



**T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SÜREKLİ KAYGI  
DÜZEYİ VE BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA  
İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Mehmet Güney ZİYALAN**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Nesrin DUMAN**

**İstanbul – 2019**

**T.C. HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİMDALI  
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYİ  
VE BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
Mehmet Güney ZİYALAN**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Nesrin DUMAN**

**İstanbul – 2019**

## LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Mehmet Güney Ziyalan tarafından hazırlanan “*Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı Düzeyi ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma İlişkisi*” konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 09.07.2019

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi : Dr.Öğr.Üyesi Nesrin DUMAN  
: Bartın Üniversitesi (Danışman)



Jüri Üyesi : Prof.Dr. İbrahim BALCIOĞLU  
: Haliç Üniversitesi

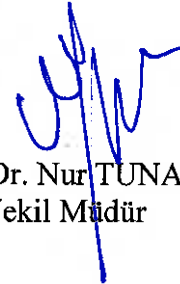


Jüri Üyesi : Dr.Öğr.Üyesi Burcu TÜRK  
:Haliç Üniversitesi



Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Nur TUNALI  
Vekil Müdür



# TEZ İNTİHAL RAPORU

Mehmet Guney Ziyalan Tez

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080">www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080</a> <small>Internet</small>	785 words — 5%
2	<a href="http://openaccess.dogus.edu.tr">openaccess.dogus.edu.tr</a> <small>Internet</small>	254 words — 2%
3	<a href="http://edoc.pub">edoc.pub</a> <small>Internet</small>	216 words — 1%
4	<a href="http://acikerisim.aku.edu.tr">acikerisim.aku.edu.tr</a> <small>Internet</small>	201 words — 1%
5	<a href="http://www.ejmanager.com">www.ejmanager.com</a> <small>Internet</small>	167 words — 1%
6	<a href="http://www.eab.org.tr">www.eab.org.tr</a> <small>Internet</small>	144 words — 1%
7	<a href="http://fsmhastanesi.com">fsmhastanesi.com</a> <small>Internet</small>	93 words — 1%
8	<a href="http://acikerisim.isikun.edu.tr:8080">acikerisim.isikun.edu.tr:8080</a> <small>Internet</small>	70 words — < 1%
9	<a href="http://adudspace.adu.edu.tr:8080">adudspace.adu.edu.tr:8080</a> <small>Internet</small>	68 words — < 1%
10	<a href="http://genclikkongresi.mu.edu.tr">genclikkongresi.mu.edu.tr</a> <small>Internet</small>	67 words — < 1%
11	<a href="http://www.sporbilim.com">www.sporbilim.com</a> <small>Internet</small>	67 words — < 1%

*Mehmet*

09/07/2019

### TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı Düzeyi ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma İlişkisi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Nesrin Duman’ın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri/örnekleri kendim topladığımı, deneyleri/analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Mehmet Güney Ziyalan

## ÖNSÖZ

Meslek yaşamımda ve gündelik hayatta sıklıkla karşılaştığım kaygının, bireyi ve toplumu temelden etkileyen faktörlerden olduğunu görmekteyim. Bu nedenle uzun bir aranın ardından tamamlamaya karar verdiğim yüksek lisans tezim için kaygı ve onun hem sebeplerinden hem de sonuçlarından biri olduğunu düşündüğüm kaçınma kavramını ele almak istedim.

Araştırma sürecim boyunca tüm yoğunluğuna rağmen ilgisini, anlayışını benden esirgemeyip yaşadığım güçlüklerle karşı çalışmamı tamamlamamı sağlayan ve adalet kavramının çok önemli olduğu bugünlerde, alanı sebebiyle, birçok mağdurun ve özellikle çocukların koruyucusu olduğuna, olacağına inandığım danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Nesrin Duman'a şükran borçluyum. Bu süreçte bana içtenlikle yardımcı olan Prof. Dr. Canan Madran'a, ve Dr. Öğretim Üyesi Ragıp Taranç'a bugünleri görmemi sağlayan aileme, desteklerini hissettiren tüm arkadaşlarımla birlikte Bera Dericioğlu ve Yüksel Tezcan'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Temmuz, 2019

Mehmet Güney Ziyalan

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

TEZ ETİK BEYANI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	v
ÇİZELGELER.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Kaygı.....	2
1.1.1. Kaygının Nedenleri.....	4
1.1.2. Kaygıya Kuramsal Bakış.....	4
1.1.3. İki Faktörlü Kaygı Kuramı.....	6
1.1.4. Kaygı ile İlgili Çalışmalar.....	8
1.2. Kaçınma.....	9
1.2.1. Duygu Düzenleme.....	10
1.2.2. Duygu Düzenleme Stratejisi Olarak Kaçınma.....	11
1.2.3. Kaçınma ile İlgili Çalışmalar.....	12
<b>2. YÖNTEM</b> .....	<b>15</b>
2.1 Araştırmanın Amacı.....	15
2.2. Araştırmanın Modeli.....	15
2.3. Araştırmanın Soruları.....	15
2.4. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme.....	16
2.5. İşlem.....	16
2.6. Veri Toplama Araçları.....	16
2.6.1. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği – Sürekli Kaygı Formu.....	16
2.6.2. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği.....	17
2.6.3. Kişisel Bilgi Formu.....	18
2.7. Verilerin Analizi.....	18
<b>3. BULGULAR</b> .....	<b>19</b>
3.1. Demografik Özelliklerin Betimsel Analizleri.....	19

3.2. Ölçeklerin Betimsel Analizleri.....	20
3.3. Sürekli Kaygı ile Bilişsel Davranışsal Kaçınma Düzeyi ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Farklılık Analizleri .....	21
3.4. Sürekli Kaygı ile Bilişsel Davranışsal Kaçınma Düzeyi ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Analizleri.....	34
<b>4. TARTIŞMA.....</b>	<b>37</b>
4.1 Ölçeklerin Betimsel Analizlerine Dair Bulguların Tartışılması .....	37
4.2. Demografik Özelliklere Dair Bulguların Tartışılması.....	38
4.3. Ölçeklerin Korelasyon Analizlerine Dair Bulguların Tartışılması .....	43
<b>5. SONUÇLAR.....</b>	<b>45</b>
<b>6. ÖNERİLER.....</b>	<b>46</b>
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>47</b>
<b>8. EKLER .....</b>	<b>57</b>
Ek 1. Gönüllü Bilgilendirme ve Onay Formu .....	58
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	59
Ek 3. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği – Sürekli Kaygı Formu .....	60
Ek 4. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği.....	61
Ek 5. Etik Kurul Kararı .....	62
<b>9. ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>64</b>



## KISALTMALAR

<b>BDK</b>	: Bilişsel Davranışsal Kaçınma
<b>BDK-BS</b>	:Bilişsel Davranışsal Kaçınma Bilişsel Sosyal Alt Boyutu
<b>BDK-BSO</b>	: Bilişsel Davranışsal Kaçınma Bilişsel Sosyal Olmayan Alt Boyutu
<b>BDK-DS</b>	: Bilişsel Davranışsal Kaçınma Davranışsal Sosyal Alt Boyutu
<b>BDK-DSO</b>	: Bilişsel Davranışsal Kaçınma Bilişsel Sosyal Olmayan Alt Boyutu
<b>SK</b>	: Sürekli Kaygı

## ÇİZELGELER

### Sayfa No.

Çizelge 3.1. Ölçeklerden alınan puanların betimsel analizleri .....	19
Çizelge 3.2. Yaşa göre dağılım .....	19
Çizelge 3.3. Yaş gruplarına göre dağılım.....	20
Çizelge 3.4. Diğer demografik özellikler .....	20
Çizelge 3.5. Sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin yaş grupları değişkenine göre farkı (Tek yönlü varyans analizi - ANOVA) .....	22
Çizelge 3.6. Bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin yaş grupları için Post Hoc Scheffe sonuçları .....	24
Çizelge 3.7. Sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farkı (Bağımsız gruplar T-testi).....	25
Çizelge 3.8. Sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farkı (Bağımsız gruplar T-testi) .....	27
Çizelge 3.9. Sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farkı (Tek yönlü varyans analizi - ANOVA).....	29
Çizelge 3.10. Bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin algılanan gelir düzeyi grupları için Post Hoc Scheffe sonuçları .....	31
Çizelge 3.11. Sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin yaşanılan yer değişkenine göre farkı (Bağımsız gruplar T-testi).....	33
Çizelge 3.12. Sürekli kaygı ile bilişsel davranışsal kaçınma ve kaçınma alt boyut düzeyleri arası ilişkiler (Pearson korelasyon analizi) .....	35

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYİ VE BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL KAÇINMA İLİŞKİSİ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemeyi esas almıştır. Bu amaçla yaşları 18-27 arasında değişen, 212'si kadın, 184'ü erkek toplam 396 üniversite öğrencisine “Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği – Sürekli Kaygı Formu”, ve “Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği” ile “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin orta şiddette, bilişsel davranışsal kaçınma düzeylerinin ise bir psikopatolojinin varlığını düşündürmeyecek seviyede olduğu görülmüştür. Bulgular cinsiyete göre incelendiğinde erkeklerin bilişsel davranışsal kaçınma düzeylerinin kadınlardan anlamlı derecede daha yüksek; sosyoekonomik düzeye göre incelendiğinde ise düşük gelirli olanların bilişsel davranışsal kaçınma düzeylerinin orta gelirli olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu anlaşılmıştır. Daha detaylı bir inceleme ile; kaçınma alt boyut düzeylerinden bilişsel sosyal ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma düzeylerinin erkeklerde daha yüksek olmasının yanında, davranışsal sosyal ve davranışsal sosyal olmayan kaçınma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Bununla beraber, sürekli kaygı düzeyinin bilişsel davranışsal kaçınma ve bilişsel davranışsal kaçınmanın tüm alt boyutlarıyla (davranışsal sosyal, davranışsal sosyal olmayan, bilişsel sosyal, bilişsel sosyal olmayan) pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli kaygı düzeyi yaş, cinsiyet, medeni durum, yaşanılan yer ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre; bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi de yaş, medeni durum ve yaşanılan yer değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermemiştir. Araştırmanın üniversite öğrencilerindeki kaygı ve kaçınma düzeyleri üzerine yapılacak gelecek çalışmalara kaynak oluşturması hedeflenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, sürekli kaygı, kaçınma, bilişsel davranışsal kaçınma

## **ABSTRACT**

### **RELATIONS BETWEEN TRAIT ANXIETY AND COGNITIVE BEHAVIORAL AVOIDANCE IN COLLEGE STUDENTS**

This research aimed to investigate the relationship between the trait anxiety level, the cognitive behavioral avoidance level and its sub-dimensions' levels of university students according to some demographic characteristics. For this purpose, "State-Trait Anxiety Inventory - Trait Anxiety Form" and "Cognitive Behavioral Avoidance Scale" and, "Demographic Questionnaire Form" were applied to 396 university students, ranging in age from 18 to 27. In the results of the research, it was observed that the level of trait anxiety of the university students was moderate, and the cognitive behavioral avoidance level was not to indicate a psychopathology. Male's cognitive behavioral avoidance levels were significantly higher than females and cognitive behavioral avoidance levels of low-income participants were significantly higher than middle-income participants. With a more detailed view; it appeared that males have significantly higher cognitive social and cognitive nonsocial avoidance levels but behavioral social and behavioral nonsocial avoidance levels did not differ in gender. Additionally, it was concluded that the trait anxiety level has a positive relationship with cognitive behavioral avoidance and all sub-dimensions of cognitive behavioral avoidance (behavioral social, behavioral nonsocial, cognitive social, cognitive nonsocial). Trait anxiety level did not differ in; age, gender, marital status, place of residence and perceived income level furthermore, cognitive behavioral avoidance level was not significantly different between age, marital status and place of residence. The intention of the study is to create a source for future studies on anxiety and avoidance levels in university students.

**Key Words:** Anxiety, trait anxiety, avoidance, cognitive behavioral avoidance

## 1. GİRİŞ

“Teknoloji çağı”, “uzay çağı” gibi alternatiflerin yanında, içinde bulunduğumuz çağ için önerilen bir başka isim “kaygı çağı”dır (Ortaoğlan, 2017). Yurtiçi ve yurtdışında yapılan çeşitli çalışmalarda, kaygı bozukluklarının en yaygın psikolojik rahatsızlık gruplarından birini oluşturduğu görülmektedir (Anseau vd., 2004; Dönmez, Dedeoğlu ve Özcan, 2000).Evrimsel açıdan değerlendirildiğinde, kaygı, tehdit oluşturan durumların habercisi olması sebebiyle en önemli duygulardan biridir. Olası bir tehdidin önceden sezilmesi tehlikeye karşı önlem alma imkânı sağlayacağından hayatta kalma şansını artırır. Ancak kaygının uygunsuz şekilde ortaya çıkması psikolojik ve kişilerarası işlevselliğe bozucu etki yapmaktadır (Mathews ve MacLeod, 2005). Genele bakıldığında işlevsel bir duygu olan kaygı, abartılı biçimde yaşandığında, yaygın kaygı bozukluğu gibi psikiyatrik hastalıklara işaret edebilir ve yaşam kalitesi üzerinde oldukça bozucu etkiler gösterebilir (Giorgetta vd., 2012). Kaygı ve korkuyu aynı kavram olarak ele alan görüşler olsa da yaygın kaygı, ikisinin farklı kavramlar olduğudur (Dolar ve Miller, 1950; Özer, 2002). Korku, karşılaşılan ya da yaklaşmakta olan gerçek bir tehlikeye karşı ortaya çıkan bir tepkiyken, kaygı gelecek olan bir tehlikenin beklentisidir (APA, 2013). Kaygının nedenleri kültürden kültüre değişmekle beraber yine de her toplumda benzerlik gösteren bazı genellemeler yapmak mümkündür. Olumsuz bir sonucu beklemek, belirsizlik ya da iç çatışmalar kaygının nedenlerinden bazılarıdır (Güner, 2008).Tüm sosyal bilimlerin, özellikle de psikolojinin, önemli çalışma alanlarından biri olan kaygının doğası ve nedenlerine dair farklı kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır (Strongman, 1995). İki faktörlü kaygı kuramına göre kişide kaygının iki boyutu vardır. Bunlar durumluk kaygı ve sürekli kaygı boyutlarıdır. Durumluk kaygı ile kastedilen, kişinin anlık olarak, içinde bulunduğu şartlar dolayısıyla yaşadığı, bedensel bazı değişikliklerin de etki ettiği huzursuzluk durumuyken; sürekli kaygı, kişinin genel anlamda kaygı tepkilerinin şiddetini ve sıklığını etkileyen kişilik özelliğidir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek kişiler, durumluk kaygı belirtilerini daha

kolay açığa çıkarma ve bunları daha güçlü yaşama eğilimindedirler (Spielberger, 1972).

Kaçınma kavramı bir eylem, kişi ya da husustan kaçmak veya sakınmak anlamına gelmektedir (Ottenbreit, Dobson ve Quingley, 2014). Bireyler çevresel koşullara uygun tepki verebilmek için duygusal yaşantılarının niteliğini, yoğunluğunu ya da bu yaşantılarla ilgili olayları düzenleyecek birtakım stratejiler kullanmaktadırlar. Duyguların zamansal bağlamda nasıl yaşanacağı ve ifade edileceği duygu düzenleme süreci ile belirlenir (Gross, 1998). Kişilik özelliği ya da bir problem çözme stratejisi olarak da ele alınan kaçınma, işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinden biridir (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Bilişsel davranışçı yaklaşımlar kaçınmayı kaygı bozukluklarının sürmesine sebep olan olgulardan biri olarak ele alırlar. Korkulan nesne ya da durumlardan kaçınma yoluyla uzak durmak, bunlarla yüzleşip tehdidin boyutu ile ilgili gerçekçi öğrenmeler meydana gelmesini engellemekte ve uyum bozucu inançların sürmesine sebep olmaktadır (Clark ve Wells, 1995).

Bu araştırmanın amacı ise, üniversite öğrencilerinin kaygı ile kaçınmaları arasındaki ilişkileri ve bu yapıların bazı demografik özelliklere göre nasıl şekillendiğini incelemektir.

### 1.1. Kaygı

Alanyazında anksiyete olarak da geçen kaygı kavramının kelime kökü, Yunanca'daki "darlık, sıkışma" anlamına gelen "angh" sözcüğüdür. Bir tehdit algısı oluşan kişide meydana gelen rahatsızlık veren endişeli düşünceler ve korku hissini ifade eder (Işık ve Taner, 2006). Kaygı, kişilerin günlük hayatında çoğu zaman huzursuzluk ortaya çıkaran bir duygudur (Taşdemir, 2015). Kişilik ve insan davranışıyla ilgilenen tüm psikoloji ekol ve kuramlarında kaygıya verilen önem büyüktür. Kimi görüş kaygının kişiliği oluşturan en temel unsur olduğunu belirtirken kimisi kişilik inşası ve davranış oluşumu için son derece önemli olduğunu altını çizer (Köknel, 1985). Fiske ve Morling (1996)'e göre kaygıda; kontrol, yeterlilik, özsaygı benzeri önemli güdülere yönelik bir tehdit algısı vardır. Huzursuzluk, endişe, korku, sıkıntı ve belirsizlik veya kötü bir şey gerçekleşeceği düşüncesi gibi nahoş bir ruh hali olarak da açıklanabilir (Kapıkıran, 2008). Başka bir görüşte kaygı tehlikeli duruma karşı hazırlık faslında hissedilen güçsüzlükten doğar (Kurtuldu, 2009).

Kaygı; üzüntü, yargılanma, çaresizlik, sonucu bilememe, sıkıntı, başarısızlık hissi ve korku duygularından birini veya çoğunu içerebilir (Cüceloğlu, 2000).

Bir uyarana karşı meydana gelen bedensel, zihinsel ve duygusal farklılaşmalarla kendini gösteren uyarılmışlık hali olan kaygı; sıklıkla korku kavramı ile karıştırılmaktadır. İkisi arasındaki fark korkunun kaygıya göre kısa süreli ve şiddetli oluşu ve kaynağının bilinmesidir(Özer, 2002). Diğer bir deyişle kaygı kaynağı belirsiz bir korkudur (Baltaş ve Baltaş, 2002).Korku; algılanan ve yaklaşan gerçek tehdide karşı açığa çıkan bir duygusal tepkiyken, kaygı; gelecek olan bir tehlikenin beklentisidir(APA, 2013).

Ruhsal ve fiziksel bir tepki olan ve herkesin kimi zaman hissettiği kaygı, değişim ve stres karşısında ortaya çıkar. Hafif düzeyde kaygı motivasyonu artıran bir duyguyken şiddetli kaygı amaca yönelik davranışları ketleyebilir (Rector, Bourdeau, Kitchen ve Joseph-Massiah, 2011). Canbaz (2001) kaygının, kişinin, kendi varlığına ilişkin temel olarak kabul ettiği değerlerin, baş edemeyeceği tehditlere maruz kaldığını sezindiğinde ortaya çıkan bir duygu olduğunu belirtir. Bununla beraber, günümüzde; yaratıcılık, üretkenlik, canlılık ve rekabet altında kendini gösterebilmek için gerekli bir unsurdur. Fiziksel ya da duygusal baskı sonucu türeyen negatif düşüncelere bağlı olarak ortaya çıkan kaygı, olumsuz bir tepki olmasının yanında, en temel ve doğal duygularımızdandır (Bağış, 2007).Hoş bir his olmamasıyla beraber varoluşumuz için gereklidir. Bazen iç ve dış tehdit unsurları sonucu bazen de tehlikeli olmayan bir durumun kişinin kendi yorumuyla tehlikeli algılanması sonucu ortaya çıkar. Yukarıda belirtildiği gibi kaygı yaşayanlar “her an kötü bir şey olacak” gibi bir düşünceyle kendilerini tetikte hissedebilirler(Işık, 1996).Bir miktar kaygı yaşamadan zevk alabilmek için gereklidir. Yüksek düzeyde kaygı ise, adrenalinin beyne etkisi sebebiyle öğrenmeyi zorlaştırır ve öğrenmede motivasyon kaybına sebep olur (Bağış, 2007). Yukarıda çeşitli tanımları yapılan kaygı hem belirti hem de sendrom olarak değerlendirilebilir. Bunun yanında insan olmanın temel duygularından biridir ve canlıların varlığını sürdürmesine yardımcı olur (Özen Kutanis ve Tunç, 2013).

Kişide kaygının artmasıyla bilişsel, davranışsal, duygusal ve fizyolojik bazı belirtiler ortaya çıkar. Dikkatin iç ve dış uyaranlara fazla odaklanması bilişsel belirtilerdendir. Davranışsal belirtiler kaçınma, kaçma, donakalma tepkileridir. Duygusal belirtiler endişe, sinirlilik, huzursuzluk ve gergin hissetme durumlarını

içerir. Otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla meydana gelen değişiklikler de fizyolojik belirtileri oluşturur (Beck vd., 2011).

### **1.1.1.Kaygının Nedenleri**

Farklı psikoloji ekolleri ve kuramcıları, kaygının nedenlerine dair farklı bakış açıları öne sürmüşlerdir. Baymur (1989)'a göre rahatsız edici bir duygu olan kaygı, temel gereksinimler karşılanmadığında açığa çıkar. Bazı araştırmacılar kaygının tehlikeli olarak değerlendirilen dışsal risk faktörlerine ilişkin olduğunu belirtir (Öner, 1977; Smith ve Lazarus, 1990).

Yetersizlik duygusu ve benlik saygısının düşüklüğü kaygının nedenlerindedir (Başaran; 1991). Çocuklukta maruz kalınan; ihmal edilme, küçük düşürülme, aile içi tartışmalar, reddedici ebeveyn tutumu kaygının sebeplerindedir (Sargın; 1990).Kaygılı tutum bakım verenden çocuğa ve çocukluktan yetişkinliğe geçebilir (Gençtan, 1988). Cüceloğlu (1991), destek algısında azalma, negatif bir sonuç beklentisi içinde olmak, iç çelişki ve belirsizliğin kaygının nedenleri arasında olduğunu belirtmiştir. Kalıtsal eğilimler ve yetişme biçimi, bilinçaltındaki çatışmalar, koşullanma sonucu öğrenilen korkular, fiziksel hastalıklar; kişideki kaygı sebepleri arasındadır (Sheehan, 1996).

Fromm' a göre kaygının bir diğer nedeni kişinin kendine yabancılaşmasıdır. Bunu benlik değerlerine dair çelişki ve çatışmalar ortaya çıkarır (Akt. Öktem, 1981).

### **1.1.2. Kaygıya Kuramsal Bakış**

Anksiyete terimini ilk kullanan ve kavramlaştıran, sebeplerini araştıran Freud (1926) olmuştur ve anksiyetenin libido enerjisinin bastırılmasından kaynaklandığını öne sürmüştür. Psikanalitik kurama göre idin haz ilkesine göre çalışan ve doyurulmak istenen dürtüleri, süperegonun gerçekleriyle engellenir. Ego çatışmayı çözüp dürtüyü bastıramazsa tehdit algısı oluşur ve kaygı açığa çıkar (Beyazıt, 2003). Rank (1941) ilk kaygının, konforlu bir alan olan ana rahminden ayrılıp çaba gerektiren dünyaya doğum ile oluştuğunu ve yaşamdaki tüm kaygıların bu ilk kaygının yansımaları olduğunu savunmuştur. Horney (1937)'e göre kaygı ve korku birbirine benzemekle beraber farklı duygulardır. Korkuda gerçek bir tehdit varken kaygı zihinsel bir tehdide verilen tepkidir.



Sullivan (1953)'ın geliştirdiği Kişilerarası Teori'ye göre kaygı kişilerarası etkileşim sonucu oluşur. İlk olarak ocuk, bakım verenin, temel ihtiyaçlarını karşılamasına engel olan ruh halini empati yoluyla zmser. Bu ruh halini bir kaygı biçimini olarak içselleştirir. Çocukluktaki kaygılar benzer dinamiklerle hayat boyu ortaya çıktığından kalıcıdır.

Mowrer (1960)'in geliştirdiği İki Basamaklı ğrenme Kuramı, kaygı bozukluklarını klasik ve edimsel koşullanma ile açıklar. Buna göre korkular klasik koşullanmayla öğrenilip edimsel koşullanmayla pekişir. Bu pekişme kaçınma davranışları ile olur. Kişi kaygıyı azaltmak için kaygı veren durumlardan kaçınır, bu durumlarla yzleşmemek öğrenilen kaygının snmesini önler ve onu devamlı hale getirir.

Dollar ve Miller (1950) kaygı ve korku kavramını birbirinden ayırmamıştır. Onlara göre kaygı, çatışma hallerinde, önleyici reaksiyonların ana kaynağıdır.

Eysenck (1957), kuramında nevroklikliği fazla olan bireylerin kaygı düzeylerinin de yüksek olduğunu öne sürmüştür.

Bandura (1986)'nın geliştirdiği Sosyal ğrenme Kuramı'na göre kaygı da çoğu insan davranışı gibi model alma yoluyla kazanılır. Bir olay karşısında kaygı tepkileri veren yakınlarını gözlemleyen birey, benzer olaylar sonucunda model aldığı kişilerle benzer tepkiler verir. Neyin tehlikeli olduğu ve nelerden kaçınılması gerektiği diğer kişilerin davranışlarından veya verdikleri bilgilerden öğrenilir. Kaygı bozukluklarının temeli başka kaygılı kişilerin bilgilendirmeleri ve model alınmaları olabilir.

Beck, Emery ve Greenberg (1985) evreden gelen bilginin iki aşamalı olarak değerlendirildiğini ne sürer. Birincil değerlendirme bu bilgiye yönelik ilk anda yapılan değerlendirme olup, tehdidin boyutunun ve ihtimalinin sorgulandığı aşamadır. Durumla başa çıkmak için gerekli içsel kaynakların değerlendirilip, bunların, zararı önlemek ya da azaltmak için yeterliliğinin sorgulandığı aşama ise ikincil değerlendirme aşamasıdır. Birincil ve ikincil değerlendirme sürecinin dengesi kaygının Şiddetini belirler. Kaygı, bir durumun kendisinden çok durumla ilgili yorum ve beklentilerle ilgilidir. Uyum içinde çalışan bilişsel, davranışsal, duygusal ve fizyolojik sistemler, kişi tehdit algıladığında "kaçmak" veya "savaşmak" için hazırlanır. Kaygı bozukluğu ise bilişsel aygıtın gereğinden fazla ya da yetersiz

çalışmasıyla oluşur. Endişeli bireyler tehlikeli olarak yorumlanan durumların zararsız yanlarını görmekte zorlanır ve bu durumlarla baş etme becerilerini azımsarlar.

Strongman (1995)'ın Bilişsel Kuram'ına göre uzun süreli belleğe aktarılacak bilgilerin niteliği kaygı düzeyi ile ilişkilidir. Kaygısı yüksek kişiler gerilim ve üzüntüyü daha fazla depolama eğilimindedirler. Bununla beraber; olumsuz ruh hali, bilişsel çarpıtmaları artırarak kişilerin işlevsiz kaygılarını çoğaltır.

Öğrenme kuramı, sosyal öğrenme etkenlerinin kaygının oluşumunda rolü olduğunu önerir. Bir kaygı bozukluğunun oluşması ise hem genetik faktörlere hem de gelişim döneminde maruz kalınan çevresel faktörlere bağlıdır. Bu dönemde yaşanan korku, endişe, negatif pekiştirmeler ve kaçınma kaygı bozukluğu riskini artırır (Mineka ve Zinbarg, 2006).

Varoluşçu bakış açısı da kaygı kavramına ve etiyolojisine önemli bir yer vermiştir. Bu görüşe göre yaşamın anlamsızlığı düşüncesi gerçek ölüm korkusundan daha rahatsız edicidir. "Hiçlik" kaygının temelini oluşturur (Koçak ve Gökler, 2008). Yalom (1980), insanın, hayatta kalmak, varlığını korumak için kaçınılmaz bir çaba içinde olduğunu ve kaygının bu çabalardan doğduğunu belirtir. Hayatımız süresince; ölüm, anlamsızlık, özgürlük, yalnızlık gibi olgularla karşılaşabiliriz ve bunlar varoluşsal kaygıyı kavramsallaştırır. May (1981)'e göre ise, kaygı "bilinen"den "bilinmeyen"e geçme özgürlüğümüzü kullandığımızda yaşadığımız bir duygudur. Kaygı ve özgürlük madalyonun iki farklı yüzü gibidir.

### 1.1.3. İki Faktörlü Kaygı Kuramı

Diğer bir adıyla Durumluk-Sürekli Kaygı Kuramı, kaygı araştırmalarında hesaba katılması gereken ana değişkenleri sınıflandıran ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri öne süren bir kavramsal çerçeve sağlar. Kuram özellikle, psikolojik birer yapı olarak durumluk kaygı ve sürekli kaygının niteliklerini netleştirmeyi ve sürekli kaygı açısından farklılaşan kişilerde farklı seviyelerde durumluk kaygı uyandıran stresli koşulların özelliklerini belirlemeyi amaçlamıştır. Kaygının ortaya çıkmasında bilişsel değerlendirmeyi merkez alan kuram aynı zamanda, kaygı durumunu azaltmaya yarayan bilişsel ve motor süreçlerin önemine de değinmiştir (Spielberger, 1972).

### 1.1.3.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı (*state anxiety*), insan organizmasının, yoğunluğu zaman içinde artıp azalan, geçici bir ruh halidir. Bu hal; öznel, bilinçli olarak sezilen gerilim ve korku hisleri ve otonom sinir sisteminin aktivasyonu ile karakterizedir. Durumluk kaygı seviyesi, tehlikeli olarak algılanan şartlarda yüksek, şartlar gerçekte tehlikeli olsa da öyle algılanmayan durumlarda düşük olacaktır (Spielberg, 1972). Gerilim oluşturan durumla karşılaşıldığında artan durumluk kaygı, bu uyarandan ortadan kalktığında azalacaktır (Özgülven, 1994). Kaygı durumları, kişi tarafından tehlikeli olarak algılanan içsel ya da dışsal uyarımlarla açığa çıkabilir. Savaşta ölüm ile burun buruna gelen bir askerin ya da sınıfta sözlüye kaldırılan bir öğrencinin kaygı tepkisi dış uyarımlarla tetiklenen kaygıya örnektir. Korkutucu veya tehlikeli bir durumla karşılaşılabacağı düşüncesi de yüksek düzeyde kaygı ortaya çıkarabilir. Örneğin; sonraki ders hazır olmadığı bir sınavı gireceğini düşünen kişinin durumluk kaygısında muhtemel bir artış olacaktır (Spielberg, 1972).

### 1.1.3.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı (*trait anxiety*), görece stabil bir kişisel farklılık, bir kişilik özelliğidir. Durumları tehlikeli olarak algılamaya ve durumluk kaygı belirtileri göstermeye meylimizi ifade eder. Geçmişte yaşanan ve gelecekte yaşanacak olan durumluk kaygıların sıklık ve şiddetini yansıtır. Kuramın öngörüsü sürekli kaygı düzeyi yüksek kişilerin, daha fazla durumu tehlikeli olarak algılayacağı ve tehdit oluşturan durumlara daha yoğun durumluk kaygı tepkileri göstereceği yönündedir (Spielberg, 1972). Veriler bu öngörüğü desteklemiştir (Öner, 1998). Kişinin yaşamında huzursuzluğu artıran sürekli kaygı, çevreden gelen bir tehdit sonucu oluşmaktan ziyade içsel kaynaklıdır (Spielberg, 1966). Sürekli kaygısı yüksek kişiler daha karamsardırlar ve daha çabuk incinirler (Öner, 1998). Bununla beraber, sürekli kaygı seviyesinin, durumluk kaygının şiddetini, tüm stres faktörleri için etkilemesi beklenmez. Sürekli kaygısı yüksek kişiler sadece daha tehlikeli algıladıkları durumlara karşı bu etkiyi görürler (Spielberg, 1972).

Sürekli kaygısı yüksek olup kaygılarını hafifletmekte ve kaygıyla baş etmekte zorlanıp psikolojik tedaviye başvuranların sayısı oldukça fazladır (Eroğlu, 2006). Özyürek ve Demiray (2010) bu kişilerde; dikkat ve algılamının bozulması,

davranışların aksaması, akademik başarının düşmesi, içe kapanma ve kişiler arası ilişkilerden kaçınma gibi problemlerin görülebileceğini belirtmiştir.

#### 1.1.4. Kaygı ile İlgili Çalışmalar

Çeçen (2017), 113 yetişkin katılımcı ile yaptığı çalışmada, bağlanma stilleri, benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda güvenli bağlanma stili gösteren kişilerin sürekli kaygı düzeylerinin diğer bağlanma stiline sahip kişilerden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen başka çalışmalar da vardır (Alden, 2004; Marganska, Gallager ve Miranda, 2013).

Demirsu (2018), 385 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide kaygı duyarlılığının ve psikolojik dayanıklılığın aracı rollerini araştırmış; aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumlarının sürekli kaygı ile anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğunu, ebeveyn tutumunda algılanan duygusal sıcaklığın sürekli kaygı ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu saptamıştır.

Karukivi ve arkadaşları (2010) yaş ortalamaları 19 olan 729 katılımcı ile yaptıkları çalışmada sürekli kaygı ve aleksitemi (duygusal sağırlık) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Demir (2018) yaşları 21 ile 60 arasında değişen, 183 kadın, 96 erkek sağlık çalışanı ile yaptığı çalışmada, sağlık çalışanlarında algılanan stres, psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenlemenin durumluk ve sürekli kaygıyı ne kadar yordadığını araştırmıştır. Çalışmanın sonucunda çalışmaya katılan kadınların sürekli kaygılarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, durumluk ve sürekli kaygının 9 bilişsel duygu düzenleme stratejisinden (kendini suçlama, ruminasyon, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, kabul, olumlu yeniden odaklanma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama) “olayın değerini azaltma” hariç tümü ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Akyol (2018), İstanbul Küçükçekmece'deki Anadolu ve Meslek Liseleri'nin farklı sınıflarında öğrenim gören 500 öğrenci ile yaptığı çalışmada sürekli kaygının, akademik erteleme için geçerli bir belirleyici olmadığı sonucuna varmıştır. 342 üniversite öğrencisinin katıldığı başka bir çalışmada; Solomon ve Rothblum (1984) akademik erteleme ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyip;

erteleme ve sürekli kaygı arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki olduğunu saptamıştır. Aynı çalışmanın bir diğer bulgusu, başarısızlık korkusu ve sürekli kaygı düzeyinin anlamlı düzeyde ilişkili olduğudur.

## 1.2. Kaçınma

Kaçınma; davranış, kişi ya da düşüncelerden sakınma veya kaçma anlamına gelir (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Korkut (2007)'a göre tehdit edici unsurlar karşısında uzaklaşma isteği uyandıran bir savunma mekanizmasıdır. Kaçınma kavramı ile Psikoloji literatüründe, başa çıkma stratejisi olarak, problem çözme tarzlarından biri olarak ve bir kişilik boyutu olarak karşılaşılabilmektedir.

Başa çıkma, kişinin stres yaratan durumlarla uğraşma sürecidir (Atkinson vd., 1996). Folkman ve Lazarus (1984)'a göre stresle başa çıkma problem odaklı ya da duygu odaklı olabilir. Problem odaklı stratejiler dış dünyada ve sorun yaratan durumda değişime sebep olabilirken, duygu odaklı stratejiler kişinin iç dünyasında değişimi hedefler. Kaçınma strese sebep olan bir durum karşısında durumu değiştirmek için bir çabanın harcanmadığında ortaya çıkan, duygusal sıkıntıları ve üzüntü veren durumları azaltmayı hedefleyen, pasif başa çıkma tarzlarından biridir. Amirkhan (1990) araştırmaları sonucu üç başa çıkma yolu saptamıştır: Problem çözme, sosyal destek arama ve *hem fiziksel hem psikolojik anlamda geri çekilerek problemden kaçma eğilimini yansıtan kaçınma*.

Burger (2006) başa çıkma stratejilerini üç başlık altında toplamıştır. Bunlar; aktif-bilişsel stratejiler, aktif-davranışsal stratejiler ve kaçınma stratejileridir. Bu kaçınma stratejileri “olanlara inanmayı reddetmek” gibi bilişsel ve “genel olarak insanlardan uzak durmak” gibi davranışsal yönelimleri içerir.

Problem çözme, yaşam boyu karşılaşılabilecek, engel yaratan, strese sokan, çözülmemiş problemleri çözmek için ortaya koyulan, bilişsel, duygusal ve davranışsal etkinliklerdir (Heppner ve Krauskopf, 1987). Kişinin günlük hayatında karşılaştığı sorunlara yönelik etkili ve uygun çözüm seçeneklerini belirleyebilme ve keşfedebilme girişimlerinden oluşan bilişsel ve davranışsal bir süreç şeklinde de tanımlanmaktadır (D’Zurilla ve Nezu, 1999).

Problem çözme durumunda farklı stiller kullanılır ve bunlar bireyden bireye değişir. D’Zurilla ve arkadaşlarının (1995) çalışmalarında beş farklı problem çözme tarzı belirlenmiştir. Bunlar; “Probleme olumlu odaklanma”, “Probleme olumsuz

odaklanma”, “Rasyonel problem çözme”, “Dürtüsellik/dikkatsizlik” ve “Kaçınma”dır. Kaçınma; erteleme, pasiflik veya aktif olmama benzeri özelliklere sahip, işlevsel olmayan öğeleri içine alan bir problem çözme yaklaşımıdır.

Heppner ve Petersen (1982) problem çözmeye etki eden üç temel faktör saptamışlardır: a) problem çözme yeteneğine güven, b) yaklaşma/kaçınma, c) kişisel kontrol. Burada kaçınmadan kastedilen, problemin çözümünden uzak durmaktır. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001)’e göre bilişsel başa çıkma ile bilişsel duygu düzenleme kavramları aynı anlamda kullanılabilir.

Cloninger (1987) geliştirdiği psikobiyolojik kişilik kuramında 3 karakter, 4 mizaç alt boyutu öne sürmüştür. Doğuştan gelmeyip yetişkinlikte olgunlaşan 3 karakter alt boyutu; “Kendini yönetme”, “İşbirliği yapma” ve “Kendini aşma”dır. Doğuştan gelen ve yaşam süresince görece stabil olan 4 mizaç boyutu ise; “Yenilik arayışı”, “Ödüle bağımlılık”, “Sebat etme” ve “Zarardan kaçınma”dır. Zarardan kaçınma (Harm avoidance) alt boyutu; belirsizlik korkusu, muhtemel sorunlarla ilgili kötümser endişeler ve yabancılardan utanma gibi kaçınan davranışlarla beraber, davranışları engelleyen “çabuk yorulma” gibi özellikleri içeren bir kişilik özelliğidir.

### 1.2.1. Duygu Düzenleme

Bireyler günlük hayatlarında yaşadıkları olaylara ilişkin bir takım duygusal tepkiler gösterirler ve bu tepkilerini ortaya koyarken, duruma uyum sağlamak amacı ile duygularını düzenleme yoluna giderler. Bu duygu düzenleme yolları işlevsel ve uyuma yönelik olabileceği gibi işlevsel olmayan ve bireyin uyumunu bozabilecek şekilde de olabilir (Yıldız, 2014).

Gross (1998) duygu düzenlemeyi, kişilerin yaşadıkları duyguyu nasıl deneyimledikleri ve bu duyguyu nasıl ifade ettiklerini zamansal bağlamda ele alan bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bireyler çevresel koşullara uygun tepki verebilmek için duygusal yaşantılarıyla ilgili olayları veya duygusal yaşantılarının şiddetini, niteliğini düzenleyen birtakım stratejilerden yararlanırlar. Bu stratejiler bilinçli ya da bilinçsiz, kontrollü ya da kontrol dışı olabilir (Diamond ve Aspinwall, 2003).

Duygu düzenlenmede hıza dayalı ihtiyaçların karşılanması, hedeflediğimiz amaçlara giden yolu kolaylaştırmak ve benliğimize uygun hale getirmek gibi amaçlar yer almaktadır (Koole, 2009).

Duygu düzenleme ihtiyacının hangi durumlarda ve neden ortaya çıktığına dair farklı görüşler vardır. Gross ve Jazaieri (2014)'ye göre yaşanan tüm duyguların uyum yapmaya yönelik işlevleri olmasına karşın belirli bir durum için uygun olmayan yoğunluk, süre, sıklık ya da türde olduklarında ve uyumsuz biliş ve davranışlara sebep olduklarında işlevselliklerini kaybettikleri için duygu düzenleme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Diğer bir araştırmada ise duygu düzenlemenin, kişinin gizil ya da açık bir şekilde, duygu üretim sürecini etkilemeyi hedeflediğinde ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Gross, Sheppes ve Urry, 2011).

Duygu düzenleme hem içsel hem de kişiler arası düzeyde ortaya çıkabilir (Kring ve Sloan 2009).

Bridges, Denham ve Ganiban (2004)'in bakış açısına göre duygu düzenleme, kişilerin yaşadıkları olumlu ve olumsuz duygu deneyimlerini ve bunların ifade şeklini değiştirip düzenlemesini sağlayan, fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçlerin teorik bir kavramsallaştırılmasıdır.

### **1.2.2. Duygu Düzenleme Stratejisi Olarak Kaçınma**

Kaçınma, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinden biridir (Ottensbreit ve Dobson, 2004). İnkâr, ruminasyon, duygu ve düşüncelerin bastırılması; kaçınma davranışıyla birlikte işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini oluştururlar ve olumsuz duyguların azalmasından çok artmasına sebep olabileceklerinden, psikopatoloji gelişimi için risk meydana getirirler (Hatzenbuehler, Nolen-Hoeksema ve Dovidioet, 2009).

Kaçınma bilişsel veya davranışsal olarak görülebilir. Bilişsel kaçınma, bir kriz durumunun veya buna dair sonuçların inkâr edilmesi ya da krizin etkisinin azalmayacağına, koşulların değişmeyeceğine dair ön kabuldür. Davranışsal kaçınma ise, alternatif ödüllerin aranması, kaçma veya stres yaratan faktöre karşılık bir davranışta bulunmama şeklinde görülür (Moos ve Schaffer, 1993).

Bilişsel kaçınma için aktif ve pasif ayrımı yapılmıştır. Aktif bilişsel kaçınma, problem karşısında, problemi önemsizleştirme, problemi inkar etme ya da bilişsel olarak problemden uzak durmayı içerir. Pasif bilişsel kaçınma ise. Problem ile ilgili konuşmayarak durumun bilişsel olarak pasif kabulüne dayanır. Aktif kaçınmada problemi aşma çabası varken pasif kaçınmada problemlili durum kabul edilir. Kaçınma kişide başkalarıyla bir arada olma eğilimi oluşturuyorsa sosyal, insanlardan

uzak durma eğilimi oluşturuyorsa asosyal kaçınmadan bahsedilebilir (Nezu, Nezu ve Perri, 1989).

Gosselin ve arkadaşları (2002) çalışmalarında beş bilişsel kaçınma stratejisi üzerinde durmuşlardır:

- a) Rahatsız edici bir düşünceden kaçınmak için sarf edilen bilişsel çaba ile karakterize olan “Düşünce baskılama”.
- b) Rahatsız edici bir düşünceyi hoş giden bir düşünceyle ya da daha az rahatsız edici bir düşünceyle değiştirildiği “Düşünce değiştirme”.
- c) Rahatsız edici düşüncelerden kaçınmak için yapılan eylemleri içeren “Oyalanma”.
- d) Rahatsız edici düşünceleri tetikleyen durum, kişi, nesne gibi uyaranlardan kaçınmayı içeren “Tehdit edici uyaranlardan kaçınma”.
- e) Tehdit edici imge ve düşüncelerin bir iç konuşma ile değiştirildiği “İmgeleri düşünceye dönüştürme”.

### 1.2.3. Kaçınma ile İlgili Çalışmalar

Çakır (2013), Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (Ottenbreit ve Dobson, 2004)'nin Türkçe'ye uyarlanması da yapıldığı çalışmada; üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar ve duygusal zorlanmaya toleranssızlığın kaçınmayı artırdığını; kaçınmanın ise bulimik, duygusal ve işlevsel olmayan genel yeme tutumlarını yordadığını saptamıştır.

Eşkisü, Ağırkan ve Haspolat (2018) 180 kadın, 79 erkek, toplam 259 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, psikolojik yardım aramada kendini damgalama tutumu ile bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada; bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ile cinsiyet, daha önceden psikolojik yardım almış olma, yaşamın çoğunu şehir ya da kırsal yerleşim yerinde geçirmiş olma değişkenleri arasında anlamlı düzeyde ilişkiye rastlanmamıştır.

Manos, Rusch, Kanter ve Clifford (2009), depresif belirtiler gösteren 167 katılımcı ile yaptıkları ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nin davranışsal alt boyutlarını dikkate aldıkları çalışmalarında; depresif belirtilerin, kişilerin depresyon



ile ilgili kendini yargılama tutumlarının artmasına, bunun da kaçınma düzeyinin artmasına yol açtığını saptamışlardır.

Ottenbreit, Dobson ve Quigley (2014), 120 kadın katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında, sosyal kaygı bozukluğu ile birlikte depresyon tanısı almış, sosyal kaygı bozukluğu olamadan depresyon tanısı almış, sadece sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış ve tanı almamış grupların kaçınma düzeylerini karşılaştırmışlardır. Aynı çalışmada depresyon tanısı almış kişilerde; kaçınma, sosyotropi/otonomi, ruminasyon ve olumsuz/olumlu problem yönelimi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Tanı almış tüm grupların kaçınma düzeyi, en yüksek depresyon ve sosyal kaygının birlikte görüldüğü grupta olacak şekilde, tanı almamış gruptan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Depresyon tanısı almış tüm örnekleme kaçınma düzeyi; sosyotropi, otonomi, ruminasyon ve olumsuz problem yönelimi ile anlamlı düzeyde pozitif, olumlu problem yönelimi ile anlamlı düzeyde negatif ilişki göstermiştir.

Brockmeyer, Kulesa, Hautzinger, Bents ve Backenstrass (2015), kronik depresyon yaşayan 30, epizodik depresyon yaşayan 30 ve hiç depresyon yaşamamış 30 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında, farklı kaçınma türlerini araştırmışlardır. Araştırmaları sonucunda kronik depresyon hastalarının, kaçınmanın tüm alt türleri bakımından sağlıklı kontrol grubundan anlamlı düzeyde pozitif yönde farklılaştıklarını; epizodik depresyon yaşayanlardan ise davranışsal sosyal, bilişsel sosyal olmayan, davranışsal sosyal olmayan ve duygusal kaçınma (duygu ifadesinin kısıtlılığı şeklinde) düzeyleri bakımından anlamlı düzeyde pozitif yönde farklılaştıklarını saptamışlardır. Bununla beraber, kronik depresyon yaşayanların depresyon seviyesinin arttıkça genel duygusal kaçınma ve davranışsal-sosyal kaçınma düzeylerinin de arttığını bulgulamışlardır.

Quigley, Alain ve Dobson (2017), depresyon atlatmış 65, depresyon yaşamakta olan 58 ve hiç depresyon yaşamamış 55 katılımcı ile yürüttükleri çalışmalarında; bu grupların kaçınma düzeylerini ve kaçınma ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırmanın bulguları; depresyon atlatmış kişilerin, sosyal ve sosyal olmayan alanlarda, bilişsel ve davranışsal kaçınmalarının, depresyon yaşamakta olan kişilerden anlamlı düzeyde daha yüksek, hiç depresyon yaşamamış kişilerden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu yönündedir. Aynı çalışmaya göre; depresyon yaşamakta olan ve depresyonu atlatmış kişilerde,

farklı yapılarda görülmekle beraber, kaçınma, işlevsiz duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Sharifi Rigi, Amini, Mehrabizadeh ve Beshlide (2018), İran'da, 285 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında bilişsel davranışsal kaçınma ile üniversiteye uyum arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulmuşlardır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi bazı demografik özelliklere göre incelemeyi amaçlamaktadır.

### 2.2. Araştırmanın Modeli

Araştırma modeli betimleyici ve ilişki arayıcı (ilişkisel tarama) türde oluşturulmuştur. Bu tür araştırmalarda amaç geçmişte ya da bugün var olan bir durumu, olduğu şekliyle, olgular üzerinde değişiklik yapmaya kalkmadan gözlemleyebilmektir. İlişki arayıcı türde araştırmalarda, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin tespiti hedeflenir(Karasar, 2000). Bu kapsamda katılımcıların bazı demografik özellikleri, sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri ile kaçınmanın alt boyut düzeyleri belirlenmiş, bu veriler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

### 2.3. Araştırmanın Soruları

Çalışmanın amacına ulaşmak için aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri nasıldır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri nasıldır?
3. Üniversite öğrencilerinin bilişsel davranışsal kaçınma alt boyut düzeyleri nasıldır?
4. Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri, bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri ve kaçınma alt boyut düzeyleri demografik özelliklerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile bilişsel davranışsal kaçınma ve kaçınma alt boyut düzeyleri arasında anlamlı bir korelasyonel ilişki var mıdır?

## 2.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evrenini, Haliç Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, bu evren içinden %95 güven aralığında hesaplanarak, basit seçkisiz örneklem seçimi yoluyla, yaşları 18-27 arasında değişen, 212 kadın, 184 erkek, toplamda 396 öğrenci ile oluşturulmuştur. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004) 370 kişinin 10000 kişilik evreni  $\pm 0,05$  örnekleme hatası ile temsil edebileceğini belirtmiştir. Bu bakımdan araştırma için belirlenen örneklem büyüklüğünün evreni temsil etmesi için yeterli olduğu düşünülmektedir.

## 2.5. İşlem

Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında, Haliç Üniversitesi Sütluçe Yerleşkesi'nde, Etik Kurul onayı (EK-5) ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri, "Bilgilendirilmiş Onam Formu"nun ardından, soru formlarının okul ortamında, çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere yüz yüze görüşme tekniği ile uygulanmasıyla elde edilmiştir. Katılımcılar soru formlarını ortalama 10 dakika içerisinde doldurmuşlardır. Soru formları dolduranların sayısı 401 olup eksik işaretleme yapan katılımcıların (n=5) verileri çalışmaya dahil edilmemiştir. Soru formunda medeni durum olarak "Diğer" seçeneğini işaretleyen 3 kişiden 2'si "nişanlı", 1'i "sözlü" notunu eklemiş ve bu kişiler bekâr örnekleme dahil edilmişlerdir.

## 2.6. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak sürekli kaygı düzeyini ölçmek için Durumluk- "Sürekli Kaygı Ölçeği – Sürekli Kaygı Formu", kaçınma düzeyini ölçmek için "Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği" ve bazı demografik özellikleri saptamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilip 6 sorudan oluşan "Kişisel Bilgi Formu"ndan faydalanılmıştır.

### 2.6.1. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği – Sürekli Kaygı Formu

Spilberger, Gorsuch ve Lushene (1970)'nin geliştirdiği ölçeğin orijinalinde, iç tutarlık katsayıları 0.86 ile 0.95 arasındadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği

Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır. 40 sorudan oluşan ölçek; Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği olmak üzere 20 soruluk iki bölümden oluşmaktadır. İsteğe bağlı bir tanesi de kullanılabilen ölçeklerin, bu araştırmada sadece sürekli kaygıyı ölçen formu kullanılmıştır. 14 yaşın üstündeki kişilere uygulanabilen Sürekli Kaygı Ölçeği'nde, maddelerin anlattığı davranış duygu veya düşünceler, hangi sıklıkla olduklarına göre "hemen hiçbir zaman", "bazen", "çok zaman" ve "hemen her zaman" seçeneklerinden biri seçilerek yanıtlanır. 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19 numaralı maddeler ters puanlanır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nden ulaşılan toplam puanın değeri 20 ile 80 arasında değişmektedir. Puanın yüksek bulunması sürekli kaygı düzeyinin arttığını gösterir. Türkçe uyarlaması için yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, ölçeğin psikometrik yönden tatmin edici düzeyde olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı; Sürekli Kaygı alt ölçeği için 0,86 olarak bulunmuştur. Buna ek olarak ölçeğin güvenirligi, hem Durumluk Kaygı hem de Sürekli Kaygı alt ölçekleri için 0,92 olarak bulunmuştur (Öner ve Le Compte, 1985).

#### 2.6.2. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği

Ottenbreit ve Dobson (2004) tarafından geliştirilen ölçek bireylerin kaçınma düzeylerini ölçmeyi amaçlayan 5'li Likert tipinde 31 sorudan oluşmaktadır. Ölçek davranışsal sosyal kaçınma, bilişsel sosyal olmayan kaçınma, bilişsel sosyal kaçınma ve davranışsal sosyal olmayan kaçınma olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte dört alt boyutun dışında toplam puan da elde edilebilmekte ve ölçekten alınan yüksek puan kaçınma düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçekten alınabilen toplam puan 31 ile 155 arasında değişmektedir. Davranışsal sosyal kaçınma alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 40; davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 30; bilişsel sosyal kaçınma alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 35 ve davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50'dir.

Ölçeğin özgün haline ait iç tutarlılık katsayıları alt boyutlar için 0.75- 0.86 arasında değişirken ölçeğin tümü için ise 0.91 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenirlilik katsayıları ise alt boyutlarda 0.58-0.94 arasında, ölçek toplam puanı için ise 0.92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirligi 18-27 yaş arası

öğrencilerle Çakır (2013) tarafından yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin özgün haline benzer şekilde dört faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve bu yapının toplam varyansın %51'ini açıkladığı bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formuna ait iç tutarlık katsayıları 0.72 ile 0.86 arasında hesaplanmıştır.

### 2.6.3. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini saptamak için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. 1 açık uçlu “yaşınız” sorusu ve 5 kapalı uçlu (çoktan seçmeli) sorudan oluşan form, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum gibi özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

### 2.7. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerden ve demografik bilgi formundan elde edilen veriler SPSS 22 programına aktararak analize hazır hale getirilmiştir. Yaş değişkeni gruplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilerek bu değerlerin -1,00 ile +1,00 arasında yer aldığı ve örneklemin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Hair vd., 2013). Ölçeklerden alınan puanlara ve demografik bilgilere dair betimsel analizler ve frekans analizleri yapılmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeği'nden alınan puanlar ile Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nden alınan puanların demografik özellik değişkenlerinden 2 gruba ayrılanlara göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak amacıyla bağımsız gruplar T-testi, 2'den fazla gruba ayrılan değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), anlamlı bulunan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla varyansları eşit örneklem büyüklükleri farklı gruplar için uygun görülen Post Hoc Scheffe analizi uygulanmıştır (Scheffe, 1953).

### 3. BULGULAR

Bu bölümde sırasıyla katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin betimsel analizlerine, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların betimsel analizlerine, sosyodemografik özelliklerinin farklılık analizlerine, ölçeklerden alınan puanlar arasındaki ilişkilerin korelasyon analizlerine yer verilmiştir.

#### 3.1. Demografik Özelliklerin Betimsel Analizleri

Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, algılanan gelir düzeyi ve yaşadıkları yer değişkenlerine dair betimsel analizleri aşağıdaki gibidir.

Çizelge 3.1. Yaşa göre dağılım

	n	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss
Yaş	396	18	27	21,07	2,05

Yaşları 18 ile 27 arasında değişen katılımcıların yaş ortalamaları  $21,07 \pm 2,05$ 'dir (Çizelge 1.). İstatistik uygulamalarını mümkün kılmak için yaş grupları oluşturulmuştur.

Çizelge 3.2. Yaş gruplarına göre dağılım

	n	%
Yaş Grupları	19 ve Altı	21,2
	20	24,5
	21	21,2
	22	13,4
	23 ve Üzeri	19,7
<b>Toplam</b>	<b>396</b>	<b>100</b>

Bu gruplama sonucunda katılımcıların % 21,2'sinin 19 yaş ve altında (n=84), %24,5'inin 20 yaşında (n=97), %21,2'sinin 21 yaşında (n=84), %13,4'ünün 22 yaşında (n=53) ve %19,7'sinin 23 yaş ve üzerinde (n=78) olduğu görülmüştür (Çizelge 2.).

**Çizelge 3.3 Diğer demografik özellikler**

		n	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	212	53,5
	Erkek	184	46,5
<b>Medeni Durum</b>	Evli	12	3
	Bekâr	384	97
<b>Algılanan Gelir Düzeyi</b>	Düşük	86	21,7
	Orta	244	61,6
	Yüksek	66	16,7
<b>Yaşanılan Yer</b>	Yurt	49	12,4
	Ev	347	87,6
	<b>Toplam</b>	<b>396</b>	<b>100</b>

Katılımcıların diğer demografik özelliklerine bakıldığında; %53,5'inin kadın (n=212), % 46,5'inin erkek (n=184); %3'ünün evli (n=12), %97'sinin bekâr (n=384); algılanan gelir düzeyi bakımından %21,7'sinin düşük (n=86), %61,6'sının orta (n=244), %16,7'sinin yüksek (n=66) olduğu; %12,4'ünün yurtda (n=49), %87,6'sının evde (n=347) yaşadığı bulgulanmıştır (Çizelge 3.).

### 3.2. Ölçeklerin Betimsel Analizleri

Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeği (SK), Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDK) ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nin alt boyutları olan; davranışsal sosyal kaçınma (DS), davranışsal sosyal olmayan kaçınma (DSO), bilişsel sosyal kaçınma (BS) ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma (BSO) puanları ile ilgili betimsel analizler aşağıdaki gibidir.

**Çizelge 3.4. Ölçeklerden alınan puanların betimsel analizleri**

	n	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss
<b>SK</b>	396	22	69	45,14	8,69
<b>BDK</b>	396	31	119	64,58	19,34
<b>BDK-DS</b>	396	8	37	16,15	6,04
<b>BDK-DSO</b>	396	6	30	13,99	4,50
<b>BDK-BS</b>	396	7	30	14,46	4,74
<b>BDK-BSO</b>	396	10	43	19,97	7,51

*SK: Sürekli Kaygı, BDK: Bilişsel Davranışsal Kaçınma, BDK-DS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal, BDK-DSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal Olmayan, BDK-BS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal, BDK-BSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal Olmayan*

Betimsel istatistik sonuçları incelendiğinde Sürekli Kaygı Ölçeği'nden alınan en düşük puanın 22, en yüksek puanın 69 olduğu, katılımcıların sürekli kaygı düzeyi ortalamalarının  $45 \pm 8,69$  olduğu görülmektedir (Çizelge 4.). Sürekli Kaygı



Ölçeği'nden alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 80'dir. Alan yazında farklı sınıflandırmalar görülmekle beraber 40-59 puan aralığının orta düzeyde kaygıyı temsil ettiği kabul edilmektedir (Öner, 2009; Sesti, 2000). Buna göre araştırmaya katılan örneklem orta düzeyde kaygıya sahip olduğu söylenilebilir.

Betimsel istatistik sonuçlarından bir diğeri; Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nden alınan en düşük puanın 31, en yüksek puanın 119 olduğu, katılımcıların bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ortalamalarının  $64,58 \pm 19,34$  olduğudur (Çizelge 4.). Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nden alınabilecek en düşük puan 31, en yüksek puan 155'tir. Sağa çarpık (pozitif kayışlı) dağılmış olan bu sonuçlara göre, örneklem geneli düşük puan düzeylerinde yığılmıştır.

Bununla beraber, katılımcıların, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nin davranışsal sosyal kaçınma alt boyutundan aldıkları en düşük puanın 8, en yüksek puanın 37, alt boyutun ortalamasının  $16,15 \pm 6,04$  olduğu, davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyutundan aldıkları en düşük puanın 6, en yüksek puanın 30, alt boyutun ortalamasının  $13,99 \pm 4,50$  olduğu, bilişsel sosyal kaçınma alt boyutundan aldıkları en düşük puanın 7, en yüksek puanın 30, alt boyutun ortalamasının  $14,46 \pm 4,75$  olduğu ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyutundan aldıkları en düşük puanın 10, en yüksek puanın 43, alt boyutun ortalamasının  $19,97 \pm 7,51$  olduğu gözlenmiştir(Çizelge 4.).

### **3.3. Sürekli Kaygı ile Bilişsel Davranışsal Kaçınma Düzeyi ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Farklılık Analizleri**

Katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ve bilişsel davranışsal kaçınma ile alt boyut düzeylerinin, yaş, cinsiyet, medeni durum, algılanan gelir düzeyi veya yaşadıkları yerdeğişkenlerine göre farklılık analizleri aşağıdaki gibidir.

**Çizelge 3.5. Sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin yaş grupları değişkenine göre farkı (Tek yönlü varyans analizi - ANOVA)**

	Yaş Grubu	n	$\bar{X}$	Ss	Min.	Maks.	F	p
SK	19 ve altı	84	44,63	7,60	28	62	1,175	0,322
	20	97	45,69	6,92	26	69		
	21	84	45,37	7,25	33	60		
	22	53	46,74	7,86	27	61		
	23 ve üzeri	78	43,69	10,41	22	69		
	Genel	396	45,14	8,69	22	69		
BDK	19 ve altı	84	61,74	18,33	33	102	2,056	0,086
	20	97	62,77	19,10	31	113		
	21	84	64,07	18,70	35	101		
	22	53	70,28	20,83	31	109		
	23 ve üzeri	78	66,55	19,81	32	119		
	Genel	396	64,58	19,34	31	119		
BDK-DS	19 ve altı	84	15,25	5,49	8	27	1,319	0,262
	20	97	16,02	6,29	8	37		
	21	84	16,29	5,89	8	33		
	22	53	17,66	6,35	8	33		
	23 ve üzeri	78	16,13	6,20	8	37		
	Genel	396	16,15	6,04	8	37		
BDK-DSO	19 ve altı	84	13,64	4,31	6	26	0,665	0,617
	20	97	14,18	4,73	6	27		
	21	84	13,61	4,20	6	30		
	22	53	14,71	4,34	6	24		
	23 ve üzeri	78	14,05	4,86	6	24		
	Genel	396	13,99	4,50	6	30		
BDK-BS	19 ve altı	84	13,71	4,17	7	24	1,650	0,161
	20	97	13,91	4,61	7	25		
	21	84	14,81	5,16	7	30		
	22	53	15,28	5,03	7	29		
	23 ve üzeri	78	15,03	4,73	8	30		
	Genel	396	14,46	4,74	7	30		
BDK-BSO	19 ve altı	84	19,13	6,98	10	35	3,515	0,008*
	20	97	18,67	7,48	10	42		
	21	84	19,37	6,86	10	37		
	22	53	22,62	8,06	10	37		
	23 ve üzeri	78	21,35	7,91	10	43		
	Genel	396	19,97	7,51	10	43		

\* $p < 0,05$ . SK: Sürekli Kaygı, BDK: Bilişsel Davranışsal Kaçınma, BDK-DS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal, BDK-DSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal Olmayan, BDK-BS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal, BDK-BSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal Olmayan

Katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 22 yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=46,74$ ). Sürekli kaygı düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA)

uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) sürekli kaygı düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [ $F(4,391)=1,175, p=0,322, p>0,05$ ] (Çizelge 5.).

Katılımcıların bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 22 yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=70,28$ ). Bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [ $F(4,391)=2,056, p=0,086, p>0,05$ ] (Çizelge 5.).

Katılımcıların davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 22 yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=17,66$ ). Davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [ $F(4,391)=1,319, p=0,262, p>0,05$ ] (Çizelge 5.).

Katılımcıların davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 22 yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=14,71$ ). Davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [ $F(4,391)=0,665, p=0,617, p>0,05$ ] (Çizelge 5.).

Katılımcıların bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 22 yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=15,28$ ). Bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [ $F(4,391)=1,650, p=0,161, p>0,05$ ] (Çizelge 5.).

Katılımcıların bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri yaş gruplarına göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun 22 yaş grubu olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=22,62$ ). Bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(4,391)=3,515, p=0,008, p<0,05$ ] (Çizelge 5.).

Çizelge 3.6. Bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin yaş grupları için Post Hoc Scheffe sonuçları

	Yaş (I)	Yaş (J)	(I-J)	Ss	p
BDK-BSO	19 ve altı	20	0,461	1,106	0,996
		21	-0,238	1,145	1,000
		22	-3,492	1,301	0,128
		23 ve üzeri	-2,215	1,167	0,463
	20	19 ve altı	-0,461	1,106	0,996
		21	-0,699	1,106	0,982
		22	-3,953	1,267	0,047*
		23 ve üzeri	-2,676	1,128	0,231
	21	19 ve altı	0,238	1,145	1,000
		20	0,699	1,106	0,982
		22	-3,254	1,301	0,284
		23	-1,977	1,167	0,580
	22	19 ve altı	3,492	1,301	0,128
		20	3,953	1,267	0,047*
		21	3,254	1,301	0,184
		23 ve üzeri	1,276	1,321	0,919
	23 ve üzeri	19 ve altı	2,215	1,167	0,463
		20	2,676	1,128	0,231
		21	1,977	1,167	0,580
		22	-1,276	1,321	0,919

\* $p<0,05$ . BDK-BSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal Olmayan

Farklılaşmanın kaynağının tespit edilmesi için varyansların eşit, grup örneklem büyüklüklerinin farklı olduğu anlaşıldıktan sonra, Post Hoc Scheffe analizi uygulanmıştır. Bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin, 22 yaş ve 20 yaş grupları arasında, 22 yaşında olanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(4,391)=-3,953, p=0,047; p<0,05$ ]. Bir başka deyişle 22 yaşındaki katılımcıların bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri 20 yaşındaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir (Çizelge 6.).

**Çizelge 3.7. Sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farkı (Bağımsız gruplar T-testi)**

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
SK	Kadın	212	45,28	8,28	0,342	0,733
	Erkek	184	44,98	9,15		
BDK	Kadın	212	61,68	19,45	-3,240	0,001*
	Erkek	184	67,92	18,72		
BDK-DS	Kadın	212	15,65	6,20	-1,783	0,075
	Erkek	184	16,73	5,82		
BDK-DSO	Kadın	212	13,69	4,39	-1,409	0,160
	Erkek	184	14,33	4,61		
BDK-BS	Kadın	212	13,83	4,61	-2,894	0,004*
	Erkek	184	15,20	4,80		
BDK-BSO	Kadın	212	18,51	7,11	-4,248	0,000**
	Erkek	184	21,66	7,63		

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,001$ . SK: Sürekli Kaygı, BDK: Bilişsel Davranışsal Kaçınma, BDK-DS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal, BDK-DSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal Olmayan, BDK-BS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal, BDK-BSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal Olmayan

Katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri incelendiğinde kadınların puan ortalamasının ( $\bar{X}=45,28$ ) erkeklerin puan ortalamasından ( $\bar{X}=44,98$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sürekli kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde sürekli kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=0,342$ ,  $p=0,733$ ;  $p > 0,05$ ] (Çizelge 7.).

Katılımcıların bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri incelendiğinde erkeklerin puan ortalamasının ( $\bar{X}=67,92$ ) kadınların puan ortalamasından ( $\bar{X}=61,68$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [ $t(394)=3,240$ ,  $p=0,001$ ;  $p < 0,05$ ]. Bir başka deyişle erkeklerin bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri kadınlarınkinden daha yüksektir (Çizelge 7.).

Katılımcıların davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde erkeklerin puan ortalamasının ( $\bar{X}=16,73$ ) kadınların puan ortalamasından ( $\bar{X}=15,65$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde davranışsal

sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-1,783$ ,  $p=0,075$ ;  $p>0,05$ ] (Çizelge 7.).

Katılımcıların davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde erkeklerin puan ortalamasının ( $\bar{X}=14,33$ ) kadınların puan ortalamasından ( $\bar{X}=13,69$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-1,409$ ,  $p=0,160$ ;  $p>0,05$ ] (Çizelge 7.).

Katılımcıların bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde erkeklerin puan ortalamasının ( $\bar{X}=15,20$ ) kadınların puan ortalamasından ( $\bar{X}=13,83$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [ $t(394)=-2,894$ ,  $p=0,004$ ;  $p<0,05$ ]. Bir başka deyişle erkeklerin bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri kadınlarınkinden daha yüksektir (Çizelge 7.).

Katılımcıların bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde erkeklerin puan ortalamasının ( $\bar{X}=21,66$ ) kadınların puan ortalamasından ( $\bar{X}=18,51$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [ $t(394)=-4,248$ ,  $p=0,000$ ;  $p<0,001$ ]. Bir başka deyişle erkeklerin bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri kadınlarınkinden daha yüksektir (Çizelge 7.).

**Çizelge 3.8. Sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farkı (Bağımsız gruplar T-testi)**

	Medeni D.	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
SK	Evli	12	42,82	5,80	-0,935	0,350
	Bekâr	384	45,22	8,76		
BDK	Evli	12	61,50	20,50	-0,559	0,576
	Bekâr	384	64,74	19,32		
BDK-DS	Evli	12	15,92	6,64	-0,138	0,890
	Bekâr	384	16,16	6,03		
BDK-DSO	Evli	12	13,08	4,29	-0,708	0,479
	Bekâr	384	14,02	4,51		
BDK-BS	Evli	12	14,25	4,92	-0,157	0,875
	Bekâr	384	14,47	4,74		
BDK-BSO	Evli	12	18,25	7,44	-0,806	0,421
	Bekâr	384	20,03	7,52		

SK: Sürekli Kaygı, BDK: Bilişsel Davranışsal Kaçınma, BDK-DS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal, BDK-DSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal Olmayan, BDK-BS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal, BDK-BSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal Olmayan, Medeni D.: Medeni Durum

Ölçek puanlarının medeni duruma göre farklılık analizleri yukarıdaki gibidir (Çizelge 8.) ancak evli ve bekar örneklem sayısı arasındaki büyük fark, analizlerin güvenilirliğini tehlikeye sokmuştur.

Katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri incelendiğinde bekâr olanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=45,22$ ) evli olanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=42,82$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sürekli kaygı düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde sürekli kaygı düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-0,935$ ,  $p=0,350$ ;  $p>0,05$ ] (Çizelge 8.).

Katılımcıların bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri incelendiğinde bekâr olanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=64,74$ ) evli olanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=61,50$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-0,559$ ,  $p=0,576$ ;  $p>0,05$ ] (Çizelge 8.).

Katılımcıların davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde bekâr olanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=16,16$ ) evli olanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=15,92$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Davranışsal sosyal kaçınma alt

boyut düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-0,138$ ,  $p=0,890$ ;  $p>0,05$ ] (Çizelge 8.).

Katılımcıların davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde bekâr olanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=14,02$ ) evli olanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=13,08$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-0,708$ ,  $p=0,479$ ;  $p>0,05$ ] (Çizelge 8.).

Katılımcıların bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde bekâr olanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=14,47$ ) evli olanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=14,25$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-0,157$ ,  $p=0,875$ ;  $p>0,05$ ] (Çizelge 8.).

Katılımcıların bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde bekâr olanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=20,03$ ) evli olanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=18,25$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-0,806$ ,  $p=0,421$ ;  $p>0,05$ ] (Çizelge 8.).



**Çizelge 3.9. Sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farkı (Tek yönlü varyans analizi - ANOVA)**

	Gelir	n	$\bar{X}$	Ss	Min.	Maks.	F	p
SK	Düşük	86	46,76	9,21	26	66	1,998	0,137
	Orta	244	44,64	7,97	27	69		
	Yüksek	66	44,85	10,27	22	66		
	Genel	396	45,14	8,69	22	69		
BDK	Düşük	86	70,72	18,35	31	113	5,728	0,004*
	Orta	244	62,69	19,50	31	119		
	Yüksek	66	63,56	18,64	33	106		
	Genel	396	64,58	19,34	31	119		
BDK-DS	Düşük	86	17,65	6,67	8	37	3,417	0,034*
	Orta	244	15,72	5,89	8	37		
	Yüksek	66	15,80	5,50	8	29		
	Genel	396	16,15	6,04	8	37		
BDK-DSO	Düşük	86	15,26	4,29	6	30	4,424	0,013*
	Orta	244	13,63	4,40	6	27		
	Yüksek	66	13,68	4,90	6	24		
	Genel	396	13,90	4,50	6	30		
BDK-BS	Düşük	86	15,65	4,79	7	30	4,112	0,017*
	Orta	244	13,98	4,60	7	30		
	Yüksek	66	14,70	4,99	7	28		
	Genel	396	14,46	4,74	7	30		
BDK-BSO	Düşük	86	22,16	7,67	10	40	4,759	0,009*
	Orta	244	19,36	7,43	10	43		
	Yüksek	66	19,38	7,19	10	33		
	Genel	396	19,97	7,51	10	43		

\* $P < 0,05$ . SK: Sürekli Kaygı, BDK: Bilişsel Davranışsal Kaçınma, BDK-DS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal, BDK-DSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal Olmayan, BDK-BS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal, BDK-BSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal Olmayan, Gelir: Algılanan Gelir Düzeyi

Katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun düşük gelir düzeyi algısına sahip grup olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=46,76$ ). Sürekli kaygı düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) sürekli kaygı düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir [ $F(2,393)=1,998$ ,  $p=0,137$ .  $p > 0,05$ ] (çizelge 9.).

Katılımcıların bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun düşük gelir düzeyi algısına sahip grup olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=70,72$ ). Bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(2,393)=5,728, p=0,004; p<0,05$ ] (Çizelge 9.).

Katılımcıların davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun düşük gelir düzeyi algısına sahip grup olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=17,65$ ). Davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(2,393)=3,417, p=0,034; p<0,05$ ] (Çizelge 9.).

Katılımcıların davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun düşük gelir düzeyi algısına sahip grup olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=15,26$ ). Davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(2,393)=4,424, p=0,013; p<0,05$ ] (Çizelge 9.).

Katılımcıların bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun düşük gelir düzeyi algısına sahip grup olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=15,65$ ). Bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(2,393)=4,112, p=0,017; p<0,05$ ] (Çizelge 9.).

Katılımcıların bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri algılanan gelir düzeyine göre incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip grubun düşük gelir düzeyi algısına sahip grup olduğu görülmektedir ( $\bar{X}=22,16$ ). Bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) bilişsel

sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(2,393)=4,759$ ,  $p=0,009$ ;  $p<0,05$ ] (Çizelge 9.).

**Çizelge 3.10. Bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin algılanan gelir düzeyi grupları için Post Hoc Scheffe sonuçları**

	Gelir (I)	Gelir (J)	(I-J)	Ss	p
BDK	Düşük	Orta	8,032	2,397	0,004*
		Yüksek	7,160	3,128	0,074
	Orta	Düşük	-8,032	2,397	0,004*
		Yüksek	-0,872	2,651	0,947
	Yüksek	Düşük	-7,160	3,128	0,074
		Orta	0,872	2,651	0,947
BDK-DS	Düşük	Orta	1,930	0,753	0,039*
		Yüksek	1,848	0,983	0,172
	Orta	Düşük	-1,930	0,753	0,039*
		Yüksek	-0,082	0,833	0,995
	Yüksek	Düşük	-1,848	0,983	0,172
		Orta	0,082	0,833	0,995
BDK-DSO	Düşük	Orta	1,629	0,560	0,015*
		Yüksek	1,574	0,730	0,099
	Orta	Düşük	-1,629	0,560	0,015*
		Yüksek	-0,055	0,619	0,099
	Yüksek	Düşük	-1,574	0,730	0,099
		Orta	0,055	0,619	0,996
BDK-BS	Düşük	Orta	1,672	0,590	0,019*
		Yüksek	0,954	0,770	0,465
	Orta	Düşük	-1,672	0,590	0,019*
		Yüksek	-0,717	0,653	0,547
	Yüksek	Düşük	-0,954	0,770	0,465
		Orta	0,717	0,653	0,547
BDK-BSO	Düşük	Orta	2,802	0,933	0,012*
		Yüksek	2,784	1,218	0,075
	Orta	Düşük	-2,802	0,933	0,012*
		Yüksek	-0,018	1,033	1,000
	Yüksek	Düşük	-2,784	1,218	0,075
		Orta	0,018	1,033	1,000

\* $p<0,05$ . BDK: Bilişsel Davranışsal Kaçınma, BDK-DS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal, BDK-DSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal Olmayan, BDK-BS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal, BDK-BSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal Olmayan, Gelir: Algılanan Gelir Düzeyi

Farklılaşmaların kaynağının tespit edilmesi için varyansların eşit, grup örneklem büyüklüklerinin farklı olduğu anlaşıldıktan sonra, Post Hoc Scheffe analizi uygulanmıştır. Bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin, düşük gelir düzeyi algısına ve orta gelir düzeyi algısına sahip gruplar arasında, düşük gelir düzeyi algısına sahip

olanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(2,393)=8,032$ ,  $p=0,004$ ;  $p<0,05$ ]. Bir başka deyişle düşük gelir düzeyi algısına sahip kişilerin bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri orta gelir düzeyi algısına sahip kişilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir(Çizelge 10).

Davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin, düşük gelir düzeyi algısına ve orta gelir düzeyi algısına sahip gruplar arasında, düşük gelir düzeyi algısına sahip olanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(2,393)=1,930$ ,  $p=0,039$ ;  $p<0,05$ ]. Bir başka deyişle düşük gelir düzeyi algısına sahip kişilerin davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri orta gelir düzeyi algısına sahip kişilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir (Çizelge 10).

Davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin, düşük gelir düzeyi algısına ve orta gelir düzeyi algısına sahip gruplar arasında, düşük gelir düzeyi algısına sahip olanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(2,393)=1,629$ ,  $p=0,015$ ;  $p<0,05$ ]. Bir başka deyişle düşük gelir düzeyi algısına sahip kişilerin davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri orta gelir düzeyi algısına sahip kişilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir (Çizelge 10).

Bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin, düşük gelir düzeyi algısına ve orta gelir düzeyi algısına sahip gruplar arasında, düşük gelir düzeyi algısına sahip olanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(2,393)=1,672$ ,  $p=0,019$ ;  $p<0,05$ ]. Bir başka deyişle düşük gelir düzeyi algısına sahip kişilerin bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri orta gelir düzeyi algısına sahip kişilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir (Çizelge 10).

Bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin, düşük gelir düzeyi algısına ve orta gelir düzeyi algısına sahip gruplar arasında, düşük gelir düzeyi algısına sahip olanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir [ $F(2,393)=2,802$ ,  $p=0,012$ ;  $p<0,05$ ]. Bir başka deyişle düşük gelir düzeyi algısına sahip kişilerin bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri orta gelir düzeyi algısına sahip kişilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir (Çizelge 10).

**Çizelge 3.11. Sürekli kaygı ve bilişsel davranışsal kaçınma ile kaçınma alt boyut düzeylerinin yaşanılan yer değişkenine göre farkı (Bağımsız gruplar T-testi)**

	Yer	n	$\bar{X}$	Ss	T	p
SK	Yurt	49	43,84	8,90	-1,125	0,261
	Ev	347	45,33	8,66		
BDK	Yurt	49	62,35	16,89	-0,862	0,389
	Ev	347	64,89	19,66		
BDK-DS	Yurt	49	15,88	5,60	-0,342	0,733
	Ev	347	16,19	6,11		
BDK-DSO	Yurt	49	13,41	4,31	-0,966	0,334
	Ev	347	14,07	4,53		
BDK-BS	Yurt	49	14,59	4,20	0,204	0,838
	Ev	347	14,44	4,82		
BDK-BSO	Yurt	49	18,47	6,19	-1,759	0,083
	Ev	347	20,18	7,67		

*SK: Sürekli Kaygı, BDK: Bilişsel Davranışsal Kaçınma, BDK-DS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal, BDK-DSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal Olmayan, BDK-BS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal, BDK-BSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal Olmayan, Yer: Yaşanılan Yer*

Ölçek puanlarının yaşanılan yere göre farklılık analizleri yukarıdaki gibidir (Çizelge 11.) ancak yurttan ve evde yaşayan örneklem sayısı arasındaki büyük fark, analizlerin güvenilirliğini tehlikeye sokmuştur.

Katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri incelendiğinde evde yaşayanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=45,33$ ) yurttan yaşayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=43,84$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sürekli kaygı düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde sürekli kaygı düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-1,125$ ,  $p=0,261$ ;  $p>0,05$ ] (Çizelge 11.).

Katılımcıların bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri incelendiğinde evde yaşayanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=64,89$ ) yurttan yaşayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=62,35$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-0,862$ ,  $p=0,389$ ,  $p>0,05$ ] (Çizelge 11.).

Katılımcıların davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde evde yaşayanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=16,19$ ) yurttan yaşayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=15,88$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Davranışsal sosyal

kaçınma alt boyut düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde davranışsal sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-0,342$ ,  $p=0,733$ ,  $p>0,05$ ] (Çizelge 11.).

Katılımcıların davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde evde yaşayanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=14,07$ ) yurttaki yaşayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=13,41$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-0,966$ ,  $p=0,334$ ,  $p>0,05$ ] (Çizelge 11.).

Katılımcıların bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde yurttaki yaşayanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=14,59$ ) evde yaşayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=14,43$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde bilişsel sosyal kaçınma alt boyut düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=0,204$ ,  $p=0,838$ ,  $p>0,05$ ] (Çizelge 11.).

Katılımcıların bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri incelendiğinde evde yaşayanların puan ortalamasının ( $\bar{X}=20,18$ ) yurttaki yaşayanların puan ortalamasından ( $\bar{X}=18,47$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için bağımsız gruplar T-testi uygulanmıştır. Yapılan bağımsız gruplar T-testi analizinde bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyinin yaşanılan yere göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir [ $t(394)=-1,759$ ,  $p=0,083$ ,  $p>0,05$ ] (Çizelge 11.).

### 3.4. Sürekli Kaygı ile Bilişsel Davranışsal Kaçınma Düzeyi ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Analizleri

Sürekli kaygı düzeyi ile bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ve bilişsel davranışsal kaçınmanın alt boyutları arasındaki ilişkilerin korelasyon analizi sonuçları aşağıdaki gibidir.

Çizelge 3.12. Sürekli kaygı ile bilişsel davranışsal kaçınma ve kaçınma alt boyut düzeyleri arası ilişkiler (Pearson korelasyon analizi)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	
1. SK	r	1	0,428**	0,386**	0,374**	0,240**	0,415**
	p		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
2. BDK	r	1	0,854**	0,809**	0,821**	0,884**	
	p		0,000	0,000	0,000	0,000	
3. BDK-DS	r		1	0,653**	0,616**	0,614**	
	p			0,000	0,000	0,000	
4. BDK-DSO	r			1	0,548**	0,612**	
	p				0,000	0,000	
5. BDK-BS	r				1	0,659**	
	p					0,000	
6. BDK-BSO	r					1	
	p						

*n=396, \*\*p<0,001. SK: Sürekli Kaygı, BDK: Bilişsel Davranışsal Kaçınma, BDK-DS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal, BDK-DSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Davranışsal Sosyal Olmayan, BDK-BS: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal, BDK-BSO: Bilişsel Davranışsal Kaçınma – Bilişsel Sosyal Olmayan*

Katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile bilişsel davranışsal kaçınma düzeyleri ve bilişsel davranışsal kaçınmanın alt boyutları arasında negatif/pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını tespit etmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır (Çizelge 12.)

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi arasında pozitif yönlü ileri düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir [ $r(394)=0,428$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,001$ ]. Bir başka ifadeyle; sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi birlikte yükselmektedir.

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel davranışsal kaçınmanın alt boyutlarından olan davranışsal sosyal kaçınma düzeyi arasında pozitif yönlü ileri düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir [ $r(394)=0,386$ ;  $p=0,000$ ;  $p<0,001$ ]. Bir başka ifadeyle; sürekli kaygı düzeyi ve davranışsal sosyal kaçınma düzeyi birlikte yükselmektedir.

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel davranışsal kaçınmanın alt boyutlarından olan davranışsal sosyal olmayan kaçınma düzeyi arasında pozitif yönlü ileri düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir [ $r(394)=0,374$ ,  $p=0,000$ ;  $p<0,001$ ]. Bir başka ifadeyle; sürekli kaygı düzeyi ve davranışsal sosyal olmayan kaçınma düzeyi birlikte yükselmektedir.

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel davranışsal kaçınmanın alt boyutlarından olan bilişsel sosyal kaçınma düzeyi arasında pozitif yönlü ileri düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir [ $r(394)=0,240$ ,  $p=0,000$ ;  $p<0,001$ ]. Bir başka ifadeyle; sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel sosyal kaçınma düzeyi birlikte yükselmektedir.

Uygulanan korelasyon analizi sonucunda sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel davranışsal kaçınmanın alt boyutlarından olan bilişsel sosyal olmayan kaçınma düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir [ $r(394)=0,415$ ,  $p=0,000$ ;  $p<0,001$ ]. Bir başka ifadeyle; sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma düzeyi birlikte yükselmektedir.

Bununla beraber; uygulanan korelasyon analizi sonucunda bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ve kaçınma alt boyut düzeyleri arasında, pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ). Bir başka ifadeyle bilişsel davranışsal kaçınma ve alt boyut düzeyleri birlikte yükselmektedir.



## 4. TARTIŞMA

Çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinde sürekli kaygı düzeyi ile bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ve alt boyutları arasındaki ilişkinin bazı demografik özelliklere göre incelemektir. Bu kısımda çalışmanın amaçları doğrultusunda ulaşılan bulgular sırasıyla değerlendirilmiş, bu bulgular literatürdeki ilgili diğer çalışmaların sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır.

### 4.1 Ölçeklerin Betimsel Analizlerine Dair Bulguların Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerini saptamak amacıyla uygulanan Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği – Sürekli Kaygı Formu'ndan ortalama  $45 \pm 8,69$  puan alınmıştır. 40-59 puan aralığının orta şiddette kaygıyı temsil ettiği (Öner, 2009; Sesti, 2000) kabul edildiğinden örneklemin sürekli kaygı düzeyinin orta şiddette olduğu söylenilebilir. Bu sonuç Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile yürütülen pek çok çalışmayla uyumludur (Arslan, 2007; Demirsu, 2018; Pektaş, 2015).

Üniversite öğrencilerinin bilişsel davranışsal kaçınma düzeylerini saptamak amacıyla uygulanan Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nden ortalama  $64,58 \pm 19,34$  puan alınmıştır. Eşkisü, Ağırkan ve Haspolat'ın (2018) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmalarında örneklemin Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nden elde ettikleri en düşük puan 31, en yüksek puan 155, puan ortalamaları  $70,34 \pm 17,14$  olarak belirlenmiştir. Brajas, Garra ve Ros (2017) hasta, kontrol ve öğrenci grupları üzerinde bir çalışma yürütmüş ve psikiyatrik rahatsızlığı olan grubun bilişsel davranışsal kaçınma puan ortalamasını  $74 \pm 20,79$ , kontrol grubunun ortalamasını  $43,93 \pm 10,85$  öğrenci grubunun ortalamasını ise  $45,87 \pm 12,86$  olarak belirlemişlerdir. Moulds ve arkadaşlarının (2007) psikiyatrik tanı almamış 104 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi puan ortalamasının  $59,40 \pm 15,90$  olduğu görülmektedir. Sharifi Rigi ve arkadaşlarının

(2018) üniversitede ilk yılı olan 273 erkek öğrenci ile yürüttükleri çalışmada ise ortalama değer  $75,4 \pm 21,01$  olarak bulunmuştur.

Bilişsel Davranışsal kaçınma Ölçeği'nin alt boyutları olan davranışsal sosyal kaçınma, davranışsal sosyal olmayan kaçınma, bilişsel sosyal kaçınma ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma puan ortalamalarının sırasıyla;  $16,15 \pm 6,04$ ,  $13,99 \pm 4,50$ ,  $14,46 \pm 4,74$  ve  $19,97 \pm 7,51$  olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu alt boyutlardaki puanlar, farklı sayıda sorunun toplamından elde edildiği için kendi aralarında karşılaştırma yapmak uygun olmayacaktır ve bu, araştırmanın amaçları arasında yer almamaktadır. Literatürdeki başka çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinden ya da psikiyatrik tedavi görmeyen katılımcılardan oluşan örneklemin; davranışsal sosyal kaçınma alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının 11 ile 19, davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının 10 ile 15, bilişsel sosyal kaçınma alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının 8 ile 16 ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının 15 ile 19 aralığında değişmekte olduğu saptanmıştır (Eşkisü, Ağırkan ve Haspolat, 2018; Brajas, Garra ve Ros, 2017; Moulds vd., 2007; Sharifi Rigi vd., 2018). Psikiyatrik tedavi gören ya da "kendini kötü, hüznü hissetme" koşulu ile çalışmaya katılan kişilerle oluşturulan örnekleme sahip başka çalışmalarda ise bu puanların daha yüksek olduğu dikkat çekmiştir (Manos vd., 2009; Brajas, Garra & Ros, 2017). Bu bilgiler ışığında, çalışmadaki katılımcıların, kaçınma alt boyut düzeylerinin benzer örneklem grupları ile yürütülen çalışmalarda elde edilen sonuçlara yakın düzeyde olduğu düşünülebilir.

#### 4.2. Demografik Özelliklere Dair Bulguların Tartışılması

Sürekli Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği puanları katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, algılanan gelir düzeyi ve yaşanan yer özelliklerine göre değerlendirilmiştir.

Yaş değişkeninin sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkisine rastlanmamıştır. Yaş ve kaygı arasında ters yönlü ilişki olduğunu bulgulayan çalışmalar (Küçükköseleci, 2016; Demir, 2017) olmasına karşın çoğu çalışma sürekli kaygının yaşa göre farklılaşmadığı sonucunu ortaya koymuştur (Özyürek ve Demiray, 2010; Akyol, 2018; Erol, 2018; Demir, 2018). Sürekli kaygının yaşam boyu görece stabil bir kişilik özelliği olması ve örneklemin üniversite

öğrencilerinden oluşup yaş aralıklarının sınırlı olması, anlamlı farklılık bulunmamasına etki eden faktörler olarak değerlendirilebilir.

Yaş değişkeninin bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi üzerinde anlamlı etkisine rastlanmamıştır. Bu bulgu literatürdeki ilgili çalışmaların sonuçlarıyla uyumludur. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği kullanılan ve yaş aralığı daha geniş bir örnekleme (18-68) çalışılan başka bir araştırmada benzer bulgulara ulaşılmıştır (Quingley, Wen ve Dobson, 2017). Üniversite öğrencilerinde kaçınmanın davranışsal boyutunu ele alan Erdem (2016) Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'nin kaçınma alt boyutu ve yaş arasında anlamlı ilişki olmadığını ifade etmiştir. Sexton ve Dugas (2018) ise kaçınmanın bilişsel boyutunu ele almış ve yaşları 18 ile 51 arasında değişen katılımcılar ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bilgiler ışığında yaşın bilişsel davranışsal kaçınmaya etki etmeyen bir faktör olduğu söylenilebilir.

Yaş değişkeninin bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olduğu, 22 yaşındakilerin bilişsel sosyal olmayan kaçınma düzeylerinin 20 yaşındakilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu iki yaş grubundaki farklılaşma katılımcıların yaşlarından çok o yaşam dönemlerindeki deneyim ve çevresel şartlarla ilgili görünmektedir. Yaş değişkeninin diğer kaçınma alt boyut düzeyleri üzerinde anlamlı etkisine rastlanmamıştır.

Cinsiyet değişkeninin sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkisine rastlanmamıştır. Kadınlarda sürekli kaygı düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Pektaş, 2015; Rawson, Blomer ve Kendall, 1994; Alyaprak, 2006; Akyol, 2018) olduğu gibi sürekli kaygının cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar (Öğüt, 2004; Sancakoğlu ve Sayar, 2012; Gürsoy, 2006; Grills ve Ollendick; Köse, 2009; Başaran vd., 2009) da mevcuttur. Hem kadın hem erkek üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki farklı olumsuz yükler, sürekli kaygı düzeylerinin benzer şekillenmesine sebep olmuş olabilir.

Cinsiyet değişkeninin bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olduğu, erkeklerin bilişsel davranışsal kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre kaçınma düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmayan çalışmalar (Çavuşoğlu, 2014; Eşkisü, Ağırkan ve Haspolat, 2018; Brajas, Garra ve Ros, 2017, Carvalho ve Hopko, 2011) olduğu gibi, erkeklerde bu özelliğin daha fazla öne çıktığını ortaya koyan çalışmalar (Ottenbreit ve Dobson,

2004, Cramer, 2002; Gross ve John, 2003) da mevcuttur. Bozpolat ve Gömleksizoğlu (2012)'nin ilköğretim öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında ise problem çözme becerisinin alt boyutu olarak ele alınan kaçınma davranışlarını, kızların erkeklerden daha fazla sergiledikleri sonucu çıkmıştır. İlköğretim öğrencileri ve üniversite öğrencilerinin kaçınma düzeylerine birçok faktör etki edebileceğinden bu ters yönlü sonucun örneklemin özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kadın ve erkeklerin benzer kaygı düzeylerine rağmen bilişsel davranışsal kaçınma açısından farklılaşmaları; kaçınma ile ilişkili, depresyon düzeyi (Çavuşoğlu, 2014), problem çözme becerileri (Arslan, 2005) gibi başka faktörlerin etkisini düşündürmektedir.

Cinsiyet değişkeninin bilişsel sosyal ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi olduğu, erkeklerin bu iki kaçınma alt boyut düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkeninin davranışsal sosyal kaçınma ve davranışsal sosyal olmayan kaçınma alt boyut düzeyleri üzerinde anlamlı etkisine rastlanmamıştır. Ottenbreit ve Dobson (2004) ise çalışmalarında erkeklerin, davranışsal sosyal olmayan kaçınma hariç, kaçınmanın tüm alt boyut düzeyleri bakımından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu farkın, çalışmaların örneklemi ve kültürel farklılıklar ile ilgili olabileceği düşünülmüştür.

Medeni durum değişkeninin sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkisine rastlanmamıştır. Örneklem gruplarının büyüklüğü arasındaki fark analizin güvenilirliğini tehlikeye sokmuştur. Bununla beraber bu bulgu literatürdeki ilgili çalışmaların sonuçlarıyla uyumludur. Sürekli Kaygı Ölçeği'nin (Karaman, 2009; Şirin, Kavak ve Ertem; 2003; Ocaktan, Keklik ve Çöl, 2002; Karakulak 2017) ve başka kaygı ölçeklerinin kullanıldığı (Erol, 2018) farklı çalışmalarda evli ya da bekâr olmanın kaygıyı anlamlı düzeyde etkilemediği anlaşılmıştır. Bekâr bireylerin yalnızlık hissinin daha yüksek olabileceği (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca)ve “evlenme yaşı”na geldiği düşünülenlerin toplumsal baskılarla karşılaşabilmesi; evli bireylerin ise hayatlarındaki çeşitli ek sorumluluklar, medeni durumu sürekli kaygı açısından ayırt edici bir faktör olmaktan uzaklaştırmış olabilir.

Medeni durum değişkeninin bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ve kaçınma alt boyut düzeyleri üzerinde anlamlı etkisine rastlanmamıştır. Örneklem gruplarının büyüklüğü arasındaki fark analizin güvenilirliğini tehlikeye sokmuştur. Bununla beraber bu bulgu literatürdeki ilgili çalışmaların sonuçlarıyla uyumludur. Çavuşoğlu

(2014) çalışmasında bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin “evli ve birlikte yaşadığı biri olanlar” ile “bekâr, boşanmış ve dul olanlar” arasında farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Quingley, Wen ve Dobson (2017) da medeni durumun bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ile ilişkili olmadığını ifade etmişlerdir.

Algılanan gelir düzeyi değişkeninin sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkisine rastlanmamıştır. Gelir düzeyi düştükçe kaygının yükseldiğini ortaya koyan çalışmalar (Duman, 2008; Gürsoy, 2006; Pirinççi, 2009; Kaya ve Varol, 2004; Yılmaz, 2018) kadar kaygı ile gelir arasında ilişki olmadığını ortaya koyan çalışmalar (Özkan Deniz, 2015; Metin vd., 2008; Yelkenci, 2013; Akgün, Gönen ve Aydın, 2007; Yılmaz vd., 2014; Tümerdem, 2007; Çakmak ve Hevedanlı, 2005; Erbaş, 2017) da mevcuttur. Tüketimin sınırının olmaması ve çoğunlukla kişilerin gelir düzeylerinin yaşam boyu yeterli seviyede kalacağına dair bir güvencelerinin olmaması, benzer gelir düzeyi algısına sahip kişilerin farklı kaygı düzeylerinin olabileceğini düşündürmektedir. Tüm bunlarla beraber sürekli kaygının duruma bağlı olarak ortaya çıkan bir duygudan çok, görece stabil bir özellik olduğu unutulmamalıdır.

Algılanan gelir düzeyi değişkeninin bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ve kaçınmanın tüm alt boyut düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi olduğu, düşük gelir düzeyi algısına sahip olanların, bilişsel davranışsal kaçınma düzeylerinin, orta gelir düzeyi algısına sahip kişilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber orta ve yüksek gelir düzeyi algısına sahip grupların, kaçınma düzeylerinin ortalamasının birbirlerine yakın olduğu görülmektedir. Topal (2011) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında, sosyoekonomik durumu düşük ve yüksek katılımcıların, stresle başa çıkmanın alt boyutu olan kaçınma düzeylerinin, sosyoekonomik düzeyi orta olan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulgulamıştır. Öğrencilerin gelir düzeyi algıları düştükçe ve depresyon seviyelerinin arttığı (Ayok, 1995), bu vesileyle de bilişsel davranışsal kaçınma düzeylerinde bir yükselme olduğu (Çavuşoğlu, 2014) düşünülebilir.

Yaşanılan yer değişkeninin sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı etkisine rastlanmamıştır. Örneklem gruplarının büyüklüğü arasındaki fark analizin güvenilirliğini tehlikeye sokmuştur. Evde yaşadığını ifade eden üniversite öğrencilerinin bazılarının ailesi ile bazılarının ise yalnız ya da ev arkadaşları ile yaşadıkları tahmin edilmektedir. Örneklemin ne kadarlık bir kısmının üniversite

eğitimi için Şehir dıŐından geldiği belirsizdir. zdemir (2013) alıŐmasında ailelerinden ayrı yaşayan niversite ğrencilerinin sürekli kayđı düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Vakıf niversitesinde okuyan ve geneli orta gelir düzeyi algısına sahip olan örneklemimizi ele aldığımızda, yaşanılan yerin kimi ğrenci için bir zorunlulukken kimi için bir tercih olduğunu varsayabiliriz. Dolaysı ile kişilerin yaşadıkları yer kayđı düzeylerine etki edebileceği gibi, kayđı düzeyleri de bununla ilgili seçimlerini etkileyebilir. Arslan (2007)'in bulguları evde ya da yurttta yaŐayanları sürekli kayđı düzeylerinin farklılaşmadığı yönündedir. Akkaya (1999) evde yaşayan öğrencilerin kayđı düzeyini yurttta yaşayanlardan daha yüksek bulurken, Bilge ve Pektaş (2004)'in çalışmalarında bu sonucun tersi bulgulara ulaşılmıştır. Murthaugh, Burns ve Schuster (1999) yurt ğrencilerinin psikolojik yıpranmalarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Fisher ve Hood (1998) niversitenin ilk akademik döneminde yürüttükleri çalışmalarında, evinden uzak olan öğrencilerin %31'inin zlem içinde olduğunu bulgulamıŐ ve bu duygunun psikolojik iyi oluş bakımından onları evlerinde yaşayan öğrencilere kıyasla dezavantajlı konuma getirdiğini ifade etmişlerdir. Yurttta yaŐamak, buranın özelliklerinin yetersiz algılanması, istenmeyen kişilerle bir arada olmak zorunda kalnabileceği gibi sebeplerle kayđıyı artırabilecekken, evde yalnız ya da arkadaŐlarla yaŐamak, beraberinde getirebileceği sorumluluklar sebebiyle benzer etkiyi yapabilir.

Yaşanılan yer değişkeninin bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi ve kaçınma alt boyut düzeyleri üzerinde anlamlı etkisine rastlanmamıştır. Örneklem gruplarının büyüklüğü arasındaki fark analizinin güvenirliğini tehlikeye sokmuştur. Alanyazında bu konu ile ilgili yeterli çalışma bulunmamakla beraber, zdemir (2013) niversite ğrencilerinde, stresle başa çıkma tarzlarından biri olan kaçınmanın, aile ile ya da aileden ayrı yaŐıyor olma durumundan etkilenmediğini saptamıştır. Şahin (1995)yaşları 15 ile 17 arasında değişen ergenlerle yaptığı çalışmada, yetiştirme yurdunda kalan ve ailesiyle yaşayanların, başa çıkma stratejileri açısından farklılaŐmadıklarını belirtmiştir. Bunun yanında, Bell ve Bromnick (1998) eve duyulan özlemin ruminatif bir oluŐum olup yeni deneyimlere uyumu engellediğini belirtmiŐlerdir. Welty (1976) ise, kampüs yurdunda kalan öğrencilerin entelektüel ilgilere, estetik konulara ve aktivitelere daha yatkın, çevrelerindekiyle karşı daha duyarlı ve daha yenilikçi olduklarını ortaya koymuştur.

### 4.3. Ölçeklerin Korelasyon Analizlerine Dair Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında elde edilen sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi puanlarına Pearson korelasyon analizi uygulanmış ve pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir [ $r(396)=0,386$ ,  $p=0,000$ ,  $p<0,01$ ]. Bu sonuç, kaygı ve kaçınma ilişkisini konu alan çoğu çalışmayla uyumludur. Moulds ve arkadaşları (2007) Beck Anksiyete Ölçeği ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'ni kullandıkları çalışmada, kaygı ve kaçınma arasında 0,49 kuvvetinde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Onlarla aynı ölçekleri kullanan Carvalho ve Hopko (2011) 0,45 kuvvetinde anlamlı ilişkiye rastlamışlardır. Brajas, Garra ve Ros (2017)'un Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'nin İspanya örnekleme uyarlanması yapıldığı çalışmalarında ise Beck Anksiyete Ölçeği ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği sonuçları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Alanyazındaki diğer çalışmalardan ayrılan bu sonuç kültürel farklılıkları düşündürmektedir. Jacobson ve Newman (2014)'ın psikiyatrik tedavi gören ve görmeyen örneklem ile yürüttükleri 14 yıllık boylamsal çalışmada, önceki dönem kaygı düzeyinin kaçınmayı, kaçınmanın da sonraki dönem depresyon düzeyini yordadığı anlaşılmıştır. Araştırmacılar bu sonucu kaygı düzeyi yüksek kişilerin ileriki dönemlerde kaçınmaya daha fazla başvurdukları ve bunun uzun vadede kişideki depresyon düzeyini artırdığı şeklinde yorumlamışlardır. Bu sonuç, kaygı ve depresyon ilişkisinde kaçınmanın aracı rolü olduğunu ortaya koyan başka çalışmalarla uyumaktadır (Moitra, Herbert ve Forman, 2008; Rinck vd., 2010). Duygu düzenleme stratejilerinin kaygı ile ilişkili olduğunu işaret eden başka çalışmalar da mevcuttur (Patavi Kılıç, 2014; Kavurma, 2014). Sürekli kaygı düzeyi yüksek kişilerin kendilerinde zorluklarla mücadele edecek gücü bulmakta zorlandığı düşünüldüğünde (Özkan Deniz, 2015) çalışmamızın sonuçları daha anlamlı hale gelmektedir. Zarardan kaçınma mizaç boyutu ve sürekli kaygının birbirleriyle ilişkili olması (Topal, 2011) kaygı ve kaçınmanın eşgüdümlü olduğunu düşündüren bir diğer olgudur. Kaygı bozukluklarının kavramlaşmasında kaçınmanın önemli bir rol oynadığı (Barlow, 2002) ve alanyazının genelinde elde edilen sonuçların bu çalışmayla benzer olduğu dikkate alındığında, kaygı ve kaçınmanın ilişkili olduğu, birlikte arttığı söylenilebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel davranışsal kaçınma alt boyut düzeylerine Pearson korelasyon analizi uygulanmış ve sürekli kaygının, bilişsel davranışsal kaçınmanın tüm alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Davranışsal sosyal, davranışsal sosyal olmayan, bilişsel sosyal ve bilişsel sosyal olmayan kaçınma düzeylerinin, sürekli kaygı düzeyi ile ilişkisinin sırasıyla;  $r=0,386$ ,  $r=0,374$ ,  $r=0,240$  ve  $r=0,415$  ( $p<0,01$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli kaygı ile bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi (genel) arasındaki korelasyon tüm alt boyutlarla olan korelasyondan yüksek olmakla beraber, sürekli kaygı düzeyi ile en yüksek korelasyonu gösteren alt boyut, bilişsel sosyal olmayan kaçınma (Ör: *Geleceğim ve hayatımda ne yapacağım hakkında düşünmemeye çalışıyorum*) alt boyutu olmuştur. Moulds ve arkadaşlarının (2007) Beck Anksiyete Ölçeği ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği'ni kullandıkları çalışmalarında bu değerler aynı sırayla;  $r=0,39$ ,  $r=0,45$ ,  $r=0,27$  ve  $r=0,40$  ( $p<0,01$ ) olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, değerlerdeki görece küçük farklılıklarla beraber, kaygı ile kaçınmanın tüm alt boyutlarının ilişkili olduğunu doğrular niteliktedir. Beidel (1991) okul çağı çocuklarıyla yürüttüğü çalışmasında sosyal kaçınma ve kaygı bozukluğu arasında ilişki tespit etmiştir. Akdeniz Görgülü (2018)'nin Yaygın Anksiyete Bozukluğu tanısı almış ve tanı almamış katılımcılarla yürüttüğü çalışmasının sonuçlarından biri, kaygı ve yaşantısal kaçınmanın ilişkili olduğudur.



## 5. SONUÇLAR

Türkiye’de, kaçınmanın; stresle başa çıkma tarzı veya problem çözmenin alt boyutu olarak ele alındığı araştırmalar çokça olmasına karşın, kaçınmayı daha kapsamlı şekilde ele alan bilişsel davranışsal kaçınma ile ilgili çalışmalar henüz başlangıç aşamasındadır. Bu çalışma, ülkemizde bilişsel davranışsal kaçınmanın sürekli kaygı ile ilişkisini araştıran ilk çalışma olma niteliğindedir. Kaçınmanın doğasını, gündelik hayata ve psikopatolojiye etkilerini daha iyi anlamının, sosyal bilimlere ve psikoterapi yaklaşımlarına katkı sağlayacağı düşüncesi, araştırmamızın temel motivasyon kaynağı olmuştur.

Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin orta şiddette olduğu, bilişsel davranışsal kaçınma düzeylerinin görece düşük puanlarda yığılma gösterdiği sonucuna ulaşılmamıştır. Kaygı ya da duygudurum bozukluğu tanısı almış gruplarla kıyaslandığında düşük görülen bu puanların genel popülasyon içindeki derecesinin anlaşılabilmesi için daha fazla sayıda ve kapsamlı çalışmaya ihtiyaç vardır. Psikopatolojik tanılı grup ile tanısız grupların karşılaştırıldığı daha çok araştırma ile daha geniş bilgiye ulaşılabilir.

Çalışma, sürekli kaygının; yaş, cinsiyet, medeni durum, algılanan gelir düzeyi ve yaşanılan yer değişkenlerinin hiçbirinden anlamlı düzeyde etkilenmediğini ortaya koymuştur.

Araştırmanın bir diğer sonucu, bilişsel davranışsal kaçınma düzeyinin; yaş, medeni durum ve yaşanılan yer değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamasıdır. Bununla beraber, erkeklerin bilişsel davranışsal kaçınma düzeylerinin kadınlardan; düşük gelirli olduğunu düşünenlerin bilişsel davranışsal kaçınma düzeylerinin orta gelirli olduğunu düşünenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Yüksek gelirli olduğunu düşünenlerin kaçınma düzeyleri ise orta gelirli olduğunu düşünenlere yakındır.

## 6. ÖNERİLER

Çalışma sadece Haliç Üniversitesi öğrencilerinin katılımı ile ve yalnızca bir eğitim öğretim dönemini kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Vakıf üniversite örneklemi yaş, gelir düzeyi ve öğrenim durumu gibi bazı özellikler bakımından dar bir grubu yansıtır. Kaygı ve kaçınma ilişkisi ve bunlara etki eden faktörleri daha iyi anlamak için farklı örneklem gruplarının katıldığı ve boylamsal olarak tasarlanmış çalışmalar önerilebilir.

Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği – Sürekli Kaygı Formu, uzun yıllardır kullanılan bir ölçme aracı olmakla birlikte, Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği ülkemizde yeni kullanılmaya başlayan bir ölçektir. Ölçeklerinin geçerliği ve güvenilirliğinin ileriki çalışmalarda da tekrar kendini ispatlayacağı temennisi ile yürütülen bu çalışma, veri toplama yönteminin özbildirim olması sebebiyle, katılımcıların içgörü ve samimiyetlerinin belli bir seviyede olduğunu varsaymıştır.

## 7. KAYNAKLAR

- Akdeniz Görgülü, S. (2018). *Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Panik Bozukluk Hastalarında Yaşantısal Kaçınma, Anksiyete Duyarlılığı ve Davranışsal İnhibisyon Sistemi Arasındaki İlişki*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Balıkesir. Balıkesir Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Akgün A, Gönen S, Aydın M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007; 6(20), 283-299.
- Akkaya, Ş. (1999). *Üniversite Son Sınıftaki Öğrencilerin Kaygılarını Etkileyen Etmenler*. Yüksek Lisans Tezi. Samsun. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.
- Akyol, H. (2018). *Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışı ile Benlik Saygıları ve Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alden, L. E. ve Taylor, C. T. (2004). Interpersonal Processes in Social Phobia. *Clinical Psychology Review*. 24, 857-882.
- Alyaparak, İ. (2006). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Amirkhan, J. H. (1990). A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1075.
- Ansseau, M., Dierick, M., Buntinx, F., Cnockaert, P., De Smedt, J., Van Den Haute, M. ve Vander Mijnsbrugge, D. (2004) High prevalence of mental disorders in primary care. *Journal of Affect Disorders*; 78:49-55.
- Arslan, C. (2005). Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklenme karmaşıklığı açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 75-94.
- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Yavuz Alagon). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Ayok, A. (1995). *Farklı Sosyo-ekonomik Düzeydeki Öğrencilerin İnsan Doğası ve Depresyon Düzeyi Bağlantıları*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Bağış, O. (2007). *Sınav Kaygı Başarı*. Ankara: Birikim Matbaacılık.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barlow, D. A. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Başaran, H.M., Taşkın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, K.E. (2009). Examination of the level of state-trial anxiety of sportsmen according to some variables. *Selçuk University Journal of Social Science*, 21, 534-542.
- Başaran, İ. E. (1991). *Eğitim Psikolojisi*, Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Baymur, F. (1989). *Genel Psikoloji*, İstanbul, İnkılap Kitabevi.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York, NY: Basic Books.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (2011). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı (2.Baskı)*. (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1985.)
- Beidel, D. C. (1991). Social Phobia and Overanxious Disorder in School-Age Children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 30(4), 545-552.
- Bell, J. ve Bromnick, R. (1998). Young people in transition: The relationship between homesickness and self-disclosure. *Journal of Adolescence*, 21, 745-748.
- Beyazıt, B. (2003). Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, 3. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kültür Sempozyumu Bildirileri*, 121-128.
- Bilge, A ve Pektaş, İ. (2004). Öğrencilerin Sosyo Kültürel Özellikleri, Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi. İzmir. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*.
- Bozbolat, E. ve Gömleksizoğlu, M. (2012). İlköğretim 4 ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerine İlişkin Görüşlerinin Değerlendirilmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2).
- Brajas, S., Garra, L. ve Ros, L. (2017). Avoidance in Anxiety and Depression: Adaptation of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale in a Spanish Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 20, (18), 1-11.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., ve Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345.
- Brockmeyer, T., Kulesa, D., Hautzinger, M., Bents, H. ve Backenstrass, M. (2015). Differentiating early-onset chronic depression from episodic depression in terms of cognitive-behavioral and emotional avoidance. *Journal of Affective Disorders*, 175, 418-423.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Canbaz, S. (2001). *Samsun Çıracılık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çıracıkların Sosyo-demografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. 19 Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı.

Carvalho J. P. ve Hopko D. R. (2011). Behavioral therapy of depression: Reinforcement as a mediating variable between avoidance and depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 154–162.

Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. *Archives of General Psychiatry*, 44, 573-588.

Cramer, P. (2002). The Study of Defense Mechanisms: Gender Implications. *The Psychodynamics of Gender and Gender Role*. 81-128.

Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakır, Z. (2013). *Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlıkve kaçınma ile ilişkisi: yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (14); 115-127.

Çavuşoğlu, C. B. (2014). *Depresyonda Kaçınma: Bilişsel Davranışçı Kaçınma Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

D'Zurilla, T. J., ve Nezu, A. M. (1999). *Problem-solving therapy: Asocial competence approach to clinical Psychology (2nd ed.)* New York: Springer.

D'Zurilla, T. J. ve Edward C. C. (1995). The Relations Between Social Problem Solving and Coping, *Cognitive Therapy and Research*. vol:19, no:5, 1995, 547-562

Demir, S. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Kaygı Düzeyleri ve Yetersizlik Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demir, T. (2018). *Sağlık Çalışanlarında Algılanan Stres, Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyini Yordama Gücü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Arel Üniversitesi. Psikoloji Anabilim Dalı.

Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığının ve Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rollerini*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Diamond, L. M. ve Aspinwall, L. G. (2003). Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156.

Dollard, J. ve Miller, N. E. (1950). *Personality and Psychotherapy. An Analysis in Terms of Learning, Thinking, and Culture*. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.

Dönmez, L., Dedeoğlu, N. ve Özcan, E. (2000). Sağlık Ocaklarına Başvuranlarda Ruhsal Bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 11:198-203.

Dugas, M. J., ve Robichaud, M. (2007). *Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: From Science to Practice*. New York: Routledge.

Duman, G. K. (2008). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Erbaş, M. (2017). *Üniversite Öğrenimi İçin Göçle Yeni Gelmiş Öğrencilerle Yerleşik Öğrenciler Arasındaki Kaygı Düzeyleri ve Bağlanma Stilllerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erdem, C. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Özelliklerinin, Bilişsel Şemalar ve Kaçınma Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eroğlu, H. (2006). *Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi ile Algılanan Stres Kontrol Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi.

Erol, H. (2018). *Üniversite Okuyan Gençlerin Dünyaya İlişkin Varsayımlarının Kaygı ve Umutsuzluk Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Yüzüncü Yıl Üniversitesi Uygulaması)*. Yüksek Lisans Tez. Mersin. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eşkisü, M , Ağırkan, M ve Haspolat, N . (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Tutumları ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (STEMES'18), 63-71.

Eysenck, H. J. (1957). *The Dynamics of Anxiety and Hysteria: An Experimental Application of Modern Learning Theory to Psychiatry*. New Jersey: Transaction Publishers.

Fisher, S. ve Hood, B. (1988). Vulnerability factors in the transition to university: self-reported mobility history and sex differences as factors in psychological disturbance. *British Journal of Psychology*, 79, 309-320.

Fiske, S. T. ve Morling, B. (1996). Controlling self and others: A theory of anxiety, mental control and social control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 115-124.

Freud, S. (1926). Inhibitions, Symptoms and Anxiety. *The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud* (1959 ed.), c. 20, London, Hogart Press, 75-175.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, (1311-1327).

Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. (11. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.

- Gençtan, E. (1988), *Çağdas Yasam ve Normal Dışı Davranışlar*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Giorgetta, C., Grecucci, A., Zuanon, S., Perini, L., Balestrieri, M., Bonini, N., Sanfey, A. G., ve Brambilla, P. (2012). Reduced Risk-Taking Behavior as a Trait Feature of Anxiety. *Emotion*, 12(6), 1373-1383.
- Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J. ve Pelletier, O. (2002). Le Questionnaire d'Évitement Cognitif (QEC) : Développement et validation auprès d'adulte et d'adolescents. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 12, 24-37.
- Grills, A. E., ve Ollendick, T. H. (2002). Peer Victimization, Global Self-Worth, and Anxiety in Middle School Children. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, 31 (1), 59.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., Sheppes, G., ve Urry, H. L. (2011). Cognition and Emotion Lecture at the 2010 SPSP Emotion Preconference: Emotion Generation and Emotion Regulation: A Distinction We Should Make (Carefully). *Cognition and Emotion*. 25(5): 765-781.
- Gross, J. J., ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*. 2(4), 387-401.
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85: 348-362.
- Güner, D. (2008). *İlköğretim Okullarında Görev Yapan Sınıf ve Branş Öğretmenlerinin Erteleme Eğilimleri ve Kaygı Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Yedi Tepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsoy, F. (2006). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 183-190.
- Gürsoy, F. T. (2006). Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 183.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis: Pearson Education Limited*.
- Hatzenbuehler, M. L., Nolen-Hoeksema, S. ve Dovidio, J. (2009). How does Stigma "Get Under Skin?" The Mediating Role Of Emotion Regulation. *Psychological Science*, 20, 1282-1289.
- Heppner, P. P. ve Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29 (1), 66-75.
- Heppner, P. ve Krauskopf, K. (1987). An Information Processing Approach to Personal Problem Solving. *The Counseling Psychologist*. Vol: 15, 34-37.
- Horney, K. (1937). *Neurotic Personality of Our Times*. New York: Norton.

- Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Kent Matbaası, Ankara.
- Işık, E., & Işık Taner, Y. (2006). *Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*. İstanbul: Asimetrik Paralel Yayıncılık.
- Kapıkıran, N.A. (2008). Başarı sorumluluğunun ve Başarı Kaygısının Psikopatolojik Belirtilerle İlişisinin Belirlenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 140-149.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayın, Ankara, 327.
- Karukivi, M., Hautala, L., Kaleva, O., Haapasalo-Pesu, K. M., Liuksila, P. R., Jaukama, M. ve Saarijarvi, S. (2010). Alecithymia is Associated with Anxiety Among Adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 125, 383-387.
- Kavurma, M. (2014). *Major Depresyon, Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Panik Bozukluğunda Duygu Düzenleme Güçlüklerine Mizaç-Karakter Özekliklerinin ve Anksiyete Duyarlılığının Etkisi*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17; 31-63.
- Koçak, R. ve Gökler, R. (2008). Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulama. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*. 2, 91-107
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö. (1998). *Yaşamın Zaferi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Koole, S. L. (2009). *The psychology of emotion regulation: An integrative review*. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Korkut, F. (2007). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*. 2. Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Köse, H. (2009). *Dağcılar ve Sedanterlerde Öz Bilinç ile Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kring, M.A. ve Sloan, M.D. (2009). *Emotion regulation and psychopathology a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. The Guilford Press, New York.
- Küçükköseleci, Ç. (2016). *Prediction of Couple Burnout From Empathy, Facial Recognition and Trait Anxiety Measures*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kurtuldu, K. (2009). Müzik Öğretmenliği Bölümü Piyano Öğrencilerinin Sınav Kaygısına Yönelik Tutumları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 107-126.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer.
- Manav, U. (2011). Kaygı Kavramı. *Toplum Bilimleri*. 5(9), 201-211.
- Manos, R. C., Rusch, L. C., Kanter, J. W., ve Clifford, L. M. (2009). Depression self-stigma as a mediator of the relationship between depression severity and avoidance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(9), 1128-1143.



- Marganska, A., Gallagher, M. ve Miranda, R. (2013). Adult Attachment, Emotion Dysregulation, and Symptoms of Depression and Generalized Anxiety Disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141.
- Mathews, A., MacLeod, C. (2005). Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167-195
- May, R. (1981). *Freedom and Destiny*. New York: Norton.
- Metin, Ö., Özkoç, Ş. Gök Özer, F. ve Taşçı Beydağ, K. D. (2008). Denizli Çıracılık Eğitim Merkezine Devam Eden Gençlerin Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(2), 113-118.
- Mineka, S. ve Zinbarg, R. (2006). A Contemporary Learning Theory Perspective on the Etiology of Anxiety Disorders: It's Not What You Think It Was. *American Psychologist*, 61(1), 10.
- Moitra, E., Herbert, J. D., ve Forman, E. M. (2008). Behavioral avoidance mediates the relationship between anxiety and depressive symptoms among social anxiety disorder patients. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(7), 1205-1213.
- Moos, R. H., ve Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: current concepts and measures. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed). New York: Free Press.
- Moulds M. E., Kandris E., Starr S. ve Wong A. C. M. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 251-261.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning Theory and Behavior*. New York: John Wiley&Sons.
- Murthaugh, P. A., Burns, L. D., ve Schuster, J. (1999). Predicting the retention of university students. *Research in Higher Education*, 40, 355-371
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. ve Perri, M. G. (1989). *Problemsolving therapy for depression: Theory, research and clinical guidelines*. New York: John Wiley & Sons.
- Ortağolan, Y. (2017). Yurda Dönüş: Kaygı, Korku, Teknik. *Ulak Bilge*. 5 (13): 1023-1045.
- Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the Cognitive-Behavioral Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 293-313.
- Ottenbreit, N.D., Dobson, K.S. ve Quigley, L. (2014). An examination of avoidance in major depression in comparison to social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 56, 82-90.
- Öğüt, F. (2000). *Sosyal Uyum İle Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öktem, Ö. (1981), *Anksiyetenin Öğrenme ve Hafızaya Etkisi*, Güryay Matbaası, İstanbul.
- Öner N. (2009). *Türkiye'de kullanılan psikolojik testlerden örnekler: bir başvuru kaynağı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner N. ve Le Compte A. (1985). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

- Öner, N. (1977) *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği*, Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Öner, N. (1998). *Sürekli Durumluk/ Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 2.Baskı, İstanbul.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özen Kutanis, R. & Tunç, T. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: bir üniversite hastanesi örneği. *İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 15 (2), 1-15.
- Özer, K. (2002). *Kaygı*. Sistem Yayınevi, İstanbul.
- Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik Testler*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
- Özkan Deniz, B. (2015). *Ergenlerde Duygusal Öz-yeterlik ve Sürekli Kaygı İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özkan Deniz, B. (2015). *Ergenlerde Duygusal Öz-yeterlik ve Sürekli Kaygı İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğu Üniversitesi Dergisi*, 11 (2), 247-256.
- Patavi Kılıç, Ş. (2014). *Prediction of Trait Depression and Trait Anxiety: Adult Attachment, Perfectionism, Emotion Regulation*. Master Thesis, Bahcesehir University, Graduate School of Social Science.
- Pektaş, (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Kabul-Reddi ile Depresyon ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Quigley, L., Wen, A., Dobson, K.S. (2017). Avoidance and depression vulnerability: An examination of avoidance in remitted and currently depressed individuals, *Behaviour Research and Therapy*.
- Rank, O. (1941). *Beyond Psychology*. New York: Dover Publication.
- Rawson, H. E., Blomer, K., ve Kendall, A. (1994). Stress, anxiety depression, and physical illness in college-students. *Journal of Genetic Psychology*, 155 (3), 321-330.
- Rector NA, Bourdeau D, Kitchen K, Joseph-Massiah L. (2011). Anxiety Disorders - An Information Guide. *Centre for Addiction and Mental Health*, Canada, 1-50.
- Rinck, M., Rörtgen, T., Lange, W. G., Dotsch, R., Wigboldus, D. H. J. ve Becker, E.S. (2010). Social anxiety predicts avoidance behaviour in virtual encounters. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1269-1276.

- Sancakoğlu, S. ve Sayar, M. K. (2012). Relation Between Socioeconomic Status and Depression, Anxiety, and Self-esteem in Early Adolescents. *Yeni Symposium*, 50(4), 207-220.
- Sargın, N. (1990), *Lise I. Ve Lise III. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Scheffe, H. (1953). A method of judging all contrasts in the analysis of variance. *Biometrika*, 40, 87-104.
- Sesti A.M. (2000). State-Trait Anxiety inventory in medication clinical trials. *QoL Newsletter*, 25, 15-16.
- Sharifi Rigi A, Amini Z, Mehrabizadeh Honarmand M, Beshlideh K. A. (2018). Study of the role of cognitive behavioral avoidance and diffuse avoidance style in prediction of adjustment to college with control of cognitive flexibility. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(5), 325-31
- Sheehan, E. (1996). *Kaygı Bozuklukları, Çev. Murat Sağlam*. İstanbul: Alfa Yayınları, 13-17.
- Smith, C.A. ve Lazarus, R.S. (1990). Emotion and Adaptation. In: Pervin, L.A., Ed., *Handbook of Personality: Theory and Research*, Guilford, New York, 609-637.
- Solomon, L. J. ve Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Spielberger, C. D. (1966). The effects of anxiety on complex learning and academic Achievement, *Ansdety and bevanor*, New York Acadeimc Press.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety as an Emotional State, Anxiety Current Trends Theory and Research, Vol I*, New York Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushere, R. E. (1970). *Manual for state-trait anxiety inventory*. Palo Alta, CA: Consulting Psychologists Press.
- Strongman, K. T. (1995). Theories of Anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4-10.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry (H.S. Perry & M.L. Gawel, Eds.)*. New York: W. W. Norton.
- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Taşdemir, C. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin matematik kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 5 (1), 1-12.
- Topal, M. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Stres ile Başa Çıkma stilleri ile Pozitif ve Negatif Duygu arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Konya. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (20); 32-45.
- Welty, J. D. (1976). Resident and commuter students: Is it only the living situation? *Journal of College Student Personnel*, 17, 465-468

- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *Spss Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemler*. Ankara: Detay Yayıncılık, 50.
- Yelkenci, İ. (2013). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon ile Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul. Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, E. E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Geleceğe İlişkin Umutlarının ve Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara. Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde Anne-Babaya Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yöntemlerinin Çoklu Aracılık Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin. Mersin Üniversitesi.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzelerinin İncelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2),71-79.
- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güngör Güzeller, E. ve Pektaş, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma. *Kırklareli. Electronic Journal of Vocational Colleges*, Aralık, 16-26.

## 8. EKLER

## Ek 1. Gönüllü Bilgilendirme ve Onay Formu

Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma İlişkisi isimli, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı nitelikte bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kaygı ve kaçınma düzeylerinin ilişkisini saptamak olup, bu değişkenleri ölçmek için gerekli anketler, birinci elden araştırmacı tarafından uygulanacaktır. Çalışmanın bilime katkısı, kaygı ve kaçınmanın ilişkisini daha iyi anlamak olacaktır. 5 ay kadar sürecek ve yaklaşık 380 katılımcıya ulaşılacak olan bu araştırma sizin beş ila on dakikanızı alacaktır.

Bu araştırmaya katılmama veya araştırmacıya haber vererek çalışmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Gerek görüldüğünde araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabilirsiniz. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altınagirmeyeceksiniz ayrıca size de bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırmadan elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacak ve kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Sayın Mehmet Güney Ziyalantarafından Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde bir araştırmayı yapacağı belirtilerek bu araştırmaya ilgililik için yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra ben de bu araştırmaya "katılımcı" olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramdaki alması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine araştırmamın dışında büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırmamın sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanılması dışında kişisel bilgilerimin ihtimamlakorunacağı konusunda bana yeterligüven verildi. Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. (Ancak araştırmacılar zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağına inanıyorum.) Ayrıca araştırmacı tarafından araştırmadan çekilme hakkı tutulabilir.

Araştırmamın yapılacak harcamalarıyla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altınagirmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırmamın uygulamasında kaynaklanabilecek nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorununun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılı olarak anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adigeçen bu araştırmamın projesinde "katılımcı" olarak yer almam kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülükle karşıladığımı kabul ediyorum.

İmzalı bu formun kâğıdının bir kopyasını bana verilecektir.

Yukarıda gönüllü olarak araştırmadan önce verdiğim bilgilerin gösteren metni okudum. Bunlar hakkında anayazılı vesözlü açıklamaları yapıldı. Bu koşullarla sözleşme konusundaki klinik araştırmaya kendiri zamlı bir baskı ezorlama olmamasını kabul ediyorum.

Gönüllünün Adı-soyadı, İmzası, Telefonu:

Velayet veya veyesayet altındaki bulunanların için velayetinin Adı-soyadı, İmzası, Adresi (varsatelefonno., faksno, ...):

Açıklamaları yapan araştırmacının Adı-soyadı, İmzası:

Rıza alması için başından sonra nakadartanıklı keden kuruluş görevlisinin Adı-soyadı, İmzası, Görevi:

## Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma, yüksek lisans tezi kapsamında, üniversite okuyan bireylerin bazı psikolojik süreçlerini saptamak amacıyla gerçekleştirilmektedir. Tüm soruların cevaplandırılması ve cevapların samimi olması araştırma için önemlidir. Gönüllülük esasına dayanan bu çalışmadan elde edilen veriler sadece bu çalışma için kullanılacak, kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; Formlara isim yazmanız gerekmemektedir. Soruların doğru cevabı yoktur, size en uygun cevabı veriniz. Katkınız için teşekkürler.

Yaşınız	.....
Cinsiyetiniz	Kadın ( ) Erkek ( )
Medeni durumunuz	Evli ( ) Bekar ( ) Diğer ( ) .....
Gelir düzeyiniz	Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )
Şu anda yaşadığınız yer	Yurt ( ) Ev ( ) Diğer ( ) .....
Kaçıncı sınıftasınız?	Hazırlık ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5+ ( )

### Ek 3. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği – Sürekli Kaygı Formu

Yönerge: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun ve sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genelde nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

	Hemen hicbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1. Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Genellikle çabuk yorulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Genellikle kolay ağlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Güçlüklelerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Genellikle kendime güvenim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Genellikle kendimi emniyette hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14 Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
15 Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Genellikle hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Akli başında ve kararlı bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	(1)	(2)	(3)	(4)



#### Ek 4. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği

Yönerge: Hayatlarındaki problemleri ve durumları çözmek için farklı insanlar farklı stratejilerden yararlanırlar. Aşağıda bu sorunlarla baş etmek için kişilerin kullanabileceği birkaç strateji bulunmaktadır. Aşağıdaki birkaç madde iş ve okulla ilgili durumlarla baş etme ile alakalıdır. Şu anda bir işte çalışmıyor ya da bir okula devam etmiyorsanız, bu maddeleri günlük görev ve aktivitelerinizi düşünerek cevaplayın. *Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyun ve izleyen anahtarları kullanarak her bir ifadenin sizin için, genelde, ne kadar doğru olduğunu belirleyin.* 1=Benim için hiç doğru değil 2=Benim için biraz doğru 3=Benim için orta derecede doğru 4=Benim için oldukça doğru 5=Benim için son derece doğru

1. Sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
2. Geleceğimle ilgili kuşkularım olduğunda, gerçekten ne istediğimi oturup düşünmeyi beceremem.	1	2	3	4	5
3. İşte/okulda bir şeyleri başarmayı isterim, ama sınırlarımı kabullenmem lazım.	1	2	3	4	5
4. Kendim için belirlediğim başarı hedeflerinde ilerlemek için yapılması gerekenleri yapmada başarısızım.	1	2	3	4	5
5. Hayal kırıklığı yaşamamak için işi/okulu çok ciddiye almam.	1	2	3	4	5
6. Yeni faaliyetler denemektense bildiğim şeyleri yapmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
7. Eğitimimi/kariyerimi ilerletmek için önüme çıkan fırsatları geri çeviririm.	1	2	3	4	5
8. Sosyal davetler için aranma olasılığuma karşı telefona bakmam.	1	2	3	4	5
9. Beni çok fazla zorlayan aktiviteleri bırakırım.	1	2	3	4	5
10 Kişisel ilişkilerimdeki sorunları düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11. Gerçekten zorlayıcı işleri tamamlayamayacağımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
12. Kişisel ilişkilerim hakkında karar almam gerektiğini bilsem de işleri olurlarına bırakırım.	1	2	3	4	5
13.Başarısızlıkla sonuçlanabilecek yeni faaliyetleri denemekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
14. Tanımadığım pek çok insanın olacağını bildiğim etkinliklere katılmam.	1	2	3	4	5
15. Sosyal hayatımdaki problemleri düşünmek yerine, kendime yalnızlığı tercih ettiğimi söylerim.	1	2	3	4	5
16. Arkadaşlık ilişkilerimde ortaya çıkan gerilimleri tartışmakta/dile getirmekte başarısızım.	1	2	3	4	5
17. Sosyal ortamlardan sıklıkla ayrılmak istediğimi görüyorum.	1	2	3	4	5
18. İşteki/okuldaki performansımı geliştirmenin yollarını düşünmek adına bir çabam yok.	1	2	3	4	5
19. Geleceğim ve hayatımda ne yapacağım hakkında düşünmemeye çalışıyorum.	1	2	3	4	5
20. İlişkilerimdeki gerginliğin kendiliğinden geçip gitmesini umarak olurlarına bırakıyorum.	1	2	3	4	5
21. Sosyal faaliyetlere katılmamak için bahaneler uydururum.	1	2	3	4	5
22. İlişkilerimdeki sorunları düzeltmek için yapabileceğim hiçbir şey yok.	1	2	3	4	5
23. Karşı cinsle sosyalleşebileceğim fırsatları geri çeviririm.	1	2	3	4	5
24. Sosyal toplantılarda veya etkinliklerde kendi kendime kalma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
25. Geleceğimle ilgili kararlar vermekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
26. İlişkilerimde karışıklık yaşadığımda olayları çözümlemeye çalışmam.	1	2	3	4	5
27. İş/okul konusunda bazı önemli kararlar vermem gerektiğini bilmeme rağmen buna yönelik bir şey yapmıyorum.	1	2	3	4	5
28. Dışarı çıkıp bir şeyler yapmaktansa, evde öylece oturup televizyon izlerim.	1	2	3	4	5
29. İşimdeki/okuldaki performansımı düşünmeye başladığımda dikkatimi başka yöne çeviririm.	1	2	3	4	5
30. Ailemdeki sorunları nasıl çözebileceğimi düşünme zahmetine girmiyorum- bu işe yaramaz.	1	2	3	4	5
31. Kendimi, gerçekten önemli olan işlerden/görevlerden kaçarken buluyorum.	1	2	3	4	5

## Ek 5. Etik Kurul Kararı

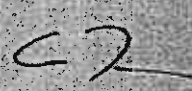
T.C.  
HALİÇ ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

SAYI: 167  
KONU: Etik Kurul İzni  
28.12.2018

Sayın: Mehmet Güney Ziyalan

Halic Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapılmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Dr. Öğr. Üye. Nesrin Duman'ın danışmanlığında planladığınız "Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı Düzeyi ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınma İlişkisi" isimli araştırmanız 28.12.2018 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

  
Prof. Dr. Melek Güneş YAVUZER  
Etik Kurul Başkanı

EK: Etik Kurul Kararı

Sulüce Mah. İnşaatçı Cad. No:82 Beyoğlu- İSTANBUL  
Tel: 0212 924 24 44/2704 Faks: 0212 343 08 78  
etikkurul@halic.edu.tr / internet: www.halic.edu.tr

T.C.  
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSİZ OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK  
KURULU

Yayın Tarihi  
Kavramsal No  
Sevkiyet No  
Sayfa No

KARARLAR

Tarih: 23 Aralık 2018  
Karar No: 29  
Toplantı Sayısı: 11  
Mehmet Güney Ziyalan'ın Dr. Öğr. Üye. İzzet Doman'ın danışmanlığında planladığı "Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kayıp Düzeyi ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınma İlişkisi" konulu çalışması incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.

ÜYELER

Adı-Soyadı	Alanı	Kurumu	Araştırma ile İlgili	Toplantıya Katılma	İmza
Prof. Dr. GÜNEŞ YAVUZER (Başkan)	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Halıç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. KAT SARPİYENER	Antrenörlük	Halıç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. FİRE AÇIKURT	Beslenme ve Diyetetik	Halıç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. BURCU İRMAK YAZICIOĞLU	Moleküler Biyoloji ve Genetik	Halıç Üniversitesi Fen Bilimleri Fakültesi	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üye. LEMAN KUTLU (Yürütücü Sekreter)	Ebelik	Halıç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üye. İLHAN ODABAŞ	Spor Yöneticiliği	Halıç Üniversitesi Beden Eğt. ve Spor Yük. Okulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üye. ATILTA TEKİN	Psikoloji	Halıç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üye. NEMRA ALKANLI	Biyofizik	Halıç Üniversitesi Tıp Fakültesi Temel Tıp Bilimleri	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üye. BERRAK YIGİT	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Halıç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üye. MARAL TÖRENÜ ÇAKIROĞLU	Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	Halıç Üniversitesi İşletme Fakültesi	Var <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>	

ETKÜ-10

## 9. ÖZGEÇMİŞ

12 Eylül 1988 tarihinde İzmir'de dünyaya geldi. İlköğrenim ve lise eğitimini İzmir Özel Tevfik Fikret Lisesi'nde; lisans eğitimini, yüzde yüz burslu olarak kazandığı, Haliç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde, 2009 yılında tamamladı. 2005-2008 yılları arasında Surp Pırgıç Ermeni Hastanesi Akliye Servisi'nde ve Yedikule Psikiyatri Merkezi'nde staj yaptı. 2009-2011 yıllarında bir özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde görev aldı. Askerlik görevini Rehberlik ve Danışmanlık Merkezi'nde Psikolog olarak yaptı. 2011 Yılından beri Kocaeli Özel Denge Tıp Merkezi'nde, terapist olarak çalışmaktadır. İngilizce (İleri), Fransızca (Orta), Japonca (Başlangıç) dillerine; Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), SPSS bilgisayar programlarına hâkimdir. Aikido, Mitoloji, Sinema ve Motosiklet ilgi alanlarıdır.