kierkegaard, 1957). Kaygıyı “varlığın muhtemel bir yokluğu fark etmesi” (Tillich, 2014, s.162) olarak tanımlayan Paul Tillich’e göre kaygı üç şekilde kategorize edilir.

- Ölüm Kaygısı: Her şeyin sonu olduğunun farkında olmak ve ölümlle yüzleşmek.
- Anlamsızlık Kaygısı: Nihai kaygıyı kaybedip, kaygıyı anlamlandıramamak, yani varoluş nedenini açıklayamamak.
- Kınanma Kaygısı: Bir tarafta ahlaki eylemler beklentisi, diğer bir tarafta bütün varoluşsal eylemler özgürlüğüne sahip olmanın verdiği farkındalık arasında kalma varoluş amacını gerçekleştirememeye kaygısını yaratır. Varoluşsal bir suçluluk ortaya çıkmış oluyor.

### 1.5 Belirsizliğe Tahammülsüzlük

İnsan günlük hayatında yaşanan her şeyin başından sonuna kadarki süreçlerini bilmek ister. Ancak bireyler hayatlarında belirsizlikler bunları minimize etmeye çalışır. Belirsizlik herhangi bir olayın sonucunda neyle karşılaşacağımızı bilememe



durumu olarak tanımlanabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ise belirsiz olayları tehdit unsuru olarak yorumlama eğilimidir. Bu bölümde belirsizlik, belirsizliğe tahammülsüzlük tanımı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı, erteleme davranışı ve işsizlik kavramlarıyla arasındaki ilişki incelenmiştir.

### **1.5.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Açıklanması**

Belirsizliğe tahammülsüzlük herhangi bir davranış veya olayın sonucunun ne olacağını kestirememeye durumunda bilişsel ve duygusal olarak olumsuz reaksiyon göstermeye yönelik bir yatkınlıktır (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi fazla olan kişilerin belirsiz olay ve durumlardan kaçındıkları ve bu gibi durumlarda stresli oldukları belirtilmiştir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan kişilerin, yaşanan belirsiz olayları daha az stresli olarak görürler. Dolayısıyla olayların kişiler tarafından duygusal ve düşünsel olarak yorumlandığı söylenebilir. İlk defa bir kişilik özelliği olarak belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı Frenkel – Bruswick tarafından bahsedilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı bilim adamları tarafından araştırma konusu olup, farklı şekillerde tanımlanmıştır. Carleton ve diğerleri (2007) tarafından bilinmezliğe karşı tahammülsüzlük; negatif bir durumun, onaylanamayacak veya arzu edilmeyen bir biçimde belirmesine karşı, bireylerin gerilmelerine sebep olan rahatsızlık olarak tanımlanmıştır. Bu rahatsızlığın sebebi, insanın başına gelecek durumlarla ilgi bilgi sahibi olmak isteme güdüsünden ileri gelmektedir (Grenier, Barette ve Ladouceur, 2005). Bir diğer tanıma göre belirsizliğe tahammülsüzlük, hatalı değerlendirmelerin ve yüksek tehdidin yol açtığı, başa çıkmanın güçleştiği ve önyargılı düşünce yapısından oluşan duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkidir (Freeston ve ark., 1994).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ‘olursa ne olur?’ düşüncesini ortada bir problem yokken tekrar-tekrar her ihtimalini düşünmek ve bunun sonucunda kaygıyı yükselterek problemi çözmeyi kararı engellemektedir. Buhr ve Dugas’a (2002) göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar, (1) eyleme geçme ve davranış oluşturmada kişiye yetersizlik, (2) belirsizliğin adaletsiz olduğu, (3) belirsiz durumların olumsuz olduğu ve kaçınılması gerektiği ve (4) hissettirdiği, belirsizliğin stresli ve üzüntü verici olduğudur.

### 1.5.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlükle Kaygı Arasındaki İlişki

Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Belirsizliğin yüksek derecede anlamlandırılması olumsuz hayat şartları, yüksek anksiyete ve bunalımla ilişkilidir.

Yapılan araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerde, sürekli kaygı ve korku, üzüntü, negatif düşünceler, depresyon yaşandığı görülmüştür. Üzüntünün belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygının ortaya çıkmasında büyük rolü olduğu bulunmuştur ve aynı zamanda gelecek hayat kaygısıyla ilgili durumlarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olduğu görülmektedir.

Kaygıyı açıklamak için belirsizliğe tahammülsüzlüğün negatif bir olayın olacağını düşünme yönelimi kullanılabilir (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006). Kaygı seviyesi bireyin bilinmezliği tolere etme kabiliyetinden etkilenmektedir (Greco ve Roger, 2003). Belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı bozukluklarını içine alan bir kavram olarak görülmektedir. Bilinmezliğe karşı tahammüllü olan kişiler, belirsizliğin yol açtığı fiziksel etkiler bakımından düşüktür (örn: yüksek kalp atışı).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygı belirtilerinin gizli bir bileşeni olduğu savunulmaktadır. Bundan dolayı araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ilgili yapılan çalışmalarda kaygı duyarlılığından ayrı olarak düşünülmemektedir (Carleton ve ark., 2007).

Yapılan araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün obsesif-kompulsif bozukluk ve depresyon belirtileriyle de ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. Holaway ve arkadaşları (2006) kontrol grubu olan kaygılı olmayanların belirsizliğe tahammülsüzlük oranlarıyla, yaygın anksiyeteli ve OKB belirtilerinin olduğu deney grubundaki kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük oranları karşılaştırıldığında deney grubunu oluşturan yaygın anksiyeteli ve OKB'li bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük oranları eşit olduğu savunulmaktadır.

Lind ve Boschen (2009) kontrol etmek için rutin davranışlarında ve sorumluluk algılamalarında tamamen aracı olarak görmektedir. Yine benzer çalışmada Dugas ve arkadaşları (2001), demografik bilgiler ve panik semptomları kontrol altına alındıktan

sonra bile belirsizliğe tahammülsüzlük OKB semptomları ve kaygının ortaya çıkmasında büyük rolü olduğunu söylemektedirler.

1970'lerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve OKB ilişkisinin teorik açıklamalar yapılmaya başlanmıştır (Carr, 1974). Bu teoriye göre OKB'ye sahip bireyler belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek (Makhlouf-Norris ve Norris, 1972) ve kesinlik elde edene kadar yüksek kaygı içerisinde bulunmaktadır (Beech ve Lidell, 1974). Obsesif-kompulsif bozukluklarda ritüel ve kompulsiyon hareketler belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkilendirilmiştir. Belirsizlik söz konusu olduğunda, dolayısıyla neyle karşılaşılacağını bilemediklerinde korkulan sonuca ilişkin sorunu azaltmak için kompulsiyon ve ritüel davranışlar sergiledikleri savunulmuştur.

Sosyal anksiyete ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu, düşük benlik saygısı, endişe ve nevrozizm gibi birbiriyle ilişkili konular kontrol altına alındıktan sonra bile sosyal fobi belirtileriyle belirsizliğe tahammülsüzlük açıklanmaktadır (Boelen ve Reijntjies, 2009; Carleton, Collimore ve Asmundson, 2010). Yapılan araştırmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük olumsuz duygu durum ve düşüncelerle yakından ilişkisi olduğu bulunmuştur.

## **1.6 Erteleme Davranışı**

### **1.6.1 Erteleme Davranışının Tanımı**

Erteleme davranışı, hayatın belli dönemlerinde, yapılması gereken davranışlar zamanında yapmayı ertelendiğinde karşılaşılır. Erteleme eğilimi zamansal sorundan daha fazlasından oluşan duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları içeren bir fenomendir (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986). Erteleme yönelimiyle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, erteleme davranışının ortak bir tanımı olmadığı görülmektedir.

Ertelemenin aynı zamanda davranışsal boyutu dışında, bilişsel ve duygusal boyutlarının olacağını ileri süren araştırmacılar vardır (Haycock, McCarthy ve Skay, 1998; Solomon ve Rothblum, 1984). Knaus'a göre erteleme, bireyin görevini tamamlaması gereken sürede tamamlamayıp geciktirme davranışı sergilemektir.

Geciktirme eyleminde bulunan kişilerin neden ertelediklerini ve sebeplerini anlamadıklarına rağmen, geciktirme davranışı gösterdiklerinin farkında olurlar.

Bazı araştırmalarda erteleme tanımı bitirilmesi gereken eylemlerin geciktirilmesini rasyonel dışı olarak açıklamaktadır (Flett, Blankstein ve Martin, 1995). Lay ve Silverman (1996) tarafından erteleme davranışı, bireyin hedeflerine yönelik davranışlarının geciktirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Erteleme davranışı, yapılması gereken belli bir işi yapmaktan kaçınılması ya da geciktirilmesi olarak tanımlanabilir. Aslında, herkes zaman zaman bir şeyleri yapmayı erteler. İşler veya görevler sonunda tamamlansa da erteleme davranışı, bu erteleme süreci içinde suçluluk, yetersizlik, endişeli veya tembel hissetme gibi olumsuz duyguları da beraberinde getirerek kötü hissetmeye yol açabilir (Gül, 2015, s.1). Erteleme eğilimi davranışı, görev geciktirme, kararsızlık ya da geciktirmeye yönelik bir davranış veya bireyin kişiliği olarak açıklanmaktadır (Milgram, Mey-Tal ve Levison, 1998, s.297).

### **1.6.2 Ertelemenin Bileşenleri**

Genel bir erteleme davranışı tanımı olmamakla birlikte, erteleme eğiliminin davranışsal, duygusal ve bilişsel niteliklerinin olmasından dolayı, bu terim çok boyutlu kabul edilmektedir (Ferrari, 1995; Solomon ve Rothblum, 1984). Erteleme davranışı, araştırmalar sonucunda üç ayrı boyutta sınıflandırılmaktadır, bunlardan birincisi ertelemenin davranışsal boyutudur, ikincisi bilişsel ve üçüncüsü duygusal boyutudur. Davranışsal boyutta, ertelemenin tanımı geciktirilen ya da geciktirilmiş bir işle birlikte, o işin devam ettirilmesi ya da bitirilmesini açıklamaktadır (Ferrari, 1992). Bir kısım araştırmacılar ise erteleme davranışını, bazı görevlerin bitmesi gerektiği süreden daha fazla devam ederek zaman alması olarak tanımlamaktalar (Senecal, Lavoie ve Koestner, 1997; Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986).

Sonuç olarak ertelemenin davranışsal boyutu, belirli sürede tamamlanması gereken işi sürekli erteleme davranışıyla birlikte, başlatmayı, devam etmeyi ve bitirmeyi alışkanlık seviyesinde erteleme davranışı olarak özetlenebilir.

Ertelemenin duyusal boyutunun olması, bazı araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir. Duyusal bileşenin olması, işleri ertelemenin de duygusal sonuçlarını

tanımlamaktadır. Erteleme eğilimi gösterdiklerini fark eden bireyler, genel anksiyete, panik, gerilim, suçluluk gibi içsel hisselerle kapılırlar (akt. Balkıs, 2006, s.9). Ertelemenin duygusal boyutu ile ilgili Haycock ve arkadaşları (1998) bireyin bir işi başlatamaması, işin devamını getirememesi veya işi bitirememesinden dolayı ortaya çıkan sıkıntı ve stres kişide baskı yaratmaktadır.

Bazı araştırmacılar, bireyin görevini yapmayı ertelediğinde ya da gerekenleri verilen sürede tamamlamadığında olumsuz hisler hissetmiyorsa, bunun erteleme eğilimi olmadığını öne sürmektedirler. Erteleme davranışının duygusal boyutu ile ilgili araştırmacıların öne sürdükleri diğer tarafı ise pozitif olmayan duygunun miktarı, bir diğer deyişle olması gereken düzeyidir. Erteleme davranışında bulunan kişinin gerekenden daha fazla kaygı durumu sergilemesi gerektiğini belirtilmektedir (Rothblum, ve ark., 1986). Knaus'a göre, erteleme eğilimi kişinin yeterlilik düzeyi, kendine olan güveni ve yaratıcılık ile yakından ilgilidir. Kişinin yeterlilik düzeyi ve kaygıyla olan bağı erteleme davranışı sonucunda ortaya çıkan başarılı olamama endişesini artırır (akt: Balkıs, 2006, s.9).

Ertelemenin bilişsel boyutunda, kişinin gerçek performansı ile amaçları ya da birincilikleri arasında bir uyumsuzluk tarafı olması gerektiği belirtilmektedir. Ertelemenin bilişsel boyutuyla ilgili Ferrari ve diğerleri (1995) tarafından öne sürülen görüş, beynin gerçeği yansıtmayan bağlantılar kurmasıyla akademik erteleme eğilimine katkı sağladığı yönündedir.

Erteleme davranışının bilişsel boyutu ile ilgili görüşlerden yola çıkılarak şöyle özetlenebilir; bireyin göreve yönelik niyeti, hedefi ya da öncelik tanıdığı durumlarla o göreve yönelik başarısı arasında kalıcı ya da alışkanlık seviyesinde bir uyumun olmadığı durum söz konusudur. Erteleme davranışının, biliş ve duygu boyutlarından oluşan ve karmaşık bir olgu olduğu belirtilebilir.

### **1.6.3 Ertelemenin Türleri**

Erteleme davranışı, yaşamımızın her alanını etkileyen ve yaygın olarak görülen bir harekettir. Bu karmaşık durum beş türde açıklanmaktadır. Milgram, Batori ve

Mowrer (1994) erteleme davranışını aşağıda ki gibi beş kategoride sınıflandırmaktadırlar:

1. günlük işleri erteleme veya genel erteleme
2. karar almayı erteleme
3. nevrotik erteleme
4. kompulsif erteleme
5. akademik erteleme eğilimi.

Çok karmaşık olan erteleme davranışının; genel erteleme ile akademik erteleme görevden kaçınmayla ilgilidir diğerleri ise, karar verme durumundan kaçınmayla ilgilidir.

Genel erteleme: Zaman ayarlanması ve düzen eksikliğinden kaynaklı rutin görevlerin yerine getirilmesinde yaşanan zorluklar olarak ele alınır.

Akademik erteleme: eğitim ve öğretim yaşamında yapılması gereken ödev, hazırlanılması gereken sınavlara vaktinde çalışılmayıp son güne bırakılması olarak tanımlanabilir (Solomon ve Rothblum, 1984, s.503).

Karar vermeyi erteleme: Her hangi bir konuyla ilgili karar verme aşamasında yaşanan kararsızlık durumu olarak tanımlanır (Effert ve Ferrari, 1989, s.152).

Nevrotik erteleme eğilimi: Kişinin hayatında alınması gereken önemli kararların ertelemeye yönelik eğilimi (akt: Balkıs, 2006, s.10).

Kompulsif ya da işlevsel olmayan erteleme: bireyin hareketleri ve verdiği kararları ertelemesi kompulsif erteleme olarak tanımlanabilir (Ferrari, 1991, s.456).

Ertelme davranışını bu beş türü, kişinin içsel ve insanlar arası iletişimini etkili bir düzeyde yönetebilmesini negatif olarak etkiler. Genel ertelme davranışı ile akademik ertelme davranışı tehdit edici gözükmezken, bireyin etrafında olup bitenlerle başa çıkma sürecinde eksiklik ve çaresizlik duygularına kapılmasına

sebebiyet verebilir (akt. Milgram, Tal ve Levison, 1998, s.297). Durumun bu şekilde değişim göstermesi durumsal erteleme davranışından, hedefe yönelik erteleme davranışına yöneliktir.

#### **1.6.4 Ertelemenin Nedenleri**

Erteleme eğiliminin nedenleri iki alt başlıkta toplanabilir. Bunlardan ilki ertelemenin genel nedenleri, diğeri ise ertelemenin göreve ilişkin nedenleridir.

Ertelemenin genel nedenleri aşağıda ki gibi sıralanabilir:

1. Başarılı Olamama Kaygısı: Başarısızlık korkusunu motive eden eylem başarısızlıktan kaçınmaktır (Atkinson, 1957), bu durum erteleme eyleminde bulunmanın en belirgin sebeplerindendir (Schouwenburg, Lay, Pychyl ve Ferrari, 2004). Genelde utanç, suçluluk ve kaygı gibi duygusal nitelikleri ile başarısızlık korkusu bir kavram olarak tanımlanmaktadır.

2. Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik değerlendirmesi için oluşturulmuş olan “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” Frost ve ark. (1990) tarafından ruhsal yapıyı altı farklı boyutta değerlendirmektedir. Bunlar, kişisel standartlar olmak üzere yanlış yapma korkusu, ailenin beklentileri, hata yapma endişesi, organizasyon ile birlikte aile tarafından eleştiri alma korkusu.

3. Vicdan ve Sorumluluk eksikliği: Sorumluluk sahibi olmama, erteleme davranışına sebep olan kişilik faktörlerinden biridir (Flett ve ark., 1995). Sorumluluk sahibi olma; düzenli, dakik, dürüst, disiplinli, çalışkan, saygılı gibi niteliklerden oluşan bireyin özellikleridir (Costa ve McCrae, 1992).

4. İsyankârlık: Bu özelliğin erteleme davranışıyla olan ilişkisi karşı olmakla birlikte düşmanlık boyutunun göstergesiyle açıklanmaktadır.

5. Heyecan Arayışı: Dışadönüklük faktörünün bir yönü olarak görülen heyecan arayışı (Costa ve McCrae, 1992) farklı tecrübeler arayışı ve tehdit oluşturacak eylemlerde bulunma isteği ile ilişkilidir.

Göreve ilişkin erteleme nedenleri ise;

1. Görevden Kaçınma: verilen her hangi bir görev birey tarafından beğenilmediği durumlarda, erteleme davranışı tetiklenebilir (Solomon ve Rothblum, 1984).

2. Görev Anksiyetesi: Duygusal bir bileşen olan anksiyete, çoğu zaman ertelenen davranışta başarısızlık korkusu ve görevden kaçınmayla tanımlanmaktadır (Schouwenburg, 1995). Görev anksiyetesi, kişinin görevlerde hep başarısız olacağına dair negatif algılamalardan çıkan korku ve kaygıdır (Yakkub, 2000).

3 Görev Değeri: Görev ile ilgili birey tarafından algılan işlev önem seviyesine görev değeri; hissedilen değer; alınan göreve yönelik şimdi ve gelecekte ki amaçlara ilişkin faydalı olma problemi; bu görevle ilgili olmanın negatif tarafları olmak ile birlikte dört öğeden oluşmaktadır.

4. Zaman Baskısı: Zamana yönelik baskı durumu, göreve yönelik farkındalık ve bilinçlilik düzeyini artırarak bireyi harekete geçirir. Zaman baskısı erteleme davranışı için düşünüldüğünde, bireyin eyleme geçmesi engellenebilmektedir. Bundan dolayı görev tamamlama süreci sona kadar uzatılmaktadır (akt. Balkıs, 2006, s.15-16).

### **1.6.5 Erteleme Davranışı ve Kaygı Arasındaki İlişki**

Kaygı, erteleme davranışı sürecinde bireyin çoğunlukla hissettiği bir duygudur. Kabul gören ve yaygın olarak kullanılan düşüncelerden biri, erteleme davranışının kaygı, duygusal çöküntü ile ilişkili olduğu yönündedir. Çoğu zaman kaygı durumu erteleme eğiliminin bir özelliği olarak görülse de, olması gereken bileşeni değildir (Kandemir, 2012, s.82-83).

Depresyon veya duygusal anlamda sorunları olan bireyler, günlük aktivitelere duyulan ilgide azalmayla birlikte belirgin enerji kaybı yaşarlar, odaklanma problemleri vardır ve görevi yerine getirmekte büyük güçlükler çekerler (Gül, 2015, s.80).

Erteleme davranışı ile kaygı arasında neden-sonuç ilişkisi olduğu yönünde görüşleri olan Ellis ve Knaus, erteleme eğiliminin en önemli nedenlerinden biri kaygı olduğunu ileri sürmekteler. Kaygıyı ileride karşılaşıacağı zorlukları düşünerek ve bu



zorluklar ile baş edemeyeceğini düşünmesiyle ilgilidir, çünkü bu şekilde kaygılı durumdan görevi erteleyerek geçici de olsa kurtulmuş olur (Gül, 2015, s.5). Dolayısıyla, erteleme eylemi sonucunda ulaşılan kısa süreli rahatlama duygusu, kişilere kaygı ve endişe yaratan uzun vadeli negatif bir durum olarak yansıyabilmektedir (Akbay ve Gizir, 2010, s.61).

Kaygı durumunun erteleme davranışına neden olmadığını belirten araştırmacılar da vardır. Bu konuyla ilgili Milgram' ın daha sonra ileri sürdüğü görüşü ise insanların kaygı duygusu olmaksızın da erteleme eğilimi gösterebildikleri yönündedir (Kandemir, 2012, s.82-83).

Başka çalışmalara bakıldığı zaman erteleme davranışı ve anksiyete durumu arasında pozitif anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir. Erteleme davranışının artmasıyla birlikte kişinin kaygı düzeyi de artış göstermektedir. Yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda genel erteleme davranışı ile kaygı düzeyi arasında pozitif bağlantı olduğu görülmüştür (Haycock ve ark., 1998). Bu konu ile ilgili (Ferrari ve ark., 1995) kaygı kavramının erteleme eğilimine hem neden olduğunu hem de bu davranış sonucunda ortaya çıkabilen bir durum olduğunu belirtmektedir.

Bir başka açıdan bakıldığında, erteleme eğilimi ve kaygı arasında ki ilişki bireyin kendi yeteneğinin, potansiyelinin, işte sergilediği davranışlarının ölçülmesinden duyduğu altta yatan kaygı nedeniyle de açıklanabilir. Bundan dolayı, birey performansının ölçülmesinden kaygılanır, devamında bu kaygı, bireyin öğrenme ve algılama durumunu etkileyerek, kişinin ilgisini görevinden uzak olan başka konulara kaymasına neden olur. Bu durum, kişinin görevini yarıda bırakmasına ve performansının azalmasına neden olur.

Sonuç olarak yapılan çalışmalardan özetle, erteleme davranışı ile kaygı arasında neden-sonuç ilişkisi bulunmaktadır. Birey tarafından erteleme davranışı ne kadar sık gösterilirse, o kadar çok kaygı ve endişe hissine kapılmasına neden olur. Bu durumun tersi de söz konusudur, birey ne kadar sık kaygı ve endişe duygusu yaşarsa, görevi erteleme davranışını gösterme eğilimi de o kadar artmış olur. Buradan çıkan sonuç itibariyle erteleme eğilimi sonucunda bireylerin ulaştığı uzun süreli olmayan

rahatlık duygusu ileride kaygılı, olumsuz durumlara neden olarak bireylerin karşısına yeniden çıkmaktadır.

### **1.6.6 Erteleme Davranışının Kuramsal Yaklaşımlarla Açıklanması**

Bu bölümde erteleme davranışı Psikoanalitik Kuram, Davranışçı Yaklaşım, Bilişsel-Davranışçı Kuram ve Psikodinamik Yaklaşım' a göre incelenmiştir.

#### **1.6.6.1 Davranışçı Yaklaşımına Göre Erteleme Eğilimi**

Bireyin davranış öğrenme süreci kendi yaşantılarıyla şekillenir, dış uyarıcılar değiştiğinde bireyin eylemleri de değişir (Kutlu, 2009). John Locke tarafından tanımlanan boş levha (tabula rasa) kavramı, bireylerin dünyaya geldiklerin de boş birer levhaya benzerler. Dış dünya, çevre tarafından gelen duyu ve izlenimlerle boş levha biçimlendirilir. Bireyin davranışları dış dünya ve çevre ile olan iletişimle düzenlenir, bu görüş davranışçı kuramcılar tarafından da savunulur (Fantast, 2016).

Davranışçı yaklaşıma göre, öğrenmeyi uyarıcı ve tepki arasında kurulan bağla açıklamak mümkündür. Klasik koşullanma ve edimsel koşullanma, davranışçı yaklaşımın türlerindedir. Klasik koşullanma yoluyla duygusal, psikolojik ve fizyolojik davranışlar öğrenilir. Edimsel koşullanma yoluyla bilgi ve beceriler öğrenilir.

Davranışçı yaklaşıma göre erteleme davranışını açıklayabilmek için farklı kuramlar da geliştirilmiştir. Bunlardan biri Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramıdır (Rational Emotive Behaviour Theory). Bu kuram erteleme davranışını, birey tarafından kabul edilmeyen inanışların eyleme dönüştürülmesi olarak açıklar. Kişinin karşılaştığı bazı durumlar mantıklı gelmediğinde, kişi tarafından bu durumlar geciktirilir. Erteleme eğilimi bireyin eksikliğinin neticesi de olabilir veya bazı negatif durumlardan uzaklaşmak ile ilgili de olabilir (Orpen, 1998; Sriois ve Tosti, 2012). Davranışçı kuramcılar erteleme davranışını, ödül-ceza ve pekiştirme süreçleriyle de alakalı olduğunu öne sürerler. Kuram, erteleme davranışını tepki olarak açıklamaktadır. Erteleme eğilimi ile ilgili eylemler, hatalı pekiştirme sonucu artış göstermektedir.

Davranışçı yaklaşım, fiziksel olarak gözlenebilen ve ölçülebilen görevi geciktirme eylemleri üzerine odaklanır. Ancak bu eylemlerin ortaya çıkmasını sağlayan duygu, düşünce ve dürtüler, davranışçı yaklaşımın araştırma alanı olmaz. Erteleme davranışının bireyler üzerinde kısa süreli iyi hissetme duygusu oluşturması, davranışçı kuramcılara göre öğrenilmiş bir davranıştır (Lamba,1999).

#### 1.6.6.2 Psikoanalitik Yaklaşımına Göre Erteleme Davranışı

Psikoanalitik kurama göre, erteleme davranışı egonun kendini savunmak amacıyla kullandığı bir kaçınma davranışdır. Buna göre de, kaygı düzeyi yüksek olan bireyler kaçınma davranışında fazla buldukları için erteleme eylemleri de çok olur (Rothblum ve ark., 1986; Solomon ve Rothblum, 1984).

Freud (1926) erteleme gereksinimini cinsellik ile ilgili durumlara dayandırmaktadır. Cinsel çatışmalardan dolayı ortaya çıkan suçluluk duygusundan kaçınmak için törensel erteleme davranışı sergilenmektedir. Freud, erteleme davranışına anksiyete kavramını tanımlarken değinmiştir. Birey kaygıdan korunmak amacıyla ego savunma mekanizmaları kullanmaktadır. Ego savunma mekanizmaları, bilinçdışı çalışır ve bireyin arzularını bastırmasına, unutmaya ve gerçeklikten uzaklaşmasına ya da inkâr aşamasına geçmesini sağlayabilir.

Freud'un görüşüne göre, ego içgüdüleri, manevi idealleri ve tabuları ile gerçekliği dengede tutmak için id ve süper ego arasında arabuluculuk rolünü görmektedir. İd ve süper egodan gelen uyaranları başarılı bir şekilde dengelemek, aradaki uyumu sağlamak için ego gerçeklik durumunun değişmesini veya ahlak ve vicdana uygun bir kabul edilebilir tarafı çıkana kadar, idin arzularının tatmin edilmesini ertelemeye devam etmesi gerekmektedir (Yapıcı, 2019).

Bischoff'un (1970) psikoanalitik kurama göre bireyin davranışlarını incelediğinde; tüm bireylerin davranışlarını üç temel ilke yönlendirir. Bu ilkelere biri haz arayışı, diğeri gerçekliğin sınırları ve kompulsif davranışlardır. Bilinçdışı durumun varlığına işaret eden bu ilkeler, aynı zamanda erteleme eğiliminin de açıklanmasını ortaya koymaktadır (akt. Farran, 2004, s.22).

#### 1.6.6.3 Psikodinamik Yaklaşımına Göre Erteleme Davranışı

Görev erteleme davranışını açıklamak üzere 1960'lı yıllarda kuramcılar tarafından en sık kullanılan teorilerden biri psikodinamik teorileridir (Gül, 2015, s.54). Geleneksel psikodinamik yaklaşım tarafından erteleme davranışı yetişkinlikte çocukluk dönemine ait izlerin etkili olduğunu vurgulamaktadır. Psikodinamik yaklaşım savunucuları tarafından ileri sürülen görüş, bilinçdışı mental mekanizmanın günlük eylem ve davranışlarımızı etkilediği yönündedir (akt. Balkıs, 2006, s.21).

Psikodinamik kuram literatüründe erteleme davranışı, kişinin ailesi ile ilgili negatif duyguları içeren, altta yatan içsel ruhsal öğelerin etkisiyle ortaya çıkan sorunsal olarak görülmektedir. Çağdaş psikodinamik kuramcılardan Birner (1993) erteleme davranışı ile ilgili geciktirme eğiliminin kaynağının, çocukluk yaşantısının bilinçdışı olan, çözülmemiş bir sorunsalı olduğunu öne sürmektedir (akt. Balkıs, 2006, s.21).

Erteleme davranışına bir başka görüş Missildine tarafından gelmiştir. Missildine, kişinin meşgul olduğu zaman içinde "hayal kurmak" durumuna kronik görev erteleme sendromu demiştir. Buna göre, ertelenen eylemler, anne baba tarafından çocukları için gerçeklikten uzak hedefler koyması ve çocuklara karşı davranışlarının da bu hedeflerin gerçekleştirilmesine bağlı değişmesinden kaynaklı olmaktadır (Gül, 2015, s.53). İncelenen literatür, çoğu psikodinamik kuramcılar öne sürdüğü geciktirme davranışının oluşmasında ailenin etkisini ve özellikle ebeveynlerin rolüne vurgu yapmaktadır.

#### 1.6.6.4 Bilişsel ve Bilişsel/Davranışçı Yaklaşımlara Göre Erteleme Davranışı

İlk kez erteleme eğiliminin bilişsel-davranışsal açıklamasını Albert Ellis ve William Knaus 1971 yılında açıklamışlardır. Bilişsel davranışsal kuram, özellikle rutin hayatta kişinin yaşantılarının çoğuna duygular ve davranışların etki etmediğini ve kişinin içinde olduğu ilgili durum hakkında bilişsel görüşünün etkili olmasını belirtir. Bu nedenle de var olan bilişsel görüşler bireyin davranış ve duygu durumunu etkileme eğilimindedir.

Bilişsel ya da bilişsel davranışçı yaklaşımlar, literatürde diğer yaklaşımlara göre daha fazla ilgi görmüşlerdir. Bu yaklaşımlar çerçevesinde görev erteleme

davranışının iki nedeni olduğu belirtilmektedir; birincisi irrasyonel inanç (akılcı olmayan inanç), ikincisi ise kırılgan özsaygıdır. Bu iki görüşte birbiriyle ilişki içindedir (Gül, 2015, s.54).

Bilişsel görüşlere bakıldığında bireyin kendisiyle birlikte etrafını ve ileride geleceğini anlamasıyla ve bu durumdan hissettiği ve kendisine karşı ne tür eylemde bulunduğu arasında bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir. Bireyin duygusal tepkilerini yönlendiren ise karşılaştığı durumları algılama, anlama ve bu durumlarla ilgili yorum yapmaya bağlıdır. Sonuç itibariyle bilişsel davranışçı kuram, bireylerin yaşantıları ve öz inançları, tutum, görüş ve düşünceleri ile tutarlı davranış ve hislere sahip olduklarını belirtmektedir.



## İKİNCİ BÖLÜM

### 2 YÖNTEM

#### 2.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada İlişkisel Tarama Modeli kullanılmıştır. Korelasyonel araştırma, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır. Bu araştırmada İstanbul'da yaşayan çalışmayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın güvenilirliğini artırmak adına kontrol grubu olarak çalışan genç yetişkin bireylere de aynı ölçekler uygulanmıştır.

#### 2.2 Örneklem

Araştırmanın genel evrenini İstanbul'da yaşayan üniversite mezunu çalışan ve çalışmayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturmak amacıyla, internet ortamı üzerinden İstanbul'da yaşayan üniversite mezunu çalışan ve çalışmayan arasında çalışmaya gönüllü olan 346 bireyden veri toplanmıştır. Araştırmaya 22-35 yaş aralığındaki genç yetişkin bireyler katılmıştır. Bu verilerden 6'sının uç değer olduğu istatistiksel olarak tespit edilmiş ve örneklemden çıkarılmıştır.

Araştırma örneklemine ait sosyo-demografik bilgiler; yaş, yaş ortalaması, eğitim düzeyi, medeni durum, kiminle yaşadığı, psikolojik ve fiziksel rahatsızlığı olup-olmaması gibi demografik bilgilere ilişkin dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımları**

Bireysel Özellikler	Çalışma durumu				Frekans ve yüzdelik değerler	
	GRUPLAR				Toplam	
	Kontrol (Çalışanlar)		Olgu (Çalışmayanlar)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
<b>Cinsiyet</b>						
Erkek	77	45.3	105	61.8	182	53.5
Kadın	93	54.7	65	38.2	158	46.5
<b>Yaş</b>						
22-25 yaş arası	69	40.6	107	62.9	176	51.8
26-29 yaş arası	61	35.9	56	32.9	117	34.4
30 yaş ve üzeri	40	23.5	7	6.2	47	13.8
<b>Yaş ortalaması</b>	26.99±3.46		25.16±2.09		26.07±3.00	
<b>Eğitim düzeyi</b>						
Yüksek okul mezunu	12	7.1	11	6.5	23	6.8
Üniversite mezunu	136	80.0	154	90.6	290	85.3
Yüksek lisans mezunu ve üzeri	22	12.9	5	2.9	27	7.9
<b>Medeni durum</b>						
Bekâr	139	81.8	159	93.5	298	87.6
Evli	31	18.2	11	6.5	42	12.4
<b>Kiminle yaşadığı</b>						
Aile	98	57.6	118	69.4	216	63.5
Akraba	2	1.1	10	5.9	12	3.5
Arkadaş	12	7.1	16	9.4	28	8.2
Eş	25	14.7	10	5.9	35	10.3
Kardeş	12	7.1	5	2.9	17	5.0
Yalnız	21	12.4	11	6.5	32	9.5
<b>Ruhsal bir hastalık teşhisi alma durumu</b>						
Var	4	2.4	10	5.9	14	4.1
Yok	166	97.6	160	94.1	326	95.9
<b>Psikolojik rahatsızlık nedeniyle ilaç kullanma</b>						
Evet	9	5.3	11	6.5	20	5.9
Hayır	161	94.7	159	93.5	320	94.1
<b>Fiziksel bir hastalık durumu</b>						
Var	5	2.9	7	4.1	12	3.5
Yok	165	97.1	163	95.9	328	96.5

Tablo 1’de bireylerin bireysel özellikleri verilmiştir. Çalışan bireylerin %54.7’si (n=93) kadınlardan ve %45.3’ü (n=77) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Bireylerin yaş ortalaması  $26.99 \pm 3.46$  olduğu saptanmıştır. Bireylerin %80.0’i (n=136) üniversite mezunu, %12.9’u (n=22) yüksek lisans mezunu ve üzeri ve %7.1’i (n=12) yüksek okul mezunu olduğu görülmüştür. Bireylerin %81.8’i (n=139) bekâr ve %18.2’si (n=31) evli olduğu belirlenmiştir. Bireylerin %57.6’sı (n=98) ailesiyle birlikte, %14.7’si (n=25) eşiyile birlikte, %12.4’ü (n=21) yalnız olarak, %7.1’i (n=12) arkadaşıyla beraber, %7.1’i (n=12) kardeşiyle birlikte ve %1.1’i (n=2) akrabasıyla birlikte yaşadığı saptanmıştır. Bireylerin %97.6’sının (n=166) ruhsal bir hastalığı bulunmadığı ve %2.4’ünün (n=4) ruhsal bir hastalığı bulunduğu görülmüştür. Bireylerin %94.7’sinin (n=161) psikolojik rahatsızlık nedeniyle bir ilaç kullanmadığı ve %5.3’ünün (n=9) psikolojik rahatsızlık nedeniyle bir ilaç kullandığı saptanmıştır. Bireylerin %97.1’inin (n=165) fiziksel bir hastalığı olmadığı ve %2.9’unun (n=5) fiziksel bir hastalığı olduğu görülmüştür.

Çalışmayan bireylerin %61.8’i (n=105) erkeklerden ve %38.2’si (n=65) kadınlardan oluştuğu görülmüştür. Bireylerin yaş ortalaması  $25.16 \pm 2.09$  olduğu saptanmıştır. Bireylerin %90.6’sı (n=154) üniversite mezunu, %6.5’u (n=11) yüksek okul mezunu ve %2.9’u (n=5) yüksek lisans mezunu ve üzeri olduğu görülmüştür. Bireylerin %93.5’i (n=159) bekâr ve %6.5’u (n=11) evli olduğu belirlenmiştir. Bireylerin %69.4’ü (n=118) ailesiyle birlikte, %9.4’ü (n=16) arkadaşıyla birlikte, %6.5’u (n=11) yalnız olarak, %5.9’u (n=10) akrabasıyla beraber, %5.9’u (n=10) eşiyile birlikte ve %2.9’u (n=5) kardeşiyle birlikte yaşadığı saptanmıştır. Bireylerin %94.1’inde (n=160) ruhsal bir hastalığı bulunmadığı ve %5.9’unun (n=10) ruhsal bir hastalığı bulunduğu görülmüştür. Bireylerin %93.5’inin (n=159) psikolojik rahatsızlık nedeniyle bir ilaç kullanmadığı ve %6.5’unun (n=11) psikolojik rahatsızlık nedeniyle bir ilaç kullandığı saptanmıştır. Bireylerin %95.9’unun (n=163) fiziksel bir hastalığı olmadığı ve %4.1’inin (n=7) fiziksel bir hastalığı olduğu görülmüştür.

### **2.3 Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada İstanbul ilinde genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla üç farklı ölçek kullanılmıştır. Bunlar; Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Ek 3),



Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği(Ek 4) ve Genel Erteleme Ölçeği'dir (Ek 5). Bunların öncesinde katılımcılara araştırma hakkında detaylı bilgi verilen bilgilendirilmiş onam formu (Ek 1) ve kişisel verilerini öğrenmek adına sosyo-demografik bilgi formu (Ek 2) verilmiştir.

### **2.3.1 Sosyo-demografik Bilgi Formu**

Sosyo-demografik bilgi formu, araştırmanın amacına uygun olarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Demografik sorular katılımcıların yaşı, eğitim düzeyi, medeni hali, kiminle yaşadığı psikolojik ve fizyolojik rahatsızlığının olma durumu gibi değişkenleri içermektedir.

### **2.3.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği**

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin orijinal formu Freeston, Rheame, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından belirsiz durumlara verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri değerlendirmek için oluşturulmuştur. Freeston (1994) tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı, endişe ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılmış olan bu ölçek 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek puanlarına uygulanan faktör analizi sonucunda şu üç faktöre ulaşılmıştır. (1) Belirsizliğin kabul edilemezliği ve kaçınılması gerektiği ile ilgili inançlar, (2) Belirsizliğin insanı olumsuz etkileyeceği ile ilgili inançlar, (3) Belirsizliğin strese neden olacağı ve harekete geçmeyi engelleyeceği ile ilgili inançlar. Ölçeğin iç tutarlılığı. 91, test-tekrar test güvenirliliği ise 78'tir.

Ölçeğin İngilizce'ye uyarlaması Buhr ve Dugas (2002) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda “belirsizlik üzüntü ve stres vericidir”, “belirsizlik eyleme geçmeyi engeller”, “belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir” ve “belirsizlik adil değildir” olmak üzere 4 faktör bulunmuştur. Ölçeğin İngilizce versiyonunun iç tutarlılığı. 94, test-tekrar test güvenirliliği. 74'tür. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda 5 faktöre ulaşılmıştır. “Belirsizlik stres verici ve üzücüdür“, “belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri”, “geleceği bilmemek rahatsız edicidir” ve “belirsizlik eyleme geçmeyi engeller” elde edilen faktörlerin dördünü yansıtır. Beşinci

faktör sadece 10. maddeyi (Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır) içermesi, madde toplam korelasyonunun düşük olması ( $r=.29$ ) ve test-tekrar test güvenilirliğinin de tatmin edici düzeyde olmaması ( $r=.27$ ,  $p<.05$ ) nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin yeni hali 26 maddeden oluşmaktadır ve 4 faktör yapısı içermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı .93, test-tekrar test güvenilirliği ise .66 olarak tespit edilmiştir. Buna göre varyansın %16'sını açıklayan ilk faktör olarak “Belirsizlik stres verici ve üzücüdür” (1, 3, 4, 6, 8, 9, 17, 26, 27), varyansın %13'ünü açıklayan ikinci faktör olarak “Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri” (2, 13, 16, 20, 22, 23, 24, 25), varyansın %11'ini açıklayan üçüncü faktör olarak “Geleceği bilmemek rahatsız edicidir”(5, 7, 18, 19) ve varyansın %9'unu açıklayan dördüncü faktör olarak “Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller” (10, 11, 12, 14, 15) saptanmıştır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe belirsizliğe tahammülsüzlük artmaktadır. Bu çalışmada ön test sonuçlarına bağlı olarak 134 veri üzerinden ölçeğin toplam puan üzerinden iç tutarlılığı yeniden hesaplanmış ve 85 olarak tespit edilmiştir

### **2.3.3 Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği**

Durumluk ve sürekli kaygı envanterinin orijinali Spielberger, Gorsuch, ve Luschene (1970) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin orijinalinin iç tutarlığına ait katsayılar .86 ile .95 arasındadır. Test tekrar test güvenilirliği ise iki aylık zaman aralığında .65 ile .75 arasında yer almaktadır. Yapı ve ölçüt geçerliği de kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur.

Öner ve LeCome tarafından Türkçe'ye uyarlanan Envanter 20'si sürekli kaygıyı diğer 20'si ise durumluk kaygıyı değerlendiren 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçeklerde iki türlü ifade bulunur, bunlar; doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerdir. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar, tersine dönmüş ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar yüksek anksiyeteyi gösterir. Durumluk anksiyete ölçeğinde hiç (1), biraz (2), çok (3), tamamıyla (4); sürekli anksiyete ölçeğinde ise hemen hemen hiçbir zaman (1), bazen (2), çok zaman (3), hemen her zaman (4) olmak üzere dörtlü likert tipi bir değerlendirme vardır. Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır.

Bunlar: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16 ve 20. maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddelerdir.

İç tutarlılık katsayısı 83 ile 87 arasındadır. Yapı ve ölçüt geçerliğinin ise tatmin edici düzeyde olduğu görülmüştür.

### **2.3.4 Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)**

Genel Erteleme Ölçeği, kişilerin günlük yaşamda yapmak durumunda oldukları işleri zamanında yapıp yapmadıklarını, bir başka ifadeyle erteleyip ertelemediklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçekte 11 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere toplam 18 madde bulunmaktadır. Ölçekte yer alan ifadelere verilen tepkiler “beni hiç yansıtmıyor”, “beni çok az yansıtmıyor”, “beni biraz yansıtmıyor”, “beni çoğunlukla yansıtmıyor”, “beni tamamen yansıtmıyor” biçiminde olmak üzere beş basamaklı Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek genel erteleme davranışı içeren bir ifadeye beni hiç yansıtmıyor diyenler 1, beni tamamen yansıtmıyor diyenler 5 puan alacak biçimde tek yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük puan ise 18’dir. Ölçekten alınan yüksek puan kişilerin genel erteleme eğilimine sahip olduğunu göstermektedir.

## **2.4 Verilerin Analizi**

Veri analizi öncesinde araştırmada yer alan tüm ölçeklerin dağılım özellikleri açısından incelenmiştir. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness)  $-1.5 \pm 1.5$  sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011, s.40). Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediklerini ortaya çıkarmak amacıyla sayısal yöntemlerden çarpıklık ve basıklık düzeyleri Tablo 2’de incelenmiştir. Yapılan normallik sınavında belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, geleceği bilememe rahatsız edicidir, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor), durumluk kaygı, sürekli kaygı ve genel erteleme ölçeğinin puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden ölçekler arasındaki

ilişkiyi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. İki grup arasındaki farkı Bağımsız Örneklem T testi ile analizi yapılmıştır. Çalışmayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, durumluk kaygı, sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanların bireylerin genel erteleme ölçeğinden elde ettikleri puanlar üzerinde etkisi Çoklu Regresyon Analizi ile test edilmiştir.

**Tablo 2. Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler**

	Çarpıklık	Basıklık
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeği	-0.009	-0.601
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeği	0.042	-0.550
Geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeği	0.136	-0.598
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeği	-0.090	-0.329
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (toplam skor)	-0.075	-0.532
Durumluk kaygı ölçeği	0.303	-0.471
Sürekli kaygı ölçeği	0.294	-0.230
Genel erteleme ölçeği	0.528	-0.287

Tablo 2'ye göre; bireylerin belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeğinin puanları için hesaplanan çarpıklık (-0.009) ile basıklık (-0.601), belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeğinin puanları için hesaplanan çarpıklık (0.042) ile basıklık (-0.550), geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeğinin puanları için hesaplanan çarpıklık (0.136) ile basıklık (-0.598), belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeğinin puanları için hesaplanan çarpıklık (-0.090) ile basıklık (-0.329), belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin (toplam skor) puanları için hesaplanan çarpıklık (-0.075) ile basıklık (-0.532), durumluk kaygı ölçeğinin puanları için hesaplanan çarpıklık (0.303) ile basıklık (-0.471), sürekli kaygı ölçeğinin puanları için hesaplanan çarpıklık (0.294) ile basıklık (-0.230) ve genel erteleme ölçeğinin puanları için hesaplanan çarpıklık (0.528) ile basıklık (-0.287) şeklinde bulunmuştur. Ölçeklerin değerlerinin sıfırdan çok uzak değerler olmamaları, bu değişkenlerin normale yakın dağıldığına işaret etmektedir. Bu sonuç, değişkenlerin normale yakın bir dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3 BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümünde, gönüllü olarak çalışmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve genel erteleme ölçeklerinden aldıkları puanların sonuçları yer almaktadır.

#### 3.1 Sosyo-Demografik Özellikler

Araştırmanın yürütüldüğü grubun sosyo-demografik özelliklerine ilişkin istatistiksel verileri şu şekildedir;

Çalışan bireylerin %45.3'ü (n=77) erkeklerden ve %54.7'si (n=93) kadınlardan oluştuğu görülmüştür. Bireylerin yaş ortalaması  $26.99 \pm 3.46$  olduğu saptanmıştır. Bireylerin %80.0'i (n=136) üniversite mezunu, %12.9'u (n=22) yüksek lisans mezunu ve üzeri ve %7.1'i (n=12) yüksek okul mezunu olduğu görülmüştür. Bireylerin %81.8'i (n=139) bekâr ve %18.2'si (n=31) evli olduğu belirlenmiştir. Bireylerin %57.6'sı (n=98) ailesiyle birlikte, %14.7'si (n=25) eşiyle birlikte, %12.4'ü (n=21) yalnız olarak, %7.1'i (n=12) arkadaşıyla beraber, %7.1'i (n=12) kardeşiyle birlikte ve %1.1'i (n=2) akrabasıyla birlikte yaşadığı saptanmıştır. Bireylerin %97.6'sının (n=166) ruhsal bir hastalığı bulunmadığı ve %2.4'ünün (n=4) ruhsal bir hastalığı bulunduğu görülmüştür. Bireylerin %94.7'sinin (n=161) psikolojik rahatsızlık nedeniyle bir ilaç kullanmadığı ve %5.3'ünün (n=9) psikolojik rahatsızlık nedeniyle bir ilaç kullandığı saptanmıştır. Bireylerin %97.1'inin (n=165) fiziksel bir hastalığı olmadığı ve %2.9'unun (n=5) fiziksel bir hastalığı olduğu görülmüştür.

Çalışmayan bireylerin %61.8'i (n=105) erkeklerden ve %38.2'si (n=65) kadınlardan oluştuğu görülmüştür. Bireylerin yaş ortalaması  $25.16 \pm 2.09$  olduğu saptanmıştır. Bireylerin %90.6'sı (n=154) üniversite mezunu, %6.5'u (n=11) yüksek okul mezunu ve %2.9'u (n=5) yüksek lisans mezunu ve üzeri olduğu görülmüştür. Bireylerin %93.5'i (n=159) bekâr ve %6.5'u (n=11) evli olduğu belirlenmiştir. Bireylerin %69.4'ü (n=118) ailesiyle birlikte, %9.4'ü (n=16) arkadaşıyla birlikte, %6.5'u (n=11) yalnız olarak, %5.9'u (n=10) akrabasıyla beraber, %5.9'u (n=10) eşiyle

birlikte ve %2.9'u (n=5) kardeşiyle birlikte yaşadığı saptanmıştır. Bireylerin %94.1'inde (n=160) ruhsal bir hastalığı bulunmadığı ve %5.9'unun (n=10) ruhsal bir hastalığı bulunduğu görülmüştür. Bireylerin %93.5'inin (n=159) psikolojik rahatsızlık nedeniyle bir ilaç kullanmadığı ve %6.5'unun (n=11) psikolojik rahatsızlık nedeniyle bir ilaç kullandığı saptanmıştır. Bireylerin %95.9'unun (n=163) fiziksel bir hastalığı olmadığı ve %4.1'inin (n=7) fiziksel bir hastalığı olduğu görülmüştür.

### 3.1.1 Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Ortalama Dağılımları

Araştırmaya katılan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve genel erteleme ölçeklerinin ilişkin betimsel veriler Tablo 4 ve tablo 5'de verilmektedir.

**Tablo 3. Çalışan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puan Ortalamalarına Göre Grubun Dağılımı**

Ölçekler	Minimum	Maximum	Ort. ve SS
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeği	13.0	44.0	27.12±7.12
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeği	8.0	34.0	18.69±5.39
Geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeği	4.0	19.0	11.14±3.14
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeği	4.0	19.0	11.41±3.09
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (toplam skor)	33.0	103.0	68.37±15.67
Durumluk kaygı ölçeği	20.0	64.0	37.99±9.10
Sürekli kaygı ölçeği	27.0	64.0	41.46±7.98
Genel erteleme ölçeği	18.0	78.0	37.52±12.42

Tablo 3'e göre; çalışan bireylerin belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğinin ortalaması 27.12±7.12 olduğu, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeğinin ortalaması 18.69±5.39 olduğu, geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeğinin 11.14±3.14 olduğu, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeğinin 11.41±3.09 olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin (toplam skor) ortalaması 68.37±15.67 şeklinde bulunmuştur. .

Çalışan katılımcıların durumluk kaygı ölçeğinin ortalaması  $37.99\pm 9.10$  olduğu, sürekli kaygı ölçeğinin ortalaması  $41.46\pm 7.98$  olduğu ve genel erteleme ölçeğinin ortalaması  $37.52\pm 12.42$  şeklinde bulgulanmıştır.

**Tablo 4. Çalışmayan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puan Ortalamalarına Göre Grubun Dağılımı**

Ölçekler	Minimum	Maximum	Ort. ve SS
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeği	9.0	43.0	28.10±7.59
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeği	8.0	32.0	19.30±5.52
Geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeği	4.0	20.0	11.29±3.63
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeği	4.0	20.0	11.85±3.52
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (toplam skor)	25.0	107.0	70.55±17.79
Durumluk kaygı ölçeği	21.0	63.0	40.42±9.42
Sürekli kaygı ölçeği	27.0	64.0	43.11±7.81
Genel erteleme ölçeği	18.0	77.0	40.92±13.48

Tablo 4'e göre; çalışmayan katılımcıların belirsizlik stres verici ve üzücüdür ölçeğinin ortalaması  $28.10\pm 7.59$  olduğu, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeğinin ortalaması  $19.30\pm 5.52$  olduğu, geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeğinin  $11.29\pm 3.63$  olduğu, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeğinin  $11.85\pm 3.52$  olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin (toplam skor) ortalaması  $70.55\pm 17.79$  olduğu görülmüştür.

Çalışmayan bireylerin durumluk kaygı ölçeğinin ortalaması  $40.42\pm 9.42$  olduğu, sürekli kaygı ölçeğinin ortalaması  $43.11\pm 7.81$  olduğu ve genel erteleme ölçeğinin ortalaması  $40.92\pm 13.48$  olduğu görülmüştür.

### **3.1.2 Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puanlarının Sosyo-demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve genel erteleme ölçeklerinin puanlarının sırası ile herhangi bir işte çalışma durumu, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

**Tablo 5. Bireylerin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçekleri, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeği	Kontrol	170	27.12	7.12	-1.230	0.220
	Olgu	170	28.10	7.59		
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeği	Kontrol	170	18.69	5.39	-1.033	0.302
	Olgu	170	19.30	5.52		
Geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeği	Kontrol	170	11.14	3.14	-0.415	0.678
	Olgu	170	11.29	3.63		
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeği	Kontrol	170	11.41	3.09	-1.226	0.221
	Olgu	170	11.85	3.52		
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (toplam skor)	Kontrol	170	68.37	15.67	-1.203	0.230
	Olgu	170	70.55	17.79		
Durumluk kaygı ölçeği	Kontrol	170	37.99	9.10	-2.423	0.016*
	Olgu	170	40.42	9.42		
Sürekli kaygı ölçeği	Kontrol	170	41.46	7.98	-1.922	0.055
	Olgu	170	43.11	7.81		
Genel erteleme ölçeği	Kontrol	170	37.52	12.42	-2.417	0.016*
	Olgu	170	40.92	13.48		

\*p<0.05

Tablo 5'e göre; kişilerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları skorların bireylerin herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini bulgulamak amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır [Sırasıyla: t=-1.230, t=-1.033, t=-0.415, t=-1.226 ve t=-1.203; p>0.05].

Tablo 5'e göre; bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark herhangi bir işte çalışmayan bireylerin aleyhine istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur [t=-2.423; p<0.05]. Herhangi bir işte çalışan bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlar herhangi bir işte çalışmayan



bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır [ $t=-1.922$ ;  $p>0.05$ ].

Bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark herhangi bir işte çalışmayan bireylerin aleyhine istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur [ $t=-2.417$ ;  $P<0.05$ ]. Herhangi bir işte çalışan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldığı puanlar herhangi bir işte çalışmayan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldığı puanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

**Tablo 6. Herhangi Bir İşte Çalışan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçekleri, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeği	Erkek	77	26.50	6.74	-1.027	0.306
	Kadın	93	27.63	7.42		
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeği	Erkek	77	19.24	5.09	1.218	0.225
	Kadın	93	18.23	5.60		
Geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeği	Erkek	77	11.32	3.20	0.691	0.491
	Kadın	93	10.98	3.11		
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeği	Erkek	77	11.29	3.34	-0.433	0.666
	Kadın	93	11.50	2.88		
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (toplam skor)	Erkek	77	68.37	15.07	0.005	0.996
	Kadın	93	68.36	16.23		
Durumluk kaygı ölçeği	Erkek	77	37.41	8.74	-0.753	0.453
	Kadın	93	38.47	9.41		
Sürekli kaygı ölçeği	Erkek	77	40.06	8.04	-2.101	0.037*
	Kadın	93	42.62	7.78		
Genel erteleme ölçeği	Erkek	77	37.42	12.72	-0.096	0.924
	Kadın	93	37.61	12.24		

\* $p<0.05$

Tablo 6'ya göre; kişilerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanların çalışan bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki ayırım istatistiksel açıdan anlamlı bulgulamamıştır [Sırasıyla:  $t=-1.027$ ,  $t=1.218$ ,  $t=0.691$ ,  $t=-0.433$  ve  $t=0.005$ ;  $p>0.05$ ].

Tablo 6'ya göre; çalışan bireylerin durumluk kaygı ve genel erteleme ölçeklerinden aldıkları puanların bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır [sırasıyla:  $t=-0.753$  ve  $t=-0.096$ ;  $p>0.05$ ].

Çalışan bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark kadınların aleyhine istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur [ $t=-2.101$ ;  $p<0.05$ ]. Çalışan erkeklerin sürekli kaygı ölçeğinden aldığı puanlar çalışan kadınların sürekli kaygı ölçeğinden aldığı puanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

**Tablo 7. Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçekleri, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	$\bar{X}$	SS	T	p
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeği	Erkek	105	27.40	7.34	-1.526	0.129
	Kadın	65	29.23	7.89		
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeği	Erkek	105	19.28	5.48	-0.060	0.952
	Kadın	65	19.33	5.63		
Geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeği	Erkek	105	11.01	3.57	-1.257	0.210
	Kadın	65	11.73	3.71		
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeği	Erkek	105	11.66	3.49	-0.874	0.383
	Kadın	65	12.15	3.58		
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (toplam skor)	Erkek	105	69.38	17.36	-1.098	0.274
	Kadın	65	72.46	18.43		
Durumluk kaygı ölçeği	Erkek	105	40.46	9.74	0.065	0.948
	Kadın	65	40.36	8.95		
Sürekli kaygı ölçeği	Erkek	105	42.46	7.20	-1.371	0.172
	Kadın	65	44.15	8.67		
Genel erteleme ölçeği	Erkek	105	41.81	13.11	1.094	0.276
	Kadın	65	39.49	14.05		

Tablo 7'ye göre; çalışmayan bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanların çalışmayan bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır [Sırasıyla:  $t=-1.526$ ,  $t=-0.060$ ,  $t=-1.257$ ,  $t=-0.874$  ve  $t=-1.098$ ;  $p>0.05$ ].

Tablo 7'ye göre; çalışmayan bireylerin sürekli kaygı durumluk kaygı ve genel erteleme ölçeklerinden aldıkları puanların bireylerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır [Sırasıyla:  $t=0.065$ ,  $t=-1.371$  ve  $t=1.094$ ;  $p>0.05$ ].

**Tablo 8. Herhangi Bir İşte Çalışan Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçekleri, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi**

Ölçek ve alt ölçekleri		Yaş
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeği	r	-0.240
	p	0.002**
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeği	r	-0.308
	p	0.001**
Geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeği	r	-0.183
	p	0.017*
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeği	r	-0.175
	p	0.023*
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (toplam skor)	r	-0.286
	p	0.001**
Durumluk kaygı ölçeği	r	-0.218
	p	0.004**
Sürekli kaygı ölçeği	r	-0.163
	p	0.033*
Genel erteleme ölçeği	r	0.128
	p	0.096

\*\*p<0.01, \*p<0.05

Tablo 8'e göre; herhangi bir işte çalışan bireylerin yaşları ile belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [Sırasıyla;  $r=-0.240$ ,  $r=-0.308$ ,  $r=-0.183$ ,  $r=-0.175$  ve  $r=-0.286$ ;  $p<0.05$ ]. Çalışan bireylerin yaşları arttıkça bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşüş olduğu görülmüştür.

Tablo 8'e göre; herhangi bir işte çalışan bireylerin yaşları ile bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır [Sırasıyla;  $r=-0.218$  ve  $r=-0.163$ ;  $p<0.05$ ].

Çalışan bireylerin yaşları arttıkça bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.

Herhangi bir işte çalışan bireylerin yaşları ile bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır [ $r=0.128$ ;  $p>0.05$ ].

**Tablo 9. Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçekleri, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi**

Ölçek ve alt ölçekleri		Yaş
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeği	r	0.024
	p	0.754
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeği	r	0.131
	p	0.088
Geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeği	r	0.017
	p	0.827
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeği	r	-0.001
	p	0.993
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (toplam skor)	r	0.054
	p	0.481
Durumluk kaygı ölçeği	r	-0.025
	p	0.742
Sürekli kaygı ölçeği	r	-0.028
	p	0.715
Genel erteleme ölçeği	r	0.053
	p	0.493

\*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$

Tablo 9'a göre; herhangi bir işte çalışmayan bireylerin yaşları ile bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır [Sırasıyla;  $r=0.024$ ,  $r=0.131$ ,  $r=0.017$ ,  $r=-0.001$  ve  $r=-0.054$ ;  $p>0.05$ ].

Tablo 9'a göre; herhangi bir işte çalışmayan bireylerin yaşları ile durumluk kaygı, sürekli kaygı ve genel erteleme ölçeklerinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır [Sırasıyla:  $r=-0.025$ ,  $r=-0.028$  ve  $r=0.053$ ;  $p>0.05$ ].

### 3.1.3 Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve genel erteleme ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı korelasyon analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 10 ve Tablo 11'de verilmiştir.

**Tablo 10. Herhangi Bir İşte Çalışan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi**

Ölçek ve alt ölçekleri		Durumluk kaygı	Sürekli kaygı	Genel erteleme
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeği	r	0.384	0.621	-0.084
	p	0.001**	0.001**	0.274
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeği	r	0.359	0.453	-0.059
	p	0.001**	0.001**	0.447
Geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeği	r	0.278	0.417	-0.143
	p	0.001**	0.001**	0.063
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeği	r	0.313	0.403	-0.043
	p	0.001**	0.001**	0.578
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (toplam skor)	r	0.415	0.602	-0.096
	p	0.001**	0.001**	0.215
Genel erteleme ölçeği	r	0.092	0.166	-
	p	0.234	0.030**	

\*\* $p<0.01$ ;  $p<0.05$

Tablo 10'a göre; çalışan bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanları arasında nasıl bir ilişki olduğunu ölçmek adına yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu

bulunmuştur [Sırasıyla;  $r=0.384$ ,  $r=0.359$ ,  $r=0.278$ ,  $r=0.313$  ve  $r=0.415$ ;  $p<0.01$ ]. Çalışan bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

Çalışan bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanları arasında nasıl bir ilişki olduğunu ölçmek adına yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [Sırasıyla;  $r=0.621$ ,  $r=0.453$ ,  $r=0.417$ ,  $r=0.403$  ve  $r=0.602$ ;  $p<0.05$ ]. Çalışan bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, geleceği bilememe rahatsız edicidir, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

Çalışan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanları arasında nasıl bir ilişki olduğunu ölçmek adına yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [ $r=0.166$ ;  $p<0.05$ ]. Çalışan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

Çalışan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanları arasında nasıl bir ilişki olduğunu ölçmek adına yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur [Sırasıyla;  $r=-0.084$ ,  $r=-0.059$ ,  $r=-0.143$ ,  $r=-0.043$  ve  $r=-0.096$ ;  $p<0.05$ ].

**Tablo 11. Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı ve Genel Erteleme Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi**

Ölçek ve alt ölçekleri		Durumluk kaygı	Sürekli kaygı	Genel erteleme
Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeği	r	0.475	0.553	0.108
	p	0.001**	0.001**	0.160
Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeği	r	0.411	0.516	0.170
	p	0.001**	0.001**	0.027*
Geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeği	r	0.427	0.527	0.084
	p	0.001**	0.001**	0.275
Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeği	r	0.332	0.504	0.198
	p	0.001**	0.001**	0.009**
Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (toplam skor)	r	0.483	0.604	0.155
	p	0.001**	0.001**	0.043*
Genel erteleme ölçeği	r	0.194	0.342	-
	p	0.011*	0.001**	

\*\*p<0.01; \*p<0.05

Tablo 11'e göre; çalışmayan bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar ile belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanları arasında nasıl bir ilişki olduğunu ölçmek adına yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [Sırasıyla;  $r=0.475$ ,  $r=0.411$ ,  $r=0.427$ ,  $r=0.332$  ve  $r=0.483$ ;  $p<0.01$ ]. Çalışmayan bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

Çalışmayan bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir



ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanları arasında nasıl bir ilişki olduğunu ölçmek adına yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [Sırasıyla;  $r=0.553$ ,  $r=0.516$ ,  $r=0.527$ ,  $r=0.504$  ve  $r=0.604$ ;  $p<0.01$ ]. Çalışmayan bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanlarının yükseldiği görülmüştür.

Çalışmayan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanları arasında nasıl bir ilişki olduğunu ölçmek adına yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [Sırasıyla;  $r=0.170$ ,  $r=0.198$  ve  $r=0.155$ ;  $p<0.05$ ]. Çalışmayan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanlarda yükseldiği görülmüştür.

Çalışmayan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanları arasında nasıl bir ilişki olduğunu ölçmek adına yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur [Sırasıyla:  $r=0.194$  ve  $r=0.342$ ;  $p<0.05$ ]. Çalışmayan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

### 3.1.4 Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Genel Erteleme Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Herhangi bir işte çalışmayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, durumluk kaygı, sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanların bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanların üzerinde nasıl bir etkisi olup olmadığı test edilmiştir ve sonuçları tablo 12 ve tablo 13’de verilmiştir.

**Tablo 12. Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Genel Erteleme Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	$\beta$	t	P	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Genel erteleme ölçeği	Sabit	31.785	7.540	0.001			
	Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt ölçeği	0.192	1.411	0.160			
Genel erteleme ölçeği	Belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt ölçeği	0.525	1.258	0.210	2.224	0.069	0.226
	Geleceği bilememe rahatsız edicidir alt ölçeği	-0.077	-0.127	0.899			
Genel erteleme ölçeği	Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt ölçeği	0.954	1.710	0.089			
Genel erteleme ölçeği	Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (toplam skor)	-0.162	-0.661	0.510			

Tablo 12’ye göre; çalışmayan bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük

(toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanlar ile bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulgulamamıştır [F=2.224; p>0.05].

**Tablo 13. Herhangi Bir İşte Çalışmayan Bireylerin Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Genel Ertelme Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	$\beta$	t	P	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Genel erteleme ölçeği	Sabit	15.869	2.839	0.005	11.162	0.001	0.343
	Durumluk kaygı ölçeği	-0.052	-0.389	0.698			
Genel erteleme ölçeği	Sürekli kaygı ölçeği	0.630	3.898	0.001			

Tablo 13'e göre; çalışmayan bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlar ile bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin olum olmadığını saptamak için yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [F=11.162; p<0.01]. Çalışmayan bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanları artırmakta olduğu görülmüştür [ $\beta=0.630$ ].

## SONUÇ

✓ Herhangi bir işte çalışmayan bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlar herhangi bir işte çalışan bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

✓ Herhangi bir işte çalışmayan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldığı puanlar herhangi bir işte çalışan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldığı puanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

✓ Çalışan erkeklerin sürekli kaygı ölçeğinden aldığı puanlar çalışan kadınların sürekli kaygı ölçeğinden aldığı puanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

✓ Çalışan bireylerin yaşları arttıkça bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşüş olduğu görülmüştür.

✓ Çalışan bireylerin yaşları arttıkça bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.

✓ Çalışan bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

✓ Çalışan bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

✓ Çalışan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

✓ Çalışmayan bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

✓ Çalışmayan bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor, geleceği bilememe rahatsız edicidir ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam alt puan) ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

✓ Çalışmayan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin belirsizlikle ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor ve belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

✓ Çalışmayan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

✓ Çalışmayan bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanları artırmakta olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada herhangi bir işte çalışmayan bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldığı puanların çalışan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Deniz (2015) tarafından çalışan ve çalışmayan 2 ayrı grupta 30'ar kadın ile yürütülen çalışma sonucunda çalışmayan kadınların kaygı seviyeleri daha fazla olduğu saptanmıştır. Yıldız (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada çalışan kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının çalışmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu, çalışmayan kadınların sosyal görünüş kaygılarının çalışan kadınlara göre yüksek

olduğu saptanmıştır. Çilli ve arkadaşları (2004) ve Budakoğlu ve arkadaşları (2005) tarafından çalışmayan ve çalışan kadınlar ile gerçekleştirilen çalışmalarda da çalışan kadınların kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Çalışmayan kadınların çalışan kadınlara göre kaygı düzeylerinin fazla olması ekonomik özgürlüğün olmamasından dolayı olabilir. Ayrıca çalışmadıkları süre boyunca pratiğin azalması, iş arama sürecindeki belirsizlik bireyi motivasyon olarak olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuzluklar kişide özgüvensizliğe yol açabilir ki bu da kaygının ortaya çıkmasına sebebiyet verir.

Çalışmanın sonucu literatür ile paralellik göstermektedir. Durumluk kaygı genel bir tanımlama ile bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği sübjektif korkudur. Çalışmayan bireylerin, diğer tüm faktörlerin eşit olduğu bir evrende çalışan bireylere göre daha fazla stres altında olması beklenen bir durumdur. Çünkü bireyin hayatını sürdürebilmesi için gelire ihtiyacı vardır. Gelir iki şekilde sağlanabilir; çalışarak veya başkası tarafından sağlanan finansman ile. Bunlardan birinin yokluğu veya kesilme olasılığının kaygı yaratması doğal bir sonuçtur.

**Çalışmada herhangi bir işte çalışmayan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldığı puanların çalışan bireylere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Senacal ve Guay (2000) tarafından iş arama sürecindeki bireylerin erteleme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada erteleme davranışının ümitsizlik düzeyleri etkilediği saptanmıştır. Çalışmada bireylerin ne kadar süredir işsiz oldukları veya ne kadar süredir iş aradıkları gibi sorular sorulmamıştır. Sadece çalışmıyor olmanın erteleme davranışını yordadığı iddiasında bulunmak varsayımdır. Bu nedenle bu alanda yapılacak olan çalışmalarda işsizliğin keyfi olup olmadığı, işsizliğin ve iş arama süresinin sorulması isabetli olabilir.

**Çalışmada kadınların sürekli kaygı ölçeğinden aldığı puanların daha yüksek olduğu görülmüştür.**

Öğrenciler ile gerçekleştiren çalışmalarda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla kaygı seviyelerinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Akgün ve ark.,2007; Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Tümerdem, 2007). Çalışma literatür ile uyumludur. Dönmez ve arkadaşları (2000) tarafından Antalya sağlık ocaklarında gerçekleştirilen çalışmada kadın olmanın anksiyete riskini 3.56 arttırdığı saptanmıştır. Tüm yaşamsal kaygı sebeplerinin yanı sıra kadınların erkeklerden daha fazla anksiyete ve depresyon yaşamalarının nedenleri arasında yoksulluk ve toplumda kadına daha az değer veren toplumsal cinsiyet ayrımcılığı da sayılmaktadır (Koyun ve ark., 2010).

**Çalışmada çalışan bireylerin yaşları arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin düşmekte olduğu görülmüştür.**

Ersanlı (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerin yaşı arttıkça belirsizliğe karşı tahammülsüzlüklerinin azaldığı; Gümüş (2012) tarafından MS hastaları ile gerçekleştirilen çalışmada yaş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif ilişki olduğu; Göç (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaş arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı tespit edilmiştir. Çalışma sonucu literatür ile uyumludur.

Çalışma hayatına yeni başlayan bireyler bu sürece yeni başladıkları için neyin nasıl yapılacağını bilmeme ve bildikleri bilgileri aktarma konusunda kaygı yaşayabiliyorlar. İş hayatında deneyim kazanıldıkça, iş yapmada ve aktarmada kaygı da azalmaktadır.

**Çalışmada bireylerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları puanlar arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanların da arttığı görülmüştür.**

Yüksel (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük değerindeki yükselmenin kaygı düzeyindeki artışı yordadığı saptanmıştır. Sarı (2007) tarafından Hacettepe Üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili inançların ve kontrol odağı değişkenlerinin kaygıyı yordadığı saptanırken; belirsizliğe tahammülsüzlüğün sürekli kaygının en güçlü yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Şar ve arkadaşları tarafından (2012), atama bekleyen 710 öğretmen adayı ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda; katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin düştüğü, belirsizliğe tahammül edemeyen bireylerin yaşam doyumlarının düştüğü saptanmıştır. Geçgin ve Sahranç (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek düzeyde olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Budner (1962) belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını, gelecekle ilgili tahmin edilemeyen, belirsiz durumları tehlike kaynağı olarak algılama ve hiç araştırmadan tehdit ve kabul edilemez bir durum olarak algılama yanlılığı olarak tanımlar. Çalışma sonucu literatür ile uyumludur.

**Çalışmada çalışan bireylerin genel erteleme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça kaygı ölçeklerinden aldıkları puanların da arttığı görülmüştür.**

Erteleme davranışı ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar genellikle akademik erteleme ve kaygı arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarını inceleyen çalışmalarda ulaşılan ortak sonuç erteleme davranışı ile kaygı arasında aynı yönlü bir ilişki olduğudur (Ekşi ve Dilmaç, 2010; Kandemir, 2012;, Kağan, 2009; Söyleyen, 2018). Kara Harp Okulu öğrencileri ile çalışma gerçekleştiren Yorulmaz (2003) da araştırma sonucunda erteleme ile kaygı, mükemmeliyetçilik ve depresyona girme arasında ilişki olduğu saptamıştır.

Akdoğan (2013) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada anksiyete düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışının arttığı saptanmıştır. Ekşi ve Dilmaç (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda sürekli kaygının genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik ertelemeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Bu durumda kişinin yeteneklerinin ve iş yapma potansiyelinin başka birileri tarafından değerlendirilmesine karşı duyulan kaygının erteleme eğilimiyle bir ilişkisi olduğu düşünülebilir. Ortaya çıkan kaygı bireyin iş yapma potansiyelindeki dikkat odağını farklı bir yere yönelterek, yeteneğini göstermeye engel olduğu için işi yarıda



bırakmak veya iş yapma potansiyelini düşürebilmektedir. Çalışma literatür ile uyumludur.

Araştırmanın bulgularından yola çıkılarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

- ✓ Bu araştırmada, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve genel erteleme ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Benzer araştırmalarda da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin kaygı, panik atak, anksiyete gibi farklı psikolojik rahatsızlar üzerinde de bir etkisi olup olmadığı araştırılabilir.
- ✓ Kaygı bozukluğu olduğu tespit edilen bireylere rahatsızlıklarını kontrol edebilmesi adına psiko eğitimler verilebilir.
- ✓ İş hayatının monoton oluşu ve rutin bir şekilde tekrarlandığı için çalışan kişilerin motivasyonları düşebilir ve tükenmişlik düzeyleri artabilir bu durumlardan dolayı çalışanların motivasyon düzeylerini artırmak adına primler ödenebilir, çalışma saatleri zaman zaman iyileştirici değişiklikler yapılabilir.
- ✓ Araştırmanın güvenilirliği artırılabilmesi için bu konuya paralel araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Akbaý, S.A. Gizir, C.A. (2010). *Cinsiyete Göre niversite đrencilerinde Akademik Erteleme Davranıřı: Akademik Güdülenme, Akademik zyeterlik ve Akademik Yükleme Stillerinin Rolü*, S.61
- Akdoğan, A. (2013). *Farklı Depresyon Anksiyete Stres Düzeylerine Sahip niversite ğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Akgün, A., Gönen, S., Aydın, M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik ğretmenliği ğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, 6(20), 283-299.
- Akkaya, E. (2007). *Academic procrastination among faculty of education students: The role of gender, age, academic achievement, perfectionism and depression*. (Master Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Aktu, Y. (2015). *Levinson'un Kuram Açışından İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Yaşam Yapılarının İncelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Alpaslan, A. (2009). *Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete Ve Depresyon Düzeyleri İle Yaşam Kalitesinin Araştırılması*, (Uzmanlık Tezi), Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Atak,H., Tatlı, C.E., Çokamay, C., Büyükpabuşcu, H., Çok, F., (2016). Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik ltler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*; 8(3):204-227
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational Determinants of Risk-Taking Behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372.

- Aydın, N. (2012). *İşsizlik Beveridge Eğrisi Ve Türkiye İşgücü Piyasasına İlişkin Bir Değerlendirme*. (Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, Ankara.
- Balkıs, M., (2006), *Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme Ve Karar Verme Tarzları İle İlişkisi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bayhan, P. ve Işıtan, S. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. *Aile ve Toplum*, 5(20).
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. Penguin Inc. New York.
- Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Çocuk Gelişim Psikolojisi*. (O.Gündüz, Çeviri) İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Beech, A. R. ve Liddell, A. (1974). Decision-Making, Mood States and Ritualistic Behavior among Obsessional Patients. In H. R. Beech (Ed.). *Obsessional States*. London: Methuen
- Boelen, P. A. ve Reijntjes, A. (2009). Intolerance of Uncertainty and Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1), 130–135.
- Budakoğlu, İ. , Maral, I. , Coşar, B. ,Biri, A. ,ve Bumin, M. A. (2005). 15 yaş üzeri kadınlarda anksiyete gelişimi ve sıklığını etkileyen faktörler. *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi*, 2, 92-97.
- Bozdağlıoğlu, U. Y. (2008), *Türkiye’de İşsizliğin Özellikleri Ve İşsizlikle Mücadele Politikaları*. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 48-49
- Budner, S. (1962) Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable, *Journal of Personality*, 30(1): 29-50.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties of the English version. *Behavior Research and Therapy*,

- Burka, J. B. ve Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Büyükpabuşcu, H., Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamayı, G., Çok, F. (2016). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(3):204-227
- Carleton, R. N., Sharpe, D. ve Asmundson, G. J. G. (2007). Anxiety Sensitivity and Intolerance of Uncertainty: Requisites of The Fundamental Fears? *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2307–2316.
- Carr, A. T. (1974). Compulsive Neurosis: A Review of The Literature. *Psychological Bulletin*, 81(5), 311–318.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). The Five-Factor Model of Personality and Its Relevance to Personality Disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343- 359.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İçimizdeki Çocuk*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2005, 4(14), 115-127.
- Çilli, A. S., Kaya, N., Bodur, S., Özkan, İ. ve Kucur, R. (2004). Ev kadınlarında ve çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtilerin karşılaştırılması. *Genel Tıp Dergisi*, 14(1), 1-5.
- Dağ, İ. (2004). *Anormal psikolojisi*. (7. basım). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınlar
- Deniz, P. (2015). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınlardaki Obsesif Kompulsif Belirtiler, Anksiyete ve Mizaç Özelliklerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Dönmez, L., Dedeoğlu, N. ve Özcan, E. (2000). Sağlık ocaklarına başvuranlarda ruhsal bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 198-203.

- Effert, B. R. ve Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior & Personality*, 4, 151-161 (January 1987).
- Ekşi, H. ve Dilmaç, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme, Karar Vermeyi Erteleme ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Bursa, 23.2: 433- 450.
- Ekşi, F. (2006). Rehber Öğretmenlerin Okul İklimi Algıları İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. (Yüksek Lisans Tezi) Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İzmir.
- Ersanlı, K. (2018). *Bireylerin Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptom Düzeylerine Göre Belirsizliğe Tahammülsüzlükleri ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Fantast, (2016). *John Locke, Tabula Rasa*. <http://www.winstein.org/publ/1-1-0-264>
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68, 455-458
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26, 75-84.
- Ferrari, J. R. ve Beck, B. L. (1998). *Affective responses before and after fraudulent excuses by academic procrastinators*. *Education* 118 (4), 529-537.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. ve McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R. ve Martin, T. R. (1995). *Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model*. J.R. Ferrari, J. Johnson, and W. McCown (eds.), *Procrastination and*

task avoidance: Theory, research, and treatment (71-96). New York: Plenum Press.

Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why Do People Worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802.

Freud, S. (1926). Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925-1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety, The Question of Lay Analysis and Other Works, 75-176

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. M. ve Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

Geçgin, F.M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki, *Sakarya University Journal of Education*, 7(4): 739-755.

Gençtan, E. (1988). *Psikanaliz Ve Sonrası (8. Basım)*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gould, S. J. (2002). *The structure of evolutionary theory*. Cambridge, London: Harvard University Press. Erişim adresi: <https://books.google.com>.

Göç, E. (2017). *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi ile Yaşam Doyumunun Araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Greco, V. ve Roger, D. (2003). Uncertainty, Stress, and Health. *Personality & Individual Differences*, 34(6), 1057–1068.

Grenier, S., Barrette, A. M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and Differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 593–600.

- Gül, A.Y. (2015). *İş Yaşamında İşi Erteleme Davranışı ve Nedenleri*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin İşleri Son Ana Ertelemelerinin Mesleki Yeterlik Alguları Mesleki Deneyimleri ve Branşları Bakımından Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gümüş, K. (2012). *Multiple Skleroz Hastalarında Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün İntihar Düşüncesine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Güner, D. (2008). *İlköğretim Okullarında Görev Yapan Sınıf Ve Branş Öğretmenlerinin Erteleme Eğilimleri Ve Kaygı Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Halgin, R. P. ve Whitbourne, S. K. (2000). *Abnormal psychology: Clinical perspectives on psychological disorders* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Haycock, L. A., McCarthy, P. ve Skay, C. L. (1998). Procrastination in College Students: The Role of Self-Efficacy and Anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76(3), 317–325.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. ve Coles, M. E. (2006). A Comparison of Intolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174.
- Hoşşirin, E. (2010). *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Matematik Öğretmeye Yönelik Kaygı Düzeyleri ve Bu Kaygıya Neden Olan Faktörler*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- İskender, M. (2011). *The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes*. *Educational Research and Reviews*. 6 (2), 230234.

- Kağan, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışını Açıklayan Değişkenlerin Belirlenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, cilt 42/2, 113-128.
- Kandemir, M. (2010). *Akademik Erteleme Davranışını Açıklayıcı Bir Model*. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kandemir, M. (2012). 9 Sınıf Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının, Kaygı, Başarısızlık Korkusu, Benlik Saygısı ve Başarı Amaçları ile Açıklanması, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi / Cilt: 2, Sayı: 4*.
- Karakulak, L. Ş. (2017). *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Geleceğe Karşı Belirsizlik Ve Kaygı Düzeylerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.
- Kierkegaard, S. (1957). *Kierkegaard's The Concept of Dread*. ( W. Lowrie, Trans.). Princeton: Princeton University Press. (1847).
- Koyun, A., Taşkın, L. ve Terzioğlu F. (2010). Yaşam Dönemlerine Göre Kadın Sağlığı ve Ruhsal İşlevler: Hemşirelik Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.
- Köstekli, Ş. İ. (1999). *Dünyada ve Türkiye'de İşsizlik*, Ankara: Türk-İş Eğitim Yayınları.
- Kutlu, N. (2009). *Davranışçı Öğrenme Kuramları*, Rehberlik.ÇokBilgi.Com Erişim adresi:  
<https://rehberlik.cokbilgi.com/yazi/davranisci-ogrenme-kuramlari/>
- Lamba, G. (1999). *Effects of gender-role and self-efficacy on academic procrastination in college students*. (Unpublished Master's Thesis). Truman State University, Missouri
- Lay, C. H. ve Silverman, S. (1996). Trait Procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21(1), 61-67.



- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York, USA: Knopf. Erişim adresi: <https://books.google.com>.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Lewis, A. (1970). The ambiguous word “anxiety”. *International Journal of Psychiatry*, 9, 62–79.
- Lind, C. ve Bosch, M. J. (2009). Intolerance of Uncertainty Mediates The Relationship between Responsibility Beliefs and Compulsive Checking. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1047-1052.
- Makhlouf-Norris, F. ve Norris, H. (1972). The Obsessive-Compulsive Syndrome as A Neurotic Device for The Reduction of Self-Uncertainty. *The British Journal of Psychiatry*, 122(568), 277–288.
- Milgram, N. A., Batori, G. ve Mowrer, D. (1994). Correlates of Academic Procrastination. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487-500.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). “Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents”. *Personality & Individual Differences*, 25(2), 297-316 (August 1998)
- Mitchell, S.A. ve Black, M.J. (2012). *Freud ve Sonrası Modern Psikanalitik Düşüncenin Tarihi* (1. Basım). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Orpen, C. (1998). The causes and consequences of academic procrastination: A research note. *Westminster Studies in Education*, 21, 73-75.
- Özdemir, O.S. (2012). *İlköğretim Okulu Yönetici ve Öğretmenlerinin Genel Erteleme Davranışı Eğilimleri İle Düşünme Stillerinin Analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Özer, A. ve Altun, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Nedenleri, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 21, 45 – 72.

- Parasız, İ. (1996). *İstihdam, İşsizlik ve Philips Eğrileri, İktisadın İlkeleri*. Ankara: Alkim.
- Paya, M. (1997). *Makro İktisat*. İstanbul: Filiz, s.30.
- Pekin, T. (2007). *Makro Ekonomi*, Zeus Kitabevi, İzmir: Yayın No: 2, Genişletilmiş ve Gözden Geçirilmiş Yeni Basım, 2. Basım.
- R. G. Heimberg, C. L. Turk ve D. S. Mennin (Ed.). *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (s. 142-163). New York, NY: Guilford Press
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J. ve Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33 (3), 387-394 (October 1986)
- Rowley, K.M. ve Feather, N.T. (1987). The Impact of Unemployment in Relation to Age and Length of Unemployment, *Journal of Occupational Psychology*, 60: 323-332.
- Sarı, S. (2007). *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Schouwenburg, H. C, Lay, C. H., Pychyl, T. A. ve Ferrari, J. R. (2004). *Counseling The Procrastinator in Academic Settings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic Procrastination: Theoretical Notions, Measurement, and Research. In J. R. Ferrari & J. L. Johnson (Ed.). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. (s. 71 - 96). New York: Plenum Press.
- Schouwenburg, H. C. ve Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big- five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-490 (April 1995).

- Senecal, C. ve Guay, F. (2000). Procrastination in job-seeking: An analysis of motivational processes and feelings of hopelessness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (5), 267-283.
- Senecal, C., Lavoie, K. ve Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interaction model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 889-903.
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Sookman, D. ve Pinard, G. (1997). Vulnerability and Response to Unpredictability, Newness and Change in Obsessive Compulsive Disorder. In *Congress of European Association of Behavioral & Cognitive Therapies. Venezia (Italy)*.
- Sorrentino, C. (2000). International Unemployment Rates: How Comparable Are They?, *Monthly Labor Review*, Vol.123, No. 6, 3-20.
- Söyleyen, N. H. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Kendini Sabotaj ve Erteleme Davranışı İle İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Spielberger, C. (1966). *Anxiety And Behavior*, Academia Press, New York, s.72.
- Spielberger, C. (1972). *Anxiety: Current Trend in Theory and Research*, Academia Press, New York, s.86.
- Steers, R. C. (1984). *Introduction to organizational behavior*. Glenview IL: Scott, Foresman and Company.
- Swinburne, P. (1981). The Psychological Impact of Unemployment on Managers and Professional Staff, *Journal of Occupational Psychology*, 47-50.

- Şar, A.H., Işıklar, A. ve Aydoğan, İ. (2012). Atama Bekleyen Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumunun Yordayıcı Değişkenlerin İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23): 257-271.
- Şirin, E. F. (2011). *Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: role of general procrastination, academic motivation and academic self-efficacy*. *Educational Research and Reviews*, 6 (5), 447-455.
- Tınar, M.Y. (1996). *Çalışma Psikolojisi*, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları.
- Tillich, P. (2014). *The Courage to Be*. London: Yale University Press.
- Tükel, R. Ve Alkın, T. (2006). Anksiyete Bozuklukları, Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, *Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi No:4*, 1. Baskı.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, 6(20), 32-45.
- Uzbay, T. İ. (2002). *Anksiyetenin Nörobiyolojisi*. *Klinik Psikiyatri Dergisi* , 1, 5-13.
- Ünsal, M. E. (1999). *Makro İktisat*. Kutan Ofset Matbaacılık, Gözden Geçirilmiş Yeni Basım, 2. Baskı, Ekim, Ankara, s.365
- Ünsal, M. E. (2009). *Makro İktisat*, Ankara: İmaj Yayınevi, Gözden Geçirilmiş 8. Baskı, s.12
- Yakkub, N. F. (2000). *Procrastination Among Students in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy the School of Languages and Scientific Thinking*, University Utara Malaysia
- <http://mahdzan.com/papers/procrastinate/default.asp>
- Yapıcı, J. *Freud'un psikanalize genel bakış: id (Alt benlik), ego (benlik), süperego (üst benlik)*: <https://dusunbil.com/freudun-psikanalize-genel-bakis-id-alt-benlik-ego-benlik-superego-ust-benlik/> (2019).

- Yıldız, B. (2017). *Güvenli Bağlanma Stili Kazandırma Yönelimli Psikoeğitim Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akademik Erteleme Üzerindeki Etkisi*. (Doktora Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yıldız, B. (2018). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yorulmaz, A. (2003). *Erteleme Davranışının Çeşitli Psikolojik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı*. (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

## **EKLER**

**Ek-1: Etik Kurul Onayı**

**Ek-2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu**

**Ek-3: Kişisel Bilgi Formu**

**Ek-4: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği**

**Ek-5: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği**

**Ek-6: Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)**



## Ek-1: Etik Kurul Onayı



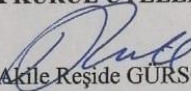
# BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

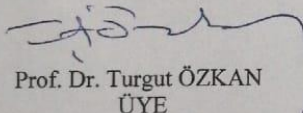
## REKTÖRLÜĞÜ

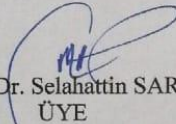
**02.11.2018**

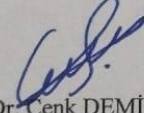
Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji (tezli) programı öğrencisi **Nargiza KHOJAZADA**'nın "**Genç Yetişkin İşsizlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaygı ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu tezine anket çalışması yapması Etik Kurulumuzca uygun görülmüştür.

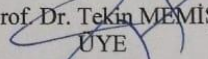
### ETİK KURUL ÜYELERİ

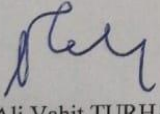
Prof. Dr.   
Akiye Reşide GURSOY  
BAŞKAN

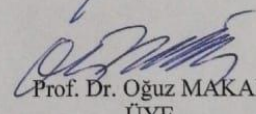
Prof. Dr.   
Turgut ÖZKAN  
ÜYE

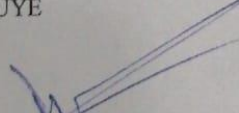
Prof. Dr.   
Selahattin SARI  
ÜYE

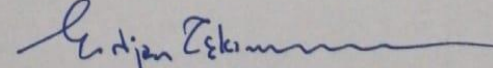
Prof. Dr.   
Cenk DEMİRKIRAN  
ÜYE

Prof. Dr.   
Tekin MEMİŞ  
ÜYE

Prof. Dr.   
Ali Vahit TURHAN  
ÜYE

Prof. Dr.   
Oğuz MAKAL  
ÜYE

Prof. Dr.   
Nihat KÜÇÜKSAVAŞ  
ÜYE

Prof. Dr.   
Erdoğan TAŞKIN  
ÜYE

**Beykent Üniversitesi İletişim Hattı: 444 1997 - 0850 340 34 34 - www.beykent.edu.tr**

Ayazağa-Maslak Yerleşkesi: Ayazağa Mahallesi Hadım Kuru Yolu Cad. No: 19, Sarıyer 34396 İstanbul / Faks: (0212) 289 64 90  
Beylikdüzü Yerleşkesi: Cumhuriyet Mah. Gürpınar Yolu Cad. No: 3/A, Beykent Siteleri, Büyükkçekmece 34500 İstanbul / Faks: (0212) 867 55 68  
Taksim Yerleşkesi: Siraselviler Cad. No: 65, Taksim, Beyoğlu 34437 İstanbul / Faks: (0212) 243 02 78 info@beykent.edu.tr

## Ek-2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

### T.C. Beykent Üniversitesi

#### Sosyal Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Nargiza Khojazada tarafından yürütülen “ Genç Yetişkin İşsizlerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kaygı ve Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı genç yetişkin işsiz bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, kaygı ve erteleme davranışının işsiz olmayan genç bireyler ile karşılaştırmaktır. Araştırmada sizden tahminen 15 dk (süreyi saat veya dakika olarak belirtebilirsiniz) ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 340 kişi katılacaktır. <sup>1</sup> Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için “ortak katılımcı havuzuna” aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya [nrgzhocazade@gmail.com](mailto:nrgzhocazade@gmail.com) e-posta adresi ve 0546 789 22 15 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

---

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın



muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.



### Ek-3: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:

.....

2. Cinsiyetiniz:

.....

3. Eğitim durumunuz:

1. Yüksek okul mezunu

2. Üniversite mezunu

3. Yüksek lisans ve üstü

4. Mesleğiniz:

.....

5. Şu anda çalışıyor musunuz?

1. Evet

2. Hayır

6. Medeni durumunuz:

1. Bekâr

2. Evli

3. Dul

7. Şu an kimlerle beraber yaşıyorsunuz?

.....

8. Bugüne kadar ruhsal bir rahatsızlık teşhisi aldınız mı?

1. Evet

2. Hayır

9. Psikolojik/psikiyatrik belirtileriniz için şu anda ilaç kullanıyor musunuz?

1. Evet

2. Hayır

3. Diğer

.....  
.....

10. Fiziksel bir rahatsızlığınız var mı, varsa lütfen belirtiniz.

1. Hayır

2.

.....  
.....



#### Ek-4: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

		Beni hiç tanımlamıyor	Beni tanımlamıyor	Beni kısmen tanımlıyor	Beni tanımlıyor	Beni tam olarak tanımlıyor
	Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, size uygun olan seçeneğe çarpı (X) işareti koyarak belirtiniz.					
1	Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.					
2	Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.					
3	Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.					
4	Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.					
5	Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.					
6	Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.					
7	Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.					
8	İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.					
9	Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.					
10	Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi bozabilir.					
11	Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.					
12	Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.					
13	Emin olmadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.					
14	Emin olmadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.					
15	Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüküyorlar.					
16	Belirsizlik beni kırılgan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.					
17	Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
18	Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.					
19	En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.					
20	Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.					
21	Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.					
22	Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.					
23	Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.					

24	Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.						
25	Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.						
26	Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.						



## Ek-5: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

İsim:.....

Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:.....

Tarih:...../...../.....

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

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

**Ek-5: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği – Devamı**

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

## Ek-6: Genel Erteleme Ölçeği (GEÖ)

Bu ölçeğin amacı sizin iş yapma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

	Beni hiç yansıtmıyor	Beni çok az yansıtmıyor	Beni biraz yansıtmıyor	Beni çoğunlukla yansıtmıyor	Beni tamamen yansıtmıyor
	1	2	3	4	5
1	İşlerimi, gereken zamandan daha kısa sürede bitiririm.				① ② ③ ④ ⑤
2	Bir konuda karar vermiş olsam bile, harekete geçmeyi son dakikaya bırakırım.				① ② ③ ④ ⑤
3	İşleri ertesi güne bırakmak tarzım değildir.				① ② ③ ④ ⑤
4	En sıkıcı işlerin yapılabilmesi için bile mutlaka zamanında başlarım.				① ② ③ ④ ⑤
5	Ailem ve arkadaşlarım benim işleri hep son dakikada yaptığımı söylerler.				① ② ③ ④ ⑤
6	İşlerin bitirilmesi için zamanımı iyi kullanırım.				① ② ③ ④ ⑤
7	Ne yapar eder işlerimi son dakikaya bırakırım.				① ② ③ ④ ⑤
8	İşleri zamanında bitiririm.				① ② ③ ④ ⑤
9	Ailem ve arkadaşlarım randevularıma hep geç kaldığımı söylerler.				① ② ③ ④ ⑤
10	Sıklıkla iki ayağım bir pabuca girer.				① ② ③ ④ ⑤
11	Yapmak zorunda olduğum işleri son dakikaya bırakırım.				① ② ③ ④ ⑤
12	İşlerimi bitirdiğimde kontrol etmek için zamanım kalır				① ② ③ ④ ⑤
13	İş işten geçtikten sonra harekete geçerim.				① ② ③ ④ ⑤
14	Önemli işlerimi yapmayı da son dakikaya bırakırım.				① ② ③ ④ ⑤
15	İşlerimi yapmak için gereken zamanı çoğu kez yanlış hesaplarım.				① ② ③ ④ ⑤
16	İşlerimi zamanında yapmadığım için maddi ve manevi zarara uğrarım.				① ② ③ ④ ⑤
17	Önemli işlerimi bana verilen zamandan daha önce bitiririm				① ② ③ ④ ⑤
18	Çok gerekli bir şeyi bile genellikle son dakikada yaparım				① ② ③ ④ ⑤



## ÖZGEÇMİŞ

1989 yılında Semerkant'ta doğdum. Lise eğitimimi Bakü Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı Atatürk Lisesi'nde tamamladım. 2009 yılında İstanbul Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nü kazandım. Lisans döneminde, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde staj yaptım. 2013 yılında üniversiteden mezun oldum. 2014 yılında çalışmaya başladım ve halen çalışmaktayım. 2016 yılında Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'na başladım. Aile Danışmanlığı Eğitimi, Denver 2 Gelişimsel Tarama Envanteri eğitimlerini tamamladım.

İlgi alanlarım keman çalmak, insan ilişkilerini gözlemlemek, yemek yapmak, kitap okumaktır.

Yabancı dilim Rusça ve İngilizce olup evliyim.

Nargiza KHOJAZADA