

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYLERİ, STRESLE BAŞA  
ÇIKMA STRATEJİLERİ VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**Ebru SAKA**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER  
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Binnaz KIRAN (Mersin Üniversitesi)  
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Bülent GÜNDÜZ (Mersin Üniversitesi)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MERSİN / EKİM 2021**

ONAY

T.C  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

201810097 numaralı öğrencimiz olan **Ebru SAKA** tarafından hazırlanan “**Genç Yetişkin Bireylerin Kaygı Düzeyleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**” başlıklı bu tez çalışması jürimiz tarafından **oybirliği** ile Psikoloji Ana Bilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

Üniv. İçi Asıl Üye- Tez Danışmanı - Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

Üniv. Dışı – Jüri Üyesi: Prof. Dr. Binnaz KIRAN

(Mersin Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

Üniv. Dışı – Jüri asıl Üyesi: Prof. Dr. Bülent GÜNDÜZ

(Mersin Üniversitesi)

**Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.**

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

28/10/2021

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

**NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.**

## İTHAF

*Sevgili çocuklarım, annem ve eşim  
bana gösterdiğiniz sonsuz sevgiye ithafen...*

## ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

28/10/2021

Ebru SAKA

## TEŞEKKÜR

Hayatta kaldığımız sürece hepimiz farklı deneyimler yaşar farklı mücadeleler veririz. Yaşamın bize sunduğu acı, tatlı anlar vardır. Çoğu zaman da öğrendiklerimizden şüpheli, kaygılı yaklaşıyoruz olup bitene. Hissedilen kaygı ve stresin bizi psikolojik olarak ne kadar etkilediği, yaşam hazzını, motivasyonumuzu ne kadar etkilediğini öğrenmek araştırmamı merakla incelememe neden oldu.

Okumak, öğrenmek, merak etmek her zaman yolumu aydınlattı. Okudukça ne kadar çok şey bilmediğimi öğrendim. Yüksek lisansa başlamak da okuma, öğrenme hevesime katkı sağlayacak merakla çıkılan bir yoldu. Severek, heyecanla girdim bu yola...

Çıktığım bu yolda bana ışık tutan çok değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER'e, bana farklı bakış açıları kazandıran, sabrı, kabulü anlamamı kolaylaştıran Prof. Dr. Şükrü UĞUZ'a, derslerine katılarak şanslı hissettiğim Prof. Dr. Binnaz KIRAN'a, klinik bilgileriyle aydınlatan Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK'a, ders anlatımıyla sayesinde mitolojiye ilgi duyduğumuz Öğr. Üyesi Kahraman KIRAL'a, istatistiği en neşeli en eğlenceli sunan Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU'na çok teşekkür ediyorum.

Tez çalışmamı okuyan nitelikli bir tez haline gelmesini sağlayan değerli jüri üyelerine teşekkürlerimi sunuyorum.

Psikoloji yüksek lisans öğrenimine yönlendiren ilgisini, desteğini hissettiren Doç. Dr. Mahmut Oğuz KUTLU'ya, naif kişiliği ve insana verdiği önem ile bu yola çıkmama katkı sağlayan Doç. Dr. Yusuf Ziya HALEFOĞLU'na, bilgisiyle, öğretmekten, anlatmaktan usanmayan, desteğini esirgemeyen öğretmen arkadaşım Fevziye Yıldız KARAÇELİK'e, imla düzenlemelerinde destekleyen Berke Şaban ERKENDİRCİ'ye çok teşekkür ediyorum. Bilgi ve deneyimleriyle yazım aşamasında desteklerini esirgemeyen Dr. Ersun ÇIPLAK'a çok teşekkür ediyorum.

Bu uzun süreçte desteğini hiç esirgemeyen kıymetli eşime, duruşuyla bana hayatta dimdik ayakta durmayı öğreten anneme, bana umut veren sevgilerini hep gösteren çocuklarıma, sevgisiyle yanı başımda olan teyzeme, abi sıcaklığını tattıran kuzenime, her zaman çocuklarından ayırmayıp yanımda olan eşimin ailesine, desteklerini üzerimden çekmeyen kardeş yokluğunu aratmayan iyi ki hayatımdalar dediğim can dostlarıma çok teşekkür ederim.

**ÖZ****GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ****Ebru SAKA****Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı****Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER****Ekim 2021, 155 sayfa**

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesidir. Ayrıca, araştırmanın söz konusu değişkenlerine ilişkin ortalamaların, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını Adana ili genelinde yaşayan 20-40 yaş arası 315 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Araştırma verileri Sosyal Bilimler istatistik paket programıyla frekans, yüzde, Pearson korelasyon katsayısı, ilişkisiz örneklem için t-testi ve çoklu standart regresyon analizi tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği, soruna yönelme alt ölçeği ve sosyal destek arama alt ölçeği puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeğinin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği ve sosyal destek arama alt ölçeği puanları üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmüştür. Ayrıca, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı ve sürekli kaygı alt ölçek puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk

kaygı ve sürekli kaygı alt ölçeklerinin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

*Anahtar kelimeler:* Genç yetişkin, kaygı, stresle başa çıkma, yaşam doyumu



**ABSTRACT****EXAMINATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN ANXIETY LEVELS,  
METHODS OF COPING WITH STRESS, AND LIFE SATISFICATION  
LEVELS OF YOUNG ADULT INDIVIDUALS****Ebru SAKA****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Dr. Seyda MAVRUK ÖZBİÇER****October 2021, 155 pages**

The main aim of this research is to examine the predictive effect of young adults' state and trait anxiety levels on their strategies for coping with stress and their life satisfaction. In addition, it has been examined whether the averages of the aforementioned variables of the study differed depending on the socio-demographic characteristics of the participants. The participants of the study consist of 315 young adult individuals between the ages of 20-40 living in Adana province. Participants have been determined by convenient sampling method on a voluntary basis and included in the study. As data collection tool in the research, Personal Information Form, State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Stress Coping Scale (SCS) and Life Satisfaction Scale (LSS) have been used. The research datas have been analyzed with the Social Sciences statistical package program using frequency, percentage, Pearson correlation coefficient, t-test for unrelated samples and multiple standard regression analysis technique. As a result of the research, It has been determined that there is a negative and low level statistically significant relationship between the scores of the Stress Coping Scale avoiding dealing with the problem subscale, the problem orientation subscale, and the social support seeking subscale scores, and the state anxiety subscale and trait anxiety subscale scores of the State and Trait Anxiety Inventory. It has been seen that the state anxiety subscale of the State and Trait Anxiety Inventory is a significant predictor of the problem orientation subscale and seeking social support subscale scores of the Coping with Stress Scale. In addition, It has been determined that there is a negative and moderate statistically significant relationship between the Life Satisfaction Scale scores and the state and trait anxiety subscale scores of the State and



Trait Anxiety Scale. It has been concluded that the state anxiety and trait anxiety subscales of the State and Trait Anxiety Inventory is a significant predictor of Life Satisfaction Scale scores.

*Keywords:* Young adult, anxiety, coping with stress, life satisfaction



## ÖNSÖZ

Bu araştırmada psikoloji alanına katkıda bulunacağı düşünülerek genç yetişkin bireylerin kaygı düzeyi, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Yurt içi ve yurt dışı alanyazında kaygı, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunu değişkenleri çeşitli araştırmalarda, farklı değişkenlerle, farklı örneklem gruplarıyla incelenmiş olmasına rağmen, genç yetişkin bireylerle yapılmış araştırmalara rastlanılmamıştır. Bu açıdan alanyazında genç yetişkin bireylerin kaygı düzeyi, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen hem yurt içi hem de yurt dışı ilk yayınlardan birisi olması hedeflenmiştir.

28/10/2021  
Ebru SAKA

## İÇİNDEKİLER

KAPAK .....	i
ONAY.....	ii
İTHAF .....	iii
ETİK BEYANI.....	iv
TEŞEKKÜR .....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT .....	viii
ÖNSÖZ.....	x
İÇİNDEKİLER.....	xi
KISALTMALAR .....	xii
TABLolar LİSTESİ .....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
EKLER LİSTESİ.....	xvi
1. GİRİŞ.....	1
2. YÖNTEM.....	51
2.1. Katılımcılar.....	51
2.2. Prosedür.....	52
2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller.....	52
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	52
2.3.2. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE).....	52
2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	54
2.4. Araştırmanın Modeli .....	54
2.5. Araştırma Verilerinin Analizi.....	56
3. BULGULAR .....	57
4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	91
Sonuçlar.....	106
KAYNAKÇA .....	111
EKLER .....	129

**KISALTMALAR**

<b>COVID-19</b>	: Coronavirus Disease 2019 (Koronavirüs Hastalığı 2019)
<b>YDÖ</b>	: Yaşam Doyum Ölçeği
<b>DSKE</b>	: Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri
<b>SBCÖ</b>	: Stresle Başa Çıkma Ölçeği
<b>ANOVA</b>	: Tek Yönlü VARYANS Analizi
<b>APA</b>	: Amerikan Psikoloji Derneği
<b>DEHB</b>	: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b>	<i>Skewness, Kurtosis, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Değerleri</i> .....	56
<b>Tablo 2.</b>	<i>Genç Yetişkinlerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı</i> .....	57
<b>Tablo 3.</b>	<i>Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı</i> .....	58
<b>Tablo 4.</b>	<i>Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Dağılımı</i> .....	59
<b>Tablo 5.</b>	<i>Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Dağılımı</i> .....	60
<b>Tablo 6.</b>	<i>Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı</i> .....	61
<b>Tablo 7.</b>	<i>Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Dağılımı</i> .....	62
<b>Tablo 8.</b>	<i>Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Dağılımı</i> .....	63
<b>Tablo 9.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı</i> .....	65
<b>Tablo 10.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Dağılımı</i> .....	66
<b>Tablo 11.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Dağılımı</i> .....	67
<b>Tablo 12.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı</i> .....	68
<b>Tablo 13.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Dağılımı</i> .....	69
<b>Tablo 14.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Dağılımı</i> .....	71
<b>Tablo 15.</b>	<i>Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı</i> .....	72
<b>Tablo 16.</b>	<i>Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Dağılımı</i> .....	72
<b>Tablo 17.</b>	<i>Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Dağılımı</i> .....	73
<b>Tablo 18.</b>	<i>Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı</i> .....	74
<b>Tablo 19.</b>	<i>Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Dağılımı</i> .....	74
<b>Tablo 20.</b>	<i>Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Dağılımı</i> .....	75

<b>Tablo 21.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma Alt Ölçeği Puanları ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri .....</i>	76
<b>Tablo 22.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma Alt Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Standart Regresyon Analizi Sonuçları.....</i>	78
<b>Tablo 23.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Soruna Yönelme Alt Ölçeği Puanları ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri .....</i>	80
<b>Tablo 24.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Soruna Yönelme Alt Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Standart Regresyon Analizi Sonuçları .....</i>	81
<b>Tablo 25.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Sosyal Destek Arama Puanları ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri .....</i>	83
<b>Tablo 26.</b>	<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Standart Regresyon Analizi Sonuçları.....</i>	85
<b>Tablo 27.</b>	<i>Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri.....</i>	88
<b>Tablo 28.</b>	<i>Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Standart Regresyon Analizi Sonuçları .....</i>	89

**ŞEKİLLER LİSTESİ**

<b>Şekil 1.</b> Araştırma Modelleri .....	55
<b>Şekil 2.</b> Model 1'e İlişkin Regresyon Eşitliği .....	79
<b>Şekil 3.</b> Model 2'ye İlişkin Regresyon Eşitliği .....	82
<b>Şekil 4.</b> Model 3'e İlişkin Regresyon Eşitliği .....	86
<b>Şekil 5.</b> Model 4'e İlişkin Regresyon Eşitliği .....	90



**EKLER LİSTESİ**

<b>Ek A.</b> Çağ Üniversitesi Etik Kurul Onay Belgesi.....	129
<b>Ek C.</b> Tez Anket İzin İstek Yazıları.....	131
<b>Ek D.</b> Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu .....	133
<b>Ek E.</b> Kişisel Bilgi Formu.....	134
<b>Ek F.</b> Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği.....	135
<b>Ek G.</b> Stresle Başa Çıkma Ölçeği .....	137
<b>Ek H.</b> Yaşam Doyumu Ölçeği .....	138
<b>Ek I.</b> Ölçek Kullanma İzin Yazıları .....	139





## 1. GİRİŞ

İnsan yaşamını çeşitli dönemlerden oluşur. Genç yetişkinliğe geçiş, çağdaş toplumlarda önemli bir gelişim dönemini temsil eder ve bireylerin yaşamlarında, önceki dönemlerinden daha çok özerklik ve yaşamlarıyla ilgili kararları içerir (Fuligni & Pedersen, 2002). Yetişkinlik döneminin evrelerinden ilki olan genç yetişkinlik dönemi, yetişkinliğe girişi, yetişkin yaşamına hazırlanışı temsil eder ve Erikson'a göre 20-40 yaş arasını, Havighurst'a göre 18-35 yaş arasını, Bühler'e göre 25-45 yaşları arasını kapsamaktadır (Onur, 2021). Bu dönemdeki bireyler yetişkinliğe adım attıklarını ancak, henüz yetişkin olmadıklarını hissederler. Bir yandan ergenlik görevlerini tamamladıklarını düşünürken diğer taraftan yetişkinliğin getirdiği sorumluluğu almaya hazır değildirler. Buna henüz yetişkinler gibi bağımsız karar verme, kendi sorumluluğunu üstlenme, ekonomik olarak aileye bağımlı olmama gibi yetileri henüz kazanmamış olmaları sebep olabilir (Arnett, 2004).

Gelişim teorileri arasında Erikson'un (1968) Psikososyal Gelişim Kuramı, tüm yaşam boyunca gelişimin bilişsel, duygusal, toplumsal yönlerini dikkate alması, bunlar arasında bağlantılar kurması ve disiplinler arası bir bakış açısına sahip olması sebebiyle, insan gelişiminde bugüne kadar ileri sürülmüş en önemli teorilerden biri sayılabilir (Arnett, 2004). Erikson'un kuramının her evresi, insan yaşamındaki bir alanda yetkinlik kazanmasıyla, sosyal deneyimlerinin yaşamları üzerindeki etkisiyle ilgilidir. Erikson (1968) her dönemde bir çatışma yaşandığını ve bu çatışmaların çözülmesinin gelişimde dönüm noktası oluşturduğunu savunmuştur. Eğer aşamadaki çatışma iyi yönetilirse insanların doyum sağladığını, kötü yönetilirse yetersizlik duygusuna sebep olduğunu ifade etmiştir (Hamilton- Mason vd., 2009). Genç yetişkinler Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresine girmektedir. Gençler, yetişkinliğe girdikçe insan hayatında yakın ilişkiler geliştirmek daha çok önem kazanmaya başlar. Buradaki yakınlık hem romantik bir ilişkiyle hem de oluşturduğu sosyal çevre ile ilgilidir. Birey bir kez kabul edilebilir bir kimlik geliştirdiyse bunu yakın ilişkiler oluşturmak için başkalarıyla paylaşmaya istekli olur (Syed & McLean, 2017). Bu dönem yetişkinlik dünyasına geçişi temsil ettiği için istikrarlı sosyal çevre oluşturmak, sorumluluk almak, gelişim görevlerini yerine getirmek, genç yetişkinlerde kaygıya sebep olabilir.

Amerikan Psikoloji Derneği (APA), kaygıyı, endişeli düşüncelere eşlik eden huzursuz ruh hali ve bu ruh halinin fiziksel değişiklikler de ortaya çıkarabildiği duygu

biçiminde tanımlamıştır (APA, 2020). Kişi sonucun ne olacağını bilemediği belirsizlik hali içerisinde kaldığında kaygı yaşayabilmektedir. Bu kimi zaman kontrol altına alınabilir bir durum olurken kimi zaman kontrol altına alınamaz ve kişinin kaygısı daha çok artarak onu huzursuz edecek seviyeye gelebilir. Bu durum bazı bireylerde yaşamının kontrolünü kaybedecek seviyelere gelebilmektedir (Ladouceur vd., 2000). Değişen çağ koşullarında genç yetişkin bireyler psikolojik ve fizyolojik olarak hızlı gelişmekte, fakat maddi ve manevi olarak bağımsızlıklarını daha geç kazanmaktadırlar. Bu durumun etkisiyle de yaş dönemlerinde karşılaşılan sorunlar artabilmektedir (Syed & McLean, 2017). Yetişkinliğe geçiş döneminin, diğer dönemlerden daha farklı güçlükler barındırmasının en önemli sebebi, gelişimin bu aşamasına kadar bireyin karşılaştıkları zorluklarla mücadele etme, yaşadıkları sıkıntılara adapte olma sürecinde ailesinin, arkadaşlarının ve öğretmenlerinin yanlarında bulunmaları ancak, bu dönemden itibaren adaptasyon süreçlerini çoğunlukla yalnız başlarına yaşamak zorunda kalmalarıdır. Ayrıca toplumsal olarak olgunlaşma denilen sürecin içerisine girme gibi bir zorunlulukla karşılaştıkları için, çevresi tarafından olgun olmadığının düşünülmemesi için yakınlarından fikir almak konusunda çekimser davranabilmektedirler (Özü, 2018). Yetişkin yaşamına ilişkin daha önce tecrübe edilmemiş sorumluluklar ve gerçekleştirilmesi beklenen gelişim görevleri, genç yetişkine kaygı yaşatabilmektedir. Bireyin sahip olduğu kimlik de bu dönemde yaşanan kaygı düzeyini etkileyebilmektedir (Erden & Akman, 2018).

Havighurst (1981), dönemlerde tamamlanması gereken gelişim görevlerinin sağlıklı bir şekilde başarılmasının kişiye doyum sağladığını, ayrıca sonraki görevleri de başarması için rehber olup motive etmesini sağladığını belirtmiştir. Eğer görevler başarılamazsa mutsuzlukla beraber toplumca onaylanmama ve sonraki görevde zorluk yaşamaya sebep olabilmektedir (Onur, 2021). Bu dönemdeki bireylerin gelişimsel görevleri arasında üniversiteye gitmek, eş seçmek ve eşle birlikte yaşamayı öğrenmek, meslek sahibi olmak ve iş bulmak, çocuk sahibi olmak ve çocuk yetiştirmek, bir ailenin sorumluluğunu almak, yurttaşlık görevlerini yerine getirmek ve toplumsal olarak uygun gruplara dâhil olmak sayılabilir (Özü, 2018). Bu gelişim görevlerini yerine getirebilmek için diğer insanlarla etkileşim haline girip iletişim kurmak gerekmektedir. Çevreyle etkileşime girmeyi, uyum sağlamayı ve iletişime geçmeyi engelleyen etkenlerden biri de sosyal durumlar karşısında yaşanan kaygılardır (Galassi & Bruch, 1992; Öztürk, 2014). Gelişim görevlerinin yerine getirilme sürecinde kişi kaygıyla birlikte stres yaşayabilir. Stres, kişiye özgü olan, bireysel bütünlüğün sınırlarını zorlayıcı ve bozucu etkenlerle

ortaya çıkan bir durum şeklinde tanımlanabilir (Baltaş & Baltaş, 2015). Stres fiziksel belirti olarak kalp çarpıntısı, baş ağrısı ve hazımsızlık; duygusal belirti olarak kolay öfkelenme, genel bir isteksizlik hali ve depresyon; zihinsel belirti olarak karar verme yeteneğinde bozulma, hafıza problemleri yaşama ve yanlış kararlar verebilme; davranışsal belirti olarak ise normalden daha çok içki sigara içmek, uyku düzeninde bozulma gibi etkiler yapabilmektedir (Altuntaş, 2003). Stresin yarattığı fizyolojik ve psikolojik uyarılmalar son derece rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık kişiyi bu durumdan kurtulmak için bir şeyler yapmaya güdüler. Bireyin stres yaratan durumlardan kurtulma sürecine başa çıkma denir (Dymecka vd., 2020). Bireyin bilişsel ve davranışsal çaba göstermesi stresle başa çıkabilmeyi tanımlamaktadır. Stresle başa çıkabilmede iki önemli görüş öne sürülmektedir. Bunlardan birincisi bireyin stresle başa çıkma tarzının kişisel bilgi süzgecinden geçerek değerlendirilmesidir. İkincisi ise kişi ya bu süreçte aktif olarak rol alıp bir şeyler yapmaya çalışmakta ya da duygusal davranıp stres kaynağının etkisini azaltmaya çalışan pasif bir rol almaktadır (Folkman, 2010). Burada önemli olan, insanın stresi nasıl algıladığı ve bu stresi nasıl değerlendirdiğidir. Bu durum stresi azaltmada ve arttırmada önemli faktörlerden biridir. Örnek olarak, aynı fiziksel ve sosyal şartlara sahip ortamlarda bazı kişiler gergin ve stresli hissederken bazı kişiler mutlu hissedebilir (Cüceloğlu, 2016). Başka bir açıdan bakılacak olursa stresle başa çıkma stratejileri güçlü ve yaşam doyum düzeyi yüksek bir genç yetişkinin gelişim görevlerinin çözümündeki yaşadığı kaygı düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri zayıf ve yaşam doyum düzeyi düşük bir genç yetişkinin yaşadığı kaygı düzeyi farklılık gösterir. Yani, genç yetişkinlik döneminde yaşanan kaygının, bireyin stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyum düzeyleri ile ilişkisi vardır (Beckett, 2002).

Genç yetişkin bireyin yaşamında birçok problem ortaya çıkmakta ve birey bu problemlere çözüm üretmeye çalışırken kaygı ve stres yaşayabilmektedir. Hissedilen kaygı ve stres, bireylerin hedeflerini gerçekleştirmelerini engellemekte ve ihtiyaçlarına ulaşmalarını zorlaştırabilmektedir. Bu doğrultuda bireylerde mutluluğu arama duygusu daha fazla ön plana çıkabilmektedir (Yıldız, 2010). Mutluluk kavramı, insanoğlunun var olduğu günden bu yana her zaman yakalamaya çalıştığı, ulaşabilmek için çaba gösterdiği bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kavram insan yaşantısının her anında olduğu için zaman zaman felsefeye, mitolojiye, edebiyata ve buna benzer çoğu sanat dalına konu olmuştur. Kişilerin mutluluğa ulaşabilmeleri için nasıl yol izlemesi gerektiği alanlar içerisinde çeşitli şekillerde formüle edilmiş ya da açıklanmaya çalışılmıştır (Avşaroğlu & Koç, 2019).

İnsan davranışı ile ilgili alanlarda mutluluk, genel olarak ruh sağlığının karşılığı olarak ele alınmaktadır. Ruhun sağlıklı olması açısından mutluluk, bireyin potansiyellerini yüksek düzeyde kullanarak kendisine ve çevresine yararlı olmasıyla belirli yüksek işlevsellik düzeyiyle birlikte, kendisini olumlu duygu durumu içinde hissetmesi olarak ele alınmaktadır (Ryan & Deci, 2001). Çünkü ruh sağlığının göstergesi, bireyin olumlu duygulanımlarla dolu olarak hissetmesinin ötesinde, olumsuz duygular yaşaması durumunda bile baş etme gücü ve isteği araması, işlevselliğini potansiyellerini en üst düzeyde kullanarak korumasıdır. İyi oluş içinde yer alan yaşam doyumunu, psikolojik ve öznel iyi oluş kavramları, mutluluk kavramıyla birlikte pozitif psikoloji içinde, çeşitli kuramsal yaklaşımlarla incelenen kavramlar olarak göze çarpmaktadır (Cüceloğlu, 2016).

Yaşam doyumunu genel anlamıyla kişinin hayatı boyunca sahip olduğu beklentilerin ve ihtiyaçların giderilme seviyesi ile sağlanan tatmin sürecidir. Yaşam doyumunu, belli bir durumla ilgili değil bütün yaşam boyunca sağlanan doyum şeklinde ifade edilmektedir. Bireyin yaşamını doyumlu olarak değerlendirebilmesi için keyif aldığı etkinlikler yapması ve bu etkinlikler sayesinde yaşadığı stresli durumlarla baş etme edimini kazanması gerekmektedir (Özer & Karabulut, 2003). Kaygının genellikle başarısız olmaktan korkma, yüksek seviyede stres ve çaresiz olma gibi duyguları içerdiği ifade edilmektedir. Kaygı, kişinin devam ettirdiği hayat seviyesine bağlı bir şekilde, ilk olarak çevreye dayalı koşullara motive olmasına fayda sağlarken, yoğun ve devamlı yaşanması halinde kişinin psikolojik durumunda bozulmalara, çaresizliğe, strese, ümitsizlikle katlanılması mümkün olmayan bir duygu duruma sebebiyet verebilmektedir (Ehtiyar & Üngören, 2008). Stres, bireyin fiziksel ve psikolojik durumunda rol oynayan ve yaşanan olumsuzlukların temelinde yatan en önemli etkidir. Stres, bireylerin yıkıcı ve olumsuz olarak algıladıkları olaylara karşı gösterdikleri içe dönük tepkidir (Alkan, 2014). Organizmanın ruhsal ve bedensel çizgilerinin zorlanması ve tehdit edilmesi sonucu stres ortaya çıkar. Literatürde stresi oluşturan durumlar stres vericiler olarak tanım bulurken, bu durum ve olaylara bireyin verdiği tepkiler stres olarak nitelendirilir (Ballıkaya, 2009).

Bu araştırmada genç yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Alanyazın tarandığında kaygı değişkeni; umutsuzluk düzeyleri (Yiğitalp & Saka, 2017), yaşam doyumunu (Arıdağ & Erbiçer, 2018), psikolojik dayanıklılık (Baykal, 2020), depresyon (Elkin, 2020), sosyal destek (Tepeli Temiz & Ulusoy Gökçek, 2020) gibi değişkenlerle

araştırılmıştır. Stresle başa çıkma stratejileri değişkeni; utangaçlık düzeyleri (Epli Koç, 2006), din (Gün, 2012), benlik saygısı (Yiğit, 2012), aleksitimi düzeyleri (Luzumlu, 2013) gibi değişkenlerle birlikte ele alınmıştır. Yaşam doyumu değişkeni ise mesleki bağlılık, kariyer bağlılığı ve örgütsel bağlılık (Özdevecioğlu & Aktaş, 2007), algılanan anne- baba tutumları (Demir & Murat, 2017), iyimserlik, stres, tükenmişlik (Hayes & Weathington, 2007) gibi farklı değişkenlerle incelenmiştir. Yurt içi ve yurt dışı çalışmalarda kaygı düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu değişkenlerinin birlikte incelendiği çalışmalara çok fazla yer verilmemiştir. Özellikle bu üç değişkenin genç yetişkin örneklem üzerinde araştırıldığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Oysaki genç yetişkin bireylerin buldukları gelişim evresi göz önüne alındığında, yetişkinliğe geçiş aşamasının stres ve kaygı yaratabileceği düşünülebilir. Yaşanan bu stres ve kaygı da yaşamdan alınan doyuma etki edebilir. Kaygı düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu değişkenlerinin genç yetişkin bireylerde birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanılmaması bakımından bu çalışmanın literatüre bilimsel olarak katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Genç yetişkinlik çağında, kişinin kendi öz varlığı öne çıkmakta, birey yaşadığı iniş çıkışlarla özeleştirilerini çoğaltmakta, ebeveynlerini artık kusursuz görmemekte ve özdeşim örnekleri olarak seçmemektedir (Yörükoğlu, 2019). Erikson'a (1968) göre tüm bu sebepler bireyin özdeşim kurabileceği örnekleri yeniden değerlendirmesine ve özdeşimlerin bittiğini fark ettiğinde de kendi kimliğini oluşturmaya neden olur (Özü, 2018). Bireyler kendi kimliklerini oluşturma sürecinde bir kimlik bunalımına girerler ve bu sağlıklı bir süreçtir. Genç yetişkin döneminde de bu kimlik bunalımı devam eder ve kişi yeni yaşantılarla karşılaştıkça, yeni insanlarla tanıştıkça kimlik algılarını sürekli tanımlayarak kurdukları ilişkileri de buna göre güncellerler (Hoffnung vd., 2015). Bazı araştırmacılara göre genç yetişkinlik dönemindeki bu bocalamaların nedeni geçiş kaygısıdır (Özü, 2018). Arygle (1994), yaşam doyumunu mutluluğun bir alt boyutu olarak tanımlamakta ve yaşam doyumunun yüksek olmasının kaygı ve stresi azalttığını ifade etmektedir. Buradan yola çıkarak kaygı ve stresin yaşam doyumu üzerinde etkisinin büyük olduğu söylenebilir. Yüksek yaşam doyumunun, stres yaratan yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında, tampon görevi gördüğü ve psikopatolojiyi önlediği belirtilmektedir (McKnight vd., 2002). Bu açıdan bakıldığında, elde edilecek sonuçların ruh sağlığı alanında çalışanlara katkısı olacağı düşünülmektedir.

Genç yetişkin bireylerin buldukları evredeki yaşadıkları geçiş kaygıları göz önüne alındığında, bu araştırmanın ana problemi, genç yetişkin bireylerin kaygı düzeyleri,

stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi sorgulamaktır. Bu bağlamda araştırmada şu sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği, alt ölçek (durumluk kaygı, sürekli kaygı) puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği, alt ölçek (sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme, sosyal destek arama) puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyi değişkenleri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile medeni durum değişkeni, Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi değişkenleri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
7. Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenleri, Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Bu araştırmanın temel amacı, yetişkinlik düzeyine hazırlanışı temsil eden genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca, araştırmanın söz konusu değişkenlerine ilişkin ortalamaların, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu sebeple, araştırma sorularına dayanarak aşağıdaki hipotezler ileri sürülmüştür:

H<sub>1</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>2</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>3</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>4</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>5</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>6</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>7</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>8</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>9</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>10</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>11</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>12</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>13</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>14</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>15</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>16</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>17</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>18</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>19</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>20</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>21</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>22</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>23</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>24</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>25</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>26</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.



H<sub>27</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>28</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>29</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>30</sub>: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>31</sub>: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>32</sub>: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>33</sub>: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>34</sub>: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>35</sub>: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>36</sub>: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H<sub>37</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyi değişkenleri, stresle başa çıkma ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H<sub>38</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile medeni durum değişkeni, Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H<sub>39</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi değişkenleri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H<sub>40</sub>: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenleri, Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Bununla beraber araştırmanın belirli sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan bazıları aşağıda belirtilmiştir:

1. Bu araştırma, 2020-2021 yıllarında Adana ili genelinde yaşayan, uygulamaya gönüllü olarak katılan 20-40 yaş arası genç yetişkin bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilecek bulgular, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBCÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilecek bulgular, bu araştırmanın örneklem grubu ile sınırlıdır.

Araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliğini sağlamak için öngörülen karıştırıcı faktörler dışında bulunan çeşitli varsayımlar aşağıdaki şekilde belirtilmiştir:

1. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Katılımcıların ölçekleri içten ve doğru olarak cevaplandığı varsayılmıştır.
3. Veri toplama araçlarının ölçülmek istenen özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

Yapılan araştırmada kullanılan genç yetişkin kavramı, kaygı, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu değişkenleri temel hatlarıyla aşağıda açıklanmıştır:

**Genç yetişkin:** Yetişkin sözcüğü Latince *büyüme* fiilinin geçmiş zaman ortacından türemiştir. Yani, yetişkin kişi büyümüş kişidir ve yetişkin bir bireyde hem fiziksel hem de psikolojik olgunlaşmanın olduğu kabul edilir. Genç yetişkinlik ise en önemli dönüm noktalarından biridir ve yetişkinliğe girişi temsil etmektedir. (Onur, 2021).

**Kaygı:** Kaygıyı en genel ifadeyle, tehlike veya yaşama korkusunun meydana getirdiği tedirginlik hali, akla yatkın olmayan korku şeklinde tanımlanmaktadır (Budak, 2005). Birçok insan stresli ve tehlikeli durumlarla karşı karşıya kaldığında kaygılı hissetmekte ve bu hisse genellikle panik, dehşet, sıkıntı ve korku gibi duygular eşlik etmektedir. Kaygıya eşlik eden bu duygular bireyde bilinmezliğe neden olur ve bu

bilinmezlik beraberinde kaygıyı doğurur. Bilinmezliğin dolayısıyla huzursuzluğun artmasıyla kaygının şiddeti de artabilir (Burkovik, 2010).

**Durumluk kaygı:** Bireyde belirgin bir duruma karşı belirli bir zaman içinde meydana gelen ve geçici durumlara bağlı olarak gözlenebilen kaygı tipidir (Kara & Acet, 2012).

**Sürekli kaygı:** Bireye öz değerlerinin tehdit edildiği hissini veren ve bireyin içinde bulunduğu bazı durumları stresli olarak yorumlamasına yol açan kaygı tipidir (Deveci vd., 2012).

**Stresle Başa Çıkma:** Stres, olağanüstü talepler, sınırlamalar ya da fırsatlarla karşı karşıya gelindiği zaman meydana gelen gerilim durumları olarak tanımlanmaktadır. Stresle başa çıkma ise bireylere rahatsızlık veren ve içinde bulunulan durumdan kurtulma ya da üstesinden gelmek için mücadele etme halidir (Özyıldırım, 2015).

**Sorunla uğraşmaktan kaçınma:** Bireyin yaşadığı stresin etkisini azaltmak için var olan sorundan uzaklaşma durumu olarak tanımlanmaktadır (Hamarta vd. 2009).

**Soruna yönelme:** Bireyin yaşadığı stresli durumları ortadan kaldırmak için bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmaktadır (Deniz & Yılmaz, 2006).

**Sosyal destek arama:** Bireyin yaşadığı stresi ortadan kaldırmak için sosyal çevrelerinden duygusal ve manevi destek arama durumu olarak tanımlanmaktadır (Abay Alyüz, 2020).

**Yaşam Doyumu:** Bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Avşaroğlu & Koç, 2019).

Aşağıda araştırmanın temel kavramları olan kaygı, stresle başa çıkma ve yaşam doyumu ile ilgili tanımlara, kuramsal açıklamalara ve alanyazında bu değişkenlerle ilgili yapılan araştırmalara ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

## **Kaygı**

Amerikan Psikoloji Derneği (APA), kaygıyı gerginlik hissi, endişeli düşünceler ve fiziksel değişikliklerle ortaya çıkan duygu biçiminde tanımlamıştır (APA, 2020). Genel anlamıyla kaygı, kişi için açıklanabilir ya da açıklanamaz tehlike anlamını taşıyan, birdenbire meydana gelebilen ve bu belirsiz tehlike duygusu ile beraber gerginlik, saldırgan olma gibi hislerle ortaya çıkabilen, kişide tam olarak rahatsız edici, hoş algılanmayan bir his olarak ifade edilmektedir (Arıdağ & Erbiçer, 2018). Kaygının taşıdığı niteliklere bakıldığında, yaşanan durumların öznel olarak algılanması, kişinin ilerisi ile ilgili endişeleriyle birlikte bireyi çok kötü hissettiren ancak tam olarak kötü

ifade edilemeyen bir duygulanım olarak açıklanmakta ve bu duygulara ek olarak panik olma, tedirgin olma gibi fiziksel tepkiler olarak ifade edilmektedir (Taha vd., 2013).

Birey, belirsizlik hali içerisinde olduğunda, yani herhangi bir durum ile karşı karşıya kaldığında sonucun ne olacağını bilmediğinde kaygı yaşamaktadır. Bu durum, kimi zaman bireyler ve durumlar bakımından kontrol altına alınabilirken kimi zaman da kontrol altına alınamaz. Bu kontrolsüzlüğün sonucunda kaygı, rahatsızlık oluşturacak seviyeye erişebilmektedir. Bu nedenle kimi bireyler durumlar karşısında yoğun kaygı hissedip yaşamını kontrol edemeyecek duruma gelmektedir (Ladouceur vd., 2000). Bazı bilim adamları, kaygının negatif duygu yüklü ve kontrol altına alınamaz düşünce ve imgeler dizisi olduğunu ifade etmektedir (Hayes vd., 2008). Dönem dönem tüm bireyler bahsedilen kaygı duygusunu hissetmektedir. Bu durumda kaygı, belirli bir seviyeye kadar normal kabul edilmektedir (Kelly, 2002).

Kaygı kavramıyla ilgili ilk kaynaklar eski Yunan, Mısır ve Roma dönemine dayanmaktadır. Yunan tanrısı Pan'ın, insanları belirsizlik ve korku hissine sürüklediğine inanılmıştır ve bu sebeple panik kelimesi Yunan Tanrısı Pan'ın adından türemiştir (Ghinassi, 2010). Yunanlılar sosyal ve dini yaşamlarında ahlaki kirlilikten dolayı tanrılarını kızdırmaktan korktukları için kendi davranışları üzerine gereğinden fazla kaygı duymuşlardır. Özellikle savaş zamanlarında meydana gelen korku ve kaygı üzerine odaklanan Yunanlılar kaygı kavramını kötülüğün beklentisi biçiminde ifade etmişlerdir. Ek olarak, eski çağlarda kaygı bir hastalık olmaktan ziyade de bireyin cesur veya korkak olduğunu gösteren bir özellik olarak görülmüştür. Bu tarihi ve kültürel değerler günümüzde kaygı kavramını biçimlendirmiştir (Horwitz, 2013).

Kaygı kavramı, psikoloji bilimi içerisinde uzun yıllar boyunca yer almıştır. Farklı psikolojik kuramları savunan bilim adamları kaygı kavramına farklı bakış açısı ile yaklaşıp da tüm kuramcılar kaygının altında bulunan unsurları kendi bakış açıları ile ifade etmişlerdir. Kaygı kavramı, pek çok araştırmacı tarafından ele alınmış ve kaygıya ilişkin açıklamalarda bulunulmuştur.

Araştırmacılar, kaygı tipleri ile ilgili çeşitli sınıflandırmalarda bulunmuşlardır. Kaygı tipleri ile ilgili alanyazında yer alan ve en çok kabul gören sınıflandırmalar aşağıda açıklanmıştır.

Spielberger vd. (1990) ortaya attığı iki faktörlü kaygı kuramına göre, kaygıyı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı biçiminde sınıflandırmıştır (Akt. Kıran, 2015).

Bireylerin içerisinde bulunduğu stresli durumlarda meydana gelen kişisel korkular, durumluk kaygı olarak ifade edilmektedir. Durumluk kaygı, sürekli bir durum değildir

ve vakalar değişime uğradıkça farklılık göstermektedir. Bireyin tehdit edici bir olay algıladığı hallerde durumluk kaygı ortaya çıkmakta ve algılanmış olan tehlikenin bitmesi sonucunda ortadan kalkmaktadır (Bekleyen, 2009). Bu duruma dair bir diğer görüş ise; bireyin içerisinde bulunduğu durumu tehlikeli bir şekilde algılaması sonucunda sıkıntı yaratan ve kişinin hoşuna gitmeyen hisler meydana gelmekte ve otonom sinir sisteminin uyarılması sonucu terleme, kızarma ve titreme gibi bedensel değişiklikler meydana gelmektedir (Weinberg & Gould, 2015). Durumluk kaygı, hastalık niteliği taşımamaktadır. Bununla beraber kaygının sahip olduğu şiddet ve sürekliliği ele alındığında dış dünyayla olan ilişkiyi işlevsiz bir duruma getiriyor ise sorunlu bir durum olarak ele alınabilmektedir (Kıran, 2015).

Durumluk kaygı tehlikeli bir şekilde algılanmış olan durumlar karşısında ortaya çıkarken, bireyde kendisinden bağımsız ve devamlı olan genel bir kaygı durumu da oluşabilmektedir. Bu kaygı, sürekli kaygı şeklinde ifade edilmiştir. Sürekli kaygı, bireylerin tehlike arz etmeyen durumları tehlikeli bir şekilde algılaması ve bu durum sonucunda mutsuz olmasıdır. Bu bireylerin durumluk kaygı seviyeleri de yüksek olarak tespit edilmiştir (Dilmaç vd., 2015). Sürekli kaygının sahip olduğu şiddet bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bireyin sahip olduğu yapının kaygıya eğilimli olmasına göre kaygının düzeyi de değişiklik gösterebilmektedir (Köknel, 2013).

Öner & Le Compte (1983), kaygı hallerine *sürekli kaygı*; korku durumlarına ise *durumluk kaygı* ismini vermiştir. Durumluk ve sürekli kaygı arasında olan benzerlik ve farklılıklar ise kinetik ve potansiyel enerji aracılığıyla açıklanmıştır. Durumluk kaygı kinetik enerjiye benzetilmiştir. Bu benzetmenin dayanağı ise; durumluk kaygının kinetik enerji gibi belirli bir vaka karşısında meydana gelen tepkilerin benzerliği olarak belirtilmiştir. Sürekli kaygıda ise potansiyel enerjide olduğu gibi belirli bir tepki gösterme yatkınlığı mevcuttur.

Sürekli kaygı geleceğe yönelik hissedilmekte ve bireyin kaygıyla ilgili yatkınlığını ifade etmektedir. Sürekli kaygı içerisinde olan kişiler içerisinde buldukları durumu tehlikeli ve stresli algılama eğilimi içerisindeyler. Sürekli bir biçimde kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin periyodik olarak artan bir şekilde durumluk kaygı seviyelerini de yüksek hissetme eğilimleri olduğu gözlenmiştir. Ek olarak, yüksek düzeyde sürekli kaygısı olan kişilerin kaygı bozuklukları yaşadıkları da ifade edilmiştir (Dilmaç vd., 2015).

### **Kaygının Belirtileri**

Kaygının birden fazla belirtisinin olduğu ve bu belirtilerin kategoriler halinde sunulduğu görülmüştür. Bu kapsamda sırasıyla kaygının fiziksel, ruhsal, bilişsel ve davranım belirtilerinden bahsedilebilir.

Bireyler kaygı hissederken beden ısısı dengelerini kaybetmekte, bağırsak hareketlerinde düzensizlik yaşamakta, mide kramplarıyla karşı karşıya kalmakta, baş dönmesi ve bitkinlik gibi durumlar içerisinde olabilmektedir. Kimi bireylerde vücut dengesinin bozulmasına da neden olabilmektedir (Cormier & Hackney, 2013). Kaygı düzeyi, bireylerin konuşmalarının düzeylerine de etki etmektedir. Bu nedenle, ses tellerinin titreşiminde de aynı etki görülmekte ve iletişim kurma konusunda problemler meydana gelmektedir. Karşılıklı iletişim sağlarken sözcükler yutulabilmekte, aynı sözcükler devamlı söylenebilmekte ya da hatalı sözcükler kullanma gibi durumlar yaşanabilmektedir (Taylor, 2014).

Kaygının ruhsal belirtileri ise bireyin rahat olamaması, ümitsizlik içerisinde olması, korku hissetmesi ve durumlara panik içerisinde yaklaşması şeklinde sıralanabilir (Boyce vd., 2015). Kaygı hisseden bireyler aynı zamanda kırılgan olabilmekte, mutsuzluk hissedebilmekte, tercih yaparken güçlük yaşayabilmekte ve kolayca sinirlenebilme davranışları sergileyebilmektedir (Garst vd.,2016).

Kaygının bilişsel belirtileri ise; öğrenilen bilgilerin anımsanamaması, hedefe erişilemeyeceğinin düşünülmesi, özgüven eksikliği, hedefe erişilememe halinde mutsuz olacağının düşünülmesi, sınavda başarı sağlanamayacağı düşünülmesi ve başarısızlık halinde etraftakilerin düşüncelerinde değişimler gerçekleşeceğine inanılması gibi bir dizi güçlükleri içermektedir. Kaygının bilişsel belirtileri sonucunda, bireylerin olaylara odaklanmasında zorluklar yaşanabilmektedir (Norris & Murrell, 2016).

Kaygının davranım belirtileri incelendiğinde; bireylerde sınavlardan kaçmak isteme, sınavları sona erdirmeden ortamdaki uzaklaşmak veya fazla hareket etmek ya da hareket etmemek gibi obsesif bozuklukları meydana getirebilmektedir. Kimi bireylerde zararlı alışkanlıklar kazanma, bitkin hissetme, devamlı bir şekilde dersin başında vakit geçirme, gergin hissetme ve uyku sorunları gibi durumlar da meydana gelebilmektedir (Erdoğan, 2009). Bireyler kaygı içerisindeyken kendilerinde kaygı oluşturabilecek durumlardan ellerinden geldikince uzak durmaktadırlar. Bu duruma örnek vermek gerekirse; kaygı içerisinde olan bireyler okulda gerçekleşecek bir konuşmada kürsüde konuşmacı olmayı arzu etmemekte ve bu durumdan mümkün olduğunca kaçmaktadırlar. Bir diğer örnek ise; sözcükleri hatalı telaffuz etmeleri halinde

kendilerine gülüneceğinden endişe etmekte ve konuşmacı olmayı reddetmektedirler, şeklinde belirtebilir (Toufexis vd., 2006).

Kaygı hisseden bireylerin ifade etmesi beklenen kimi düşünceler şu şekilde sıralanmıştır (Cüceloğlu, 2016):

- Ev dışında bir yere gittiğimde başıma bir şey geleceğinden endişe ediyorum.
- Nedenini bilmediğim bir şekilde devamlı endişe içerisindeyim.
- Kendimi hayattan kopacakmışım gibi, kendimi kaybedecekmişim gibi hissediyorum.

Kaygının belirtileriyle ilgili bilgiler ardından kaygıyı etkileyen faktörlerden bahsedilebilir. Bu doğrultuda alanyazın incelendiğinde, kaygıyı etkileyen birden fazla faktörün olduğu görülmektedir.

### **Kaygıyı Etkileyen Faktörler**

İnsanlar yaşamları boyunca sürekli gelişim içerisindeyler ve bu gelişim bireylerin yer aldıkları çevresel koşullara göre değişmektedir. Bahsedilen gelişim olgusu sonucunda bireylerin kaygı düzeylerinde de değişimler yaşanmaktadır. Bu doğrultuda; bireylerin ekonomik açıdan yaşadığı sorunlar, nüfustaki artışlar, teknolojinin hızlı bir şekilde gelişim göstermesi gibi stresi arttıran çevresel faktörler kişilerin kaygı seviyelerinde artışa sebep olmaktadır (Bal, 2020). Kaygıyı etkileyen faktörler şu şekilde belirtilmiştir: bireye yönelik bedensel zarara uğratabilecek tehditler, benliğin değerine yönelik tehditler ve kişinin normal şartlarda yapabileceğinden fazla performans göstermesini gerekli kılan durumlar gibi sistemin refahını tehdit eden herhangi bir durum bireyin kaygısına negatif yönde etki etmektedir (Harvey, 2013)

Genel itibarıyla insanları kaygıya sürükleyen faktörler dört başlık altında incelenmiştir. Bunlar; belirsiz durumlar, içsel çelişki hissiyatı, sonucun olumsuz olacağına dair inançlar ve sosyal desteğin geri çekilmesi, şeklinde dört ana başlıktan oluşmaktadır (Roche, 2015).

Belirsiz durumlar; bireyin gelecekte beklenenleri olması halinde, gelecek olayları tahmin edememesi sonucunda ortaya çıkan kaygı türüdür. İçsel çelişki hissinde ise bir bireyin zihninde inandığı, önem verdiği ve kendi gerçekleştirdiği davranışlar içerisinde içsel çelişki yaşamaması durumunda meydana gelen kaygıyı ifade etmektedir (Baykal, 2020). Sonucun olumsuz olacağı inancında ise birey herhangi bir durumun sonucunun

kendisi için negatif olacağını düşündüğünde ve bu olguya inandığında ortaya çıkmaktadır. Son olarak, sosyal desteğin geri çekilmesi durumu ise bazı kişilerin sosyal çevresini değiştirmemesidir. Bu durumda bireyler uzun zaman aynı çevrede yer almakta ve alıştıkları düzen içinde destek görerek sosyal çevreleriyle iletişim içerisinde hayatlarına devam etmektedirler (Toufexis vd., 2006).

### **Kaygı Kuramları**

Kaygı kuramları, psikanalitik kuram, davranışçı kuram, bilişsel kuram, varoluşçu kuram, insancıl kuram ve bütüncü kuram olarak sınıflandırılabilir.

### **Psikanalitik Kuram**

Kaygı kavramını ilk ele alan ve kaygı kavramı üzerine araştırmalar yaparak kaygının sebeplerini araştıran araştırmacı S. Freud'dur (Kennerley, 2018). Freud (1936), ilk olarak kaygının, dürtülerin neden olduğu kuvvetin baskılanması sonucunda meydana geldiğini ifade etmiştir. Sonrasında ise bu görüşünde değişiklikler meydana gelmiştir. Bahsedilen değişiklikle Freud, benliğin tehlike arz eden bir durum algılaması durumunda kaygının meydana geldiğini ve bu kaygı halinin ortadan kaldırılması için de baskılama sisteminin devreye girdiğini ifade etmiştir. Freud, kaygının yaşamda var olmayı sağlayan uyum sağlayıcı bir işlevinin olduğunu ileri sürmektedir. Kaygı, çevreden doğan tehlikeler karşısında bireyi uyarmaktadır. Ancak fonksiyonel olan kaygı, mantık dışı bir hal alır ise uyum sağlayıcı olmaktan çıkmakta ve sorunlu davranışlar meydana gelmesine sebep olmaktadır (Akt. Elmas Hoşşirin, 2010).

Freud, kaygının ilk başladığı anı, anne karnından ayrıldığıımız an olarak ifade etmektedir. Bu duruma *doğum sarsıntısı* adı verilmektedir. Otto Rank, anne karnında rahat geçen süre sonucunda birdenbire bebeğin de çaba vermesini gerekli kılan doğum sürecinin ve doğumdan sonra anne karnına benzerlik göstermeyen şartların, çocuklarda bir dehşet meydana getirdiğini ileri sürmektedir. Rank, bu durumun hayatın ilerleyen dönemlerinde sağlık sahibi kişilerde mevcut olan kaygının kaynağı olduğunu ifade etmiştir. Rank, kişinin yaşamı süresince deneyimlediği kaygıları, doğum esnasında yaşadığı kaygının tekrarı olarak ifade etmiştir (Benson vd., 2012). Freud'a (1936) göre kaygı; gerçeklik kaygısı, nevrotik kaygı ve suçluluk kaygısı olacak şekilde üç gruba ayrılmaktadır. Bu üç kaygı çeşidini ise id, ego ve süperegö kavramları ile açıklamıştır. Gerçeklik kaygısı, egoya ilişkin bir kavramdır ve dış dünyada yer alan gerçek tehlikelere karşı hissedilen korkudur. Nevrotik kaygı, sebebi bilinmeyen ve egonun



bilinç dışı alanlarında meydana gelen kaygıdır. İçgüdüsel olarak arzulanan tatmine erişilmesi halinde, bunun cezalandırılması durumuna karşı kaygı duymaktır. Suçluluk kaygısı ise süperegoya ilişkin bir kavramdır ve bireyin kendi vicdanından korku duyması halidir (Akt. Geçtan, 2018).

### **Davranışçı Kuram**

İnsan boş bir zihinle dünyaya gelmekte, sonrasında zihin çevre yardımıyla şekillenmeye başlamakta ve birey her şeyi doğum sonrasında öğrenmektedir. Davranışçı kuram, kaygının bahsedilen öğrenimler sonucunda meydana geldiğini ifade etmektedir. Koşullu uyaran ve koşulsuz uyaran sıklıkla eşlenmekte ve bunun sonucunda koşullu bir tepki ortaya çıkmaktadır. Bahsedilen koşullu tepki kaygı kavramının karşılığı olarak belirtilmiştir (İlgar, 2001). Davranışçı kuramcılar; kaygı kavramının kuvvetli bir güdüleyici olma niteliği taşımasından dolayı kaygıyı yok etmek amacıyla gerçekleştirilen her davranışın esasında kaygıyı daha çok pekiştirdiğini ve arttırdığını ileri sürmektedir (Grinde, 2002).

Mowrer (1953), iki faktör teorisinde yaşam boyunca var olan iki tür öğrenmeden bahsetmiştir; Klasik koşullanma ve edimsel koşullanma. İki faktör teorisi korkunun, klasik koşullanmayla öğrenildiğini ve kaçma davranışlarıyla da olağan hale geldiğini belirtmiştir. (Akt. Burger, 2016).

Kaygı ve korkuya ilişkin araştırmalar gerçekleştiren en önemli araştırmacılardan birisi de Watson'dır. Watson kaygıyı, koşullanmış duygusal tepki şeklinde tanımlamaktadır. Watson ve Rayner kaygı olgusu üzerine gerçekleştirmiş olduğu araştırmalardan birisi şu şekildedir. En başında fareler ile karşı karşıya bırakılan Albert, farelerden korkmazken sonrasında Watson, Albert'i tüylü objelerden ve hayvanlardan korkması için koşullandırmış ve Albert fareye dokunmak istediğinde çelik bir nesneye vurarak Albert'in korku tepkisi vermesini sağlayan çok yüksek bir ses çıkarmıştır (Boyce vd., 2015). Bu vaka belirli bir süre devam ettikten sonra gözlemlenmiştir ki Albert artık yüksek ses olmadan da fareleri görür görmez korku tepkileri vermektedir. Yüksek ses olmaksızın bir fare, Albert'in korkması için bir uyarıcı durumuna gelmiştir. Gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda, davranışçı yaklaşımın kaygının öğrenme sonucunda meydana geldiği görüşüne uyum sağlamaktadır (Slavin, 2012).

## **Bilişsel Kuram**

Bilişsel kuram, kaygının nedeninin yaşanan vakalar değil; bireylerin bu vakalar ile ilgili beklentileri ve vakalara yaptıkları yorumlar olduğunu ileri sürmektedir. Bireydeki abartı seviyedeki algılamalar otomatik bir şekilde kaygının meydana gelmesine neden olmaktadır (Aydın, 2005). Bireylerdeki düşünce mekanizmasının temelinde bilgi işleme süreçlerini biçimlendiren ve doğumdan itibaren yaşanan vakalar sonucunda yaşam boyu değişime uğrayan şemalar yer almaktadır. Şemalar, yaşanan vakaları kavramayı ve doğru tepkiler verebilmeyi sağlayan temel zihinsel yapılardır (Sümer, 2008).

Beck & Freeman'a (1990) göre, kaygı geçmişten gelen ve çevreye karşı tetikte kalmayı sağlayan bilişsel bir işleve sahiptir. Kaygı düzeyi diğer insanlara göre daha az olan bireyler yaşanan vakaları yorumlarken vakaların kendileri açısından tehlike arz ettiğini düşündüren otomatik düşüncelere sahip değillerdir. Bununla beraber kaygı düzeyi diğer insanlara göre daha yüksek olan kişiler yaşadıkları vakaları ele alırken, felaket senaryosuna dönüştürme, aşırı genelleme gibi bilişsel çarpıtmalara başvurumaktadırlar (Akt. Beck, 2008). Bilişsel kuram, bireyin bir uyarıcı ile karşı karşıya kaldığında tehlikeli olabileceği ile ilgili düşüncelere sahip ise kaygılandığını belirtmektedir. Bu kaygının patolojik bir şekilde meydana geldiği zamanlarda ise tehlike yanlı veya abartılı bir biçimde işlenmektedir. Bu düşünceler kişinin zihnini meşgul etmekte ve birey dikkatini farklı bir yere yönlendirememektedir. Kaygı bozuklukları incelendiğinde, bireylerde özellikle aşırı genelleme, felaket senaryosuna dönüştürme, etiketleme, keyfi çıkarım ya da hep ya da hiç gibi bilişsel çarpıtmalar olduğu gözlemlenmektedir (Solso vd., 2014).

## **Varoluşçu Kuram**

Varoluşçu kuram, kaygının yaşam süresince bulunmaya çalışılan anlam arayışı olduğunu ileri sürmektedir. Özgürlüğün aranması ve yaşamın planlanmasıyla alakalı tehdit durumları kaygıyı meydana getirmektedir. Ölüm duygusu kaygıya neden olmaktadır. Yaşamla alakalı verilen kararlarda insanlara sunulan tercihler arasında eleme yapıldığında kaygı seviyesi azalabilmektedir. Bireyler karşı karşıya kaldıkları negatif durumlarla yüzleştiklerinde kaygı seviyeleri azalabilmektedir. Bireylerin kendilerine olan inancı arttıkça kaygı seviyeleri düşmektedir (Yalom, 2018).

Bireylerin hayatta anlam arayışı ve hayatın anlamını bulamaması kaygı doğurmaktadır. Bireylerin hayattaki statüsünü kaybetme korkusu yoğun bir korku ile beraber kaygıya sürüklemektedir. Hayatta önemli bir yere sahip olmadığı düşüncesinde

olan bireylerde kaygı meydana gelebilmektedir (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012). Bireylerin yaklaşımlarına ters düşen hayat şartları tecrübe edildikçe bu durum kabullenilememekte ve bu durum kaygıyı doğurmaktadır. Bireylerin sahip oldukları tutumla hayat tecrübeleri farklı olduğunda kaygı seviyesinde artış olmaktadır. Bireylerin kaygı duydukları olayları kabul etmeleri gerçeklerden uzaklaşmalarına neden olmakta ve bu durum bireylerin psikolojik sağlıklarına negatif yönde etki etmektedir (Kulaksızoğlu, 2020).

### **İnsancıl Kuram**

İnsancıl kuram, bireylerin yalnız başına kalma korkusu olarak ifade edilmektedir. Çevrelerinde dostu bulunmayan ve yalnız başına olduklarına inanan bireyler daha fazla kaygı içerisinde olmaktadır. İnsancıl kuram potansiyelini tam anlamıyla kullanan birey kavramını kullanmıştır. Çevrenin arzuları doğrultusunda hareket etmeyen ve olayları mantık çerçevesinde ele alınan bireyler potansiyelini tam olarak kullanan bireyler olarak ifade edilmektedir. Potansiyelini tam olarak kullanamayan bireyler çevrelerindeki ifade ettiklerini olduğu gibi kabullenmekte, kendi düşüncelerini ifade etmekte zorluk çekmekte ve kaygı içerisinde olmaktadır (Slavin, 2012). Bireyler öğrenimlerinin tam zıttı olaylar ile karşı karşıya kaldıklarında kaygı yaşamaktadırlar. Aynı zamanda olumsuz olduğunu düşündüğü hallerde olumlu yaşantılar söz konusu olsa dahi çelişen düşünce ve durumlardan dolayı kaygı meydana gelmektedir. Bireyler içerisinde oldukları statüleri kaybetmemek için kaygı duymaktadırlar. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde giderilemeyen bir gereksinim kaygıyı arttırmaktadır (Burger, 2016).

### **Bütüncül Kuram**

Karen Horney, kaygının bireylerin hayat şartları sonucunda meydana geldiğini savunmaktadır. Hayat akışı arzu edilen yönde olmayan ve huzursuzluk içerisinde olan bireyler endişe duymaktadırlar. Bireylerin hayatlarında verecekleri kararlarda çevrelerinin hüküm sağlama çabası anlaşıldığında bireylerde kaygı düzeyi artış göstermektedir (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012). Ebeveynler çocuklarının pozitif kişilik geliştirmesini sağlayabilmek için çocuklarına baskı uygulamadan ve çocuklarının düşüncelerine önem vererek davranış sergilemek durumundadırlar. Bu şekildeki tutumlar bireylerin gelecek yaşamlarında kaygı içerisinde olmalarına engel olmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarının gelişim sürecinde sağlıklı bir tutum içerisinde olmadığı hallerde bireyler, gelecek zamanlarda ebeveynlerine karşı duydukları öfkeyle birlikte

yoğun huzursuzlukla karşılaşabilmektedirler. Karen Horney ifade edilen yoğun kaygı durumunu temel kaygı olarak adlandırmaktadır. Bireylerin hayatlarında yalnız kalma ve mutsuz olma duyguları temel kaygı olarak nitelendirilmektedir. Temel kaygı sürekli bir durumdur ve bir durumun meydana gelmesine bağlı olmamaktadır (Burger, 2016).

Kaygı ve kaygıyı etkileyen faktörlerin çeşitli yaklaşımlar özelinde değerlendirilmesi sonucunda şu değerlendirmeler yapılabilir; kaygı, bilişsel, fiziksel, duygusal veya davranışsal olarak yaşanan psikolojik bir olgudur. Birey kaygı içerisinde ise sürekli olumsuz bir şeyler olacak hissine kapılır ve sonucunda sürekli olarak tetiktir. Bu durum bireyde stres faktörünün doğmasına yol açar. Bir alt başlıkta stres faktörü ile alanyazın incelenerek stres kavramı hakkında bilgiler açıklanmaktadır.

## **Stres**

Stres kavramı, İngilizce’de kullanılan ancak Latince kökene sahip, geçmişte fizik ve mühendislik bilimlerinde kullanılan bir terimdir (Rivzi vd., 2015). İnsanlığın var olduğu tarih kadar geçmişe sahip olan stres, en yoğun ve ölümcül hastalıklar gibi tehlikeli olmakla birlikte insanlık bakımından en önemli atılımların ve başarıların sebebi haline gelmiş olup 1930 yılı sonrasında psikoloji biliminde kullanımı başlamıştır (Altun, 2017). Dr. Hans Selye 1936 yılında ilk modern stres çalışmalarını başlatmış; stresi, organizmanın zarar görmesine neden olan bir uyarıcı şeklinde tanımlamıştır. 19. yüzyılın ikinci yarısında Fransız düşünür Claude Bernard tarafından ileri sürülen içyapının dengede kalması prensibi, stres çalışmaları bakımından önemli bir nokta olmuştur. 1950’ler sonrasında stres kavramı asıl anlamını bulmuştur. Kopenhag Üniversitesi’nden Dr. Gertrud Höhler, o senelerde hızlı bir şekilde artış gösteren kentleşme, sosyal, kültürel ve teknolojik değişimlere uyum ve refaha erişmek amacıyla verilen çaba için insanların kendilerini zorlamalarının stres biçiminde kendini göstermesi şeklinde açıklamaktadır (Özyıldırım, 2015).

Tüm kelimeler gibi stres de belirli kültürel yaklaşımların ve sosyal-psikolojik kavramların etkisi ile günümüzdeki anlamını edinmiştir. Bostic & Ptacek (2001), anksiyete, çatışma, duygusal sıkıntı, travma, hayal kırıklığı, yabancılaşma kavramlarını kapsayan stres kavramını, 14. yüzyılda zorluk ve sıkıntı şeklinde açıklamışlardır. 17. yüzyılda fizik bilimlerinde yerini alan kavram, günümüzdeki sistematik anlamını 19. yüzyılda edinmiştir. Zaman içerisinde sosyoloji bilimlerinde de kullanılmaya başlayan bir kavrama dönüşmüş ve sosyologlar tarafından yabancılaşma, kuvvetsizlik, anlamsızlık, kuralsızlık ve bulunulan yerden soyutlanma gibi olgularla beraber

değerlendirmiştir. Psikoloji biliminde ise 1944 yılından önce stres kelimesi yerine anksiyete sözcüğü kullanılmıştır. Freud, anksiyetenin psikopatolojide önemli bir role sahip olduğunu ifade etmektedir. Freud'a göre anksiyete, sevinç benzeri hislerin işgüdüsel boşalımının az olmasından, bir tehlike işareti meydana geldiğinde, savunma sistemlerinin uyarılması halinde veya korunma mekanizmalarının çeşidine bağlı bir şekilde doyum sağlamayan başa çıkma stratejilerinin neden olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır (Gün, 2012).

Modern stres kavramının meydana gelmesinde üç bilim insanının adı ön plana çıkmakta ve bunlar sırasıyla; W. B. Cannon, H. Selye ve R. S. Lazarus'tur. Cannon stresin kabul görmeyen dışsal etkiler sonucu bozulan iç dengeyi edinmek için gerekli bedensel uyarı olarak tanımlamıştır. Selye stresi, stresi oluşturan faktörlere karşı organizmanın verdiği yanıt olarak açıklamıştır. Lazarus stresin, bireyin katlanabileceğinin üzerinde bireyi tehdit eden ilişkiler bütünü olarak ifade etmektedir (Soytürk, 2011). Bu bilgiler ışığında; stres, gerginlik durumlarında hissettiğimiz bir duygu durumu değil; yeni durumlara uyum sağlamak için verilen fiziksel bir tepkidir. Birey bir tehdit algıladığında kimyasallar ve hormonlar bütün vücutta dalgalanır ve vücudun bütünlüğünü tehdit eden durumlarla başa çıkılamayacağı zaman kaygı ve gerginlik gibi duygular strese eşlik eder (Legg, 2018). Stres kavramı akademik araştırmalarda psikolojik bir kavram şeklinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu durumda stresin toparlayıcı bir niteliğe sahip olması, yani endişe, çatışma, duygusal çöküntü, gerginlik gibi olgularla aynı anlama denk gelmesi; stresin psikolojik vakaların bedensel belirleyicilerini işaret etme olanağı tanınmış olması ve insanla alakalı tüm alanlarda alışılmamış unsurların araştırılması etki sağlamıştır (Karlı & Anlı, 2011).

Daha önce de bahsedildiği gibi Freud, üç kaygı tipinin yaşanabileceğini savunmaktadır. Bunlardan ilki gerçeklik kaygısı ismini verdiği objektif kaygıdır ve gerçek dünyada algılanan tehditlere karşı verilen bir tepkidir. Diğerleri nevrotik ve ahlaki kaygı tipleridir (Bostic & Ptacek, 2001). Freud'un kuramına göre bu iki kaygı tipinde birey kaygı kaynağını bilmemektedir. Alt benlik dürtülerinin problem teşkil edecek biçimde bilinç seviyesine çıkmak üzere olduğunda nevrotik kaygı; alt benlik dürtülerinin üst benliği zorlu ahlaki kurallarına karşı geldiğinde ise ahlaki kaygı meydana gelmektedir (Bozkurt vd., 2010).

Kaygı odaklı devam etmiş olan stresle alakalı tanımlar ve araştırmalar zaman içerisinde kişisel unsurlara eğilim göstermiştir. Bireyin sahip olduğu çevrede gelişen dünyanın istekleri, bu isteklere verdiği yanıtlar ve bu doğrultuda tercih edilen başa

çıkma stratejilerinin neden olduğu sonuçlar strese bağlı bir şekilde incelenmiştir. Bostic & Ptacek (2001), stresin bir değişkenden değil, birçok değişkenden ve süreçten meydana gelen bir durum olduğunu ifade etmiştir (Gün, 2012). Bugünün dünyasında stres kavramı yerine kaygı, endişe, huzursuzluk, çatışma gibi kavramların kullanılması ve birçok bilim alanının her birinin kendine ait tanımlamalarının olması literatürde stresle ilgili birçok ifade olmasına neden olmuştur ve dolayısıyla da stresin anlaşılması zorlaşmaktadır (Kelly, 2002).

Herkesin içinde bulunduğu şartlara göre stres kavramı farklı anlamlarda kullanılmaktadır. Bir öğrenci için stres; sınavları, öğretmen için öğrencilerin başarısını, işçiler için patronların uyguladığı baskıyı, yöneticilere göre personelin baskısını, ev hanımları için evin temizliğini, doktorlar için hastalarının sağlıklı olmasını ifade edebilmektedir. Öyle ki bilimin tüm alanlarında da bilim insanları stres kavramını farklı şekillerde tanımlamıştır (Köknel, 2013).

Tutar (2016) stresin, bireyin bedensel ve ruhsal izler meydana getiren, bireyin nasıl davranacağını, iş yaşamında elde edeceği başarıyı ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen ruhsal bir durum olduğunu ifade etmektedir. Baltaş & Baltaş (2015) stresi iki çerçeveden açıklamaktadır: Bunlardan ilki, bireyin kendini güvende hissetmediği şartlar ve unsurlarla karşılaştığında uyum durumunun bozulması, yani organizmanın durumuyla açıklamaktadır. Diğer anlamı ile stres, bireyin uyumunu sekteye uğratabilecek unsurların bütünüdür. Bu unsurlar stres yapıcı şeklinde açıklanmaktadır.

Cofer & Apley (1964), stres kavramına ilişkin tanım ve açıklamaların ortak özelliklerinin aşağıdaki gibi sıralanabileceğini belirtmektedir (Akt. Kelly, 2002):

- Stres, birey ve çevresindekilerin etkileşimiyle meydana gelmektedir.
- Stres, organizma üzerinde normalden daha fazla motive edici hareket meydana getirmektedir.
- Streste, bireyi güç duruma getirecek nitelik mevcuttur ve bu durumun önemi birey tarafından fark edilmelidir.
- Stres, bireyin beden bütünlüğünde sarsıntı meydana getirmektedir.
- Stres çaba vermeden kolay bir şekilde kontrol edilebilen bir tepki değildir.

Birey için gündelik hayatta karşılaştığı pek çok stres kaynağı bulunmaktadır. Bunlara; çevresel stres faktörleri (eşler ile yaşanan sorunlar, sıradanlık, ekonomik

problemler, kültürel gelişmeler, hızlı gelişen teknoloji), bireysel stres faktörleri (cinsiyet problemleri, çekingen ya da aşırı sosyal olma, sosyal ilişkilerde girişken olma, negatif durumlarla baş edebilme stratejisi, mutlu olma arzusu) ve sosyal yaşamdan doğan stres faktörleri (genetik yapı, toplum temelli ayrıcalıklar, din, iklim, nüfus, ayırt edilmiş kişi olma hissi) şeklinde ifade edilebilir (Erkmen & Çetin, 2008). Bu faktörler haricinde sosyo-ekonomik nitelikler, iletişim biçimleri, eğitim seviyesi, değerler ve benzeri unsurlar da stres kaynağı olarak kendini gösterebilmektedir (Çetinkaya, 2006).

Stres ve uyarılma süreci de duygusal olmaması bakımından benzerlik göstermektedir. Bu süreçler çoğunlukla iç içe geçmektedir. Ancak aralarında ufak bir fark bulunmaktadır. Stres, çevrenin beklentilerine karşı bedenin verdiği duygu harici tepkidir (Ballıkaya, 2009). Bir uyarıcı tarafından stres oluşturulabilmesi için rahatlık eşliğinin geçilip sistem dengesinin bozulması gerekmektedir. Organizma, bozulan dengeyi yeniden sağlamak için uyum sürecine girmektedir. Dengeye dönüş süreci mekanizmanın sarf ettiği enerji miktarı da zorlanma olarak ifade edilmektedir (Güçlü, 2001).

### **Stres Kuramları**

Stres kuramları, biyolojik kuramlar, kalıtım-çevre etkileşimi kuramı, psikolojik kuramlar, sosyal kuramlar ve sistem kuramı olarak sınıflandırılabilir.

### **Biyolojik Kuramlar**

#### **Genetik Yapısal Kuramlar**

Genetik yapısal kuramlar, stresle baş etmede etkili olması nedeniyle bireyin genetik yapı ve fiziksel yapısının önemini vurgulamaktadır. Bu kuramlar, genetik yapı ve bireyin direncini belirleyen fiziksel yapısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Bireylerin stres durumlarında verdiği tepkilerin farklılık göstermesi, bireylerin hassasiyet düzeyleriyle ilgilidir ve bu hassasiyet, genetik kodlar tarafından belirlenmektedir (Baltaş & Baltaş, 2015).

### **Genel Uyum Sendromu**

Genel uyum sendromu, strese karşı tepki verme süreci olarak tanımlanmaktadır. A alıştığı koşullar değiştiğinde zaman birey duruma uyum göstermeye çalışmakta ve enerji harcamaktadır. Bu durum bedeni zorlamakta ve zaman içerisinde bedenin aşınmasına sebep olmaktadır (Schultz & Schultz, 2001). Genel uyum sendromunun ilk basamağı

olan alarm evresinde, herhangi bir olayın meydana gelmesiyle birlikte homeostatik düzen bozulmakta ve birey bu düzensizliğe hazır olmadığından, bünye kısa bir süre alarm durumuna geçmektedir. Bu dönemde vücut ısısı ve kan basıncı düşmekte ve kalp atışı hızlanmaktadır. İkinci basamak olan Direnç evresinde, savunma mekanizmaları meydana gelen duruma karşı koyabilmek için enerji sağlamaktadırlar. Direnme evresinde, organizma yüz yüze kaldığı bu stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir. Bu evre başarılı bir şekilde aşılsa beden normal koşullarına dönmektedir. Fakat aşılamamışsa, direnç devam etmekte ve bedenin savunması zayıflamaktadır. Tükenme evresinde ise, stres verici olay uzun sürer ise birey tükenme basamağına gelmektedir (Köknel, 2013).

### **Kalıtım-Çevre Etkileşimi Kuramı**

Kalıtım-çevre etkileşimi kuramına göre, bireyin kalıtsal olarak veya çevresel herhangi bir durum sonucu herhangi bir rahatsızlığa karşı eğilimi bulunmaktadır. Bireyde var olan eğilim, stresin niteliği, niceliği ve yoğunluğuna bağlı olarak, stres ile etkileşime girdiğinde psikosomatik bir rahatsızlık oluşabilmektedir. Kısaca hastalık, kişiliğe bağlı bir sonuçtan çok, bireyin fizyolojisinin bir sonucu olarak ele alınmaktadır ve strese karşı düşük eşiği olan birey, hastalığa açık hale gelmektedir (Karslı & Anlı, 2011).

### **Psikolojik Kuramlar**

#### **Psikodinamik Kuram**

Freud, teorisinde işaret veya nesnel anksiyete, travmatik veya nevroitik anksiyete, ahlaki anksiyete biçiminde üç çeşit anksiyeteden söz etmiştir. Bu üç anksiyete çeşidi kişide stres yaratmaktadır. İlgili stresin azalması için birey savunma işleyişini kullanmakta ancak sıklıkla kullanım ise kişide hastalığa sebebiyet vermektedir (Schultz & Schultz, 2001).

#### **Öğrenme Kuramı**

Stres, klasik ve edimsel koşullanma veya ikisinin bir araya gelmesiyle açıklanmaktadır. Klasik koşullanmada kişi, korku duyulan obje, birey ya da olayla karşı karşıya kaldığında içsel gerilim yaşamakta ve bedeni fizyolojik bakımdan uyarılmaktadır. Kaçınma davranışıyla kişi olabildiğinde stres verici uyarıcılardan uzak durmaktadır. Koşullanma meydana geldikten sonra anksiyete öngörülebilir duruma



gelmektedir. Edimsel koşullanmayla ödül getiren tutum sıklığında artış yaşanırken, neticesi negatif olan davranışın sıklığında azalma görülmektedir (Slavin, 2012).

### **Bilişsel-Transaksiyonel Kuram**

Bilişsel görüşe göre stres, kişi-çevre etkileşiminde bireyin uyumunu tehdit eden, mevcut kaynaklarını zora sokan veya mevcut kaynaklarını aşan çevreye dayalı talepler olduğunu ifade edilmektedir (Şahin, 2003). Bilişsel psikolojide, bireyin olaya verdiği anlam, önemli rol oynamakta yani bireyin olayları algılama biçiminin, olaylardan daha önemli olduğu vurgulanmaktadır. Dolayısıyla, bireyin bir durumu stres verici ya da stres vermeyici olarak ele salmasında birey faal durumda olmakta, bireyin durumu nasıl nitelendirdiğine önem verilmektedir. Bu durumda, bireyin durumunu anlamlandırması, stresi deneyimleyip deneyimlemeyeceğinin ana belirleyicisidir. Stres, birey ile çevre arasındaki ilişkiye dayanan bir süreç olarak ele alınmaktadır. Bireyler, aynı uyaranlara farklı anlamlar yüklemelerinden dolayı aynı uyaranlara farklı tepkiler gösterebilmektedirler yani bir stres durumunun oluşup oluşmadığına birey, anlamlandırdıkları aracılığıyla karar verecektir (Solso vd., 2014).

### **Sosyal Kuramlar**

#### **Çatışma Kuramı**

Çatışma, birbirleriyle bağlı olan taraflar arasında oluşan ve tarafların aralarında uygun olmama durumunu algıladıklarında ortaya çıkan bir etkileşim süreci olarak tanımlanmaktadır (Mayer, 2000). Bu etkileşim süreci; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlar içerebilmektedir. Bilişsel boyutta; bireyin kendi ihtiyaçlarının, çıkarlarının veya isteklerinin çevresiyle bağdaşmadığı anlayış veya düşünce olarak, duygusal boyutta; birtakım uyumsuzluğu işaret eden bir etkileşime veya duruma karşı korku, kızgınlık, umutsuzluk veya üzüntü biçiminde sergilenen tepkiler olarak ve davranışsal boyutta ise; fikirlerin açıkça ifade edildiği, duyguların gösterildiği, karşı tarafın ihtiyaçlarını karşılamaına engel olunarak kendi ihtiyaçların karşılandığı, birtakım hareketler biçiminde meydana gelebilmektedir. Bir başka deyişle; çatışma, birbiriyle uyuşmayan iki ya da daha fazla güdünün aynı anda bireyi etkilediği anlarda önemli bir engellenme kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır (Akman, 2004).

## **Sistem Kuramı**

### **Canlı Sistemler Yaklaşımı**

Canlı Sistemler Yaklaşımına göre stres, sisteme giren ve sistemden çıkan madde, enerji ya da bilginin yetersizliği, aşırılığı ya da uyumsuzluğu durumunda, dengenin bozulduğuna ve yeniden uyum yapılması gerektiği anlamına gelen bir işaret olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2003).

### **Psikosomatik Kuram**

Birçok bilim adamı, zihin beden etkileşiminin önemini vurgulamaktadır. Psikosomatik kuramın temel ilkesi, zihnin ve bedenin birbiriyle etkileşim halinde olmasıdır (Schultz & Schultz, 2001). Modelin ilk adımı, stresör olarak da adlandırılan, duygusal uyarıcı, tehdit olarak algılanabilen herhangi ani ve yoğun uyarıcı olarak tanımlanmaktadır. Sonraki adım stresörün algılanmasıdır. Üçüncü adım ise, algılanan stresörün bilişsel değerlendirmesidir. Bu noktada stresör ya da uyarıcı tehdit edici ya da zararsız olarak anlamlandırılmaktadır. Eğer uyarıcı zararsız olarak anlamlandırılırsa bir sonraki aşamaya geçilmemektedir. Sonraki aşama, uyarıcı stresör olarak değerlendirildikten sonra devreye giren duygusal uyarılma yaşımasıdır. Beşinci adım ise, duygusal uyarılmanın fiziksel uyarılmaya dönüşmesidir. Bundan sonraki adım olan fiziksel uyarılma, çevresel sinir sisteminin belli bölgelerindeki aktivitenin artışı ve birçok hormonun salgılanmasını içermektedir. En son adım ise, psikojenik uyarılmanın uzun süreli oluşu sonucunda ortaya çıkan somatik tepkileri, yani organlarda oluşan zararları kapsamaktadır. Organlar tolerans eşiklerini aşarlarsa, zarar görmekte ve bunun sonucunda çeşitli hastalıklar ortaya çıkmaktadır (Şahin, 2003).

### **Bütüncül Sağlık Modeli**

Zihin ve bedenin bir sistem olarak bütün olduğunun kabul görmesi, hastalıkların tedavisinde alternatif bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir. Zihin sağlığımız ve bedensel sağlığımız, bir bütünün ayrılmaz iki yarısı olduğu ifade edilmektedir. Bunun sonucu olarak, organ sistemlerini bir bütün olarak gören bütüncül tıp gelişmiştir (Conlan, 2001). Bütüncül tıp anlayışına göre, isteyen her birey, bedeninde neler olup bittiğiyle ilgili yeterince bilgilenir ve bu konuda yeterince güdülenirse, kendi iradesiyle beden süreçlerini denetim altına almayı öğrenebilmektedir. Özetle, bütüncül sağlık modeli, insanı bir zihin-beden bütünü olarak, doğanın bir parçası şeklinde

kavramlaştırıp, stresin yönetilmesinde fiziksel, psikolojik ve sosyal müdahalelerin aynı anda kullanılması gerektiğini savunmaktadır (Şahin, 2003).

Stres ile ilgili alt boyutlar ile ilgili alanyazın incelendiğinde; stresin alt boyutlarının birçok araştırmaya konu olduğunu ve üzerinde çeşitli araştırmaların farklı araştırmacılarca yapıldığı görülmektedir. Stresin alt boyutlarından olan ve kavram üzerine açıklamalar yapan çeşitli psikolojik kuramlardan bahsedildikten sonra bir diğer stres alt boyutu olan olumlu ve olumsuz stres kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda olumlu ve olumsuz stres kavramının açıklanması ve değerlendirilmesi Alanyazın incelendiğinde araştırmacılar tarafından şu şekilde yapıldığı görülmektedir:

### **Olumlu ve Olumsuz Stres**

Gündelik hayatta üç duygu çeşidi insan davranışlarına etki etmektedir. Olumlu duygular, olumsuz duygular ve ayrımsız duygular olarak üç farklı şekilde ifade edilmektedir (Carnegie, 2012). Sevgi, adalet, saygı, hoşgörü, dostluk ve buna benzer duygular olumlu olarak nitelenmekte; kıskançlık, hor görme, ihanet, düşmanlık ve buna benzer zarar verici duygular olumsuz olarak nitelenmekte; hoşgörüye yardımcı olması dışında faydası olmayan duygular ise ayrımsız duygular olarak ifade edilmektedir. Bireyin psikolojik yapısını bu duygular etkilemekte ve birey olayları algılamakta, ele almakta ve onlara bu duygular ile anlam yüklemektedir (Braham, 2004).

İnsanlar çoğunlukla stresin negatif niteliklerini bilmekte ve bu negatifliklerin üzerinde durmaktadır ki bu yadırganacak bir durum değildir. Stres, yaşamımızın tüm alanlarına etki etmektedir (Chang vd., 2018). Şayet bu faktörle başa çıkamazsak günlük yaşantımızda birçok zorluklara, iş yaşamımızda olumsuzluklara ve aile yaşantımızda yıkıcı etkilere sebep olmaktadır. Halbuki stres ile başa çıkılabildiğinde insanlara enerji sağlayan ve yeni bir şeyler için üretimde bulunulmasını sağlayan, mutluluk sağlayan, iyimserlik yaratan, yıkıcı değil tam aksine yapıcı bir nitelik haline gelmekte ve bu durumda stres, değişim ve tehlikeler karşısında bir dayanak haline gelmektedir (Legg, 2018).

Drafke & Kossen (1998) zararlı ve faydalı stres ifadelerini sınıflara ayırmaktadır. Zararlı stres işaretleri; solunum yollarında meydana gelen sorunlar, deride oluşan lekeler, mide bulantıları, mide yanması, bağırsakta spazmlar, baş dönmesi, bel ve boyunda fitikler, ağız kuruması olarak sıralanabilir. Faydalı stres işaretleri ise meslek tatmini, hayata dair pozitif tutumlar, iyi dinlemek, empati kurabilmek, her şeyden

mutluluk duyabilmek, bilginin yaşama entegrasyonu, üretkenlik ve etkinlik olarak açıklanabilir (Akt. Baltaş & Baltaş, 2015).

Stres yaşamın her anında yaşanabilmektedir. Stres, kişisel doyum ve gelişim için gerekli, ancak ne zaman aşırıya kaçar ya da ortadan kalkarsa o zaman problem haline gelmektedir. Bireylerin verim sağlayabildikleri bir pozitif stres seviyesi bulunmaktadır. Kişi hangi şartlarda pozitif stres seviyesinin üzerinde çıktığını ya da altına düştüğünü fark ederse stresle baş edebilmektedir (Braham, 2004).

### **Stres Tipleri**

Araştırmacılar, stres tipleri ile ilgili sınıflandırmalarda bulunmuşlar ve stres tiplerini üç ana başlık altında toplamışlardır.

#### **Akut Stres**

Akut stres tepkisi, travmatik bir olaydan hemen sonra ilk otuz gün içinde ortaya çıkan psikolojik tepkilerin bütünü olarak bilinmekle birlikte belirtilerin otuz gün içerisinde kaybolması gerekmektedir. Travmatik olayın bireyin zihninde tekrar tekrar yaşandığı, çaresizlik, korku, dikkat dağınıklığı, aşırı sinirlilik hali, öfkelenme, suçluluk duygusu, travmayı hatırlatan kişilerden ve ortamlardan uzaklaşma çabası gibi semptomların bütünü oluşturur (Bayraktar, 2012). Akut stres bozukluğunda birey gerçek bir ölüm, ölüm tehdidi, yaralanma olayı veya doğrudan kendisinin ya da başkalarının fiziki bütünlüğüne yönelik ağır bir tehdit gibi yıpratıcı bir olay yaşamıştır, akut stres bozukluğu tanısı konulabilmesi için bu belirtilerin ikisinde olması gereklidir. Yıpratıcı olay sonrasında aşırı seviyede korku, çaresizlik gibi duyguların yaşanmış olması gerekmektedir (Özen, 2018).

#### **Episodik Akut Stres**

Episodik akut stres, nöbetler halinde gelip giden, ara sıra meydana gelen anlamına gelmektedir. Episodik akut stres sürekli devam eden bir endişe halinden kaynaklanmaktadır. Bireylerde endişelenme, aşırı duyarlılık, sinirlenme, öfkelenme ve bunun sonucunda saldırganlık görülebilmektedir. Sürekli endişe halinde olan bireyler her an olumsuz bir durumla karşılaşacağı, tehlikeli olayların yaşanabileceği, her olayın bir felakete yol açacağı beklentisi içerisindeyler. Episodik akut stresin belirtilerinde baş ağrıları, migren, yüksek tansiyon ve kalp hastalıkları gibi uzun süreli olabilen aşırı uyarılma belirtileridir (Miller vd., 2019).

## **Kronik Stres**

Kronik stres, bireylerin gün geçtikçe yıpranmasına neden olan eziyet veren bir stres türü olarak tanımlanmaktadır. Kronik stres, akut stresten farklı olarak uyarıcı ve heyecan verici değildir. Bu stres türü vücudu, zihni ve yaşamı mahveder, uzun süreli yıpranmalar sonucunda ise insana büyük zararlar verebilmektedir. Bu stres türü yoksulluğun, problemlili ailelerin, mutsuz evliliklerin veya istenmeyen işlerin stresi olarak bilinmektedir (Johner, 2007). Kronik stres, bireyin içerisinde bulunduğu bu kötü durumdan bir çıkış yolu bulamadığı zaman ortaya çıkar, şiddetli baskı ve gereksinimlerin stresidir. Birey umutsuzluğa düşer ve çözüm aramaktan vazgeçer. Bazı kronik stresler, çocukluk çağından kalan ve içselleşerek zihinde sonsuza dek kalan travmatik olaylardan kaynaklanmaktadır. Yaşanan bazı deneyimler kişiyi derinden etkiler ve bireyin sürekli stres ortamında olduğu bir inanç sistemi geliştirmesine neden olur. Birey kronik stres durumuna alışıp içinde bulunduğu durumun farkına varamayabilir, akut stres durumlarında ise birey durumun farkındadır. Kronik stres bireyi şiddete sürükleyebilir, intihar, kalp krizine yol açabilir ve hatta bazen kansere yol açıp ölümlere neden olabilmektedir (Miller vd., 2019).

## **Stres Belirtileri**

Stres belirtileriyle alakalı pek çok sınıflandırma mevcuttur. Bu sınıflandırmalardan bazıları nitelikleriyle birbirlerinden farklı olsalar dahi temelde aynı özelliklere sahiptir. Rowshan psikolojik, sosyal, duygusal, bilişsel ve fizyolojik olacak şekilde stres belirtilerini beş ayrı başlıkta incelemiştir. Stresle ilgili belirtileri fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olacak şekilde dört farklı sınıflandırma ile ele alınmıştır (Carnegie, 2012):

**Fiziksel belirtiler:** Kaslarda ağrı, ishal ve kolit, gereğinden fazla terleme, kabızlık, düzensiz uyku, dişlerin gıcırdatılması, sırtta ağrı, döküntü, ülser ve hazımsızlık, tansiyon yükseklikleri, yorgunluk hissi, kalp krizleri, enerji bitmesi, iştahta meydana gelen değişiklikler, kazalarda sayıca artış (Ergül, 2012).

**Duygusal belirtiler:** Özgüven eksiklikleri, endişe, gergin olma hali, gereğinden fazla hassasiyet gösterme, kolayca ağlama, saldırganlık eğilimi, psikolojik durumun sürekli değişim göstermesi, güven duymama, öfke patlamaları, duygusal bakımdan tükenmişlik hissi (Luzumlu, 2013).

**Zihinsel belirtiler:** Karar verme konusunda güçlük çekme, sabit bir düşünce içerisinde olma, unutkanlıklarda artış, fazla sayıda hata yapma, motivasyon kaybı, iş

verimliliğinde düşüşler, hafızada zayıflama, gereğinden fazla hayal kurma, muhakeme zorlukları (Ergül, 2012).

**Sosyal belirtiler:** Sürekli başka insanları suçlama, insanlara güven duymama, randevulara riayet etmeme ya da kısa zaman içerisinde iptal etme, insanlara küsme, uzun süre konuşmama, insanlarda hata arama, sözlü bir şekilde rencide etme, aşırı savunmacı davranış (Luzumlu, 2013).

**Psikolojik belirtiler:** Kendini bir boşluk içerisinde hissetme, anlamsız ve çaresiz kalma, kin duyma, suç işleme, yaşamın anlamını kaybettiğini düşünme, kendisi suçlama, başka insanlara düşmanlık besleme (Luzumlu, 2013).

Stresle başa çıkma, ruhsal ve fiziksel sağlığın muhafaza edilmesi ve etkin bir hayat sürmek için önem taşımaktadır. Stresle başa çıkmak, stresin tamamıyla yok edilmesi değil, bireyin hayatına negatif yönde etki eden stresin meydana getirdiği duygusal gerilimi minimum seviyeye indirmek ve bireyin zorluklar karşısındaki davranışsal ve duygusal tepkilerini kuvvetli duruma getirmektir (Dymecka vd., 2020). Stresle başa çıkmak üç ana amaç altında toplanmaktadır. İlki kısa süreli amaçlardır: Stresin sahip olduğu yapı, nedenleri ve tesirini öğrenip daha verimli başa çıkabilme için ilgili kural ve teknikleri öğrenmektir. İkincisi orta süreli amaçlar: Stres durumlarının farkına varıp stresle başa çıkabileceği bir hayat stili meydana getirmek, pozitif stres kaynaklarını algılamak, duygusal ve bedensel stres tepkilerini denetleyebilmek, gerekli olduğunda stresin harekete geçmesini sağlamaktır. Üçüncüsü uzun süreli amaçlar: Huzur, sağlık, düzen ve verim içerisinde yaşam sürebilmektir (Miller vd., 2019).

Lazarus & Folkman (1984), stresle başa çıkmayı bireyin kaynaklarını tükettiğini hissettiğinde içten ya da dıştan gelen baskıları giderebilmek için ortaya koyduğu, sürekli değişiklik gösteren bilişsel ve davranışsal amaçlar olarak ifade etmektedir. Stresle başa çıkmanın temel önemi ise bireyi stresin negatif bedensel veya ruhsal sonuçlarından uzak tutmaktır. Aktif başa çıkma stilleri stres üzerinde engelleyici etkiye sahip olarak stresin zarar veren etkilerini azalttığı için bireyin ruhsal iyi olma halini pozitif yönde etkilemektedir. Pasif olarak başa çıkma stilleri ise özellikle ergenlerde ve üniversitede okuyan öğrencilerde akademik başarıya negatif yönde etki etmektedir. Pasif başa çıkma stillerinin düşük düzeydeki benlik saygısı, sigara ve alkol kullanımı ve kendine zarar verecek eylemlerde bulunma tutumlarıyla alakalı olduğu saptanmıştır (Folkman, 2010).

Folkman (2010), stresle başa çıkma kuramlarını, kişi-çevre ilişkisi üzerinden geliştirmiş ve bilişsel ele alma ve başa çıkma olarak iki farklı şekilde ifade etmiştir. Bilişsel değerlendirme, kişi-çevre etkileşimlerinde tehlike altında bulunan bir şeyin var

olup olmama durumu, mevcut ise bunun bireyin iyi olmasına etki edip etmemesi ya da ne derecede etkilediğinin ele alınması sürecidir. Başa çıkma durumundaysa birey tehdit ya da tehlike karşısında hangi eylemlerde bulunabileceğini ele almaktadır. Bu değerlendirme durumun değiştirilmesi, kabul edilmesi, daha fazla bilgi arayışı, dürtüye dayalı ve zarar verecek şekilde davranmaktan kendini sakınma gibi pek çok başa çıkma teknikleri olabilmektedir. Bilişsel değerlendirme ve başa çıkma, gerçekleştirilen değerlendirmelerin kişinin iyi olması bakımından önemli olup olmaması hususunda bir araya gelmektedir (Khadijah vd., 2013).

Baş çıkma kavramı problemi odak alan ve duyguyu odak alan başa çıkma olacak şekilde ikiye ayrılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma, problemin giderilmesi için pozitif, akılcı çabayı var olan durumun değişmesi için kullanılan negatif ve saldırgan çaba içerisine almaktadır. Duygu odaklı başa çıkma ise öz kontrol tekniği geliştirme, sosyal destek arayışı, kaçma ve kaçınma, sorumluluk alma ve olumlu yeniden yapılandırmayı kapsamaktadır. Özetle başa çıkma, bireyin iyi olması için kişi-çevre etkileşimlerinin gerektirdikleri durumda olan düşünce ve davranışlardan meydana gelmektedir (Gan vd., 2007).

Baş etme teknikleriyle alakalı farklı bir gruplandırma ise uyum sağlayıcı ve uyum sağlamayan stratejiler olarak iki farklı şekilde ele alınmıştır. Problemlerin giderilmesini odak alan uyum sağlayıcı stratejilerde birey başka insanlardan yardım, öneri ve bilgi talep edebilir, stresin kendisinde meydana getirdiği duygusal ağırlığı başka insanlarda paylaşmak suretiyle azaltabilmektedir (Legg, 2018). Bireyin sorunlarıyla başa çıkabilmesine kısa süreli olsa dahi yardımda bulunan, ancak uzun vadede ekstradan zorluklara sebebiyet verebilen, uyum sağlamayan stratejiler, alkol ve madde, kendine birçok biçimde zarar vermek, agresif ve öfkeli davranışlar göstermek gibi tekniklerdir. İnsanlar stresin yoğun olduğu dönemlerde uyguladıkları başa çıkma stratejilerinde sağlıklı tercihler gerçekleştiremediklerinde genel olarak bilinç dışı bir şekilde inkar etme, baskı kurma, yer değiştirme, tepki gösterme, regresyon ve buna benzer savunma işleyişlerine başvurmaktadırlar. Savunma işleyişleri yeterli gelmediğinde baş ağrısı, kasların gerilmesi, kandaki basıncın artış göstermesi, kandaki basıncın düşüşe geçmesi gibi birçok ruhsal ve bedensel belirtiler meydana gelebilmektedir (Johner, 2007).

Farklı bir yaklaşıma göre ise kişinin ruhsal yönden iyi olması için hangi başa çıkma stiline (aktif-pasif) kullanıldığından ziyade başa çıkma davranışlarının çeşitlilik durumunun önemli olduğu ifade edilmektedir. Kişi stresle başa çıkabilmek amacıyla ne kadar çok başa çıkma stili kullanabiliyor ise durumlardan o derecede az etki görme

eğilimi göstermektedir (Rogowska vd., 2015). Problemi odak alan başa çıkma stilleri daha ziyade uyuma yönelik ve sağlıklı nitelik gösterse de kimi stresli vakalar karşısında duyguyu odak alan başa çıkma stillerinin kullanılmasıyla da çözüme ulaştırılabilmektedir. Bu noktada önemli olan stresin sahip olduğu doğaya uygun başa çıkma stillerinin seçilebilmesidir (Luzumlu, 2013).

Folkman (2010), farklı başa çıkma stillerinin bir arada kullanımının yapılmasının, kişinin duygusal düzenleme ve hemeostasis sağlamasında önemli role sahip olduğunu işaret ettiğini ifade etmektedir. Dolayısıyla başa çıkma stillerini problemi odak alan ve duyguyu odak alan olarak gruplandırmak yerine stresin durumuna göre başa çıkma stillerinin durumsal sonuçları üzerinde durmanın daha doğru olacağını ifade etmektedirler. Stresli durumlarla karşı karşıya kalındığında hem aktif hem de pasif başa çıkma stillerinin kullanılmasını, bilişsel, davranışsal ve duygusal bakımdan dengelenmesi süresi içerisinde farklı işlevleri bulunan çok boyutlu bir yapı olduğunu ifade etmektedir. Aktif olarak başa çıkma bireyi problemleri gidermeye yönlendirmekte ve pasif stratejiler duygusal olarak düzen içerisinde girebilmesi için bireye zaman kazandırmaktadır (Rivzi vd., 2015).

Bireyler stresle başa çıkabilmek ve ruhsal, bedensel ve davranışsal yapıları üzerinde denetim sahibi olabilmek amacıyla birtakım kişisel teknikler uygulamaktadırlar. Bu teknikler, bedensel egzersizler, nefes egzersizler, meditasyon, gevşeme, beslenme, sosyal bakımdan destek, spor etkinliklerinde yer alma ve zaman tekniğidir (Luzumlu, 2013).

Sonuç itibariyle, bireyler stres hallerinde problemi odak alan baş etme veya duyguyu odak alan baş etme tekniklerinden bir tanesini kullanmak suretiyle veya uyum gösteren/uyum sağlamayan stratejilere başvurarak stresleri üzerinde meydana getirdiği ruhsal, bedensel ve davranışsal etkilerini azaltmaya gayret etmektedirler. Bu tekniklere başvurmak bireylerin ruhsal ve bedensel bakımdan sahip oldukları sağlıklarını muhafaza edebilmeleri için önem taşımaktadır (Başeken, 2016).

İki kişinin aynı stresi meydana getiren vakalara verdikleri tepkinin aynı olması beklenmemektedir. Bu durumun sebebi ise bireysel farklılıklar olarak açıklanmaktadır. Bireyin sahip olduğu düşünce yapısı, tecrübeleri, yaşama yaklaşımı gibi unsurlar önemli yer tutmaktadır. Bireyin stresten kendini koruyabilme seviyesini kişisel nitelikler belirlemektedir. Stres ile başa çıkma konusunda bireyin etki sağladığını öngörenler doğrultusunda gerçekleştirilen araştırmalar genetik niteliklerin, çocukluk hayatlarının ve



ilk öğrenmelerin de stresle başa çıkma konusunda etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Yöndem, 2015).

Raymond Flanery (1990), stresle başa çıkma konusunda başarı sağlayan kişilere ait aşağıdaki dört özelliği belirtmiştir (Akt. Baltaş & Baltaş, 2015):

- Kişisel kontrole sahip olmaları: Bu kişilerin oto kontrolleri fazladır ve içsel motivasyonları yüksektir.
- Anlamlı olanı seçmeleri: Yaşamlarında iki alternatif arasında yer aldıkları için uzun vadede yaşayacakları mutluluk için kısa vadeli problemlerle uğraşmaktan kaçınma davranışı sergilemezler.
- Programlı yaşamaları: Zamanı verimli bir biçimde yönetir ve yaşamlarını düzenli bir şekilde yaşarlar.
- Sosyal destek kullanmaları: Kendilerine destek verebilecek bireyler ile ilişkileri bulunmaktadır.

### Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Psikologlar, algılanmış bir tehdit karşısında meydana gelen kaygıyı giderme çabalarına başa çıkma stratejilerini adlandırmaktadırlar. Tehdit edici bir durum ile karşı karşıya kalan bireyler birçok strateji uygulamaktadır. Bir zaman sonra bireylerin belirli başa çıkma teknikleri kullandıkları ortaya çıkmış, öyle ki farklı kişilik değişkenleri gibi başa çıkma tekniklerini kullanma şekillerinin zamanla ve kaygıya neden olan başka ortamlarda yer aldıkça tutarlı bir hal aldığı gözlenmiştir. Dolayısıyla başa çıkma stratejilerini birçok başlık altında sınıflandırma gereksinimi doğmuştur (Aladağ, 2015).

Folkman & Lazarus (1984), başa çıkma stratejisini iki başlık altında toplamıştır:

**Problem odaklı başa çıkma:** Realist bir biçimde problemi odak alan bu strateji, çözüme ulaştıracak yanıtları aramaktadır. Aktif bir strateji olan problem odaklı başa çıkma stilinin kullanımı dış şartlarda değişim ile sonuçlanmaktadır (Folkman, 2010).

**Duygu odaklı başa çıkma:** Stres yaratan bir durumun duygusal sonucunu minimum seviyeye indirmeyi amaç edinen duygu odaklı başa çıkma, duyguların düzenlenmesi yoluna gitmektedir. Birey kendi duygularını düzenlemek için gayret etmektedir. İstenmeyen bir durumda oluşan duyguları yok etmeyi amaçlayan duygu odaklı başa çıkma aynı zamanda pasif bir strateji olarak kabul edilmektedir. Bireysel farklılıklar ve kişisel kaynaklar bireyin stresle başa çıkma stilini belirlemektedir (Folkman, 2010).

Morris, stresle başa çıkmayı direkt ve savunucu başa çıkma olacak şekilde iki sınıfta ele almaktadır (Burger, 2016):

**Doğrudan başa çıkma teknikleri:** Bu strateji, negatif bir durumun değişmesini sağlamak amacıyla gerçekleştirilen davranış anlamına gelmektedir. Birey, böyle bir durumla karşı karşıya kaldığında üç tip başa çıkma stilini kullanabilmektedir. Bunlar; bireyin stres unsuruyla yüz yüze gelmesi, her iki tarafın da kimi isteklerinden feragat ederek uzlaşması ve geri çekilmesidir.

**Savunucu başa çıkma teknikleri:** Bu teknik, bireyin kendini zarar verecek ya da tehdit edecek bir durum olmadığı konusunda ikna etmesidir. Bu strateji, savunma işleyişlerinden pek çoğunu kullanmakta ve daha kolay ve hızlı sonuç elde edileceği umuduyla sık kullanılmaktadır.

Baş çıkma stratejileri bireyi etkin kılma biçimine bağlı kalınarak gruplandırılmıştır. Daha çok sonuca nasıl etki ettiğini dikkate alan başa çıkma stratejileri, aktif ve pasif çeşitlerine göre sıklıkla kullanılan şekliyle aktif bilişsel stratejiler, aktif davranışsal stratejiler ve kaçınma stratejileri olacak şekilde sıralanabilmektedir (Burger, 2016):

**Aktif bilişsel stratejiler:** Aktif bilişsel stratejiler, bireyin zihin olarak problemlerden kaçınmadığı ve çözüm arayışı içerisinde olduğu tekniklerdir. Aktif bilişsel stratejilerin, stres yaratan vaka yaratmadan önce ve sonra olacak şekilde iki farklı zamanda devreye sokulduğu ifade edilebilmektedir.

**Aktif davranışsal stratejiler:** Aktif davranışsal stratejiler, sonucu pozitif etkilemesi dışında bireyin daha iyi hissetmek ve problemleri durumlardan sıyrılmak amacıyla kullandığı davranışsal yöntemlerdir.

**Kaçınma stratejileri:** Kaçınma stratejileri aktif bilişsel ve davranışsal tekniklerden farklı olarak bireyi yalnız bırakan ve çözümü zor hale getiren tekniklerdir. Bireyin içine kapanık bir kişilik kazanmasına neden olan ve stresli vakaya kısa vadeli çözümler getiren kaçınma teknikleridir

Baltaş & Baltas'a (2015) göre ise başa çıkma tekniklerini, fiziksel yöntemler, zihinsel yöntemler ve davranışsal yöntemler olacak şekilde üç ana başlık altında toplama mümkündür:

**Fiziksel yöntemler:** Herhangi bir vaka sonucunda stres meydana gelmeye başladığında beden kimi tepkiler vermektedir. Birey gevşeme egzersizleriyle bedeninde meydana gelen kimyasal değişiklikleri ortadan kaldırmaktadır.

**Zihinsel yöntemler:** Bireylerin zihinlerinde fazlaca yer edinen otomatik görüşler stres seviyesini arttırmaktadır. Bu durumda zihinsel stresle başa çıkma teknikleriyle

bireyin bu uygun olmayan inançları (mükemmeliyetçilik, tek başına mutlu olamayacağını düşünme vs.) minimuma indirgenerek başarılı olması amaçlanmaktadır.

**Davranışsal yöntemler:** Hayatta farklı insanlarla olan ilişkilerin kuvvetli güvene dayanmaması halinde stres meydana gelmektedir. Bireyler birbirleriyle sağladıkları ilişkilerde aşağıdaki üç yöntemden bir tanesini kullanmaktadır:

**Saldırgan tavır:** Bu sınıfta yer alan bireyler bencil insanlardır ve diğer bireylerin bir adım önünde olmayı kendilerine hak görmektedirler.

**Çekingen tavır:** Kendisini her zaman geri planda tutan bireylerdir ve diğer bireylerin hakkının yenmesi onları rahatsız etmemektedir. Sosyal ilişkilerde daima istismara uğramaktadırlar.

**Güvenli tavır:** Birey öncelikle kendisini düşünmektedir, bununla beraber diğer bireylerin hakkını ve duygularını da gözetmektedir.

Kaygı ve kaygıyı etkileyen faktörler, stres ve stresle başa çıkma ile ilgili değerlendirmelerin ardından kaygı ve stres faktörlerinin bireyin yaşam doyumu düzeyine etkisinin olabileceğini söyleyebiliriz. Bu bilgiler ışığında; bir alt başlıkta yaşam doyumu ile alanyazın incelenerek gerekli bilgilerin değerlendirilmesi sonucunda yaşam doyumu hakkında bilgileri açıklanmaktadır.

### **Yaşam Doyumu**

Yaşam doyumu genel anlamıyla bireyin yaşamı boyunca sahip olduğu beklentilerin, ihtiyaçların, taleplerin giderilme seviyesi ile sağlanan tatmin sürecine verilen addır. Yaşam doyumu, belli bir durumla ilgili değil, bütün hayat boyunca sağlanan tatmin şeklinde ifade edilmektedir (Özer & Karabulut, 2003). Yaşam doyumu kavramı ilk olarak Neugarten vd. (1961) tarafından bireyin sahip olduğu beklentilerle, yani ne istediğiyle, mevcutta sahip olduklarının kıyaslanması sonucunda elde edilen durum ya da sonuç olarak tanımlanmıştır. Diener ise yaşam doyumu kavramını, bireyin genel memnuniyet düzeyi ve yaşamla ilgili pozitif değerlendirmeleri ve bilişsel değerlendirmelerinin toplamı şeklinde incelemektedir. Yaşam doyumu; mutluluk, moral gibi konularda iyi olma ve hayat içerisinde pozitif duygunun negatif duyguya hakim olmasını ifade etmektedir (Akt. Özdemir & Dilekmen, 2016).

Neugarten, bireylerin hayattan yüksek seviyede tatmin olmasını belli ölçülerle ilişkilendirmektedir. Bunlar (Kaya, 2006):

- Bireyin gündelik hayatta yaptığı faaliyetlerden keyif duyması
- Bireyin hayatıyla alakalı hedeflere sahip olması ve geçmişle ilgili sorumluluk alabilmesi
- Bireyin belirlediği hedeflere erişeceğine inanması
- Bireyin sahip olduğu çirkin fiziksel unsurlarla bile pozitif bedensel imge sahibi olması
- Yaşama karşı pozitif bir bakış açısına sahip olması

Bireyin kendi yaşamlarıyla ilgili değerlendirmelerinin üç farklı boyutu bulunmaktadır. Ancak bu boyutların tek bir boyutta ele alınabileceği ileri sürülmüştür. Bu boyutlar olumlu, olumsuz duygu ve yaşam doyumudur. Olumlu duygu boyutunda alınan hazların ve mutlulukların sayıca fazlalığının; olumsuz duygu boyutunda kötü, acı verisi ve hoş olmayan duyguların az olmasının iyi olmak bakımından önemli olduğu belirtilmiştir. Yaşam doyumunu ise hayatın çoğunlukla bilişsel yargılamalarını ve değerlendirmelerini içermektedir (Annak, 2005). Yaşam doyumunu öznel bir boyuttur. Bireyin kendine yüklediği kısıtlar ve hayat şartlarını algılama biçimi arasındaki kıyaslamaları ve dolayısıyla yaşamı hakkında değer biçmesini kapsamaktadır (Deniz, 2006).

Literatür içerisinde pek çok tanımı yer alan yaşam doyumunu kavramı genellikle farklı kavramlarla beraber ya da onların yerine kullanılmaktadır. Bu kavramlar; *iyi oluş*, *öznel iyi oluş*, *psikolojik iyi oluş* ve *mutluluktur* (Özdemir & Dilekmen, 2016; Çankır & Yener, 2017):

**İyi oluş:** Psikolojik işlevsellik ve yaşantı bakımından optimal seviyede olabilmektir (Ryan & Deci, 2001; Sahraç, 2007).

**Öznel iyi oluş:** Kişi tarafından tecrübe edilenlerin acılardan kaçınma ve hazza erişme olduğu hedonistik iyi oluş temelinde yaşam doyumunu, pozitif duygu durumunun varlığı ve negatif duygu durumunun olmaması boyutlarını kapsayan ve mutluluk ile aynı anlamı taşıyan, bireyin ifade ettiği iyi olma durumudur (Ryan & Deci, 2001; Sahraç, 2007).

**Psikolojik iyi oluş:** Fiziksel ve psikolojik bakımdan sağlık sahibi olmayı kapsayan, öznel iyi oluştaki hedonistik düşüncenin aksine haz aramaktan ziyade bireyin kişisel gelişimini sağlaması ve kendi kapasitesini hayata geçirebilmesidir. Özetle, psikolojik iyi oluş biyolojik ve psikososyal sağlığa işaret etmektedir (Sahraç, 2007).

**Mutluluk:** Bir nitelikten ziyade zihinsel bir durumdur. Bireyin hayatını bütünlük içerisinde ele alarak öznel anlamda beğenmesi ve takdir etmesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Grinde, 2002; Sahranç, 2007).

Öznel iyi oluş kişinin sahip olduğu bakış açısı ve temel amaçlarına erişebilme noktasıyla doğru orantılıdır. Mutluluğa erişebilme konusunda kişinin hedefleri ve bu hedeflere erişebilme ölçüsü rol sahibidir. Arygle'a (1994) göre, yaşam doyumu mutluluğun bir alt boyutu olmakla birlikte kaygı ve anksiyete içeren stresin az olması yaşam doyumuna pozitif etki etmektedir. Yaşamla ilgili kişisel algılamalar, bireyin yaşam kalitesinde önemli bir role sahip psikolojik kavramlardır. Mutluluğun algılanma biçimi, beklentileri yerine getirme algısı ve umut algısı bu kavramlardan birkaç tanesidir. Bireyin çevresine uyum sağlamak konusunda karşılaştığı problemler ise bireyin tüm hayati faaliyetlerine ve verimine negatif etki sağlayarak onun hayat standartlarını düşürmektedir (Akt. Alver vd., 2010).

Gün (2012) yaşam doyumunu, bireyin mutluluk ve refahının öznel ve açık bir biçimde ele alması şeklinde ifade etmiştir. Bireylerin hayatlarında mutlu olabilmeler ve bu sürecin anlamlı olabilmesi için temel unsurlardan bir tanesi yaşam doyumudur. Ek olarak, Ünal (2011), yaşam doyumunu kavramını, bireyin yaşadığı toplumsal yapı içerisinde kendi durumunu nasıl algıladığı şeklinde tanımlarken; Mutlu (2012), bireyin öznel normları ile hayattan bekledikleriyle yaşadıkları arasındaki uyum ya da uyumsuzlukla ilgili duygusal tepkiler olarak belirtmiştir. Bireyin iş, sosyal, arkadaşlık ve meslek hayatıyla birçok topluluk içerisindeki yaşamını genel itibarıyla bireyin hayatla ilgili algılamasına ve doyumuna etki ettiğini ifade etmiştir.

Arygle (1994), mutlulukla ilgili gerçekleştirdiği çalışmalarında iki sonuca erişmiştir. İlki, *en avantajlı durumda olanlar, en mutludur* sonucudur. Mutlu olan birey genç, sağlıklı, iyi eğitim almış, maddi açıdan iyi, dışa dönük, optimistik, ılımlı, arzu sahibi ve zeki bireydir. Diğer sonuç ise, Yunan filozofları tarihinden bugüne mutluluk kavramıyla ilgili minimum kuramsal ilerleme gerçekleştiğidir. Bu çalışmalarda pek çok demografik değişkenin mutlulukla minimum ilişki içerisinde olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla çalışmalar mutluluğun çoğunlukla psikolojik olgularla alakalı olabileceği konusuna yoğunlaşmıştır (Akt. Özer & Karabulut, 2003).

Diener & Seligman (2002), çok mutlu ve doyum sağlamış kişilerin başka insanlarla iyi geçim sağladıklarını ve arkadaşlık yapmaktan keyif aldıklarını keşfetmiştir. Yaptığı tanımlamalara göre üç tür mutlu hayat vardır. Bunlar (Akt. Benson vd., 2012):

- *İyi hayat*; kişisel gelişimi takip ederek “akış”a ulaşmak
- *Anlamlı hayat*; sizden daha büyük bir şeyin hizmetinde görev almak
- *Zevkli hayat*; sosyalleşme ve haz arama

Bu hayatlar kalıcı mutluluk sağlamaktadır, ancak bu mutluluk sosyal ilişkiler olmadan elde edilememektedir (Benson vd., 2012).

Yaşam doyumu, kişinin sürdürdüğü hayattan mutlu olabilme ölçüsüne, hayat standartlarına ve bu bağlamda öznel iyi olmasına göre değişim gösterebilmektedir. Kişinin yapacağı işten doyum sağlaması, başarma arzusu gibi duyguları yoğun şekilde yaşadığı ve hayatla ilgili algıyla değerlendirmelerini sıklıkla yaptığı üniversite öğrencili zamanında yaşam doyumlarının, yaşamlarına önemli düzeyde etki ettiği öngörülmektedir (Recepoğlu, 2013). Birey kendi hayatını ele aldığı netice olumlu ise bu durum bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğunu ifade etmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalar yaşam doyumunun pek çok şahsi yararı beraberinde getirdiğini ifade etmektedir (Soytürk, 2011).

Yaşam doyumu yüksek olan bireyler, kendilerini önemli ve değerli hissetmekte, hayattaki vakalara ve durumlara daha iyimser yaklaşım sergileyebilmekte, gündelik hayatta yaptıkları faaliyetlerden daha çok keyif sağlamakta ruhsal ve bedensel bakımdan daha sağlıklı bir hayat sürmekte, çevreleriyle daha iyi ilişkiler içerisinde bulunmakta başka kültürdeki bireylerle daha sağlam ilişkiler sağlayabilmekte, sahip olduğu rollerin (eş, arkadaş, ebeveyn vb.), görev ve sorumlulukların bilincinde olmakta ve gerekli durumları yerine getirmekte, kişisel gelişimine önem vermekte, stresli durumlar ve sorunlarla kolaylıkla başa çıkabilmekte hayatlarını genel olarak pozitif değerlendirmekte, kendisiyle ve toplumla barışık ilişkiler kurabilmekte, daha mutlu ve huzurlu bir hayata devam edebilmekte, vakaları mantık doğrultusunda değerlendirebilmekte ve doğru tepkiler verebilmektedirler (Batan, 2016). Ek olarak, pozitif duyguları daha çok yaşamakta ve yaşamlarından memnuniyet duydukları için yaşamlarında bazı şeyleri değiştirmek istemektedirler. Gerçekleştirmekten hoşnut oldukları etkinliklerle ilgilendikleri zaman daha mutlu olmakta ve kişisel iyi oluşları daha fazla olmaktadır (Öztürk, 2013). Yaşam doyumu yüksek bireylerin iş tatminlerinin de yüksek olduğu belirtilmekte ve bu durum iş performansını beraberinde getirmekte ve kurumlara da yarar sağlamaktadır. Yaşam doyumu yüksek olan bireylerin yaşam standartlarının da yüksek olduğu ve böylece intihar girişimlerinin düşük olduğu belirtilmektedir. Gerçekleştirilen araştırmalar yaşam doyumunun, geleceğe yönelik

mesleki başarı, daha iyi sağlık durumu ve gecikmiş ölüm oranlarıyla alakalı olduğunu ifade etmektedir. Yaşam doyumunun sözü geçen bu kişisel yararların aynı zamanda topluma da yarar sağladığını ifade etmek olanaklıdır (Avşaroğlu & Koç, 2019).

### **Yaşam Doyumu Kuramları**

Yaşam doyumu, kişisel iyilik, mutluluk, hayat standartları olarak adlandırılan, kişinin ne hissettiği ve hangi hallerde daha iyi olabileceği sorularını yanıtlamaya gayret eden disiplinler arası yapıda yer almaktadır. Sosyal bakımdan psikolojik durum, sosyoloji, sosyal, ekonomi ve psikoloji alanıyla alakalı çalışmaların yapıldığı birçok neticelerin ileri sürüldüğü bilimler haline gelmişlerdir. Her bir birim mutluluğu, yaşam doyumunu kendi disiplin, doğrultusunda açıklamış ve formülasyon oluşturmuştur (Proctor vd., 2017). Bu bilgiler ışığında yaşam doyumu kuramları, amaçsal kuramlar, etkinlik (aktivite) kuramları, yukarıdan-aşağıya aşağıdan-yukarıya kuramı, ilişkilendirici kuram ve yargı kuramı olarak sınıflandırılabilir.

### **Amaçsal Kuramlar**

Amaçsal Kuramlar en temel haliyle tatmin edilen mutluluğa, tatmin edilemeyen ise mutsuzluğa neden olacağını ileri süren kuramlar olarak ifade edilmektedir. Amaçsal Kuramlar arasında üç önemli kuram dikkat çekmektedir. Bunlardan ilki Maslow'un meydana getirdiği ihtiyaçlar hiyerarşisidir. Bu hiyerarşinin ilk basamağında bireyin mutluluğu fakat o basamaktaki gereksinimler giderildiğinde meydana gelecektir (Eryılmaz & Öğülmüş, 2010). Bu kuramı test eden araştırmalar, destekleyici deliller ileri sürememiştir. Bu durumun meydana gelmesindeki asıl neden ihtiyaçların birbirlerinden farklı aşamalar olarak tanımlanmasıdır. Mutluluk, ihtiyaçlar hiyerarşisi doğrultusunda ele alındığında bu kuram kişilerin temel ihtiyaçlarının var olduğunu ve bu ihtiyaçlar karşılandığında mutluluğun artış gösterdiğini ifade etmektedir. Birey, duygusal becerileri fazla insanların yapabildiği gibi temel ihtiyaçlarını olumlu duygularla ne seviyede zengin hale getirirse yaşam kalitesini de o seviyede arttırmaktadır (Maccann vd., 2012). Davranışlar, duygusal ve bilişsel zeka ile şekillenmektedir. Dolayısıyla, duygusal zekanın davranışları kontrol altına alan rolü ortaya çıkmaktadır. Duygusal bakımdan yeterliliklere sahip olmak; görevde olunan iş, meslek ve iş ortamı ayırımına dahil olmaksızın tüm çalışanlara insanlıklarını ve akli sağlıklarını muhafaza ederek ayakta kalmalarını sağlayacak bir yol sunmaktadır. İş hayatı değişim gösterirken insana ait bu beceriler, yalnızca rekabete yardım sağlamakla

kalmamakta, ayrıca gerçekleştirilen işten keyif, tatmin ve mutluluk duyma olasılığı artış göstermektedir (Goleman, 2019).

Farklı bir kuram ise birey-çevre uyum yaklaşımıdır. Diener (1985), birey-çevre uyumu doğrultusunda, bireyler gereksinimleri karşılandıkça mutlu olmaktadır. Bireyler temel gereksinimleri haricinde takdir edilme, sevgi görme, beğenilme gibi gereksinimleri de bulunmaktadır. Bu model, bu gereksinimlerin evrensel olmasını ifade ederek bütün kültürler için benzer durumların yaşandığını savunmaktadır (Eryılmaz & Öğülmüş, 2010). Tüm toplumlardaki bireyler takdir gördükçe mutlu olmakta ve eleştiri aldığı anda üzülmemektedir. Çevre uyumu için kişisel arasında sağlıklı ilişkiler oluşturulması gerekmektedir. Uyum süreci içerisinde doğru iletişim kurmak hayli önemli bir durumdur. Şayet bireyle toplum amaçları benzeşmiyor ise o birey tam anlamıyla kendi hedeflerine de toplum hedeflerine de hizmet edememektedir. Farklı bir anlatımla toplum ve birey arasında uyumsuzluk yaşanmakta ve bunun giderilmesinin yolu ise iletişimin kuvvetlendirilmesinden geçmektedir. Amaçsal kuramlardan bir tanesi yaşam planı kuramıdır. Bu doğrultuda, yaşam doyumu iki temel duruma bağlı olmaktadır: Amaçların organizasyonel bir biçimde bütün halinde olması ve amaçların yerine getirilmesi. Bununla ilgili yapılan araştırmalarda bireylerin kendilerine özgü planları olduğu ve bunların tüm sistem içerisinde olduğu varsayımı iddia edilmektedir (Koçak & İçmenoğlu, 2012).

### **Etkinlik (Aktivite) Kuramları**

Etkinlik Kuramlarına göre mutluluk bireyin kendi davranışları sonucunda meydana gelmektedir. Etkinlik Kuramı, ilk olarak tarihte Aristoteles tarafından ortaya konulmuştur. Buna göre kişi kendi potansiyellerine uygun bir etkinlik seçerse, bu etkinliği tamamladığında haz duyacaktır. Günümüz insanın sosyal etkinlik olarak gerçekleştireceği pek çok etkinlik bulunmaktadır. Bir etkinliğin içerisinde isteğiyle yer almak bireyi mutlu etmektedir. Etkinliklerin çeşitli olması haz kaynaklarının artmasını sağlamaktadır. Gerçekleştirilen etkinlik negatif ise birey üzülebilmektedir. (İncekara, 2018).

### **Yukarıdan-Aşağıya Aşağıdan-Yukarıya Kuramı**

Buna benzer kuramlar modern psikolojide hayli popüler kuramlar olarak değerlendirilmekte ve buna benzer soruların yanıtları mutluluk üzerinde araştırma yapan bilim insanları tarafından bulunmaya çalışılmaktadır. Diener & Seligman (2002),



mutluluk duygusunun ufak hoşlanmaların bir arada toplanmasıyla meydana geldiğini ifade etmektedir (Aşağıdan-Yukarıya) (Akt. Dost, 2007). Yukarıdan-Aşağıya durumunda ise, pozitifliği görebilmek için potansiyel bir güç mevcuttur. Bu kuram, bireylerin hayatını birbirleriyle ilişkili bir bütün olarak ele almaktadır. Birey mutlu ise hayatın pek çok alanında da mutluluk içerisindedir ve bakış açısı pozitiftir. Vakaları karamsar görmemekle birlikte hem mutlu hem de yaklaşımı iyimser olduğu için mutluluk duymaktadır (Acar, 2011).

### **İlişkilendirici Kuram**

Kimi kişisel niteliklerin hangi sebeple mutlu olma ihtimalini arttırdığını keşfetmeyi amaçlayan pek çok araştırma bulunmaktadır. Bu kuramlar genellikle şartlanma ya da bilişsel ilkeler doğrultusunda ileri sürülmektedir. İlişkiyle ilgili kuramlar, birey için pozitif davranışların içsel bir motivasyonun kaynağıyla devam ettirmesi bireyin buna önem verdiğini işaret etmektedir. Duygusal ve sosyal potansiyeli fazla olan bireyler, kendi duygularının farkında olan ve bunları kolay bir biçimde kontrol edebilenler yaşamlarında hayli avantajlı durumdadır (Şahin, 2008). Bireyin içten gelen motivasyonundan kaynaklı bir işi, etkinliği ya da ilişkiyi devam ettirmesi o kişiyi mutlu edecek en önemli faktörler arasında değerlendirilmektedir. Öğretimi seven öğretmen, yüksek seviyede iş tatmini düzeyine sahip olacaktır. Bir birey gerçekleştirdiklerinden memnun olduğunda günün çoğunu geçirdiği iş ortamında mutlu ve üretime yatkın olmaktadır ve bu genel yaşam memnuniyetine pozitif katkı sağlamaktadır. Sevmediği ya da gerçekleştirdiği işten mutlu olmayan kişi ise iş ortamında verimsiz ve gündelik yaşamında mutsuz olabilmektedir (Doğan, 2015).

### **Yargı Kuramı**

Yargı Kuramında karşılaştırma durumu mevcuttur. Bu kuramda önemsenen konu vakanın pozitif veya negatif olması değil, gerçekleşen bu vakada meydana gelen duygunun hangi derecede olduğudur. İstenen standartta sonuç sağlanmış ise bireyler mutluluk duyabilmekte ve istenen seviyenin altında bir sonuç alınmış ise bireyde mutluluk oluşturmamaktadır (Acar, 2011). Örneğin; birey çevresinde yer alan bireyleri standart olarak ele almaktadır. Karşılaştırma gerçekleştirilmesi için saptanan kişinin standartların altında veya üstüne olması tatmini ya da tatminsizliği oluşturacaktır. Bu kuram, mutluluğu belirli kıstaslara göre ele almaktadır. Yargı kuramları birçok durumu karşılaştırmak bakımından oluşturacağı duygunun seviyesini tahmin edebilmektedir. Bu

bakımdan yargı kuramları ele alındıkları standartlara göre sınıflara ayrılabilir (Örkün, 2011).

Yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktör mevcuttur ve bunların hiçbirinin yalnızca yaşam doyumunu açıklayamaya yetmediği bilinen bir durumdur. Bu değişkenlerden hangisinin etkisinin daha fazla ve öncelikli olduğunu söylemek doğru değildir ve bu sebeple, sert yorumlardan kaçınarak esnek olmak önem taşımaktadır (Ülker & Recepoğlu, 2012).

### **Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Yaşam doyumuna etki eden unsurlar öznel tatmin, gelir ve farklı değişkenler olarak üç başlıkta ele alınmıştır. Öznel doyumda benlik algısı, aile yaşamı, hayat kriterleri, iş hayatı, sağlık ve toplumsal ilişkiler incelenmiştir. Gelirin, yaşam doyumuna etkisinin gelir seviyesi çok az olanlarda daha çok olacağı, temel gereksinimler giderildikten sonra onların yaşam doyumuna pek etki etmeyeceği belirtilmiştir (Topkaya & Büyükgöze Kavas, 2015). Ek olarak, gelirin artış göstermesiyle beraber değişime uğrayan güç ve statünün de yaşam doyumuna etki ettiğinin altı çizilmiştir. Bireyin sahip olduğu yaş, cinsiyet ve eğitim ile yaşam doyumunu arasında düşük ilişki mevcut iken, çalışma durumuna göre işsizler iş sahibi olanlara göre daha az doyum sahiplerdir (Gümüş, 2015). Dini inancın yaşam doyumunu bakımından önemli bir unsur olduğu, aile ve evlilikten sağlanan tatminin yaşam doyumunu çoğunlukla pozitif yönde etkilediği ifade edilmektedir (Doğan, 2015).

Bu araştırmada; bireylerin kaygı düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla kaygı, stresle başa çıkma ve yaşam doyumunu gibi değişkenlerin 20-40 yaş arası genç yetişkin bireyler özelinde değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu doğrultuda Alanyazın incelendiğinde; bu değişkenleri kullanan, aynı veya benzer ölçeklere araştırmalarında yer veren araştırmacıların araştırmalarının değerlendirilmesi ve araştırma sonuçlarında hangi bilgilere ulaşıldığının değerlendirilmesi yapılacaktır. Bu doğrultuda araştırma konumuz, amacımız, değişkenlerimiz veya ölçeklerimiz açısından benzer araştırmalara yer verilmiş ve değerlendirilmiştir. Bu bölümde yer alan araştırmalar sırasıyla kaygı, stresle başa çıkma ve yaşam doyum değişkenlerini konu alan araştırmalardan oluşmaktadır.

## İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alanyazında kaygı, stresle başa çıkma ve yaşam doyumu değişkenleriyle yapılmış yurtiçi ve yurtdışı çalışmalara yer verilmiştir. Önce kaygı, stresle başa çıkma ve yaşam doyumu değişkenlerinin tek tek incelendiği çalışmalar yurtiçi ve yurtdışı sıralamasıyla verilmiş, daha sonra değişkenlerin birlikte incelendiği çalışmalara aynı sıra ile yer verilmiştir.

Kaygı ile ilgili yurt içinde yapılan birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin Kaya & Varol'un (2004) lisans öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin Durumluk-Sürekli Kaygı düzeyleri belirlenmek istenmiş, öğrencilerin bölümleri, cinsiyetleri, medeni durumu, ekonomik düzeyi, bir işte çalışıp çalışmaması açısından kaygı düzeyleri arasında önemli farklılıklar olduğu saptanmıştır. Öğrenciler en önemli kaygı nedenlerini; hastalık ve yakınlarını kaybetme ile iş bulamama ve işe girememe şeklinde belirtmişlerdir.

Yiğitalp & Saka (2017) asbest madenine maruz kalan bireylerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, asbeste maruz kalan ve asbeste maruz kalmayan bireylerin yaş ve cinsiyet dağılımının farklı olmadığını saptanmıştır. Ayrıca, çalışmada asbeste maruz kalan bireylerin ortalama durumluk kaygı, sürekli kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin asbeste maruz kalmayan bireylere göre yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Arıdağ & Erbiçer (2018) tarafından özel gereksinimli çocuğa sahip annelere uygulanan grupla psikolojik danışma programının, annelerin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada, grupla psikolojik danışma uygulaması sonucunda deney grubundaki annelerin durumluk sürekli kaygı puanlarında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalma olduğu saptanmıştır. Annelerin, yaşam doyumlarında ise anlamlı düzeyde artma olduğu gözlemlenmiştir.

Baykal (2020) COVID-19 sürecini yaşamış hizmet sektöründe çalışan bireylerin psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyumu ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, yüksek kaygı seviyelerinin daha düşük psikolojik dayanıklılık seviyelerine yol açtığını ve bu durumun da daha düşük yaşam doyumuna sebep olduğu ortaya koymuştur.

Elkin (2020) tarafından lisans öğrencilerinin depresyon, kaygı, stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada, depresyon orta, kaygı orta, stres normal ve yaşam doyumu orta düzeyde bulunmuştur.

Ayrıca, yaşam doyumu düzeyi arttıkça depresyon, kaygı ve stresin azaldığı gözlemlenmiştir.

Tepeli Temiz & Ulusoy Gökçek (2020) tarafından yurttan yaşayan üniversite öğrencilerinin kaygı, sosyal destek ve yaşam doyum düzeyleri ile stresle baş etme stratejilerini incelemek için yapılan araştırmada, cinsiyet, çaresiz ve kendine güvenli baş etme stratejileri, algılanan sosyal destek ve kaygı puanlarının yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir katkı sağladığını görülmüştür. Genç yetişkinlerin kaygı puanlarının ise baş etme stratejileri ve yaşamdan aldıkları doyumu etkilediği gözlemlenmiştir.

Kaygı değişkeni ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmalara bakıldığında, Campo vd. (2004), belirli periyotlarla tekrarlayan karın ağrısı olan çocuk ve ergenlerde psikiyatrik bozukluğunun yaygınlığını belirlemek ve bu bozukluğun kaygılı mizaç ve işlevsel bozulma ile ilişkili olup olmadığını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada, çocuklarda kaygı bozukluklarının ortalama başlangıç yaşı 6.25 olarak tespit etmiştir. Belirli periyotlarla tekrarlayan karın ağrısı olan çocuklardaki psikiyatrik bozukluklar ve kaygı değişkenlerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Paul vd. (2013)'nin kadınların doğum yaptıktan sonra hastanede yatış süreci boyunca duymuş olduğu kaygı düzeyinin belirlenmesi ve annenin bu durumunun çocuk sayısı ile ilgisinin araştırılmasının amaçlandığı araştırmalarında, kaygı ve depresyon değişkenleri üzerinde kolerasyon analizi yapılarak bu iki değişkenin ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Doğum sonrası durumluk kaygının, taburcu olduktan sonra anne sağlığı hizmeti kullanımının artması ve emzirme süresinin azalması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, doğum sonrası hastaneye yatış sırasında annelerde görülen kaygı olgusunun yaygın bir fenomen olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda doğum sonrası kalış sırasında durumluk kaygı taraması yapılarak mevcut durumların iyileştirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Peterman vd. (2020) tarafından COVID-19 pandemi döneminde bireylerin kaygı durumlarındaki yükselişin saldırganlık davranışını arttırdığına dair yapılan araştırmada, bireylerin kaygılarını yatıştırmak için ilaç kullandıkları, uyku problemleri yaşadıkları ve kadınlar, çocuklar ve evcil hayvanlara yönelik şiddet içerisinde oldukları sonucuna varılmıştır. Ayrıca, Campell (2020)'in yaptığı araştırmada pandemi süresinde kaygı duygularındaki artışın intihar ve cinayetlerin artışına sebep olduğu belirlenmiştir.

Aşağıda stresle başa çıkma değişkeniyle yapılan çalışmalar yurtiçi ve yurtdışı sıralamasıyla ele alınmıştır.

Yurtiçinde stresle başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; Oral (2004) tarafından yapılan araştırmada, Strese Karşı Aşılama Eğitimi (SAE) ilke ve teknikleriyle geliştirilmiş bir psiko-eğitim programı uygulamasının, lise birinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin okul yaşamında stres belirtileri, stresle başa çıkma düzeyleri ve tarzlarında etkili olup olmadığını incelenmiştir. Araştırma sonucunda eğitim-öğretim yaşantılarında gelişimsel stresle başa çıkma konusunda, SAE ilkeleriyle hazırlanmış psikoeğitim programı özellikle duygusal-davranışsal boyutta etkili bulunmuştur.

Epli Koç (2006), lisans öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin utangaçlık düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım stratejisini; utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin ise stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım stratejisini daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Gün (2012) gündelik yaşamın içerisinde yer alan bir kavram olarak dinin, bilişsel boyut ile stresle başa çıkma üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Aynı zamanda bireylerin yaşadıkları stresten kurtulmak için dinden hangi düzeyde faydalandıkları ve din ile stresle başa çıkma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel değerlendirme sürecinin; başa çıkmayı, düşünce ve duygu durumunu etkilediği saptanmıştır. Bu çerçevede değerlendirildiğinde inançların hâkim olduğu belirli şablonlar, stresle başa çıkma üzerinde etkili olmaktadır.

Yiğit (2012) çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumunu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelenmek için yaptığı araştırmada, benlik saygısı seviyelerinin yaşam doyumunu ve stresle başa çıkma tutumlarını olumlu etkilediği, uygun başa çıkma yolların kullanılmasının da bireylerin benlik saygısına olumlu katkı yaptığı anlaşılmıştır. Aynı şekilde yaşam doyumunu iyi olan bireylerin bu durumunun stresle başa çıkma tutumlarını olumlu etkilediği anlaşılmaktadır.

Alpan (2013) tarafından yapılan araştırmada, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan çocukların anneleri ile normal gelişim gösteren çocukların anneleri arasında depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma becerilerinin farklılık gösterip göstermediği karşılaştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre; normal gelişimi olan çocukların annelerinin depresyon düzeyleri, DEHB olan çocukların annelerinden daha düşüktür. Depresyon düzeyleri Olumsuz Edilgen Başa Çıkma stratejisi ile pozitif yönde, Olumlu Etkin Başa Çıkma stratejisi ile negatif yönde önemli düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Luzumlu (2013), farklı cinsiyetteki üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını aleksitimi düzeylerine göre incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine ve cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Bireylerdeki aleksitimi düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım tarzını; aleksitimi düzeyi düştükçe stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici, sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım tarzlarını daha çok kullandıkları bulunmuştur.

Kayır (2014), onkoloji hastalarının hastalık algısını ve stresle baş etme biçimlerini incelemiştir. Araştırmada evli bireylerin sosyal destek algısının daha iyi olduğu, kadınların hastalık belirtilerini daha yoğun yaşadıkları ve yaş ilerledikçe hastalığın süreklilik arz ettiği şeklinde algılandığı tespit edilmiştir.

Hosseinalipour (2015) tarafından, üniversiteli sporcuların sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan araştırma sonucunda üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde doğrusal ilişki bulunmuştur.

Stresle başa çıkma ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında, Williams & Mc Gillicuddy (2000), yapmış oldukları araştırmada erkek ve kız öğrencilerin ergenlik dönemlerinde yaşadıkları stres kaynakları ve stresle başa çıkma stratejilerini incelenmişlerdir. Ergenlerin içerisinde buldukları dönemleri erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olarak üçe ayırmışlardır. Her kategoride yer alan ergenin stresle başa çıkma stratejisinin kaynağına göre farklılık gösterdiği belirtilmiş ve stresin ergenler üzerindeki etkisinin azaltılması için de birçok farklı metodun kullanıldığı, bu metodların da en çok geç ergenlik döneminde olanlarda çeşitlendiği ifade edilmiştir.

Lopez vd. (2008), gelişimsel geriliği olan ve olmayan çocukların ailelerinde ebeveynlik stresi ve başa çıkma yollarını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda gelişimsel geriliği olan çocukların ailelerinin stres düzeyi önemli derecede yüksek bulunmuştur.

MacCann vd. (2012), tarafından lise öğrencilerinde, stresle başa çıkma tarzlarının akademik başarı, yaşam doyumu, okula karşı olumlu duyguları ve olumsuz duyguları yordama durumunu incelemeyi amaçladıkları araştırmalarında, stresle başa çıkmanın olumlu duyguların %17,4'ünü, olumsuz duyguların ise %15,9'unu yordadığını belirlemişlerdir. Ayrıca, araştırmada hem problem odaklı hem de kaçınma türü stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımında cinsiyete bağlı anlamlı farklılıkların bulunduğu,

kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok problem odaklı ve daha az kaçınma türü stresle başa çıkma stratejisini kullandıkları ifade etmişlerdir.

Alanyazında yaşam doyumu değişkeniyle ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Aşağıda yaşam doyumuyla ilgili yapılmış çalışmalara yurtiçi ve yurtdışı olarak sırasıyla yer verilmiştir.

Yaşam doyumu ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmaları incelendiğinde, Özdevecioğlu & Aktaş (2007), turizm sektöründe çalışan bireylerle yaptıkları araştırmada mesleki bağlılık, kariyer bağlılığı ve örgütsel bağlılığın yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve iş-aile çatışmasını katarak dolaylı ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, yaşam doyumunun kariyer bağlılığı ile pozitif yönde zayıf düzeyde, mesleki bağlılık ile pozitif yönde orta düzeyde, örgütsel bağlılık ile pozitif yönde zayıf düzeyde ve iş-aile çatışması ile negatif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu ve bağlılık türlerinin arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu rapor edilmiştir. Araştırmacılar yaptıkları yol analizi ile iş-aile çatışmasını ilave ederek bağlılık çeşitlerinin yaşam doyumuna etkisini incelemişler ve mesleki bağlılık, kariyer bağlılığı ve örgütsel bağlılığın etkisinin arttığını ortaya koymuşlardır. Bu sonuçlara göre, yaşam doyumu ile en yüksek ilişkiye sahip değişkenin mesleki bağlılık olup bireyin yaşam doyumunu artırmak için yapılacak çalışmalardan birisinin de iş-aile çatışmasını önlemek olduğu görülmektedir.

Saldamlı (2008) tarafından, iş görenlerin iş doyum düzeylerini belirlemek ve iş doyumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisini tespit etmek için otel işletmelerinde çalışan yöneticilerin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; iş doyumunun yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda; ücret, örgüt bünyesindeki ast-üst ilişkileri vb. örgütsel faktörler ile iş doyumuna arasında önemli farklılıklar saptanmıştır. Ancak cinsiyet, yaş, çalışılan bölüm, çalışma süresi, unvan, eğitim durumu gibi bireysel faktörler ile iş doyumuna arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Yılmaz vd. (2010) tarafından, iş doyumuna, yaşam doyumuna ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkiyi tespit etmek için konaklama işletmelerinde çalışan bireylerin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; iş görenlerin iş ve yaşamlarından kısmen memnun oldukları ve işten ayrılma niyetlerinin düşük seviyede olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda iş doyumuna ve yaşam doyumuna arasında pozitif; iş doyumuna ve yaşam doyumuna ile işten ayrılma niyeti arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sop (2014) tarafından, iş-serbest zaman çatışması, iş baskısı, meslek memnuniyeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi tespit etmek için otel işletmelerinde çalışan bireylerin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; iş-serbest zaman çatışması ve işin gerektirdikleri arasında pozitif; yaşam doyumu ve iş üzerindeki kontrol arasında pozitif; meslek memnuniyeti ve iş üzerindeki kontrol arasında pozitif; meslek memnuniyeti ve yaşam doyumu arasında pozitif; iş-serbest zaman çatışması ve iş memnuniyeti arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda iş görenlerin yaşam doyumu düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Sürücü (2016) tarafından, iyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için otel işletmelerinde çalışan bireylerin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; iş görenlerin iyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin orta seviyede olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda iyimserlik düzeyi ile yaşam doyumu ve mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İş görenlerin iyimserlik düzeylerinin artmasıyla birlikte yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin de arttığı saptanmıştır.

Demir & Murat (2017) tarafından, öğretmen adaylarının katılımıyla gerçekleşen araştırmada yaşam doyumunun cinsiyet, algılanan anne-baba tutumları, amaçladığı bölümde okuyup/okumama açısından anlamlı farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur.

Üzümcü & Akpulat (2017) tarafından, iş-aile çatışması, aile-iş çatışması ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi tespit etmek için turizm işletmelerinde çalışan bireylerin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; iş-aile çatışması ve aile-iş çatışması arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda; iş-aile çatışması ve yaşam doyumu arasında; aile-iş çatışması ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Şad & Şahin (2018) tarafından, tükenmişliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisini tespit etmek için otel işletmelerinde çalışan bireylerin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; iş görenlerin duyarsızlaşma, duygusal tükenme, düşük kişisel başarı hissi ve genel tükenmişlik düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarında azalma olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda gelir, eğitim durumu, turizm eğitimi alma durumu, çalışılan bölüm ve bireyin konumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Yaşam doyumu ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında; Hayes & Weathington (2007) tarafından, iyimserlik, stres, yaşam doyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla restoran işletmelerinde çalışan yöneticilerle bir



araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; iyimserlik ve stres arasında negatif, iyimserlik ve tükenmişlik arasında negatif, iyimserlik ve yaşam doyumu arasında pozitif, stres ve tükenmişlik arasında pozitif, stres ve yaşam doyumu arasında ise negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Boes & Winkelmann (2010) tarafından ortaya konulan araştırmada, yaşam doyumunun, bireyin tüm hayatıyla ilgili duygu ve düşünceleri olarak ele aldığı görülmektedir. Yaşam doyumu, bireyin bugünü, gelecek tasarımı, çevresi tarafından algılanma biçimini içermektedir ve tüm bu yapı bireyin iş doyumunu, benlik doyumunu, sosyal çevreyle ilgili doyumunu etkilemektedir. Bu noktada bireyin doyum sağladığı yaşam alanlarının iş, sağlık, güvende olmak, ekonomik bağımsızlık, aidiyet gibi süreçler olduğu söylenebilir.

Pretsch vd. (2013), ilkokul ve ortaokul öğretmenleri ile yaptıkları araştırmada öğretmenlerin ders anlatımı sırasında çekilen video kayıtlarına göre onların 5-8 yıl içindeki iş doyumunu, yaşam doyumunu ve genel sağlık algısını tahmin etmeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin tahminlerinin her üç alanda da öğretmenlerin kendi algılarıyla büyük oranda uyduğu ve birkaç yıl içindeki yaşam doyumunu, iş doyumunu ve genel sağlık algısının sadece 60 saniyelik kısa bir zaman dilimi incelenerek tahmin edilebileceği rapor edilmiştir. Sonuç olarak, öğretmenlik mesleği gibi kısmen stresli bir mesleği yapanların geleceğe dönük olarak, mesleğine karşı olumsuz görüş sahibi olmaya yatkın ve risk altında bulunanların beden diline bakılarak kolaylıkla tespit edilebileceği ve buna göre önlemler alınabileceği belirtilmiştir.

Alanyazın tarandığında kaygı, stresle başa çıkma ve yaşam doyumunu değişkenlerinin bir arada incelendiği çok az araştırmaya rastlanmıştır. Kaygı ve stresle başa çıkma değişkenleriyle yapılmış araştırmalara bakıldığında, psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı ve stresle baş etme stratejileri üzerine etkisinin incelendiği bir araştırmada; psikolojik beceri antrenman uygulaması, sporcuların kaygılarını önemli oranda azalttığı ve stresle baş etme stratejilerini arttırdığı tespit edilmiştir (Aydın, 2017). Yapılan uygulamanın kaygıyı azaltırken stresle başa çıkma stratejilerini arttırması, kaygı ve stresle başa çıkma stratejileri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Hirakawa vd. (2002) grup rehberliği programlarının öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltırken stresle başa çıkma stratejilerini kullanmayı arttırdığını saptamışlardır. Tepeli Temiz & Ulusoy Gökçek (2020), öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada kaygı ve stresle başa çıkma arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Kaygı ve yaşam doyumunu

değişkenleriyle yapılmış araştırmalara bakıldığında, kamuya atanmayı bekleyen öğretmenlerin kaygı düzeyleri arttıkça, yaşam doyum düzeylerinin azaldığı, iki değişken arasında negatif ve anlamlı yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Aldemir, 2020). Baykal (2020), COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin kaygı düzeyleri ve yaşam doyumlarını incelediği araştırmada, kaygı ve yaşam doyum düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Stresle başa çıkma ve yaşam doyumunu değişkenleriyle yapılmış araştırmalara bakıldığında, stresle başa çıkma ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemek için restoran işletmelerinde çalışan yöneticilerin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirilmiş ve çalışanların stresle başa çıkma stratejilerinin arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı tespit edilmiştir (Hayes & Weathington, 2007). Erken çocuklukta serebral palsili ve otistik çocuk annelerinin ebeveyn stres düzeylerinin yaşam doyumları ile ilişkisinin incelendiği araştırmada, ebeveynlerin stresle başa çıkma stratejilerinin ve yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Gülaldı, 2010). Yiğit (2012) polisler üzerinde yaptığı araştırmada; stresle başa çıkma alt boyutlarından problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit etmiştir. Kaygı, stresle başa çıkma ve yaşam doyumunu değişkenleriyle yapılmış araştırmalara bakıldığında, Saygılı (2020) tarafından üniversite öğrencileri yapılan araştırmada, öğrencilerde kaygı, stresle başa çıkma ve yaşam doyumunu orta düzeyde bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin azaldıkça stresle başa çıkma ve yaşam doyum düzeyi arttığı tespit edilmiştir.

## 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın katılımcıları, araştırmanın prosedürü, araştırmada kullanılan materyaller, araştırmanın modeli ve araştırma verilerinin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

### 2.1. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, Adana ilinde yaşayan, uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 20-40 yaş arası genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın örneklem sayısını hesaplayabilmek için, alanyazında araştırmada kullanılan ölçeklerin birlikte bulunduğu araştırmaların olup olmadığı araştırılmış fakat böyle bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bireylerin kaygı düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği referans bir çalışma olmadığı için güç analizi yapılmamıştır. Örneklem toplamda 315 kişiden oluşmaktadır ve katılımcıların 225'i (%71,4) kadın ve 90'ı (%28,6) erkektir. Katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak seçkisiz olmayan örnekleme stratejilerinden uygun örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme, zaman ve imkânlar gibi sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Karasar, 2017).

### Örneklem Grubunun Seçimi

2020-2021 yılında Adana İli genelinde yaşayan 20-40 yaş arası 315 birey araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmaya örneklemin içerme kriterlerini sağlayan kişiler dâhil edilmiştir. Örneklemin dışlama ölçütleri göz önüne alınarak katılımcılardan uygun olmayanlar araştırmaya dâhil edilmemiştir.

### Örneklemin İçerme Kriterleri

Adana ilinde yaşıyor olmak.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek ve bunu onaylamak.

20-40 yaş arası olmak (20 ve 40 yaş dâhil).

### Örneklemin Dışlama Kriterleri

Adana ili haricinde yaşıyor olanlar.

20 yaş altı ve 40 yaş üstü olanlar.

Ölçekleri eksik dolduranlar.

## 2.2. Prosedür

Araştırmada kullanılacak olan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) için gerekli izinler alınmış ve araştırmada kullanılan tüm ölçme araçları 11.01.2021 tarihi itibarıyla Google Formlar aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Etik Kurul Komitesi tarafından 10.01.2021 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır. Araştırmaya Çukurova Üniversitesi 20-40 yaş arası öğrencileri ve Adana İlinde yaşayan 20-40 yaş arası bireyler katılacağı için Çağ Üniversitesi'nden 31.12.2021 tarihinde E-23867972-044-2100000169 sayılı ölçek uygulama izni alınarak araştırma yürütülmüştür. Araştırma sürecinde hazırlanan veri toplama araçları COVID-19 pandemi süreci nedeniyle çevrimiçi platform aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmıştır.

## 2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller

Araştırmada ilk olarak katılımcıların araştırmaya kendi rızalarıyla katıldıklarını gösteren Bilgilendirilmiş Onam Formu sunulmuş ve araştırmaya katılmak istediklerini belirten onayla araştırmaya katılmışlardır. Araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmış ve katılımcılar tarafından çevrimiçi olarak doldurulmuştur. Katılımcılara ilk olarak Kişisel Bilgi Formu, ardından durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ölçmek için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE), stresle başa çıkma düzeylerini ölçmek için Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ) ve son olarak yaşam doyumlarını belirlemek için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır.

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılardan bazı kişisel bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi ve meslekleri ile ilgili sorular sorulmuştur.

### 2.3.2. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Spielberger vd. tarafından 1964 yılında geliştirilmiş ve envanterin Türk kültürüne uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Öner & Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nde durumluk kaygı ve sürekli kaygı şeklinde iki alt ölçek bulunmaktadır.

1. *Durumluk kaygı*: Bireyde belirgin bir duruma karşı belirli bir zaman içinde meydana gelen kaygı tipi.
2. *Sürekli kaygı*: Bireyin içinde bulunduğu bazı durumları stresli olarak yorumlamasına yol açan kaygı tipi.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri 20 maddeden oluşan Durumluk Kaygı Ölçeği ile yirmi maddeden oluşan Sürekli Kaygı Ölçeği olmak üzere toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği, maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar, bireyin içinde bulunduğu durumu hissetme derecesine göre; (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamıyla gibi oluşan şıklardan birini işaretleyerek cevaplandırılır. Sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu davranışları ise sıklık derecesine göre; (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman şeklinde cevaplandırılır. Ölçeklerin puanlaması 20 ile 80 arasındadır. Puanın artması kaygı seviyesinin yüksek olduğunu, düşük puan ise kaygı seviyesinin azlığını ifade eder. Puanlama yüzdelik olarak hesaplanırken de aynı durum geçerlidir. Düşük yüzdelik kaygı seviyesinin az olduğunu belirtir. Uygulamalarda belirlenen ortalama puan 36 ile 41 puan arasında değişmektedir. Bu araştırma kapsamında yürütülen güvenilirlik analizinde Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) değeri tüm ölçek için .87, *durumluk kaygı* alt boyutu için .91, *sürekli kaygı* alt boyutu için .87 olarak hesaplanmıştır.

### **Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ)**

Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Türküm (2002) tarafından geliştirilmiştir ve 5'li likert tipi bir ölçektir. Tamamen uygun, oldukça uygun, kararsızım, biraz uygun ve hiç uygun değil seçenekleri yer almaktadır. Ölçekte 23 ifade yer almaktadır. Yapı geçerliliğini belirlemek için faktör analizi uygulanmıştır ve ölçeğin maddelerinin üç faktörde toplandığı gösterilmiştir. *Sorunla uğraşmaktan kaçınma*, *soruna yönelme* ve *sosyal destek arama* olmak üzere üç alt testten oluşmaktadır.

1. *Sorunla uğraşmaktan kaçınma*: Bireyin yaşadığı stresin etkisini azaltmak için var olan sorundan uzaklaşma durumu.
2. *Soruna yönelme*: Bireyin yaşadığı stresli durumları ortadan kaldırmak için bilişsel ve davranışsal çabaları.
3. *Sosyal destek arama*: Bireyin yaşadığı stresi ortadan kaldırmak için sosyal çevrelerinden duygusal ve manevi destek arama durumu.

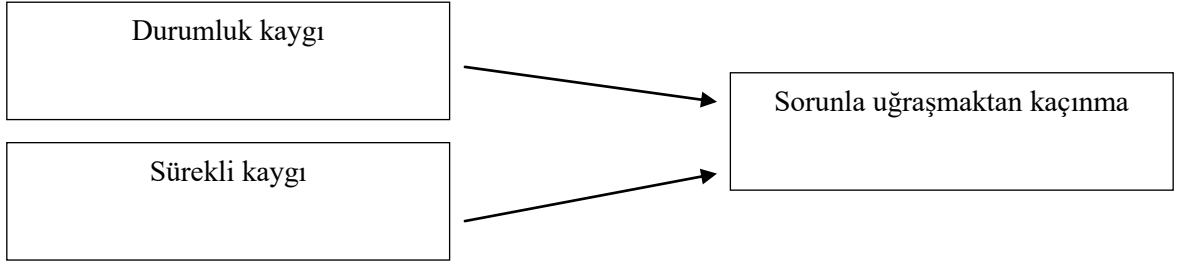
Alt ölçekleri; 23 maddeden 20 maddesi pozitif yönden, 3 maddesi (10, 17, 20) ise ters yönden puanlanmaktadır. Ölçeğin tamamından alınan puan 23-115 arasında değişmektedir. *Sorunla uğraşmaktan kaçınma* alt ölçeğinden alınan puan 1-40, *soruna yönelme* alt ölçeğinden alınan puan 1-40, *sosyal destek arama* alt ölçeğinden alınan puan 1-35 puan arası değişmektedir. Ölçeğin tamamından alınan puanın yüksek olması bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini kullandıklarının göstermektedir. Bu araştırma kapsamında yürütülen güvenirlik analizinde Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) değeri tüm ölçek için .85, *sorunla uğraşmaktan kaçınma* alt boyutu için .67, *soruna yönelme* alt boyutu için .71 ve *sosyal destek arama* alt boyutu için .68 olarak hesaplanmıştır.

### 2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

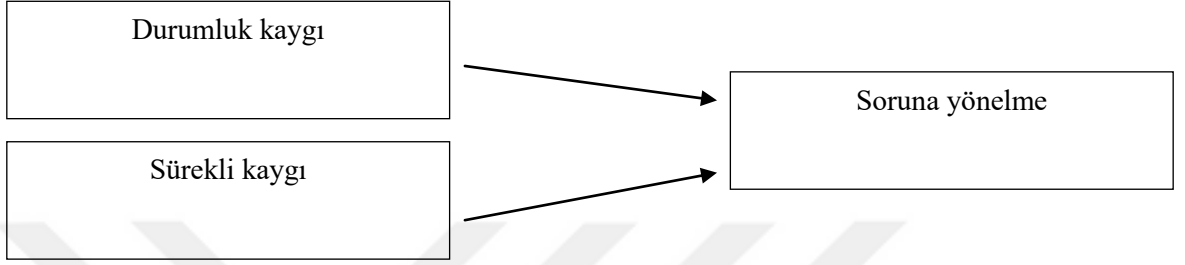
Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener (1985) tarafından geliştirilmiş ve Dağlı & Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Diener'in (1985) çalışmasında iç tutarlık katsayısı .87, test-retest korelasyonu .82 bulunmuştur. Ölçeğin özgün formunda bir faktör, beş madde ve likert tipinde 7'li derecelendirmeden (1: Kesinlikle katılmıyorum-7: Tamamen katılıyorum) oluşmaktadır. Dağlı & Baysal (2016) ölçeğin Türkçeye uyarlanması sırasında, özgün formunda yedi basamaklı olan cevap seçeneklerinin Türk kültürüne uygun olmadığı gerekçesiyle derecelendirmeyi beşe indirgemiş ve Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılıyorum (2), Orta düzeyde katılıyorum (3), Büyük oranda katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5) biçiminde ölçeği tekrar Türkçeye uyarlamışlardır. Ölçeğin tamamından alınan puan 5-35 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan 7 puan ve altı yaşam doyumunun düşük olduğunu, 13 puan ve üstü yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamında yürütülen güvenirlik analizinde Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) değeri tüm ölçek için .88 olarak hesaplanmıştır.

### 2.4. Araştırmanın Modeli

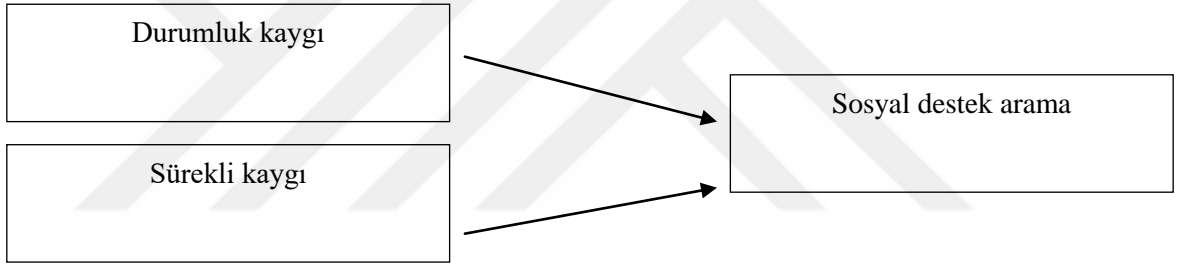
Araştırmanın ana amacı genç yetişkinlerin kaygı, stresle başa çıkma ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır ve bu araştırmada genel tarama modellerinden ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren ile ilgili genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişki taramalar yapılabilir. İlişki tarama modelleri, iki ya da daha çok değişkenin aralarındaki ilişkinin belirlenmek üzere incelendiği modeller olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2017). Araştırmada izlenilecek yöntemler aşağıdaki araştırma modellerinde gösterilmiştir.



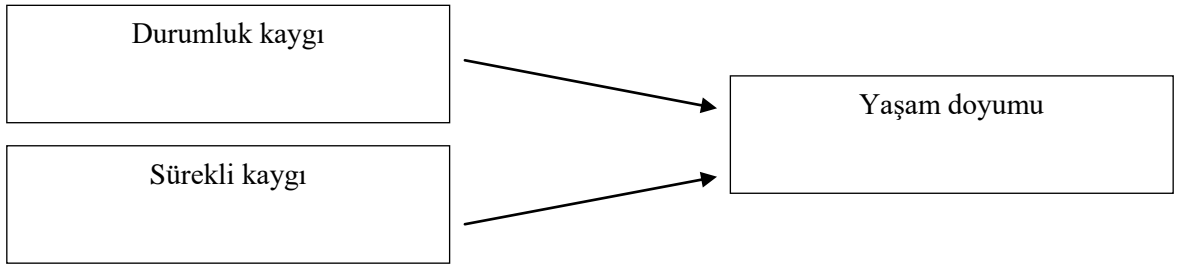
Model 1 (Araştırmaya Katılan Tüm 20-40 Yaş Arası Genç Yetişkin Bireyler)



Model 2 (Araştırmaya Katılan Tüm 20-40 Yaş Arası Genç Yetişkin Bireyler)



Model 3 (Araştırmaya Katılan Tüm 20-40 Yaş Arası Genç Yetişkin Bireyler)



Model 4 (Araştırmaya Katılan Tüm 20-40 Yaş Arası Genç Yetişkin Bireyler)

**Şekil 1.** Araştırma Modelleri

## 2.5. Araştırma Verilerinin Analizi

Bütün değişkenler için betimsel istatistikler hesaplanmış olup, araştırmada Durumluk ve Sürekli Kaygı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Yaşam Doyum arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamında analizler için hazır duruma getirilmiştir. Öncelikle kullanılacak analizlere karar vermek amacıyla verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için skewness, kurtosis, kolmogorov-smirnov ve shapiro-wilk değerleri hesaplanmıştır ve sonuçlar Tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.**

*Skewness, Kurtosis, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Değerleri*

Değişkenler	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov - Smirnov	Shapiro-Wilk
Durumluk kaygı	,69	,65	,09*	,97*
Sürekli kaygı	,44	,57	,07*	,99*
Sorundan kaçınma	-,19	-,68	,09*	,98*
Soruna yönelme	,98	1,12	,16*	,92*
Sosyal destek	-,38	,40	,10*	,98*
Yaşam doyumu	-,09	-,59	,07*	,98*

p< ,05

Tablo 1 incelendiğinde elde edilen değerlerin  $-1,5 < 0 < 1,5$  değerleri aralığında olduğu gözlenmiştir (Büyüköztürk, 2018). Elde edilen değerler araştırma verilerinin normal dağılım sayılıtısını karşıladığını göstermektedir. Buna bağlı olarak parametrik istatistik tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde, değişkenlere bağlı olarak Sosyal Bilimler istatistik programı kullanılıp frekans, yüzde, Pearson korelasyon katsayısı, ilişkisiz örneklemler için t-testi ve çoklu standart regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyonu yürütülmüştür. Değişkenlerin birbiri üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek için regresyon analizleri yürütülmüştür. Sonuçlar % 95 güven aralığında,  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



### 3. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın örnekleminde yer alan genç yetişkinlerin demografik özelliklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ardından genç yetişkinlerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre dağılımları incelenmiş ve elde edilen bulgular sunulmuştur. Son olarak da geliştirilen regresyon modellerinin test edilmesi sonucunda ortaya çıkarılan bulgular yer almaktadır.

#### Genç Yetişkinlerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Örnekleimde yer alan genç yetişkinlerin cinsiyetlerine bakıldığında 225'inin (%71,4) kadın, 90'ının (%28,6) da erkek olduğu görülmektedir. Genç yetişkinlerin 119'u (%37,8) 30 yaş altı, 196'sı (%62,2) ise 31-40 yaş arası gruptadır. Genç yetişkinlerin 182'si (%57,8) evli, 133'ü (%42,2) bekârdır. 44 (%14,0) genç yetişkin lise ve altı, 271 (%86,0) genç yetişkin lisans ve üstü eğitim düzeyine sahiptir. Genç yetişkinlerin 246'sı (%78,1) bir işte çalışmaktadır, 69'u (%21,9) ise herhangi bir işte çalışmamaktadır. Genç yetişkinlerin 183'ü (%58,1) 5000 TL ve altında gelir düzeyine sahiptir. Buna karşılık 132 genç yetişkin 5001 TL ve üzerinde gelir düzeyine sahiptir. Elde edilen değerler Tablo 2'de yer almaktadır.

**Tablo 2.**

*Genç Yetişkinlerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı*

		F	%
Cinsiyet	Kadın	225	71,4
	Erkek	90	28,6
Yaş	30 ve altı	119	37,8
	31-40	196	62,2
Medeni durum	Evli	182	57,8
	Bekar	133	42,2
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	44	14,0
	Lisans ve üstü	271	86,0
Çalışma durumu	Çalışıyor	246	78,1
	Çalışmıyor	69	21,9
Gelir düzeyi	5000 TL ve altı	183	58,1
	5001 TL ve üzeri	132	41,9

### **Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi**

Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

### **Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın ilk hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H1: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H2: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği alt ölçek puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler, genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Durumluk Kaygı Alt Ölçeği ( $t = -,76$ ;  $p > 0,05$ ) ve Sürekli Kaygı Alt Ölçeği ( $t = ,10$ ;  $p > 0,05$ ) puanlarının cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Bu sonuçlara göre araştırmanın ilk iki hipotezi desteklenmemiştir.

**Tablo 3.**

*Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı*

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	P
Durumluk	Kadın	225	38,99	9,80	-,76	,45
	Erkek	90	39,92	9,85		
Sürekli	Kadın	225	43,88	9,11	,10	,92
	Erkek	90	43,78	8,02		

\* $p < ,05$

### **Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın üçüncü ve dördüncü hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H3: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H4: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği alt ölçek puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir ( $t= 4,46$ ;  $p<0,05$ ). Elde edilen değerlere göre 30 yaş altı yaş grubunda olan genç yetişkinlerin puan ortalaması ( $\bar{x}= 41,54$ ), 31-40 yaş grubunda olan genç yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x}= 37,87$ ) daha yüksektir.

Ayrıca genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği ( $t= 4,18$ ;  $p<0,05$ ) puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Elde edilen değerler 30 yaş altı yaş grubunda olan genç yetişkinlerin puan ortalamasının ( $\bar{x}= 46,45$ ), 31-40 yaş grubundaki genç yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x}= 42,28$ ) daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın üçüncü ve dördüncü hipotezleri desteklenmiştir.

**Tablo 4.**

*Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Dağılımı*

	Yaş	N	$\bar{x}$	ss	t	P
Durumluk	30 yaş altı	119	41,54	9,97	3,26	,00*
	31-40	196	37,87	9,47		
Sürekli	30 ve altı	119	46,45	9,56	4,18	,00*
	31-40	196	42,28	7,92		

\* $p<,05$

#### **Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın beşinci ve altıncı hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H5: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H6: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği alt ölçek puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler, genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Durumluk Kaygı Alt Ölçeği puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir ( $t = -,67$ ;  $p > 0,05$ ).

Ayrıca genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği ( $t = -,30$ ;  $p > 0,05$ ) puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te yer almaktadır.

Bu sonuçlara göre araştırmanın beşinci ve altıncı hipotezleri desteklenmemiştir.

**Tablo 5.**

*Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Dağılımı*

	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	ss	t	P
Durumluk	Evli	182	38,94	9,63	-,67	,50
	Bekar	133	39,69	10,07		
Sürekli	Evli	182	43,73	8,91	-,30	,76
	Bekar	133	44,03	8,67		

\* $p < ,05$

### **Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın yedinci ve sekizinci hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H7: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Durumluk Kaygı Alt Ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H8: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği alt ölçek puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler, genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır ( $t = -,52$ ;  $p > 0,05$ ).

Buna karşılık genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $t = 2,28$ ;  $p < 0,05$ ). Elde edilen değerler lise ve altı eğitim düzeyine sahip genç yetişkinlerin puan ortalamasının ( $\bar{x} = 47,23$ ), lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip genç yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 43,31$ ) daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın yedinci hipotezi desteklenmemiş; sekizinci hipotezi ise desteklenmiştir.

**Tablo 6.**

*Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı*

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Durumluk	Lise ve altı	44	38,55	8,29	-,52	,61
	Lisans ve üstü	271	39,37	10,04		
Sürekli	Lise ve altı	44	47,23	10,91	2,28	,03*
	Lisans ve üstü	271	43,31	8,30		

\* $p < ,05$

### **Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın dokuzuncu ve onuncu hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H9: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H10: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği alt ölçek puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler, genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir ( $t = -1,17$ ;  $p > 0,05$ ).

Ayrıca, genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Sürekli Kaygı Alt Ölçeği ( $t = -1,27$ ;  $p > 0,05$ ) puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Sonuçlar Tablo 7’de yer almaktadır.

Bu sonuçlara göre araştırmanın dokuzuncu ve onuncu hipotezleri desteklenmemiştir.

**Tablo 7.**

*Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Dağılımı*

	Çalışma durumu	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Durumluk	Çalışıyor	246	38,85	9,03	-1,17	,24
	Çalışmıyor	69	40,70	12,15		
Sürekli	Çalışıyor	246	43,52	8,51	-1,27	,20
	Çalışmıyor	69	45,04	9,73		

\* $p < ,05$

### **Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın on birinci ve on ikinci hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H11: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H12: Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği alt ölçek puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir ( $t= 3,74$ ;  $p<0,05$ ). Elde edilen değerlere göre 5000 TL ve altı gelir düzeyine sahip genç yetişkinlerin puan ortalaması ( $\bar{x}= 40,90$ ), 5001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip genç yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x}= 36,98$ ) daha yüksektir.

Ayrıca genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği ( $t= 3,80$ ;  $p<0,05$ ) puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Elde edilen değerler 5000 tl ve altı gelir düzeyine sahip genç yetişkinlerin puan ortalamasının ( $\bar{x}= 45,42$ ), 5000 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip genç yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x}= 41,68$ ) daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın on birinci ve on ikinci hipotezleri desteklenmiştir.

**Tablo 8.**

*Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Dağılımı*

	Gelir	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Durumluk	5000 ve altı	183	40,90	10,76	3,74	,00*
	5001 üstü	132	36,98	7,80		
Sürekli	5000 ve altı	183	45,42	9,27	3,80	,00*
	5001 ve üstü	132	41,68	7,61		

\* $p<,05$

### **Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi**

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

### Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın on üçüncü, on dördüncü ve on beşinci hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H13: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H14: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H15: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt ölçek puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler, genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymaktadır ( $t = -2,25$ ;  $p < 0,05$ ). Sonuçlar erkek genç yetişkinlerin puan ortalamasının ( $\bar{x} = 28,06$ ), kadın genç yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 26,50$ ) daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Ayrıca genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanlarının da cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $t = 3,10$ ;  $p < 0,05$ ). Elde edilen değerler kadın genç yetişkinlerin puan ortalamasının ( $\bar{x} = 24,61$ ), erkek genç yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 22,71$ ) daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Buna karşılık genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ( $t = -0,67$ ;  $p > 0,05$ ). Sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın on üçüncü ve on beşinci hipotezleri desteklenmiş; on dördüncü hipotezi ise desteklenmemiştir.



**Tablo 9.***Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı*

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	Kadın	225	26,50	6,54	-2,25	,03*
	Erkek	90	28,06	5,07		
Soruna Yönelme	Kadın	225	27,93	5,31	-,67	,51
	Erkek	90	28,36	4,70		
Sosyal Destek Arama	Kadın	225	24,61	5,01	3,10	,00*
	Erkek	90	22,71	4,66		

\*p&lt;,05

**Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın on altıncı, on yedinci ve on sekizinci hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H16: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H17: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H18: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt ölçek puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma Alt Ölçeği puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir (t= 1,72; p>0,05).

Ayrıca genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (t= ,47; p>0,05).

Buna karşılık genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği (t= -2,25; p<0,05) puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Elde edilen değerlere göre 31-40 yaş grubundaki

genç yetişkin bireylerin puan ortalaması ( $\bar{x}= 24,56$ ), 30 ve altı yaş grubundaki genç yetişkin bireylerin puan ortalamasından ( $\bar{x}= 23,26$ ) daha yüksektir. Sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın on altıncı ve on yedinci hipotezleri desteklenmemiş; on sekizinci hipotezi ise desteklenmiştir.

**Tablo 10.**

*Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Dağılımı*

	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Sorunla Uğraşmaktan	30 ve altı	119	27,71	6,06	1,72	,09
Kaçınma	31-40	196	26,48	6,23		
Soruna Yönelme	30 ve altı	119	28,23	5,18	,47	,64
	31-40	196	27,94	5,13		
Sosyal Destek Arama	30 ve altı	119	23,26	4,83	-2,25	,03*
	31-40	196	24,56	5,01		

\*p<,05

### Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın on dokuzuncu, yirminci ve yirmi birinci hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H19: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H20: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H21: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt ölçek puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak

anlamli düzeyde farklılaştığını göstermektedir ( $t = -1,98$ ;  $p < 0,05$ ). Sonuçlar bekâr olan genç yetişkin bireylerin puan ortalamasının ( $\bar{x} = 27,74$ ), evli olan genç yetişkin bireylerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 26,37$ ) daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Ayrıca genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamli düzeyde farklılaştığı görülmüştür ( $t = -3,09$ ;  $p < 0,05$ ). Elde edilen değerler bekâr olan genç yetişkin bireylerin puan ortalamasının ( $\bar{x} = 29,08$ ), evli olan genç yetişkin bireylerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 27,30$ ) daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Buna karşılık, genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği ( $t = -1,01$ ;  $p > 0,05$ ) puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamli düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın on dokuzuncu ve yirminci hipotezleri desteklenmiş; yirmi birinci hipotezi ise desteklenmemiştir.

**Tablo 11.**

*Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Dağılımı*

	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	Evli	182	26,37	6,41	-1,98	,049*
	Bekar	133	27,74	5,79		
Soruna Yönelme	Evli	182	27,30	5,09	-3,09	,00*
	Bekar	133	29,08	5,05		
Sosyal Destek Arama	Evli	182	23,82	5,07	-1,01	,31
	Bekar	133	24,40	4,86		

\* $p < 0,05$

### **Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın yirmi ikinci, yirmi üçüncü ve yirmi dördüncü hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H22: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamli düzeyde farklılaşmaktadır.

H23: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H24: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt ölçek puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir ( $t= 1,94$ ;  $p>0,05$ ).

Ayrıca genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ( $t= ,15$ ;  $p>0,05$ ).

Buna karşılık, genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $t= -1,98$ ;  $p>0,05$ ). Sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın yirmi ikinci, yirmi üçüncü ve yirmi dördüncü hipotezleri desteklenmemiştir.

**Tablo 12.**

*Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı*

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	Lise ve altı	44	28,61	6,21	1,94	,054
	Lisans ve üstü	271	26,68	6,15		
Soruna Yönelme	Lise ve altı	44	28,16	4,09	,15	,88
	Lisans ve üstü	271	28,03	5,30		
Sosyal Destek Arama	Lise ve altı	44	22,86	4,22	-1,98	,052
	Lisans ve üstü	271	24,26	5,07		

\* $p<,05$

### Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın yirmi beşinci, yirmi altıncı ve yirmi yedinci hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H25: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H26: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H27: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt ölçek puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir ( $t = -.54$ ;  $p > 0,05$ ).

Ayrıca genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ( $t = ,94$ ;  $p > 0,05$ ).

Son olarak genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği ( $t = ,62$ ;  $p > 0,05$ ) puanlarının da çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sonuçlar Tablo 13'te sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın yirmi beşinci, yirmi altıncı ve yirmi yedinci hipotezleri desteklenmemiştir.

**Tablo 13.**

*Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Dağılımı*

	Çalışma durumu	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	Çalışıyor	246	26,85	6,14	-,54	,59
	Çalışmıyor	69	27,30	6,37		
Soruna Yönelme	Çalışıyor	246	28,20	5,02	,94	,35
	Çalışmıyor	69	27,54	5,55		
Sosyal Destek Arama	Çalışıyor	246	24,16	4,92	,62	,54
	Çalışmıyor	69	23,74	5,21		

\* $p < ,05$

### Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

Bu araştırmanın yirmi sekizinci, yirmi dokuzuncu ve otuzuncu hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H28: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H29: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H30: Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt ölçek puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir ( $t= 2,49$ ;  $p<0,05$ ). Sonuçlar 5000 TL ve altında gelir düzeyine sahip genç yetişkin bireylerin puan ortalamasının ( $\bar{x}= 27,68$ ), 5001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip genç yetişkin bireylerin puan ortalamasından ( $\bar{x}= 25,93$ ) daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Ayrıca genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ( $t= -2,34$ ;  $p<0,05$ ). Elde edilen değerlere göre, 5001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip genç yetişkin bireylerin puan ortalamasının ( $\bar{x}= 24,83$ ), 5000 TL ve altında gelir düzeyine sahip genç yetişkin bireylerin puan ortalamasından ( $\bar{x}= 23,51$ ) daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Buna karşılık, genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $t= -,67$ ;  $p>0,05$ ). Sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın yirmi sekizinci ve otuzuncu hipotezleri desteklenmiş; yirmi dokuzuncu hipotezi ise desteklenmemiştir.

**Tablo 14.***Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Dağılımı*

	Gelir	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	5000 ve altı	183	27,68	6,22	2,49	,01*
	5001 ve üstü	132	25,93	6,01		
Soruna Yönelme	5000 ve altı	183	27,89	5,20	-,67	,50
	5001 ve üstü	132	28,28	5,07		
Sosyal Destek Arama	5000 ve altı	183	23,51	4,94	-2,34	,02*
	5001 ve üstü	132	24,83	4,95		

\*p&lt;,05

**Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi**

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde sunulmuştur.

**Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın otuz birinci hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H31: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir (t= 3,82; p<0,05). Sonuçlar kadın genç yetişkin bireylerin puan ortalamasının ( $\bar{x}$ = 15,80), erkek genç yetişkin bireylerin puan ortalamasından ( $\bar{x}$ = 13,53) daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar Tablo 15'te sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın otuz birinci hipotezi desteklenmiştir.

**Tablo 15.***Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Dağılımı*

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Yaşam Doyumu	Kadın	225	15,80	4,73	3,82	,00*
	Erkek	90	13,53	4,85		

\*p&lt;,05

**Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın otuz ikinci hipotezleri şu şekilde ifade edilmiştir:

H32: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir (t= -4,70; p<0,05). Elde edilen değerlere göre 31-40 yaş grubunda olan genç yetişkinlerin puan ortalaması ( $\bar{x}$ = 16,13), 30 yaş altı yaş grubunda olan genç yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x}$ = 13,55) daha yüksektir. Sonuçlar Tablo 16'da sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın otuz ikinci hipotezi desteklenmiştir.

**Tablo 16.***Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Dağılımı*

	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Yaşam Doyumu	30 ve altı	119	13,55	4,66	-4,70	,00*
	31-40	196	16,13	4,74		

\*p&lt;,05

**Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın otuz üçüncü hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H33: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.



Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir ( $t= 1,92$ ;  $p>0,05$ ). Sonuçlar Tablo 17’de sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın otuz üçüncü hipotezi desteklenmemiştir

**Tablo 17.**

*Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre Dağılımı*

	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Yaşam Doyumu	Evli	182	15,60	4,99	1,92	,06
	Bekar	133	14,54	4,63		

\* $p<,05$

### **Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın otuz dördüncü hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H34: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir ( $t= -2,66$ ;  $p<0,05$ ). Elde edilen değerlere göre lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip olan genç yetişkinlerin puan ortalaması ( $\bar{x}= 15,45$ ), lise ve altı eğitim düzeyine sahip genç yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x}= 13,36$ ) daha yüksektir. Sonuçlar Tablo 18’de sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın otuz dördüncü hipotezi desteklenmiştir.

**Tablo 18.***Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı*

	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Yaşam	Lise ve altı	44	13,36	5,32	-2,66	,01*
Doyumu	Lisans ve üstü	271	15,45	4,73		

\*p&lt;,05

**Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın otuz beşinci hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H35: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir (t= ,78; p>0,05). Sonuçlar Tablo 19’da sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın otuz beşinci hipotezi desteklenmemiştir.

**Tablo 19.***Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Dağılımı*

	Çalışma durumu	n	$\bar{x}$	ss	T	P
Yaşam	Çalışıyor	246	15,27	4,73	,78	,44
Doyumu	Çalışmıyor	69	14,75	5,34		

\*p&lt;,05

**Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi**

Bu araştırmanın otuz altıncı hipotezi şu şekilde ifade edilmiştir:

H36: Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkisiz örneklem için t testi ile bakılmıştır.

Elde edilen değerler genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir ( $t = -5,19$ ;  $p < 0,05$ ). Sonuçlar 5001 TL ve üstü gelir düzeyine sahip genç yetişkinlerin puan ortalamasının ( $\bar{x} = 16,77$ ) ve 5000 TL ve altı gelir düzeyine sahip genç yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 13,99$ ) daha yüksek olduğunu göstermiştir. Sonuçlar Tablo 20’de sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre araştırmanın otuz altıncı hipotezi desteklenmiştir.

**Tablo 20.**

*Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Dağılımı*

	Gelir	n	$\bar{x}$	ss	t	P
Yaşam	5000 ve altı	183	13,99	4,82	-5,19	,00*
Doyumu	5001 ve üstü	132	16,77	4,47		

\* $p < 0,05$

### **Modellerin Test Edilmesine Yönelik Bulgular**

Bu bölümde geliştirilen regresyon modellerinin test edilmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

### **Model 1’in Test Edilmesine Yönelik Bulgular**

Bu çalışmanın “Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyi değişkenleri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.” şeklinde ifade edilen otuz yedinci hipotezini ( $H_{37}$ ) test etmek amacıyla elde edilen verilere standart regresyon analizi uygulanmıştır.

Hipotezin test edilmesine geçilmeden önce ilk olarak, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ve cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyi değişkenlerinin birbirleriyle ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 21 incelendiğinde, ilk olarak Stresle Başa Çıkma ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ( $r = -0,08$ ,  $p > 0,05$ ), Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği ( $r = -0,03$ ;  $p > 0,05$ ), ve medeni durum ( $r = 0,109$ ,  $p > 0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkiler

bulunamamıştır. Buna karşılık, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği ile cinsiyet arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ( $r = ,11$ ,  $p < ,05$ ) ve gelir düzeyi arasında da düşük düzeyde negatif yönlü ( $r = -,14$ ,  $p < ,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları ile sürekli kaygı alt ölçeği puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ( $r = ,61$ ;  $p < ,01$ ) ve gelir düzeyi arasında da düşük düzeyde negatif yönlü ( $r = -,20$ ;  $p < ,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet ( $r = ,04$ ;  $p > ,05$ ) ve medeni durum ( $r = ,04$ ;  $p < ,01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki saptanamamıştır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği ile cinsiyet ( $r = -,01$ ;  $p > ,05$ ) ve medeni durum ( $r = ,02$ ;  $p > ,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilememiştir. Buna karşılık, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği ile gelir düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir ( $r = -,21$ ;  $p < ,01$ ).

Cinsiyet ile medeni durum ( $r = ,01$ ;  $p > ,05$ ) ve gelir düzeyi ( $r = ,02$ ;  $p > ,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenmemiştir. Son olarak medeni durum ile gelir düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenmiştir ( $r = -,24$ ;  $p < ,01$ ).

### **Tablo 21.**

*Stresle Başa Çıkma Ölçeği Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma Alt Ölçeği Puanları ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri*

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	1	2	3	4	5	6
1.Sorundan kaçma	26,95	6,19	-					
2.Durumluk kaygı	39,26	9,81	-,08	-				
3.Sürekli kaygı	43,85	8,80	-,03	,61**	-			
4.Cinsiyet	,29	,45	,11*	,04	-,01	-		
5.Medeni durum	,42	,49	,109	,04	,02	,01	-	
6.Gelir düzeyi	,42	,49	-,14*	-,20**	-,21**	,02	-,24**	-

\* $p < ,05$ , \*\* $p < ,01$

Genç yetişkinlerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyi değişkenlerinin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma ölçeğinden aldıkları puanları yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan standart regresyon analizinin sonuçları Tablo 22'de gösterilmiştir.

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkinin ( $r = -.076$ ) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir korelasyon ( $r = -.093$ ) hesaplandığı görülmektedir. Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ( $r = -.034$ ) bir ilişki bulunmuş ve bu ilişkinin diğer değişkenler kontrol edildiğinde pozitif yönde ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ( $r = .003$ ). Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları ile cinsiyet arasında hesaplanan korelasyon pozitif yönde ve düşük düzeydedir ( $r = .114$ ). Diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu değer pozitif yönde ve düşük ( $r = .122$ ) olduğu saptanmıştır. Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları ile medeni durum değişkeni arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon ( $r = .109$ ) hesaplanmış; diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu değer yine düşük düzeyde ve pozitif yönde olduğu görülmüştür ( $r = .076$ ). Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları ile gelir düzeyi değişkeni arasında negatif yönde düşük düzeyde korelasyon hesaplanmış ( $r = -.139$ ), diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu değer negatif yönlü ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ( $r = -.139$ ).

**Tablo 22.**

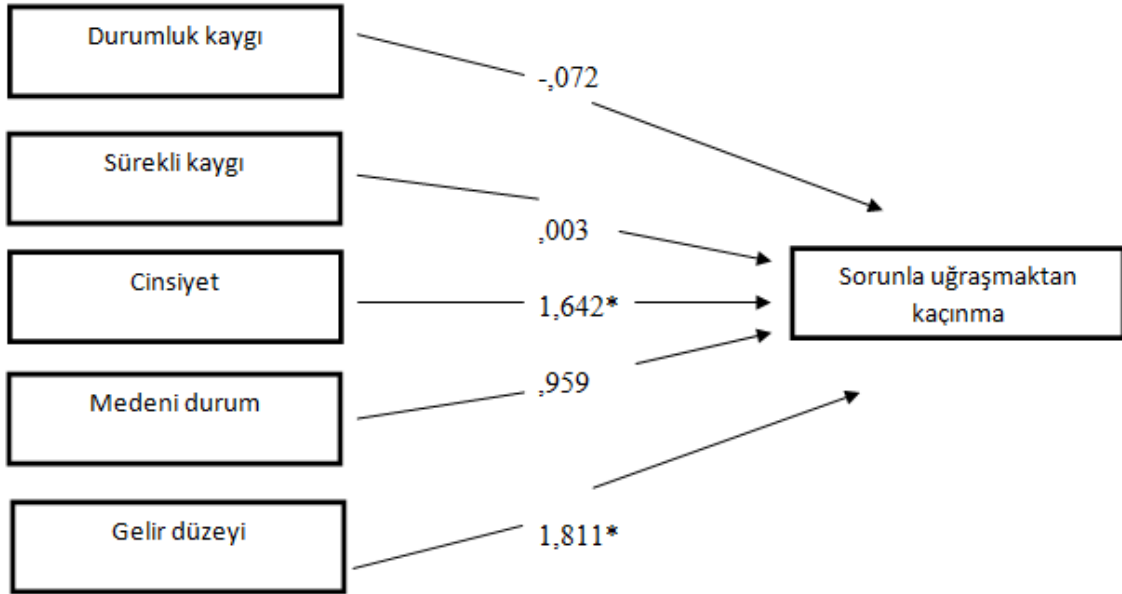
*Stresle Başa Çıkma Ölçeği Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma Alt Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Standart Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sorunla uğraşmaktan kaçınma	29,541	1,983	-	14,895	0,000	-	-
Durumluk kaygı	-,072	,044	-,115	-1,636	,103	-,076	-,093
Sürekli kaygı	,003	,049	,004	,059	,953	-,034	,003
Cinsiyet	1,642	,759	,120	2,163	,031	,114	,122
Medeni durum	,959	,715	,077	1,341	,181	,109	,076
Gelir düzeyi	-1,811	,735	-,145	-2,464	,014	-,139	-,139
R= ,225	R <sup>2</sup> = ,051						
F <sub>(5, 309)</sub> = 3,305	p= ,006						

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyi değişkenleri birlikte, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları ile düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vermektedir (R= ,225, R<sup>2</sup>= ,051, p<,01). Adı geçen beş değişken birlikte, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeğindeki toplam varyansın yaklaşık %3'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları üzerindeki görece önem sırası; gelir düzeyi, cinsiyet, durumluk kaygı, medeni durum ve sürekli kaygı şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenlerinin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Standart regresyon analizi sonucunda Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile medeni durum değişkenleri stresle başa çıkma ölçeği sorunla uğraşmaktan Kaçınma Alt Ölçeği puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre sorunla uğraşmaktan kaçınmanın yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir. Ayrıca test edilen model Şekil 2’de gösterilmiştir.

$$\text{SORUNLAUĞRAŞMAKTANKAÇINMA}=29,541- \\ ,072\text{DURUMLUKKAYGI}+ ,003\text{SÜREKLİKAYGI}+1,642\text{CİNSİYET}+ ,959\text{MEDENİD} \\ \text{URUM}-1,811\text{GELİRDÜZEYİ}$$



**Şekil 2.** Model 1’e İlişkin Regresyon Eşitliği

### Model 2’nin Test Edilmesine Yönelik Bulgular

Bu çalışmanın “Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile medeni durum değişkeni, Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.” şeklinde ifade edilen otuz sekizinci hipotezini (H<sub>38</sub>) test etmek amacıyla elde edilen verilere standart regresyon analizi uygulanmıştır.

Hipotezin test edilmesine geçilmeden önce ilk olarak, Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği puanları ve medeni durum değişkeninin birbirleriyle ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 23 incelendiğinde, ilk olarak Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği arasında ( $r = -$

,27;  $p < ,01$ ) ve sürekli kaygı alt ölçeği arasında ( $r = -,19$ ;  $p < ,01$ ) düşük düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği ile medeni durum değişkeni arasında düşük düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki açığa çıkarılmıştır ( $r = ,17$ ;  $p < ,01$ ).

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ile sürekli kaygı alt ölçeği arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r = ,61$ ;  $p < ,01$ ). Buna karşılık, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ( $r = ,04$ ;  $p > ,05$ ). Son olarak, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği ile medeni durum arasında da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki saptanamamıştır ( $r = ,02$ ;  $p > ,05$ ).

**Tablo 23.**

*Stresle Başa Çıkma Ölçeği Soruna Yönelme Alt Ölçeği Puanları ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri*

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	1	2	3	4
1.Soruna yönelme	28,05	5,14	-			
2.Durumluk kaygı	39,26	9,81	-,27**	-		
3.Sürekli kaygı	43,85	8,80	-,19**	,61**	-	
4. Medeni durum	,42	,49	,17**	,04	,02	-

\* $p < ,05$ , \*\* $p < ,01$

Genç yetişkinlerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile medeni durum değişkeninin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeğinden aldıkları puanları yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan standart regresyon analizinin sonuçları Tablo 24'te gösterilmiştir.

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkinin ( $r = -,269$ ) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir korelasyon ( $r = -,207$ ) hesaplandığı görülmektedir. Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları arasında



negatif yönde ve düşük düzeyde ( $r = -,190$ ) bir ilişki bulunmuş ve bu ilişkinin diğer değişkenler kontrol edildiğinde negatif yönde ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ( $r = -,034$ ). Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları ile medeni durum değişkeni arasında hesaplanan korelasyon pozitif yönde ve düşük düzeydedir ( $r = ,172$ ). Diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu değer pozitif yönde ve düşük düzeyde ( $r = ,189$ ) olduğu saptanmıştır.

**Tablo 24.**

*Stresle Başa Çıkma Ölçeği Soruna Yönelme Alt Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Standart Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	P	İkili r	Kısmi r
Soruna yönelme	33,473	1,455	-	23,004	0,000	-	-
Durumluk kaygı	-,132	,035	-,251	-3,727	,000	-,269	-,207
Sürekli kaygı	-,024	,039	-,041	-,607	,544	-,190	-,034
Medeni durum	1,892	,557	,182	3,395	,001	,172	,189
R= ,327	R <sup>2</sup> = ,107						
F <sub>(3, 311)</sub> = 12,392		p= ,000					

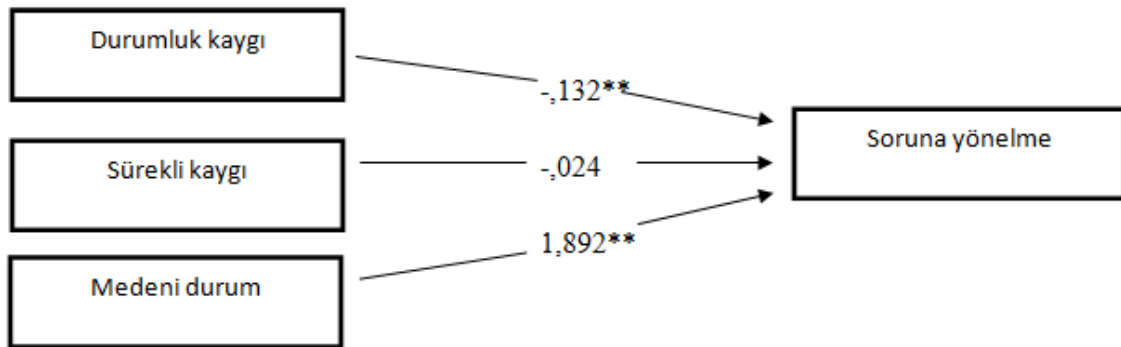
Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği ile medeni durum değişkeni birlikte, Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları ile orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vermektedir ( $R = ,327$ ,  $R^2 = ,107$ ,  $p < ,01$ ). Adı geçen üç değişken birlikte, soruna yönelmedeki toplam varyansın yaklaşık %12'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Soruna Yönelme Alt Ölçeği puanları üzerindeki göreceli önem sırası; Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, medeni durum ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve medeni durum değişkeninin Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Standart regresyon analizi sonucunda Durumluk

ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeği puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre soruna yönelmenin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir. Ayrıca test edilen model Şekil 3'te gösterilmiştir.

$$\text{SORUNAYÖNELME} = 33,473 - ,132 \text{DURUMLUKKAYGI} - ,024 \text{SÜREKLİKAYGI} + 1,892 \text{MEDENİDURUM}$$



Şekil 3. Model 2'ye İlişkin Regresyon Eşitliği

### Model 3'ün Test Edilmesine Yönelik Bulgular

Bu çalışmanın “Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi değişkenleri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.” şeklinde ifade edilen otuz dokuzuncu hipotezini (H<sub>39</sub>) test etmek amacıyla elde edilen verilere standart regresyon analizi uygulanmıştır.

Hipotezin test edilmesine geçilmeden önce ilk olarak, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği puanları ve cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi değişkenlerinin birbirleriyle ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 25 incelendiğinde, ilk olarak Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları arasında ( $r = -,25, p <,01$ ), Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları arasında ( $r = -,15; p <,01$ ) ve cinsiyet arasında ( $r = -,17; p <,01$ ) düşük düzeyde

negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği ile yaş arasında ( $r = ,13$ ;  $p < ,05$ ) ve gelir düzeyi arasında ( $r = -,13$ ;  $p < ,05$ ) da düşük düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler hesaplanmıştır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ile sürekli kaygı alt ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r = ,61$ ;  $p < ,01$ ). Ayrıca, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ile yaş arasında ( $r = -,18$ ;  $p < ,01$ ) ve gelir düzeyi arasında ( $r = -,20$ ;  $p < ,01$ ) düşük ve negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilememiştir ( $r = ,04$ ;  $p > ,05$ ).

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile yaş arasında ( $r = -,23$ ;  $p < ,01$ ) ve gelir düzeyi arasında ( $r = -,21$ ;  $p < ,01$ ) negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler açığa çıkarılmıştır. Buna karşılık, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenmemiştir ( $r = -,01$ ;  $p > ,05$ ).

Cinsiyet ile yaş arasında ( $r = -,01$ ;  $p > ,05$ ) ve gelir düzeyi arasında ( $r = ,02$ ;  $p > ,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanamamıştır. Son olarak yaş ile gelir düzeyi arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki ortaya çıkarılmıştır ( $r = ,42$ ;  $p < ,01$ ).

### Tablo 25.

*Stresle Başa Çıkma Ölçeği Sosyal Destek Arama Puanları ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri*

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	1	2	3	4	5	6
1.Sosyal destek	24,07	4,98	-					
2.Durumluk kaygı	39,26	9,81	-,25**	-				
3.Sürekli kaygı	43,85	8,80	-,15**	,61**	-			
4. Cinsiyet	,29	,45	-,17**	,04	-,01	-		
5.Yaş	,62	,49	,13*	-,18**	-,23**	-,01	-	
6.Gelir düzeyi	,42	,49	,13*	-,20**	-,21**	,02	,42**	-

\* $p < ,05$ , \*\* $p < ,01$

Genç yetişkinlerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve durumluk ve kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi değişkenlerinin, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeğinden aldıkları puanları yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan standart regresyon analizinin sonuçları Tablo 26'da gösterilmiştir.

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçek puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkinin ( $r = -.246$ ) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir korelasyon ( $r = -.185$ ) hesaplandığı görülmektedir. Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ( $r = -.146$ ) bir ilişki bulunmuş ve bu ilişkinin diğer değişkenler kontrol edildiğinde pozitif yönde ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ( $r = .015$ ). Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları ile cinsiyet arasında hesaplanan korelasyon negatif yönde ve düşük düzeydedir ( $r = -.172$ ). Diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu değer negatif yönde ve düşük ( $r = -.169$ ) olduğu saptanmıştır. Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları ile yaş arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon ( $r = .126$ ) hesaplanmış; diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu değer yine düşük düzeyde ve pozitif yönde olduğu görülmüştür ( $r = .055$ ). Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları ile gelir düzeyi arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde korelasyon hesaplanmış ( $r = .131$ ), diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu değer pozitif yönlü ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ( $r = .065$ ).

**Tablo 26.**

*Stresle Başa Çıkma Ölçeği Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Standart Regresyon Analizi Sonuçları*

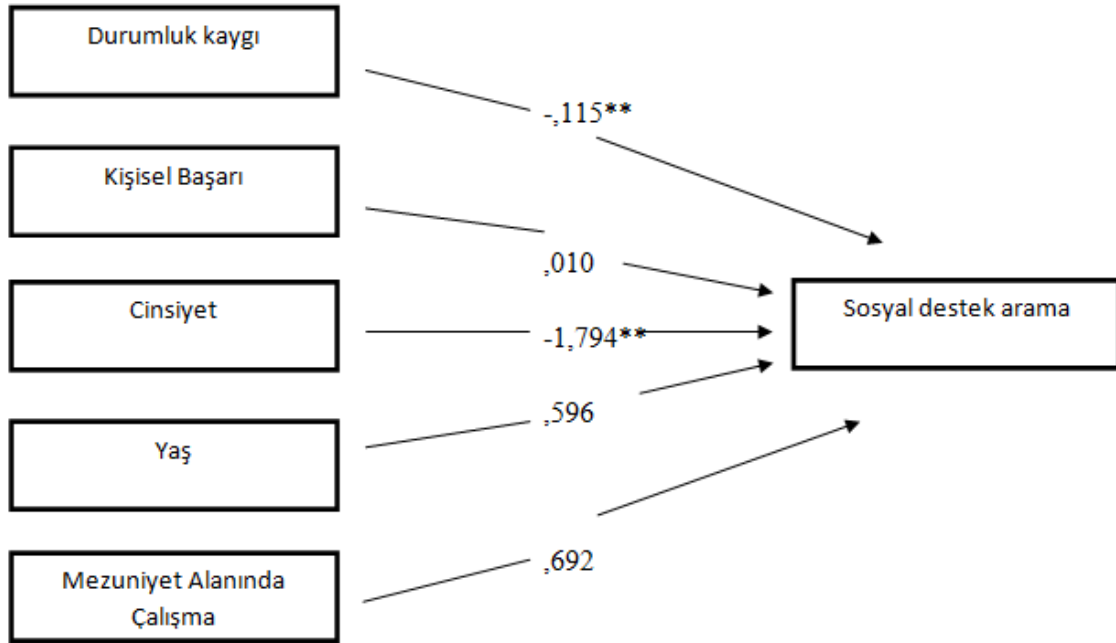
Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sosyal destek	27,970	1,605	-	17,422	0,000	-	-
Durumluk kaygı	-,115	,035	-,226	-3,309	,001	-,246	-,185
Sürekli kaygı	,010	,039	,018	,267	,790	-,146	,015
Cinsiyet	-1,794	,596	-,163	-3,010	,003	-,172	-,169
Yaş	,596	,620	,058	,962	,337	,126	,055
Gelir düzeyi	,692	,608	,069	1,138	,256	,131	,065
R= ,312	R <sup>2</sup> = ,097						
F <sub>(5, 309)</sub> = 6,676	p= ,000						

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi değişkenleri birlikte, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama puanları ile orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vermektedir (R= ,312, R<sup>2</sup>= ,097, p<,01). Adı geçen beş değişken birlikte, sosyal destek aramadaki toplam varyansın yaklaşık %7'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama ölçeği puanları üzerindeki görece önem sırası; Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, cinsiyet, gelir düzeyi, yaş ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve cinsiyet değişkeninin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Standart regresyon analizi sonucunda Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile yaş ve gelir düzeyi değişkenleri Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeği puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre sosyal destek aramanın yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir. Ayrıca test edilen model Şekil 4'te gösterilmiştir.

SOSYALDESTEKARAMA=27,970-  
 ,115DURUMLUKKAYGI+,010SÜREKLİKAYGI-  
 1,794CİNSİYET+,596YAŞ+,692GELİRDÜZEYİ



**Şekil 4.** Model 3'e İlişkin Regresyon Eşitliği

#### **Model 4'ün Test Edilmesine Yönelik Bulgular**

Bu çalışmanın “Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenleri, Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.” şeklinde ifade edilen kırkıncı hipotezini ( $H_{40}$ ) test etmek amacıyla elde edilen verilere standart regresyon analizi uygulanmıştır.

Hipotezin test edilmesine geçmeden önce ilk olarak, Yaşam Doyumu Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği puanları ve cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenlerinin birbirleriyle ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 27 incelendiğinde, ilk olarak Yaşam Doyumu Ölçeği ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçek puanları arasında ( $r = -.49, p < .01$ ), Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçek puanları arasında ( $r = -.48, p < .01$ ) ve cinsiyet arasında ( $r = -.21, p < .01$ ) düşük ve orta düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak

anlamli iliskiler bulunmuştur. Ayrıca, Yaşam Doyumu Ölçeği ile yaş arasında ( $r = ,26$ ,  $p < ,01$ ), eğitim düzeyi arasında ( $r = ,15$ ,  $p < ,05$ ) ve gelir düzeyi arasında ( $r = ,28$ ,  $p < ,01$ ) düşük düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı iliskiler hesaplanmıştır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları ile sürekli kaygı alt ölçeği puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı iliskiler tespit edilmiştir ( $r = ,61$ ;  $p < ,01$ ). Ayrıca, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları ile yaş arasında ( $r = -,18$ ;  $p < ,01$ ) ve gelir düzeyi arasında ( $r = -,20$ ;  $p < ,01$ ) düşük düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı iliskiler saptanmıştır. Buna karşılık, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet arasında ( $r = ,04$ ;  $p > ,05$ ) ve eğitim düzeyi arasında ( $r = ,03$ ;  $p > ,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Sürekli Kaygı Alt Ölçeği puanları ile yaş arasında ( $r = -,23$ ;  $p < ,01$ ), eğitim düzeyi arasında ( $r = -,16$ ;  $p < ,01$ ) ve gelir düzeyi arasında ( $r = -,21$ ;  $p < ,01$ ) düşük düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı iliskiler açığa çıkarılmıştır. Buna karşılık, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki hesaplanamamıştır ( $r = -,01$ ;  $p > ,05$ ).

Cinsiyet ile eğitim düzeyi arasında düşük düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r = -,17$ ;  $p < ,01$ ). Buna karşılık, cinsiyet ile yaş arasında ( $r = -,01$ ;  $p > ,05$ ) ve gelir düzeyi arasında ( $r = ,02$ ;  $p > ,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenmemiştir. Gelir düzeyi ile yaş arasında ( $r = ,42$ ;  $p < ,01$ ) ve eğitim düzeyi arasında ( $r = -,21$ ;  $p < ,01$ ) orta ve düşük düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki hesaplanmıştır. Son olarak yaş ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır ( $r = ,06$ ;  $p > ,05$ ).

**Tablo 27.**

*Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri*

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	1	2	3	4	5	6	7
1.Yaşam doyumu	15,16	4,86	-						
2.Durumluk kaygı	39,26	9,81	-,49**	-					
3.Sürekli kaygı	43,85	8,80	-,48**	,61**	-				
4. Cinsiyet	,29	,45	-,21**	,04	-,01	-			
5.Yaş	,62	,49	,26**	-,18**	-,23**	-,01	-		
6.Eğitim düzeyi	,86	,35	,15*	,03	-,16**	-,17**	,06	-	
7.Gelir düzeyi	,42	,49	,28**	-,20**	-,21**	,02	,42**	,21**	-

\*p<,05, \*\*p<,01

Genç yetişkinlerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenlerinin Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanları yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan standart regresyon analizinin sonuçları Tablo 28'de gösterilmiştir.

Yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişkinin ( $r = -,493$ ) olduğu, diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir korelasyon ( $r = -,282$ ) hesaplandığı görülmektedir. Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları arasında negatif yönde ve orta düzeyde ( $r = -,475$ ) bir ilişki bulunmuş ve bu ilişkinin diğer değişkenler kontrol edildiğinde negatif yönde ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ( $r = -,224$ ). Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile cinsiyet arasında hesaplanan korelasyon negatif yönde ve düşük düzeydedir ( $r = -,211$ ). Diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu değer negatif yönde ve düşük ( $r = -,229$ ) olduğu saptanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile yaş arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon ( $r = ,257$ ) hesaplanmış; diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu değer yine düşük düzeyde ve pozitif yönde olduğu görülmüştür ( $r = ,098$ ). Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile eğitim düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde



korelasyon hesaplanmış ( $r = ,149$ ), diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu değer pozitif yönlü ve düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ( $r = ,065$ ). Son olarak, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile gelir düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde korelasyon hesaplanmış ( $r = ,281$ ), diğer değişkenler kontrol edildiğinde bu değer pozitif yönlü ve düşük düzeyde olduğu görülmüştür ( $r = ,138$ ).

**Tablo 28.**

*Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yordanmasına İlişkin Standart Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Yaşam Doyumu	25,635	1,476	-	17,373	0,000	-	-
Durumluk kaygı	-,149	,029	-,301	-5,149	,000	-,493	-,282
Sürekli kaygı	-,132	,033	-,238	-4,026	,000	-,475	-,224
Cinsiyet	-2,056	,498	-,191	-4,130	,000	-,211	-,229
Yaş	,877	,508	,088	1,726	,085	,257	,098
Eğitim düzeyi	,776	,678	,055	1,145	,253	,149	,065
Gelir düzeyi	1,249	,510	,127	2,451	,015	,281	,138
R= ,607	R <sup>2</sup> = ,368						
F <sub>(6, 308)</sub> = 29,888	p= ,000						

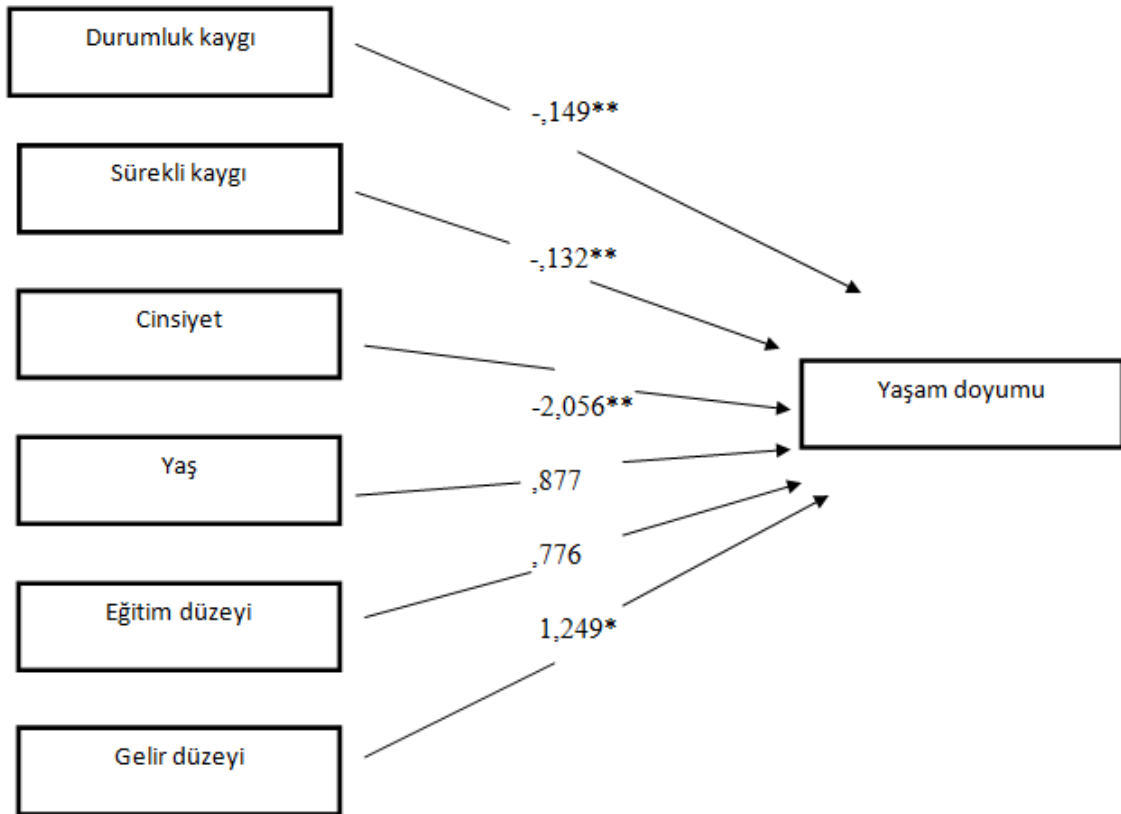
Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenleri birlikte, Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vermektedir ( $R = ,607$ ,  $R^2 = ,368$ ,  $p < ,01$ ). Adı geçen altı değişken birlikte, kendini sevmedeki toplam varyansın yaklaşık %30'unu açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları üzerindeki görece önem sırası; Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği, cinsiyet, gelir düzeyi, yaş ve eğitim düzeyi şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği, cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

Standart regresyon analizi sonucunda yaş ve eğitim düzeyi değişkenleri Yaşam Doyumu Ölçeği puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir. Ayrıca test edilen model Şekil 5'te gösterilmiştir.

$$\text{YAŞAMDYOYUMU} = 25,635 - ,149 \text{DURUMLUKKAYGI} - ,132 \text{SÜREKLİKAYGI} - 2,056 \text{CİNSİYET} + ,877 \text{YAŞ} + ,776 \text{EĞİTİM DÜZEYİ} + 1,249 \text{GELİR DÜZEYİ}$$



Şekil 5. Model 4'e İlişkin Regresyon Eşitliği

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırma ile ilgili tartışma, sonuç ve öneriler kısımlarına yer verilmektedir.

##### **Genç Yetişkin Bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması**

Bu bölümde genç yetişkin bireylerin durumluk ve sürekli kaygı ölçeği, alt ölçek (durumluk kaygı, sürekli kaygı) puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi) göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek üzere oluşturulan hipotezlere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda genç yetişkin bireyin kadın veya erkek olmasının sürekli ve durumluk kaygısını etkilemediği, kaygıya neden olabilecek birçok kaynağın bulunduğu, fakat cinsiyet farklılığının bu kaynaklar arasında yer almadığı söylenebilir. Literatürde bu araştırmada elde edilen bulgular ile paralellik gösteren çalışmalara (Civan vd., 2010; Demirbatır, 2012; Erdul, 2005; Öncü vd., 2013; Öz, 2012) rastlanmıştır. Bununla beraber, literatürde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunan araştırmalar da mevcuttur. Cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunan bu araştırmalarda; kadınların kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Bal, 2020; Khadijah vd., 2008; Rivzi vd., 2015). Khan vd.'nin (2006) Pakistan'da üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı başka bir araştırmada ise erkeklerin kaygı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki farklı sonuçların sebebi olarak toplumlardaki cinsiyet rollerinin değişiklik göstermesi söylenebilir.

Genç yetişkin bireylerin yaşa göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanlarında, 30 yaş altı yaş grubunda olan genç yetişkinlerin puanlarının 31-40 yaş grubunda olan genç yetişkinlerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Genç yetişkinliğin ilk yıllarında bireyler, meslek edinme, para kazanma, evlilik gibi geleceklerini ve yaşamlarını inşa etme çabası içerisinde iken kaygı düzeylerinde artış olmaktadır. Literatüre bakıldığında; Canbaz vd. (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yaş ile durumluk kaygı düzeylerinin ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yine,

elde edilen sonuçları destekleyen bir diğer araştırmada ise Kartopu (2012) lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini araştırmış ve yaş değişkeninin durumluk ve sürekli kaygı üzerinde farklılık yarattığı tespit etmiştir. Literatürde bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmadığını tespit eden araştırmalar da mevcuttur (Koç, 2016; Rosiek vd. 2016). Eğitim süresinin artması ve dolayısıyla yetişkinliğe geçiş yaşının yükselmesiyle birlikte, Arnett (2004)'in de *beliren yetişkinlik* olarak adlandırdığı genç yetişkinlik döneminde bireyler benzer kaygılar yaşamaktadırlar.

Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında; Bal (2020) tarafından açık kalp ameliyatı olacak hastalar üzerinde yapılan araştırmada, bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonucundan farklı olarak; Aldemir (2020) tarafından öğretmenler üzerinde yapılan araştırmada, evli öğretmenlerin bekâr öğretmenlere göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Evlilik ile birlikte eş ve çocuk sahibi olma ve maddi ve manevi sorumlulukların çoğalmasının bireylerin kaygı düzeylerini arttırdığı söylenebilir.

Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülürken, sürekli kaygı alt ölçeği puanlarında lise ve altı eğitim düzeyine sahip genç yetişkinlerin puanlarının lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip genç yetişkinlerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Teknoloji çağıyla birlikte eğitimde refah seviyesi artmaktadır. Özellikle iş dünyasında artık lisansüstü eğitimi almış, alanında uzmanlaşmış bireylerin aranması, eğitim düzeyi düşük bireylerde iş bulma ve para kazanma kaygısı doğurabilmektedir. Bu durum, lise ve altı eğitim düzeyine sahip genç yetişkinlerin kaygı düzeylerinin artmasına sebep olabilmektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde; Doğru (2018) bireylerin eğitim durumu azaldıkça durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin arttığını saptamıştır. Aynı şekilde, Söğütçü (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada sürekli kaygı düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaştığı ve bu araştırmada elde edilen bulguyu destekleyerek lisans mezunu olanların lisansüstü mezunu olan bireylere göre kaygı düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucundan farklı olarak; bireylerin durumluk ve sürekli kaygı

düzeyleri ve eğitim durumları arasında anlamlı farklılık bulunmayan araştırmalar (Bal, 2020; Önel, 2003; Rosiek vd., 2016) da mevcuttur.

Genç yetişkin bireylerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bireylerin çalışma durumunun kaygı düzeyini etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir. Literatüre bakıldığında; araştırma sonucunu destekleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Araştırma sonucundan farklı olarak; Duman (2016), çalışmayan bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonucunun bu şekilde çıkmasının sebebi, araştırma verilerinin COVID-19 pandemi döneminde toplanmış olmasından kaynaklanıyor olabilir. Pandemi döneminde çalışan ya da çalışmayan bir sürü insan, uygulanan tedbirler kapsamında kapanmalar yaşamışlardır. Bu yüzden çalışma durumu farketmeksizin her kesimden insan ekonomik açıdan kaygı yaşamıştır diyebiliriz.

Genç yetişkin bireylerin gelir düzeyine göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği puanlarında, değerler 5000 TL ve altı gelir düzeyine sahip genç yetişkinlerin puanlarının 5001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip genç yetişkinlerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Düşük gelire sahip genç yetişkinler kendini veya ailesini geçindirme ve bunun için de maddi kazanç elde etme çabasında olduğundan düşük gelirli bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek çıkması doğal bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı şekilde; COVID-19 pandemi döneminde sokağa çıkma yasakları ile birlikte işsizlik artmış ve düşük gelirli genç yetişkinler, maddi gelir elde etme sıkıntısı yaşadığı için kaygı düzeyleri daha çok artmış olabilir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde; Bayav (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırma üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiş ve ailelerinin gelir düzeylerine göre kaygı düzeylerinin farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı şekilde Aldemir (2020), gelir düzeyi düşük öğretmenlerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonucundan farklı olarak; Bal (2020) tarafından açık kalp ameliyatı olacak hastalar üzerinde yapılan araştırmada, bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

### **Genç Yetişkin Bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması**

Bu bölümde genç yetişkin bireylerin stresle başa çıkma ölçeği, alt ölçek (sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme, sosyal destek arama) puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi) göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere oluşturulan hipotezlere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanlarında, erkek genç yetişkinlerin puanlarının kadın genç yetişkinlerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu ve sosyal destek arama alt ölçeği puanlarında, kadın genç yetişkinlerin puanlarının erkek genç yetişkinlerin puanlarından daha yüksek olduğu görülürken, soruna yönelme alt ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu araştırma geçmiş yıllarda yapılmış olsaydı, kadınların iş hayatında ve sosyal hayatta yer almaması ve daha pasif bir konumda olması sebebiyle bu sonuç tam tersi çıkabilirdi. Bu kapsamda bu sonuç, kadınların meslek yaşamına katılması ve ekonomik anlamda özgürleşmesi sebebiyle daha çok sosyalleştiğini göstermektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde; Luzumlu (2013) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Benzer şekilde, literatürdeki araştırmalar (Kılıçarslan 2021; Şahin, 2019) bu araştırmada elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Bununla beraber, literatürde stresle başa çıkma ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmayan araştırmalar da mevcuttur (Sarı, 2019; Saygılı, 2020).

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği ve soruna yönelme alt ölçeği puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülürken, sosyal destek arama alt ölçeği puanlarında, 31-40 yaş grubundaki genç yetişkin bireylerin puanlarının 30 ve altı yaş grubundaki genç yetişkin bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda bireylerin yaşam konusundaki tecrübeleri ve edindikleri kazanımların stresle başa çıkmada etkili olmadığı sonucuna ulaşılabilir. Literatüre baktığımızda; araştırma sonucuna benzer olarak, Önel (2003) ve Aydin (2017) tarafından yapılan araştırmalarda; bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Beklenen sonuç, yaş arttıkça stresle başa çıkma stratejilerinin de farklılaşacağı yönündeydi.

Bireylerin yaş ile birlikte edindiği tecrübelerin stresle başa çıkmada olumlu bir etki yapacağı ve yaş ilerledikçe stresle başa çıkmada artış olacağı düşünülmektedir.

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği ve soruna yönelme alt ölçeği puanlarında, bekâr olan genç yetişkin bireylerin puanlarının evli olan genç yetişkin bireylerin puanlarından daha yüksek olduğunu görülürken, sosyal destek arama alt ölçeği puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bekâr genç yetişkin bireylerin, stresle başa çıkma tarzı düzeylerinin evli olanlara göre daha yüksek bulunması olasıdır. Bunun sebebi ise, evli birey, hem kendi için başa çıkma stratejileri üretirken bir yandan da eşini, çocuklarını, yani ailesini düşünmek zorundadır ve dolayısıyla evli bireyin sorumlulukları fazladır. Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında; Kayır (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, onkoloji hastalarının stresle baş etme biçimleri incelenmiş ve stresle baş etme biçimlerinin medeni durumlarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Kılıçarslan (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bireylerin stresle başa çıkma tarzlarının medeni duruma göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma sonucundan farklı olarak; Önel (2003), stresle baş etme ve medeni durum arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır.

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği, soruna yönelme alt ölçeği ve sosyal destek arama alt ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu kapsamda bireylerin eğitim durumları arttıkça stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaşması beklenebilirdi. Bireylerin eğitim hayatları boyunca elde ettiği kazanım ve değerlerin stresle başa çıkmada etkili olduğu söylenebilir. Literatüre baktığımızda; Erkuran (2015) ve Keskin (2021) lisans mezunu bireylerin stresle başa çıkma ortalamalarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde, Kao vd. (2013), eğitim düzeyi düşük bireylerin stresle başa çıkmada yetersiz kaldıklarını saptamışlardır.

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği, soruna yönelme alt ölçeği ve sosyal destek arama alt ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bireylerin çalışma durumunun stresle başa çıkma tarzlarını etkileyen bir faktör olmadığını söylemek mümkündür. Literatüre baktığımızda; araştırma sonucuna paralel olarak Önel (2003), stresle başa çıkma ve meslek arasında anlamlı farklılık olmadığını saptamıştır. Araştırma sonucundan farklı olarak, Erdoğan (2019) yaptığı araştırmada, çalışmayan bireylerin çalışan bireylere göre stresle başa çıkmada yetersiz oldukları tespit etmiştir.

Genç yetişkin bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanlarında, 5000 TL ve altında gelir düzeyine sahip genç yetişkin bireylerin puanlarının 5001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip genç yetişkin bireylerin puanlarından daha yüksek olduğunu ve sosyal destek arama alt ölçeği puanlarında, 5001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip genç yetişkin bireylerin puanlarının 5000 TL ve altında gelir düzeyine sahip genç yetişkin bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu görülürken, soruna yönelme alt ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bireylerin gelir düzeyleri azaldıkça stresle başa çıkma düzeyleri de o derece azalabilmektedir. Bu durumda çeşitli sosyal ve psikolojik alt boyutlar etkili olabilir. Bireylerin düşük gelir düzeyine sahip olması sadece stresle başa çıkma düzeylerini değil, çoğu alanda olumsuz etkiye neden olabilir. Hayatı boyunca biriktirmiş olduğu çeşitli stres ve kaygı faktörleri genç yetişkin bireyi yıpratır ve psikolojik açıdan güçsüz bir hale getirebilir. Literatüre baktığımızda; Savcı & Aysan (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, stresle başa çıkma tarzlarında gelir durumunun farklılık yaratan bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde, Ulusal (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada da stresle başa çıkma tarzlarının gelir durumuna göre farklılık gösterdiği sonucuna erişilmiştir. Literatürdeki diğer araştırmalar (Chang, 2018; Iverson vd., 2014; Önel, 2003) araştırma sonucumuzla benzerlik göstermektedir. Gelir düzeyi düşük bireylerin stresle başa çıkmada yetersiz kaldıkları tespit edilmiştir. Araştırma sonucundan farklı olarak; bireylerin stresle başa çıkma stratejileri ve gelir durumları arasında anlamlı farklılık bulunmayan araştırmalar da mevcuttur (Akdemir vd., 2015; Ergin vd., 2014).

### **Genç Yetişkin Bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması**

Bu bölümde genç yetişkin bireylerin yaşam doyumu ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi) göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere oluşturulan hipotezlere ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarında, cinsiyete göre kadın genç yetişkin bireylerin puanlarının erkek genç yetişkin bireylerin puanlarından daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Yıllardır süregelen erkekler üzerindeki stres, baskı, aile geçimi vb. gibi birtakım yükümlülükler bu araştırmanın sonucuna da yansımış olabilir ve erkeklerin yaşam doyumlarının kadınlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmış



olabilir. Mutlu bir yaşam sürdürmek her bireyin yaşam amaçlarından bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin yaşamıyla ilişkili olarak algı ve değerlendirmelerini yansıtan yaşam doyumu faktörü cinsiyetlere göre farklılık gösterebilir. Toplumumuzda ataerkil düşünce yapısında, erkeklere güçlü, bağımsız, ev geçindiren, baskın, atılgan gibi birtakım sıfatların yüklenmesi sonucunda; erkeklerin bu sıfatların ağırlığı altında ezilebiliyor olması ve bunun sonucu olarak yaşam doyumlarının kadınlara göre daha düşük olması beklenebilir. Literatürdeki araştırmalar (Güllüoğlu Işık & Koçak, 2014; Yıldız, 2016) bu araştırmada elde edilen bulgular ile benzerlik göstermektedir. Bununla beraber, literatürde yaşam doyumu ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmayan araştırmalar da mevcuttur (Çiftçi Kıraç, 2021; Myers & Diener, 2018; Saygılı, 2020; Söylenmez, 2016).

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarında, yaşa göre 31-40 yaş grubunda olan genç yetişkinlerin puanlarının 30 yaş altı yaş grubunda olan genç yetişkinlerin puanlarından daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Bunun sebebi, yaş olarak daha genç olan bireylerin çeşitli stres faktörleri barındırması olabilir. Bu stres faktörleri; geçim sıkıntısı, meslek edinme kaygısı, gelecek kaygısı, aile kurma kaygısı vb. şekilde sıralanabilir. Bu faktörlerin de etkisiyle genç yetişkin bireyler yaşamından yeterli doyumu alamayabilir ve yaş almış bireylere göre daha az yaşam doyumuna sahip olabilirler denilebilir. Literatüre baktığımızda, araştırma sonucundan farklı olarak, Baştürk (2016), Prasoon & Chaturvedi (2016) ve Çiftçi Kıraç (2021) yaptıkları araştırmalarda, yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığını tespit etmişlerdir. Yaş arttıkça sağlık sorunları, maddi kazancın azalması gibi sorunlar yaşam doyumunun azalmasına sebep olarak gösterilebilir. Bununla beraber, literatürde yaşam doyumu ve yaş arasında anlamlı farklılık bulunmayan araştırmalar da mevcuttur (Al-Attiyah & Nasser, 2013; Saygılı, 2020).

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmadan beklenen sonuç, evli bireylerin yaşam doyumlarının bekâr bireylerden düşük olması yönündeydi. Evli bireylerin maddi ve manevi sorumluluklarının artmasıyla birlikte yaşam doyumlarının azaldığı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında; araştırma sonucuna benzer olarak, Gülaldı (2010), Hosseinkhanzadeh & Taher (2013) ve Çabuk (2019) tarafından yapılan araştırmalarda, bireylerin yaşam doyumlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucundan farklı olarak; Aldemir (2020) ve Çiftçi Kıraç

(2021), bekâr bireylerin yaşam doyumlarının evli bireylerden daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarında, eğitim düzeyine göre lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip olan genç yetişkinlerin puanlarının lise ve altı eğitim düzeyine sahip genç yetişkinlerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyi yüksek genç yetişkin bireylerin maddi kazancın artması, sosyal saygınlık gibi sebeplerden dolayı yaşam doyumunun yüksek çıkması beklenen bir durumdur. Eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeyinin arttığını tespit eden araştırmalar (Çiftçi Kırac, 2021; Salinas-Jiménez vd, 2011; Yıldız, 2018) mevcuttur. Araştırma sonucundan farklı olarak; Yıldırım & Işık (2017), Ekin (2019), Bilen (2019) ve Yanar Güngör (2019) yaptıkları araştırmalarda, bireylerin yaşam doyumlarının eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı tespit etmişlerdir.

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Genç yetişkin bireylerin çalışmaması ve maddi açıdan ailesine bağlı olması ve bu maddi imkânsızlıklardan dolayı gereksinimlerini yeterince giderememesi, kişisel zevklerini gerçekleştirememesi gibi sorunlar, bireylerin yaşam doyumunun azalmasına neden olabilmektedir. Ancak çalışma sonuçlarına bakıldığında yaşam doyumuna sadece çalışma durumunun etki etmediği, hayatın başka alanlarından da yaşam doyumunun sağlanabileceği düşünülebilir. Literatüre bakıldığında; araştırma sonucunu destekleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Araştırma sonucundan farklı olarak, Kirişoğlu (2016) ve Çiftçi Kırac (2021), yaşam doyumunu ve çalışma durumu arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit etmişlerdir.

Genç yetişkin bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarında, 5001 TL ve üstü gelir düzeyine sahip genç yetişkinlerin puanlarının 5000 TL ve altı gelir düzeyine sahip genç yetişkinlerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyi yüksek genç yetişkinlerin yaşam doyumunun yüksek çıkmasının sebebi olarak temel ve sosyal ihtiyaçlarına daha rahat ulaşabilmeleri ve kişisel zevklerine daha çok vakit ayırabilmeleri söylenebilir. Literatürdeki araştırmalar (Aldemir, 2020; Ertekin vd., 2015; Myers & Diener, 2018; Prasoon & Chaturvedi; 2016, Saygılı, 2020) bu araştırmada elde edilen sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Yaşam doyumunu ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit eden araştırmalar (Yanar Güngör, 2019; Yıldırım & Işık, 2017) da mevcuttur.

### **Model 1'in Test Edilmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Bu bölümde genç yetişkinlerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve durumluk sürekli kaygı ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyi değişkenlerinin, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını test etmek üzere oluşturulan hipoteze ilişkin bulgular literatür ışığında tartışılıp yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenlerinin sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği ile cinsiyet arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yani erkek katılımcıların sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları kadın katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları ile gelir düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki saptanmış ve gelir düzeyi azaldıkça sorunla uğraşmaktan kaçınmanın arttığı görülmüştür. Ayrıca durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile medeni durum değişkenlerinin sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı ortaya çıkmıştır. Otuz yedinci hipotez kısmen desteklenmiştir. Genç yetişkinlik dönemi, kendine has problemleriyle kritik olan dönemlerden biridir. Kişinin yetişkinliğe geçişine köprü görevi görüyor denilebilir. Bu dönemde bireyler, bir yandan dönemin gelişimsel görevlerini karşılamaya çalışmakta, bir yandan üniversite hayatındaysa eğitimini devam ettirmeye çalışmakta, bir yandan da mesleki hayatına ilişkin görevlerini yerine getirmeye çalışmaktadır. Bu dönemde bireyler, ileride yaşamlarının nasıl olacağı, yakın ilişkilerinde ne durumda olacakları, ekonomik bağımsızlıkları konusunda birçok kaygı yaşayabilmektedirler. Sorunla uğraşmaktan kaçınmanın kaygı bozukluklarının gelişiminde rol oynadığı öne sürülmüştür (Dymond & Roche, 2009). Beuer & Freud (1966) kaçınmanın, bireyin tehdit edici bir olay karşısında ondan kurtulma yeteneğine müdahale ettiğini öne sürmüşler ve bilim insanları da kaygıyı benzer şekilde kavramsallaştırmışlardır (Akt. Aydın, 2005; Geçtan, 2018; Ilgar, 2001; Yalom, 2018). Sorunlarla uğraşmaktan kaçınma eğilimi, tehdide maruz kalındığında daha zayıf kişilerarası işlevsellik, daha yüksek uyarılma seviyeleri ve daha fazla olumsuz etki ile ilgili öz bildirimlerle ilişkilendirilmiştir (Notarius & Levenson, 1979). Yapılan bir araştırmada, kişisel beceriler açısından yetersiz bireylerin sorunlarla uğraşmakta kaçınan davrandıkları ortaya çıkmıştır (Deniz & Yılmaz, 2006). Çalışma sonucunda

kaygı arttıkça kişilerin sorunlarla uğraşmaktan kaçınma puanı düşmektedir. Yani kişiler, kaygı düzeyi arttıkça sorunlarla uğraşmaktan kaçınmakta, sorunu inkâr etmekte ve geri çekilmektedirler. Bunun sebebi, çalışma örneklemindeki kişilerin kişisel becerileri düşük kişilerden oluşuyor olması olabilir. Karşılaştıkları sorunlar karşısında sağlıklı başa çıkma stratejilerini kullanmayı bilmiyor olabilirler. Nasıl bir yol izleyeceklerini bilmemek de sorunlar karşısında kaçınan davranışlarına sebep oluyor olabilir. Ancak yapılan regresyon analizleri sonucunda kaygı ile sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu arasında bir ilişki olsa da bu ilişkinin anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Yani örneklem grubunun kaygı seviyesinin baş etme stratejilerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutunu anlamlı düzeyde etkilemediği görülmektedir. Literatürde bu sonucu destekleyen, sorunla uğraşmaktan kaçınmanın ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkisi olduğunu ancak ruh sağlığını anlamlı düzeyde yordamadığını açıklayan çalışmalara (De Gucht & Maes, 2006) rastlanmıştır. Cinsiyet ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen literatür (Almeida & Kessler, 1998; McDonough & Walters, 2001), kadınların kendilerini erkeklerden daha stresli durumlar içerisinde bulduklarını belirlemişlerdir. Ayrıca kadınların erkeklerden daha fazla kronik strese sahip olduklarını ve rutin rol işlevlerinden kaynaklı daha fazla günlük rutin strese maruz kaldıklarını ortaya koymuşlardır. Kadınların sosyal ve aile bağlarında erkeklere göre duygusal olarak daha fazla yer alma eğiliminde olduklarından dolayı etrafındakilerin de stresinden daha fazla etkilendikleri görülmüştür (Turner vd., 1995). Modern çağda kadınların erkeklerden farklı olarak hem aile ve ev işlerinde hem de iş yaşantısındaki streslere maruz kalmaları, erkeklerin bu alanlardaki sorunla uğraşma stillerini etkiliyor olabilir. Bu sebeple erkeklerin sorunlarını etrafındaki eş, anne, kız arkadaş gibi kadın figürlerine yükleme eğilimi gösterip, daha çok sorunla uğraşmaktan kaçınma başa çıkma stratejisini kullanıyor olabileceği söylenebilir. Çalışma sonuçlarında gelir düzeyi azaldıkça sorunla uğraşmaktan kaçınmanın arttığı görülmüştür. Literatürde gelir düzeyi düşükçe sorunla uğraşmaktan kaçınmanın arttığı çalışmalar mevcuttur (Chang, 2018; Iverson vd., 2014; Önel, 2003). Genç yetişkin bireylerin gelişimsel görevlerinden birinin ekonomik özgürlüğünü kazanmak olduğu düşünüldüğünde, yetersiz gelirin kişide kaygı yaratması ve başa çıkma tarzlarında kaçınma tepkisi vermesi tahmin edilebilir bir davranıştır. Kişi sorununu çözebilecek çözümler üretmedikçe kaçınma davranışı gösterip, sorunu bir müddet görmezden gelebilir.

### **Model 2'nin Test Edilmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Bu bölümde genç yetişkinlerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile medeni durum değişkeni, Stresle Başa Çıkma Ölçeği soruna yönelme alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını test etmek üzere oluşturulan hipoteze ilişkin bulgular literatür ışığında tartışılıp yorumlanmıştır.

Model 2'ye ilişkin hipotez test edildiğinde, durumluk kaygı alt ölçeği ve medeni durum değişkeninin soruna yönelme alt ölçeği üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Buna göre, soruna yönelme alt ölçeği ile durumluk kaygı alt ölçeği arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ve durumluk kaygı arttıkça soruna yönelmenin azaldığı ortaya koyulmuştur. Soruna yönelme alt ölçeği ve medeni durum arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu, bekâr bireylerin soruna yönelme alt ölçeğinden aldıkları puanların yüksek çıktığı görülmüştür. Ayrıca sürekli kaygı alt ölçeğinin, soruna yönelme alt ölçeği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Otuz sekizinci hipotez kısmen desteklenmiştir. Bireylerin kaygılarını yönetmeleri için soruna yönelme, yani problem odaklı başa çıkma önemli bir unsur sayılabilir. Soruna yönelme, eldeki problemi değiştirme çabalarını ve sorunu çözmek için seçenekler üretmeyi, alternatif seçeneklerin eksileri ile artılarını değerlendirme ve sorunu çözmek için belirlenen adımları uygulama gibi unsurları içerir (Folkman, 2010). Folkman'ın (2010), sosyal destek ve soruna yönelmenin bir arada koruyucu olduğunu anlatmak için oluşturdukları teoride, kişilerin problem odaklı olan soruna yönelmelerini arttıran sosyal destek bulduklarında stres ve iyi oluş arasındaki ilişkinin iyi olacağı, düşük destek gördüklerinde ise kaçınan başa çıkmayı kullanacaklarını öne sürmüşlerdir. Kara & Acet'e (2012) göre durumluk kaygı, kişide belirli bir zaman sürecinde ve net bir duruma karşı beliren, geçici durumlar sebebiyle gözlenen kaygı türüdür. Buna göre kişinin belirli bir durumda kaygısı yükseldiğinde, soruna yönelmede, o sorunla ilgili çözüm yolları bulmada sıkıntı yaşaması beklenen bir durumdur. Çünkü kişinin kaygısı sürekli değil o durum olduğunda yaşanmaktadır ve bu durum kişide kafa karışıklığı yaratıyor olabilir. Bireyin bir olayı tehdit edici bulduğu durumlarda durumluk kaygı ortaya çıkmakta ve tehlike bittiğinde ortadan kalkmaktadır (Bekleyen, 2009). Normal zamanlarda başa çıkma stratejilerinden soruna yönelme stratejisini etkili kullanan bir insanın bile, belirli bir sebebe yönelik olan durumluk kaygı yaşadığında, ani yükselen kaygısı nedeniyle sağlıklı düşünemiyor olması ve soruna mantıklı çözümler getiremiyor olması beklenebilir. Sürekli kaygı alt ölçeğinin

soruna yönelme alt ölçeği üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmamasının nedeni ise durumluk kaygı kadar net bir durumda çıkmıyor olması olabilir. Sürekli bir kaygı hali hâkim olduğu için, belki de kişi soruna yönelebiliyor olabilir. Yüksek düzeyde sürekli kaygı yaşayan kişilerin kaygı bozuklukları, depresyon yaşadıkları ifade edilmiştir (Dilmaç vd., 2015). Bu açıdan bakıldığında kaygı bozuklukları ve depresyon yaşayan kişilerde başa çıkma stratejilerinden soruna yönelme, problem odaklı başa çıkma biçimi arasında negatif ilişki bulan ve bu ilişkinin anlamlı olmadığı sonucu çıkan araştırmalara (Kaya vd., 2007; Orzechowska vd., 2013) rastlanmaktadır. Çıkan sonuç literatürü destekler niteliktedir. Başka bir açıdan bakıldığında, örneklem grubunun sürekli kaygı seviyesi, soruna yönelme alt boyutunu etkileyecek seviyede olmayabilir.

### **Model 3'ün Test Edilmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Bu bölümde genç yetişkinlerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi değişkenlerinin, Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt ölçeğinden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını test etmek üzere oluşturulan hipoteze ilişkin bulgular literatür ışığında tartışılıp yorumlanmıştır.

Model 3'e ilişkin hipotez test edildiğinde, durumluk kaygı alt ölçeği ve cinsiyet değişkeninin sosyal destek arama alt ölçeği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmüştür. Durumluk kaygı alt ölçeği ile sosyal destek arama alt ölçeği arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu, durumluk kaygı artarken sosyal destek aramanın azaldığı ortaya koyulmuştur. Sosyal destek arama ve cinsiyet arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu, kadınların sosyal destek arama puanlarının erkeklerden daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Ayrıca sürekli kaygı alt ölçeği, yaş ve gelir düzeyi değişkenlerinin sosyal destek arama alt ölçeği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Otuz dokuzuncu hipotez kısmen desteklenmiştir. Literatürde araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar (Crockett vd., 2007; Romero vd., 2015) mevcuttur. Başa çıkma stratejilerinden sosyal destek arama ve sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutları duygu odaklı başa çıkma yöntemleri grubuna girerken, soruna yönelme alt boyutu ise problem odaklı ya da aktif başa çıkma stratejisi denilen gruba girmektedir (Folkman, 2010). Duygu odaklı ve problem odaklı strateji gruplarının ruh sağlığı üzerinde etkili olduğu öne sürülmektedir. Soruna yönelmenin ve sosyal desteğin ruh sağlığına olumlu

etkisi olduğu düşünülürken (Tolan, 2017), sorunla uğraşmaktan kaçınmanın ruh sağlığı ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkisi olduğu (De Gucht & Maes, 2006) ancak ruh sağlığı üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı olmadığı görülmüştür. Sosyal destek, bireyin hayatındaki kişilerden değer ve saygı görmesi, bu kişiler tarafından desteklenmesini, önemsenmesini ve sevilmesini ifade eder (Gurung, 2006). Sosyal destek bazen başkaları tarafından sağlanan somut yardım olabilirken bazen de kişinin gerektiğinde yeterli desteği bulabileceğine olan güveni olarak karşımıza çıkabilir (Hengl, 1997). Sosyal destek teorisine göre, başkalarının destek olmak için yaptıkları eylemler, potansiyel bir tehdit olarak algılanan durumların tehdit olarak algılanmasını azaltır (Cohen, 2004). Düşük sosyal desteğin, kaygıya, depresyona, sosyal sorunlara, düşük benlik saygısına, yaşam doyumunun azalmasına sebep olduğu ve psikolojik sorunların önemli bir yordayıcısı olduğu öne sürülmüştür (Teoh & Rose, 2001). Çalışma sonuçlarına bakıldığından sosyal destek aramanın durumluk kaygı üzerinde güçlü bir koruyucu olduğu söylenebilir. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalara (Zhou vd., 2013; Zhu vd., 2020) rastlanmıştır. Algılanan sosyal desteğin, bir durumu tehdit olarak algılamayı azaltarak ve sosyal desteğin mevcut olduğuna dair inancı arttırarak durumluk kaygı için koruyucu bir rol üstlendiği söylenebilir. Sürekli kaygı alt ölçeği ile sosyal destek arama arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olmasına rağmen bu ilişkinin sosyal destek arama alt boyutunu yordamadığı ortaya koyulmuştur. Durumluk kaygı sınav, sağlık sorunu gibi o sorun yaşandığında olan ve sorun bittiğinde ortadan kaybolan bir durum iken, sürekli kaygı kişilik özelliği gibi ifade edilebilir. Kişinin hayatında sürekli bir kaygı durumu vardır ve normal bir durumu bile tehlike olarak algılayabilir. Sürekli kaygının sosyal destekle ilişkisinin sosyal destek üzerinde bir etkisinin olmamasının sebebi, sürekli kaygının kişinin öznel tehlike anlayışıyla ilgisi olmasından olabilir. Çalışma sonucunda kadınların sosyal destek arama puanları erkeklerden yüksek çıkmıştır. Bunun sebebi toplumda kadınlar yardım almak için teşvik edilirken, erkeklerin yardım almadan bir şeyleri yapmaları gerektiğine olan inanç olabilir. Kadınların sosyal ve aile bağlarında erkeklere göre duygusal olarak daha fazla yer alma eğiliminde oldukları öne sürülmüştür (Turner vd., 1995). Kız çocukları yetiştirilirken aile içerisindeki bağları daha kuvvetli, eş, dost, akrabaya karşı insan ilişkileri açısından daha teşvik edilerek büyütülmektedirler. Bu yüzden çıkan sonucun toplumsal olarak çocuk yetiştirmedeki, çocuğun cinsiyet farklılıklarından kaynaklı beklentilerden olabileceği düşünülebilir.

Model 1, Model 2 ve Model 3'ten elde edilen sonuçlara farklı bir açıdan bakıldığında, çalışma verilerinin toplandığı dönemde, dünya nüfusunun çoğunu etkileyen, normal yaşamlarını sekteye uğratan COVID-19 pandemisi vardı. Pandemi süresince insanların hayatlarına ciddi kısıtlamalar getirildi. Virüsün yayılmasını önlemek için insanlara evlerinde kalma ve zorunlu haller dışında dışarıya çıkmama gerekliliği getirildi. İnsanlar sosyal yaşamlarından ilk defa bu kadar uzun süre uzakta kalmak zorunda kaldılar. COVID-19 pandemisinin insanlarda kaygıya (Baykal, 2020; Rogowska vd., 2020) ve depresyona (Chang vd., 2018) sebep olduğu görülmüştür. Ayrıca hastalığın tedavisinin bilinmemesi, pandeminin ne kadar süreceğine dair netlik olmaması da bireylerdeki kaygıyı arttırmış olabilir. Kişilerin kaygı düzeyleri yükselirken baş etme stratejileriyle ilgili seçenekleri de değişmeye başlamış olabilir. Normal yaşantısında soruna yönelen, problem odaklı başa çıkma stratejisi kullanan bireyler, pandeminin bilinmezliği içerisinde sorunla uğraşmaktan kaçınma tepkisi göstermiş olabilirler. Pandemi öncesinde sosyal destek arama başa çıkma stratejisini kullanan bireyler, pandeminin getirdiği sosyal mesafe kurallarıyla sosyal ağlarında azalma ya da bitme yaşamış olabilirler. Bu durum da onları başka çözümler bulmaya, başka stratejiler kullanmaya ya da durumla ilgili çekingen davranıp sorunla uğraşmaktan kaçınmaya itmiş olabilir.

#### **Model 4'ün Test Edilmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Bu bölümde genç yetişkinlerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği durumluk kaygı alt ölçeği ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği sürekli kaygı alt ölçeği puanları ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi değişkenleri, Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını test etmek üzere oluşturulan hipoteze ilişkin bulgular literatür ışığında tartışılıp yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda, durumluk kaygı alt ölçeği, sürekli kaygı alt ölçeği, cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir. Durumluk kaygı alt ölçeği ve sürekli kaygı alt ölçeği ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu, durumluk ve sürekli kaygı azaldıkça yaşam doyumunun arttığı ortaya koyulmuştur. Yaşam doyumu ve cinsiyet arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu kadınların yaşam doyumunun erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak yaşam doyumu ve gelir düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu, gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı saptanmıştır. Ayrıca yaş ve eğitim



düzeıı değişkenlerinin yaşam doıumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Kırkınıcı hipotez kısmen desteklenmiştir. Literatüre bakıldığında araştırma sonucuna benzer olarak, Gündoğar, vd. (2007), Serin vd. (2010) ve Tepeli Temiz & Ulusoy Gökçek (2020), kaygı düzeyinin yaşam doıumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı şekilde, Anlı (2021) ve Aldemir (2020), durumluk ve sürekli kaygı ile yaşam doıumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin yaşam doıumunu yordadığını belirtmişlerdir. Ayrıca alanyazında durumluk kaygı ile yaşam doıumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmayan çalışmalar (Güngör, 2011) da mevcuttur. Yaşam doıumu kişinin hedefleri ve başarıları arasındaki uyuma bağlı olarak, kendi yaşamı hakkında yaptığı öznel ve bilişsel değerlendirmeleridir (Diener, 1985). Yaşam doıumu ayrıca kişinin hayatındaki pozitif işlevselliğini, mutluluğunu, genel iyilik halini ve ruh sağlığını etkileyen en önemli etkenlerden biridir (Proctor & Linley, 2014). Yüksek yaşam doıumuna sahip bireyler genellikle pozitif zihinsel olgulara, düşük stres düzeylerine ve kaygı belirtilerine sahiptirler (Yu vd., 2020). Buradan yola çıkarak kişinin kaygı düzeyi, literatürün de desteğiyle yaşam doıumunu etkiler diyebiliriz. Genç yetişkin bireylerin buldukları evre göz önüne alındığında, gelişimsel hedeflerine ve bağımsızlıklarına ulaşamamak kişide stres ve kaygı yaratabilir. Kaygı seviyesinin normal olması, bireyin karar almasına, alınan karar doğrultusunda çaba harcamasına ve performanslarının olumlu yönde etkilenmesine yardımcı olabilir. Ancak kaygı seviyesinin yüksek olması, bireyin doğru karar vermesini, enerjisini verimli kullanmasını engelleyebilir (Aydın & Dilmaç, 2004). Genç yetişkin bireylerin gelişim görevlerini yerine getirirken yaşadıkları yoğun kaygı, hata yapmalarına sebep olup yaşamdan aldıkları doıumları etkileyebilir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların yaşam doıumu erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Bu durum çalışma örneklemindeki kadınların, sosyal destek arama başa çıkma stratejisini daha çok kullanmalarından kaynaklanıyor olabilir. Kaygı yaşayan kadınların daha iyi sosyal ağlara sahip olması ve sosyal destek arama konusunda kaygı yaşayan erkeklerden daha iyi olması bu duruma sebep oluyor olabilir. Ayrıca çalışma örneklemindeki erkeklerin daha çok sorunla uğraşmaktan kaçınma başa çıkma stratejisini kullandığı bulunmuştur. Bu da bu durumu destekliyor diyebiliriz. Çalışma sonucuna göre gelir düzeyi arttıkça yaşam doıumu artmaktadır. Bireylerin hoşlandıkları etkinlikleri yapmaları, kişisel görünümüne önem vermeleri, ihtiyaçlarını maddi zorluk çekmeden almaları, kişinin yaşam doıumunu arttırıyor diyebiliriz. Bireyin maddi olanaklarının ve yaşam kalitesinin artması, yaşamdan aldıkları doıumu da etkiliyor

olabilir. Eğitim durumu ve yaş ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olsa da bu iki değişkenin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı ortaya koyulmuştur. Bu durum örneklem grubunun çoğunluğunun 31-40 yaş aralığında olmasından ve eğitim derecesinin lisans ve üstü olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca pandemi döneminde insanlardaki kaygının yükselmesiyle her yaş ve eğitim düzeyinden insanın yaşamdan aldığı doyum etkilenmiş olabilir.

## Sonuçlar

Araştırmada amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara göre aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Genç yetişkin bireylerin cinsiyete, medeni duruma ve çalışma durumuna göre toplam durumluk ve sürekli kaygı genel, durumluk kaygı ve sürekli kaygı alt boyutları puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.  
Yaşları ile toplam durumluk ve sürekli kaygı genel, durumluk ve sürekli kaygı alt boyutları puanlarına bakıldığında 30 yaş ve altı yaş grubunda olan genç yetişkin bireylerin kaygı düzeylerinin 31-40 yaş grubundan olan bireylerden daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyine göre durumluk kaygı alt boyutu puanlarına bakıldığında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülürken, sürekli kaygı puanlarında, lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin puanlarının, lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip bireylerin puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Gelir düzeyine göre, düşük gelir seviyesine sahip genç yetişkin bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerden yüksek olduğu görülmüştür.
2. Genç yetişkin bireylerin stresle başa çıkma stratejileri uğraşmaktan kaçınma puanı erkeklerde yüksek, sosyal destek arama puanı ise kadınlarda yüksek çıkmıştır. Soruna yönelme alt boyutu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Sorunla uğraşmaktan kaçınma ve soruna yönelme alt boyutu yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Diğer yandan sosyal destek arama puanlarına bakıldığında 31-40 yaş grubundaki genç yetişkin bireylerin puanları 30 yaş ve altı grubundaki genç yetişkin bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Medeni duruma göre, bekar bireylerin sorunla uğraşmaktan kaçınma ve soruna yönelme düzeylerinin evlilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal destek aramanın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Eğitim düzeyine ve çalışma

durumuna göre bakıldığında sorunla uğraşmaktan kaçınma, soruna yönelme ve sosyal destek aramanın anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Düşük gelir düzeyine sahip genç yetişkin bireylerin sorunla uğraşmaktan kaçınma puanı, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerden yüksek çıkmıştır.

3. Genç yetişkin bireylerin cinsiyetlerine göre bakıldığında kadınların yaşam doyumları erkeklerden yüksek çıkmıştır. Yaşa göre, 31-40 yaş grubunda olan genç yetişkin bireylerin yaşam doyumu puanlarının 30 yaş ve altı grubundaki katılımcılardan yüksektir. Medeni duruma ve çalışma durumuna göre yaşam doyumunun anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Eğitim düzeyine göre, lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip genç yetişkin bireylerin yaşam doyumlarının lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksektir. Gelir düzeyine göre, yüksek gelir seviyesine sahip genç yetişkin bireylerin yaşam doyumlarının düşük gelir seviyesine sahip bireylerden daha yüksek çıkmıştır.

4. Sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Sorunla uğraşmaktan kaçınma ile cinsiyet arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve gelir düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyli anlamlı ilişki bulunmuştur. Sorunla uğraşmaktan kaçınma erkeklerde yüksek çıkmıştır. Durumluk kaygı ve sürekli kaygı alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde, gelir düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Durumluk kaygı alt boyutunun cinsiyete ve medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Sürekli kaygı alt boyutu ve gelir düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Cinsiyet, medeni durum ve gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Sorunla uğraşmaktan kaçınma ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sorunla uğraşmaktan kaçınma ile cinsiyet ve medeni durum arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sorunla uğraşmaktan kaçınma ile gelir düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Genç yetişkin bireylerin cinsiyet ve gelir düzeylerinin sorunla uğraşmaktan kaçınma üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu bulunmuştur. Diğer yandan durumluk kaygı ve sürekli kaygı ile medeni durumun sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutunu yordamadığı görülmüştür.

5. Soruna yönelme ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca soruna yönelme ve medeni durum arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Durumluk kaygı ve medeni durumun soruna yönelme üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu bulunmuştur. Diğer yandan sürekli kaygı alt boyutunun soruna yönelme alt boyutunu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.
6. Sosyal destek arama ve cinsiyet ile durumluk kaygı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal destek arama ile yaş, gelir düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal destek arama ve durumluk kaygı, sürekli kaygı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal destek arama ile cinsiyet arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuş kadınların erkeklerden daha çok sosyal destek aradığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Sosyal destek arama ile yaş ve gelir düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Genç yetişkin bireylerin durumluk kaygı ve cinsiyetin sosyal destek arama üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu bulunmuştur. Diğer yandan durumluk kaygı ile yaş ve gelir düzeylerinin sosyal destek aramayı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.
7. Genç yetişkin bireylerin yaşam doyumu, durumluk ve sürekli kaygı ve cinsiyet arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arttıkça yaşam doyumları azalmıştır. Ayrıca yaşam doyumu ile yaş arasında, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu ile cinsiyet arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Eğitim düzeyi yükseldikçe gelir seviyesi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Genç yetişkin bireylerin durumluk ve sürekli kaygı ile cinsiyet ve gelir düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu bulunmuştur. Durumluk ve sürekli kaygı arttıkça yaşam doyumu azalmış, gelir seviyeleri arttıkça yaşam doyum düzeyleri artmıştır.

## Öneriler

Bu araştırmadaki sonuçlar ayrıntılı bir şekilde incelendikten sonra ilerde yapılacak çalışmalar için aşağıdaki öneriler getirilebilir:

1. Araştırma verileri, COVID-19 pandemi döneminde google form aracılığıyla online ortamda toplanmıştır. Bu açıdan bakıldığıında araştırmanın pandemi şartları haricinde, yüz yüze yapılması önerilebilir.
2. Kaygı, stresle başa çıkma ve yaşam doyumunu değişkenlerini bir arada inceleyen araştırmalara literatürde az rastlandığı için, üç değişkenin ilişkilerini inceleyen araştırmaların arttırılması önerilebilir. Ayrıca üç değişkenin ilişkisine bakılan çalışmalarda, genç yetişkin bireylerle yapılmış bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu açıdan bakıldığıında araştırma genç yetişkin bireylerde arttırılabilir.
3. Araştırma nicel bir araştırma modelinde yapılmıştır ve sayısal değerlere yer verilmiştir. Katılımcıların görüşlerini detaylı bir biçimde incelemek ve çalışmayı zenginleştirmek adına araştırmaya nitel bir araştırma bölümü eklenebilir.
4. Araştırma Adana ilinde yaşayan genç yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanıldığı için, örneklemin evreni temsil etme gücünün yeterli olmama olasılığı olabilir. Araştırmanın daha homojen dağılan ve evreni temsil etme gücü yüksek olan örneklem gruplarında yapılması önerilebilir.
5. Araştırmada 20-40 yaş arası genç yetişkin bireylerin yaşları ile kaygı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki çıkmış olsa da araştırmaya katılan bireylerin yaş aralığı geniş bir örnekleme temsil ettiğinden, sınırlandırılmış bir yaş grubu örneklem olarak seçilerek belirtilen iki değişkenin ilişkisinin tekrar incelenmesi önerilebilir.
6. Araştırmada Adana ilinde yaşayan 20-40 yaş arası bireylerin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, geliri gibi sosyodemografik değişkenler ele alınarak kaygı düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumları incelenmiştir. Bu açıdan bakıldığıında araştırmanın, sosyodemografik değişkenleri arttırılarak, farklı illerde ya da Türkiye genelinde 20-40 yaş arası genç yetişkin bireylerin kaygı durumu, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumları incelenebilir.
7. Genç yetişkinlik dönemi, yetişkinliğe geçiş dönemini temsil ettiğı için ve gelişimsel görevler barındırdığı için, bireylerin bu dönemdeki görevlerini daha sağlıklı çatışmalar içerisinde atlatabilmesi adına dönemsel kaygılarını, gelişim

görevlerini anlatmaya ve bunlarla sağlıklı bir şekilde nasıl başa çıkabileceklerine yönelik psiko-eğitim uygulamaları yapılabilir.

8. Araştırma kapsamında ele alınan kaygı, stresle başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu değişkenleri geliştirilebilir, azaltılabilir ve arttırılabilir özelliktedirler. Bireylerin kaygılarını azaltıcı, yaşam doyumlarını arttırıcı ve sağlıklı başa çıkma stratejilerini kullanmayı geliştirici bireysel, çift ya da grupla psikolojik danışma ve psiko- eğitim uygulamaları verilebilir.
9. Çalışma sonuçlarında stresle başa çıkma ölçeğinde erkek katılımcıların daha çok sorunla uğraşmaktan kaçındıkları ortaya çıkmıştır. Bu durum göz önüne alındığında erkeklere yönelik sağlıklı stresle başa çıkma stratejilerinin anlatıldığı eğitimler düzenlenebilir.
10. Çalışma sonucunda 31-40 yaş arası bireylerin daha çok sosyal destek arama başa çıkma stratejisini kullandıkları görülmüştür. Sosyal destek arama pozitif stresle başa çıkma stratejisi olduğu düşünüldüğünde, daha genç bireylerin de çevrelerinden yardım istemelerini sağlayabilmek için ailelerle ve gençlerle sosyal desteğin insan yaşamındaki önemi üzerine düzenlenmiş eğitimler yapılabilir.
11. Çalışma sonucunda yaşam doyumunu cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi değişkenlerin etkilediği görülmüştür. Çalışma sonucuna göre dezavantajlı olan gruplara, mevcut yaşam doyumlarını yükseltebilmek için alternatif bulmalarına katkı sağlayacak eğitimler verilebilir.

## KAYNAKÇA

- Abay Alyüz, S. B. (2020). Sosyal desteğin birey yaşamında önemi ve sosyal hizmet. *Talim: Journal of Education in Muslim Societies And Communities*, 4(1), 115-134. <https://doi.org/10.37344/talim.2020.4>
- Acar, A. E. (2011). Kronik hastalıkların hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Akdemir, M., Çetin, E. Ş., Ersoy, M., Polat, B., Çulhacı, E. Ergün, A. Y. & Çetin, I. (2015). Tıp fakültesi dönem 6 öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yöntemleri ve ilişkili faktörler. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 14(44), 33-43. <https://doi.org/10.25282/ted.228757>
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10, 34-48.
- Aladağ, E. (2015). Öğretmenlerin stres kaynakları algılarının ve stresle baş etme yollarına ilişkin tutumlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Zirve Üniversitesi].
- Al-attihah, A. & Nasser, R. (2013). Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: sampling youth in qatar. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 84-95. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.808158>
- Aldemir, A. (2020). Atanmayı bekleyen öğretmenlerde durumluk/süreklilik kaygı düzeylerinin, yaşam doyumu ve otomatik düşünceler ile olan ilişkisinin saptanması. [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi].
- Alkan, E. (2014). Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].
- Almeida, D. M., & Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 670–680.
- Alpan, F. (2013). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların anneleri ile normal gelişimi olan çocukların annelerinin depresyon ve stresle başa çıkma becerilerinin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi].
- Altun, B. (2017). Kurumsal stres kaynakları ve stresle başa çıkma: Beylikdüzü Belediyesi'nde bir uygulama [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi].
- Altuntaş, E. (2003). Stres yönetimi. Alfa Yayınları.

- Alver, B., Dilekmen, M. & Ada, Ş. (2010). Üniversite öğrencilerinin bazı öznel algılamalarına göre psikolojik belirtileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 13-23.
- American Psychological Association (APA). (2020). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (7th Ed.)*. American Psychiatric Press.
- Anlı, M. (2021). Evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi].
- Annak, B. (2005). Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: duygudurum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi].
- Arıdağ, N. Ç. & Erbiçer, E. S. (2018). Grupla psikolojik danışma uygulamasının özel gereksinimli çocuğu olan annelerin kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 19(2), 257-275. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.372512>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood, the winding route from the late teens through twenties*. Oxford University Press.
- Atak, H. (2005). Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].
- Avşaroğlu, S. & Koç, H. (2019). Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Aydın, E. & Dilmaç, B (2004). *Matematik kaygısı*. Eğitim Kitabevi.
- Aydın, K. B. (2005). Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Aydın, O. (2017). 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme ve aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Bal, E. (2020). Açık kalp ameliyatı olacak hastaların uyku kalitelerinin, kaygı durumlarının ve algıladıkları stres düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi].
- Ballıkaya, E. (2009). Antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi].
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2015). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.



- Başeken, Z. (2016). Elit erkek voleybolcularda müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin, müsabaka içerisindeki teknik başarıya etkisi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Baştürk, E. (2016). Obez bireylerde bağlanma stillerinin, yaşam doyumu ve yeme tutumuna etkisi [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi].
- Batan, S. N. (2016). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Bayav, O. (2018). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin gelecek zaman algısı üzerindeki etkisi [Yüksek lisans tezi, Yakındoğu Üniversitesi].
- Baykal, E. (2020). COVID-19 bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Bayraktar, S. (2012). Psikolojik travma. Nobel Tıp yayınları.
- Bekleyen, N. (2009). Helping teachers become better english students: causes, effects, and coping strategies for foreign language listening anxiety. *System*, 37(4), 664-675. <https://doi:10.1016/j.system.2009.09.010>
- Beck, A. T. (2008). Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar. Litera Yayıncılık.
- Beckett, C. (2002). Human growth and development. Sage Publication.
- Benson, N., Ginsburg, J., Grand, V., Lazyan, M., Weeks, M. & Collin, C. (2012). Psikoloji kitabı. Alfa Yayınları.
- Bilen, D. (2019). Suriyeli mültecilerde travma sonrası stres bozukluğu ve yaşam doyumu düzeyinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]
- Boes, S. & Winkelmann, R. (2010). The effect of income on general life satisfaction and dissatisfaction. *Social Indicators Research*, 95, 111–128. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9452-7>
- Bostic, T. J. & Ptacek, J. T. (2001). Personality factors and the short-term variability in subjective well-being. *Journal of happiness studies*, 2, 355-373.
- Boyce, P., Harris, A. & Drobny, J. (2015). The Sydney handbook of anxiety disorders: A guide to the symptoms, causes and treatments of anxiety disorders. The University of Sydney.
- Bozkurt, T., Uluğ, M., Turpoğlu Çelik, A., Oktuğ, Z., İçellioğlu, S. & Özden, M. S. (2010). Stres. T.C. İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Braham, J. B. (2002). Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek. Hayat Yayınları.
- Budak, S. (2005). Psikoloji Sözlüğü. Remzi Kitabevi.

- Burger, J. M. (2016). Kişilik. *Kaknüs Psikoloji*.
- Burkovik, Y. (2010). *Kaygılanacak ne var. Timaş Yayınları*.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Akademi Yayıncılık*.
- Campbell, K. M., Steiner, G., Wells, D. K., Ribas, A. & Kalbasi, A. (2020). Prioritization of SARS-CoV-2 epitopes using a pan-HLA and global population inference approach. *The Preprint Server for Biology* <https://doi.org/10.1101/2020.03.30.016931>
- Campo, J. V., Bridge, J., Ehmann, M., Altman, S., Lucas, A., Birmaher, B., Lorenzo, C. D., Iyengar, S. & Brent, D. A. (2004). Recurrent abdominal pain, anxiety, and depression in primary care. *Pediatrics*, 113(4), 817-824. <https://doi.org/10.1542/peds.113.4.817>
- Canbaz, S., Sünter, T., & Pekşen, Y. (2005). Samsun çıraklık eğitim merkezine devam eden çırakların durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *TTB Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 6(23), 16-22.
- Carnegie, D. (2012). *Stres ve endişeyle başa çıkma yolları. Nemesis Kitap*.
- Chang, Y. P., Wang, P. H., Chang, H. T., Yu, M. J. & Lee, Y. S. (2018). Stress, stress related symptoms and social support among taiwanese primary family caregivers in intensive care units. *Intensive & Critical Care Nursing*, 49, 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2018.05.002>
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684.
- Conlan, R. (2001). *Zihnin halleri. Phoenix*.
- Cormier, S. & Hackney, H. (2013). *Psikolojik danışma: Stratejiler ve müdahaleler. Pegem Akademi*.
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M., & Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.13.4.347>
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve davranışı. Remzi Kitabevi*.

- Çabuk, Ç. (2019). 60 yaş üstü bireylerin yaşam doyumu, sağlık algısı ve boş zaman aktivite tercihlerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]
- Çankır, B., & Yener, S. (2017). Psikolojik iyi oluş, iş'te pozitif davranış. Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Çelen, N. (2011). Ergenlik ve genç yetişkinlik. Papatya Yayıncılık.
- Çetinkaya, Y. (2006). Kanser hastalarına bakım verenlerde stres, stres yaratan durumlar ve etkilerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi].
- Çiftçi Kırac, F. (2021). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlık algısının hasta aktivasyonu ve yaşam doyumu üzerine etkisi [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- De Gucht, V. & Maes, S. (2006). Explaining medically unexplained symptoms: toward a multidimensional, theory-based approach to somatization. Journal of psychosomatic research, 60(4), 349-352. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.01.021>
- Demir, R. & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7(13), 347-378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>
- Demirbatır, E. (2012). Undergraduate music students' depression, anxiety and stress levels: a study from Turkey. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 46, 2995-2999. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.603>
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction decision making styles and decision self esteem: an investigation with Turkish university students. Social Behaviour and Personality, 34(9), 1161-1170. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.9.1161>
- Deniz, M. E. & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(25), 17-26.
- Deveci, S. E., Çalmaz, A. & Açıık, Y. (2012). Doğu Anadolu'da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi. Dicle Tıp Dergisi, 39(2), 189-196. <https://doi.org/10.5798/diclemedj.0921.2011.04.0053>

- Diener, E. (1985). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Dilmaç, B., Çıkkılı, Y., Koçak, F., & Çalıkçı, M. (2015). Zihinsel engelli çocuğa sahip olan annelerin kaygı düzeylerini azaltıcı eğitim programının annelerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24, 65-71.
- Doğan, S. (2015). Yaşam doyumu. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Doğru, T. (2019). Dahiliye kliniklerinde yatan hastaların yakınlarının bakım yükü ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Duman, E. A. (2016). Açık kalp cerrahisi öncesi anksiyetenin, ameliyat sonrası ağrı ve uyku kalitesine etkisi [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Dymecka, J., Gerymski, R., & Machnik-Czerwik, A. (2020). How does stress affect our life satisfaction during COVID-19 pandemic? Moderated mediation analysis of sense of coherence and fear of coronavirus. *Psychology, Health & Medicine*, 1-36.  
<https://doi.org/10.31234/osf.io/3zjrx>
- Dymond, S. & Roche, B. (2009). A contemporary behavior analysis of anxiety and avoidance. *The Behavior Analyst*, 32(1), 7-27. <https://doi.org/10.1007/BF03392173>
- Ehtiyar, R. & Üngören, E. (2008). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 4(14), 2093-2127.
- Ekin, İ. H. (2019). Hemodiyaliz hastalarının yaşam doyumu ile benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi ve tıbbi sosyal hizmet müdahalesi [Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi].
- Elkin, Ö. O. (2020). Üniversite öğrencilerindeki anksiyete, stres, yaşam doyumu düzeyleri ve ilişkili değişkenlerin kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırması [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Elmas Hoşşirin, S. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının matematik öğretmeye yönelik kaygı düzeyleri ve bu kaygıya neden olan faktörler [Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi].

- Epli Koç, H. (2006). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi].
- Erden, M. & Akman, Y. (2018). Eğitim psikolojisi. Gelişim-öğrenme-öğretme. Arkadaş Yayınevi.
- Erdoğan, P. D. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Erdoğan, N. (2019). Yoğun bakım ünitesinde yatan hastaların yakınlarının gereksinimleri ve stresle baş etme tarzlarının belirlenmesi [Yüksek lisans tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi].
- Erdul, G. (2005). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Ergin, A., Uzun, S. U., Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. Fırat Tıp Dergisi, 19(1), 31-37.
- Ergül, A. (2012). Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: eğitim ve sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi].
- Erkmen, N. & Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19, 1302-1796.
- Erkuran, H. (2015). Alzheimerli hastaya bakım veren kişilerin bakım yükünün stresle baş etme durumlarına etkisi [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]
- Ertekin, P. Ş., Bilgiç, D., Demirel, G., Akyüz, M. B., Karatepe, C. & Sevim, D. (2015). Sağlık alanlarında okuyan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. TAF Preventive Medicine Bulletin, 14(4), 284-292. <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1417432935>
- Eryılmaz, A. & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3), 189-203.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping and hope. Psycho-Oncology, 19, 901-908. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
- Fuligni, A. J. & Pedersen, S. (2002). Family obligation and the transition to young adulthood. Developmental psychology, 38(5), 856-868. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.5.856>

- Galassi, J. P. & Bruch, M. A. (1992). Counseling with social interaction problems: Assertion and social anxiety. *Handbook of counseling psychology*, 753-791.
- Gan, Y., Yang, M., Zhou, Y. & Zhang, Y. (2007). The two-factor structure of future-oriented coping and its mediating role in student engagement, *Personality and Individual Differences*, 43, 851–863.
- Garst, B. A., Gagnon R. J. & Troy Bennett, M. B. A. (2016). Parent anxiety causes and consequences: perspectives from camp program providers.
- Geçtan, E. (2018). Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar. Metis Yayıncılık.
- Ghinassi, C. W. (2010). *Anxiety*. Greenwood.
- Goleman, D. (2019). Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir? Varlık Yayınları.
- Grinde, B. (2002). Happiness in the perspective of evolutionary psychology. *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 331-354. <https://doi.org/10.1023/A:1021894227295>
- Gurung, R. A. R. (2006). Coping and social support. *Health Psychology: A Cultural Approach*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth, 131-171.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gülaldı, D. (2010). Erken çocuklukta serebral palsi'li ve otistik çocuk annelerinin ebeveyn stres düzeylerinin yaşam doyumları ile ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Güllüoğlu Işık, Ö. & Koçak, Ö. M. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300. <https://doi.org/10.18094/si.87660>
- Gümüş, H. (2015). Evli bireylerin sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Yalova Üniversitesi].
- Gün, E. (2012). Stresle başa çıkma bilişsel süreçler ve dindarlık üzerine bir inceleme [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Gündoğar, D., Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 14- 27.
- Güngör, T. (2011). Selçuk Üniversitesi Resim-İş anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.

- Hamilton-Mason, J., Hall, J. C. & Everett, J. E. (2009). Ve bazılarımız daha cesur: Afrikalı Amerikalı kadınlar arasında stres ve başa çıkma. *Sosyal Çevrede İnsan Davranışı Dergisi*, 19(5), 463-482.
- Harvey, S. (2013). *Anxiety disorders*. University of Maryland Medical Center.
- Hayes, C. T. & Weathington, B. L. (2007). Optimism, stres, life satisfaction and job burnout in restaurant managers. *The Journal of Psychology*, 141(6), 565-579. <https://doi.org/10.3200/jrlp.141.6.565-580>
- Hayes, S., Hirsch, C. & Mathews, A. (2008). Restriction of working memory capacity during worry. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(3), 712-717. <https://doi.org/10.1037/a0012908>
- Hengl, C. (1997). Role of perceived social support on depression in Chinese adolescents: a prospective study examining the buffering model. *J. Appl. Soc. Psychol.* 27, 800–820. doi: 10.1111/j.1559-1816.1997.tb00660.x
- Hirokawa, K., Yagi, A. & Miyata, Y. (2002). An examination of the effects of stress management trainin for japanese collage student of social work. *Journal of Stress Management*, 9, 113-123.
- Hoffnung, M., Hoffnung, R., Seifert, K. L., Hine, A., Ward, L., Pausé, C. & Burton Smith, R. (2015). *Lifespan Development: a chronological approach*. Wiley.
- Horwitz, A. V. (2013). *Anxiety: A short history*. Johns Hopkins University Press.
- Hosseinalipour, F. (2015). Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Hosseinkhanzadeh, A. A. & Taher, M. (2013). The relationship between personality traits with life satisfaction. *Sociology Mind*, 3(1), 99-105. <https://doi.org/10.4236/sm.2013.31015>
- Ilgar, Ö. (2001). Örgütsel stresin çalışan kadınlar üzerindeki etkileri ve stresle başa çıkma yolları [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
- Iverson, E., Celious, A., Kennedy, R. C., Shehane, E., Eastman, A., Warren, V. & Freeman, D. B. (2014). Factors affecting stress experienced by surrogate decisionmakers for critically ill patients: Implications for nursing practice. *Intensive Crit Care Nurs*, 30(2), 77–85. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2013.08.008>
- İncekara, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi].

- Johner, R. (2007); Allostatic load: Single parents, stress-related health issues, and social care. *Health and Social Work*, 32(2), 89-94.
- Kao, Y. Y., Huang, Y. C., Huang, S. & Lee, C. W. (2013). Exploration of factors related to anxiety and sleep disorders in primary family decision makers of critically ill patients. *Journal of Nursing and Healthcare Research*, 9(1), 53-64.
- Kara, H. & Acet, M. (2012). Spor yöneticilerinde durumluk kaygısının otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7(4), 244-258.
- Karasar, N. (2017). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karlı, T. A. & Anlı, İ. (2011). Sağlık psikolojisinde seçme konular. Nobel Matbaacılık.
- Kartopu, S. (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 147-170.
- Kaya, A. G. (2006). İzmir’de yaşam kalitesi ve yoksulluk. İzmir İktisat Kongresi Araştırma Merkezi Öğrenci Çalışma Raporları Serisi.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kaya, M. & Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63. <https://doi.org/10.17120/omuifd.53984>
- Kayır, G. (2014). Onkoloji hastalarının hastalık algısı ve stresle başa çıkma biçimleri [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Kelly, W. E. (2002). Some evidence for nonpathological and pathological worry as separate constructs: an investigation of worry and boredom. *Personality and Individual Differences*, 33(3), 345-354. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00159-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00159-3)
- Kennerley, H. (2018). Kaygı (anksiyete). Kuraldışı Yayınları.
- Keskin, M. (2021). Alzheimer hastalarına bakım verenlerin kaygı, stres, başatma stilleri ve yaşam deneyimleri [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi].



- Khadijah, S., Fariza, F. Wan Salwina Wan, I., Shamsul A. S., Khairani, O., Noor Azimah, M., Aida, J., Aniza, I & Raynuha, M. (2013). Correlates of depression, anxiety and stres among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(4), 318-23. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.01.014>
- Khan, M., Mahmood, S., Badshan, A., Su, A. & Jamal, Y. (2006). Prevalence of depression, anxiety and the irassociated factors among medical students in Karachi, Pakistan. *J Pak Med Assoc*, 56(12), 583-586.
- Kılıçarslan, İ. (2021). Genç yetişkinlerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi].
- Kıran, İ. (2015). Spor dallarına göre sporcuların kontrol odaklarının kaygı düzeylerine etkisi [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi].
- Kirişoğlu, Ş. (2016). Genç yetişkinlerin aile yapıları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi].
- Koç, N. (2016). Beyin Tümörü Ameliyatı Öncesi Hastaların Kaygı Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi].
- Koçak, R. & İçmenoğlu, E. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 73-85.
- Köknel, Ö. (2013). Kaygıdan mutluluğa kişilik. *Altın Kitaplar*.
- Kulaksızoğlu, A. (2020). Ergenlik psikolojisi. *Remzi Kitabevi*.
- Ladouceur, R., Gosselin, P. & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: a study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933-941. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00133-3)
- Legg, T. J. (2018). Everything you need to know about stress. What is stress? Retrieved from <https://www.healthline.com/health/stress>
- Lopez, V., Clifford, T., Minnes, P. & Quелlette-Kuntz, H. (2008). Parental stress and coping in families of children with and without developmental delays. *Journal on Developmental Disabilities*, 14(2), 99–104.
- Luzumlu, U. (2013). Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi].

- McDonough, P., & Walters, W. (2001). Gender and health: reassessing patterns and explanations. *Social Science & Medicine*, 52, 547–559.
- Maccann, C., Lipnevich, A. A., Burrus, J. & Roberts, R. D. (2012). The best years of our lives? coping with stress predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 235-241. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.08.004>
- Mayer, B. (2000). *The dynamics of conflict resolution*. Jossey-Bass.
- McKnight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(6), 677-687. <https://doi.org/10.1002/pits.10062>
- Miller, L. H. & Smith, A. D. & Rothstein, L. (2019). *The stress solution*. Pocket Books.
- Mutlu, Z. (2012). Yaşlı bireylerde yaşam tatmini ve sosyal destek ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Myers, D. G. & Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218-225. <https://doi.org/10.1177/1745691618765171>
- Norris, F. H. & Murrell, S. A. (2016). Prior experience as a moderator of disaster impact on anxiety symptoms in older adults. *American Journal of Community Psychology*, 16(5), 665-683.
- Notarius, C. I. & Levenson, R. W. (1979). Expressive tendencies and physiological response to stress. *J Pers Soc Psychol*, 37(7), 1204-1210. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.37.7.1204>
- Onur, B. (2021). *Gelişim psikolojisi. Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. İmge Kitabevi.
- Oral, E. A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: Stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M. and Gałecki, P. (2013). Depression and ways of coping with stress: A preliminary study. *Med Sci Monit.*, 19, 1050–1056. <https://doi.org/10.12659/MSM.889778>
- Önel, K. (2003). *Pelvik destek yapıları bozulan ve bozulmayan kadınların stresle baş etme düzeylerinin belirlenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi].
- Öner, N. & Compte, A. L. (1983). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi.

- Öncü, B., Şahin, T., Özdemir, S., Şahin, C. & Çakır, K. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ve ilişkili etmenler. *Kriz Dergisi*, 21(1-2-3), 1-10. [https://doi.org/10.1501/kriz\\_0000000333](https://doi.org/10.1501/kriz_0000000333)
- Örkün, Ü. (2011). Tekstil sektörü mavi yaka çalışanlarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu tarafından yordanması [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Öz, S. (2012). Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Özdemir, M. & Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98-113. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.66890>
- Özdevecioğlu, M. & Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28, 1-20.
- Özen, Y. (2018). Travma sonrası ortaya çıkan psikolojik bozukluklar üzerine bir değerlendirme. *The Journal of Social Science Studies*, 2(4), 138-139. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.451037>
- Özer, M. & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Öztürk, A. (2013). Öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi].
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26. <https://doi.org/10.17755/esosder.86289>
- Özü, Ö. (2018). Genç yetişkinlik dönemi ve uyum problemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 321-349. <https://doi.org/10.14527/1774>
- Özyıldırım, E. (2015). Erzurum il merkezinde çalışan hekimlerde yaşam kalitesi, algılanan stres düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi [Uzmanlık Tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Paul, I. M, Downs, D. S. & Schafer, E. W. (2013) Postpartum anxiety and maternal-infant health outcomes. *Pediatrics*, 131(4), 1218-1224. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-2147>

- Peterman, A., Potts, A., O'Donnell, M., Thompson, K., Shah, N., Oertelt-Prigione, S. & Van Gelder, N. (2020). Pandemics and violence against women and children. Center For Global Development Working Paper 528.
- Prasoon, R. & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: A literature review. *The Researcher-International Journal of Management Humanities Social Sciences*, 1(2), 25-32.
- Pretsch, J., Flunger, B., Heckmann, N. & Schmitt, M. (2013). Done in 60 s? Inferring teachers' subjective well-being from thin slices of nonverbal behavior. *Social Psychology of Education*, 16(3), 421-434. <https://doi.org/10.1007/s11218-013-9223-9>
- Proctor, C., & Linley, P. A. (2014). Life satisfaction in youth. Increasing psychological well-being in clinical and educational settings, 199-215. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0\\_13](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0_13)
- Proctor, C., Linley, P. A. & Maltby, J. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of adolescence*. Springer International Publishing.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (HU Journal of Education)*, 311-326.
- Rivzi, F., Qureshi, A., Rajput, A. M. & Afzal, M. (2015). Prevalence of depression, anxiety and stress (by DASS Scoring System) among medical students in Islamabad, Pakistan. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 8(1), 69-75. <https://doi.org/10.9734/bjmmr/2015/17193>
- Roche, L. (2015). Generalized anxiety disorder statistics. [Online]. Available at <http://mentalhealth-matters.com/generalized-anxiety-disorder-statistics/>
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797-811. <https://doi.org/10.2147/prbm.s266511>
- Romero, D. H., Riggs, S. A., & Ruggero, C. (2015). Coping, family social support, and psychological symptoms among student veterans. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 242. <https://doi.org/10.1037/cou0000061>

- Rosiek, A., Kornatowski, T., Kornatowski, T., Rosiek-Kryszewska, A., Leksowski, L. & Leksowski, K. (2016). Evaluation of stres intensity and anxiety level in preoperative period of cardiac patients. *BioMed Research International*, 4, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2016/1248396>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Sahranç, Ü. (2007). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi].
- Saldamlı, A. (2008). Otel işletmelerinde bölüm yöneticilerinin iş ve yaşam tatminini belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 25(2), 693-719.
- Salinas-Jiménez, M. M. & Artés, J. & Salinas-Jiménez, J. (2011). Education and satisfaction with life: The role of positional concerns. XVIII Encuentro de economía pública, 1-21.
- Sarı, E., Uyumaz, G. & Kaya, C. (2019). Çözüm odaklılığın yordayıcı değişkenleri: yaşam doyumunu, stres, depresyon ve yılmazlık. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*. 11(21), 423-438.
- Savcı, M. & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 44-56.
- Saygılı, İ. (2020). Üniversite öğrencilerindeki anksiyete, stres, yaşam doyumunu düzeyleri ve ilişkili değişkenlerin kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırması [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]
- Schultz, D. P. & Schultz, S.E. (2001). Modern psikoloji tarihi. *Kaknüs*.
- Serin, N. B., Serin, O. & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 579-582. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.200>
- Slavin, R. E. (2012). Eğitim psikolojisi. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Solso, R. L., Maclin, M. K. & Maclin, O. H. (2014). Bilişsel psikoloji. Kitapevi Yayınevi.
- Sop, S, A. (2014). İş baskısı, iş-serbest zaman çatışması, meslek memnuniyeti ve yaşam doyumunu ilişkisi üzerine bir inceleme. *Turizm Akademik Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Soytürk, K. (2011). Eğitim yönetiminde stres. Akademik Kitaplar.

- Sögütçü, E. (2020). Bağlanma stili ve sürekli kaygı ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü [Yüksek lisans tezi, Demiroğlu Bilim Üniversitesi].
- Söylenmez, A. (2016). Manevi zekânın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Sümer, S. (2008). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Sürücü, Ö. (2016). İş yaşantısında iyimserlik, yaşam doyumu ve mutluluk: otel işletmelerinde çalışan iş görenlere yönelik bir uygulama. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 2170-2176. <https://doi.org/10.17719/jisr.20164317782>
- Syed, M. & McLean, K. C. (2017). Erikson's theory of psychosocial development. <https://doi.org/10.4135/9781483392271.n178>
- Şad, B. & Şahin, S. (2018). Otel çalışanlarının tükenmişlik düzeyinin yaşam doyumuna etkisi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 15(2), 461-480. <https://doi.org/10.24010/soid.393320>
- Şahin, B. (2019). Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş: bir model denemesi [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Şahin, N. H. (2003). Stres ve yönetimi. *Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans ders notları*.
- Şahin, Ş. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri. [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi].
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., & Anisman, H. (2013). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592–605. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12058>
- Toufexis, D. J., Myers, K. M. & Davis, M. (2006). The effect of gonadal hormones and gender on anxiety and emotional learning. *Hormones and behavior*, 50(4), 539-549.
- Taylor, S. (2014). *Anxiety sensitivity: Theory, research, and treatment of the fear of anxiety*. Routledge.
- Teoh, H. J., & Rose, P. (2001). Child mental health: Integrating Malaysian needs with international experiences. *Mental health in Malaysia*, 103-121.
- Tepeli Temiz, Z. & Ulusoy Gökçek, V. (2020). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete, sosyal destek ve yaşam doyum düzeyleri ile baş etme stillerinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 15, 431-458. <https://doi.org/10.16947/fsmia.758108>

- Tolan, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri, stresle başa çıkma ve bazı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 221-242.
- Topkaya, N. & Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 979-996. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7768>
- Turner, R. J., Wheaton, B., & Lloyd, D. A. (1995). The epidemiology of social stress. *American Sociological Review*, 60, 194–205.
- Tutar, H. (2016). *Kriz ve stres yönetimi*. Seçkin Yayıncılık.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Ulusal, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve bu stratejilerin sosyodemografik veriler ile ilişkisi [Uzmanlık Tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi].
- Ülker, T. G. & Receptoğlu, E. (2012). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Ünal, A. Ö. (2011). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi].
- Üzümcü, T. P. & Akpulat, N. A. (2017). Turizm işletmeleri çalışanlarının iş- aile yaşam çatışması ve yaşam doyumları ilişkisi: Kartepe-Çeşme örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 1070-1082.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015) *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Williams, K. & McGillicuddy, D. S. A. (2000). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20(4), 537- 549.
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi*. Pegasus Yayınevi.
- Yanar Güngör, Z. (2019). Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumu ve bağlanma boyutları [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]
- Yazgan İnanç, B. & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları*. Pegem Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2019). *Gençlik çağı. Ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. Özgür Yayınları.

- Yıldırım, H. & Işık, K. (2017). Çalışmayan evli kadınların sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Konuralp Tıp Dergisi*, 9(2), 124-128. <https://doi.org/10.18521/kttd.292788>
- Yıldız, L. (2018). Çalışan ve çalışmayan evli kadınların mutluluk düzeyleri ile evlilik ve yaşam doyumlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]
- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.
- Yıldız, M. A. (2010). Sokakta çalışan ve çalışmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinin incelenmesi (Diyarbakır ili örneği) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi].
- Yılmaz, B., Korkut, Ş. & Köse, E. (2010). Ankara'daki üniversite ve halk kütüphanelerinde çalışan kütüphanecilerin iş doyumları üzerine bir araştırma. *Bilgi Dünyası*, 11(1), 49-80. <https://doi.org/10.15612/BD.2010.256>
- Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13(1), 61-75.
- Yiğitalp, G. & Saka, G. (2017). Çevresel asbeste maruz kalan erişkin bireylerde kaygı ve umutsuzluk düzeyleri. *Dicle Tıp Dergisi*, 44(4), 355-364. <https://doi.org/10.5798/dicletip.362406>
- Yöndem, Z. D. (2015). Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme. Efil Yayınevi.
- Yu, L., Tasaki, S., Schneider, J. A., Arfanakis, K., Duong, D. M., Wingo, A. P. & Levey, A. I. (2020). Cortical proteins associated with cognitive resilience in community-dwelling older persons. *JAMA psychiatry*. 77(11),1172-1180. doi:10.1001/jamapsychiatry.2020.1807
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorcka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123.
- Zhou, X., Zhu, H., Zhang, B., & Cai, T. (2013). Perceived social support as moderator of perfectionism, depression, and anxiety in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(7), 1141-1152. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.7.1141>
- Zhu, W., Wei, Y., Meng, X. & Li, J. (2020). The mediation effects of coping style on the relationship between social support and anxiety in Chinese medical staff during COVID-19. *BMC health services research*, 20(1), 1-7.



## EKLER

## Ek A. Çağ Üniversitesi Etik Kurul Onay Belgesi

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	Ebru SAKA
ÖĞRENCİ NO	201810097
TEL. NO.	
E-MAIL	
ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	PSIKOLOJİ
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	TEZ AŞAMASI
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP-YAPILMADIĞI	2020 / 2021 - GÜZ DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN KAYGI DÜZEYLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ
TEZİN AMACI	Bu çalışmanın amacı, bireylerin kaygı düzeylerinin stresle başa çıkma yöntemlerine ve yaşam doyumlarına etkisinin ne olduğunun, sosyo-demografik değişkenler bakımından farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Bu çalışmanın amacı, bireylerin kaygı düzeylerinin stresle başa çıkma yöntemlerine ve yaşam doyumlarına etkisinin ne olduğunun, sosyo-demografik değişkenler bakımından farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir. Katılımcılar, Çukurova Üniversitesi ve Adana İli geneli 20-40 yaş arası bireylerden kartopu yöntemi ile belirlenecektir. Bu çalışmada Kaygı durumunu belirlemek için Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilmiş olan envanterin Türk kültürüne uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan "Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri", Stresle başa çıkma durumunu belirlemek için A. Sibel Türküm tarafından 1999 yılında geliştirilen "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" ve yaşam doyumlarının belirlenmesi için Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılacaktır. Katılımcıların değişkenleri içinse Demografik Bilgi Formu kullanılacaktır. Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılarak analizler için hazır duruma getirilecektir. Araştırma verilerinin analizinde değişkenlere bağlı olarak 25.0 paket programı kullanılacaktır.
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	Adana İli Geneli
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	Adana İli Geneli
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	Adana İlinde Yaşayan 20-40 yaş arası bireyler kartopu örnekleme yöntemi ile seçilerek Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri, Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu online olarak uygulanacaktır.

ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇELERİN UYGULANACAĞI	1.Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri 2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği 3.Yaşam Doyumu Ölçeği 4. Kişisel Bilgi Formu					
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, .... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	1) 2 Sayfa 40 Soru Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri 2) 2 Sayfa / 23 Soru Stresle Başa Çıkma Ölçeği 3) 1 Sayfa / 5 Soru Yaşam Doyumu Ölçeği 4) 1 Sayfa 6 Soru Kişisel Bilgi Formu					
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Ebru SAKA	ÖĞRENCİNİN İMZASI: Enstitü Müdürlüğünde evrak aşılı imzalıdır TARİH: ..... / ..... / 20....					
<b>TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU</b>						
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.						
2. Anılan konu ..... faaliyet alanı içerisine girmektedir.						
<b>1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI</b>	<b>2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)</b>	<b>ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI</b>	<b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI</b>			
Adı - Soyadı: Seyda MAVRUK ÖZBIÇER..... Unvanı: Dr. Öğr. Üyesi İmzası: Enstitü Müdürlüğünde evrak aşılı imzalıdır ..... / ..... / 20....	Adı - Soyadı: ..... Unvanı: ..... İmzası: ..... ..... / ..... / 20....	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ Unvanı: Prof. Dr. İmzası: ..... ..... / ..... / 20....	Adı - Soyadı: Murat KOÇ Unvanı: Doç. Dr. İmzası: ..... ..... / ..... / 20....			
<b>ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER</b>						
Adı - Soyadı: Şehnaz ŞAHINKARAKAŞ Unvanı : Prof. Dr. İmzası : ..... ..... / ..... / 20.... Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN Unvanı : Prof. Dr. İmzası : ..... ..... / ..... / 20.... Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER Unvanı: Prof. Dr. İmzası : ..... ..... / ..... / 20.... Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN Unvanı : Prof. Dr. İmzası : ..... ..... / ..... / 20.... Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Adı - Soyadı: Mustafa Tefvik ODMAN Unvanı: Prof. Dr. İmzası : ..... ..... / ..... / 20.... Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Adı - Soyadı: Hüseyin Mahir FİSUNOĞLU Unvanı : Prof. Dr. İmzası : ..... ..... / ..... / 20.... Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Adı - Soyadı: Jülide İNÖZÜ Unvanı : Prof. Dr. İmzası : ..... ..... / ..... / 20.... Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
ÖY BİRLİĞİ İLE	<input checked="" type="radio"/>	Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, ..... / ..... / 20..... - ..... / ..... / 20..... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi taraflarımızca uygundur.				
ÖY ÇOKLUĞU İLE	<input type="radio"/>					

**Ek B. Tez Anket İzin İstek Yazıları**

T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-050.01.04-2200001951  
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurul Kararı Alınması Hk.

11.03.2022

**REKTÖRLÜK MAKAMINA**

**İlgi:** 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazınız.  
İlgi tarihli yazınız kapsamında Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesindeki Lisansüstü Programlarda halen tez aşamasında kayıtlı olan **Ebru Saka** isimli öğrencimize ait tez evraklarının "Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'te sunulmuş olduğunu arz ederim.

Doç. Dr. Murat KOÇ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : 1 Adet öğrenciye ait tez evrakları listesi.



T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük

Sayı : E-81570533-044-2200002106

17.03.2022

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurul İzni Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 11.03.2022 tarih ve E-23867972-050.01.04-2200001955 sayılı yazısı.  
b) Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 11.03.2022 tarih ve E-23867972-050.01.04-2200001951 sayılı yazısı.

İlgi yazıda söz konusu edilen Emel Kaçmaz ve Ebru Saka isimli öğrencilerimizin tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY  
Rektör

### **Ek C. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu**

Bu araştırma, Çağ Üniversitesi **Dr. Öğr. Üyesi Seyda Mavruk Özbiçer** danışmanlığında Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi **Ebru Saka** tarafından hazırlanan “Bireylerin kaygı düzeylerinin stresle başa çıkma stratejilerine ve yaşam doyumlarına etkisi” konulu bir araştırmadır. Araştırmaya Adana İli genelinde yaşayan 20-40 yaş arası bireyler katılabilirler. Çalışmanın amacı bireylerin kaygı düzeylerinin stresle başa çıkma stratejilerine ve yaşam doyumlarına etkisini araştırmaktır.

Çalışmaya katıldığınız takdirde 4 anket formu dolduracaksınız. İlki kişisel bilgi formu, diğer 3 anket formu ise standart ölçek formlarıdır. Bu ölçekler; sürekli-durumluk kaygı düzeyini, stresle başa çıkma stratejilerini ve yaşam doyumunu belirleyen soruları kapsamaktadır.

Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmeyecek, elde edilen veriler konuya ilişkin bilimsel bilgiyi arttırmak için toplu olarak değerlendirilecektir ve tüm cevaplarınız gizli tutulacaktır. Çalışmanın objektif ve güvenilir sonuç verebilmesi için soruları samimi olarak cevaplandırmanız son derece önemlidir.

İlginiz ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Ebru Saka

Bilgilendirmeyi okudum ve “Bireylerin kaygı düzeylerinin stresle başa çıkma stratejilerine ve yaşam doyumlarına etkisi” çalışmasına katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum.

#### **Katılımcının:**

Adı Soyadı:

İmzası:

E-Mail:

Telefon Nu:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için “ortak çalışma havuzuna” aktarılmasını;

Kabul Ediyorum

Kabul Etmiyorum

## Ek D. Kişisel Bilgi Formu

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Cinsiyetiniz	Kadın ( )
	Erkek ( )
2.Yaşınız	
3.Medeni Durumunuz	Evli ( )
	Bekar ( )
	Boşanmış ( )
4.Eğitim Düzeyiniz	Okur-Yazar Değil ( )
	İlköğretim Mezunu ( )
	Lise Mezunu ( )
	Üniversite ( )
	Lisansüstü ( )
5.Mesleğiniz	Öğrenci ( )
	Diğer ( )
6.Aylık Geliriniz	1500-2500 ( )
	2500-3500 ( )
	3500-5000 ( )
	5000-7500 ( )
	7500-Üzeri ( )

## Ek E. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği

### DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

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

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

## DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ - Devamı

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



## Ek F. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

	<u>Tamamen</u> <u>Uygun</u>	<u>Oldukça</u> <u>Uygun</u>	<u>Kararsızım</u>	<u>Biraz</u> <u>Uygun</u>	<u>Hiç Uygun</u> <u>Değil</u>
1. <u>Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.</u>					
2. <u>Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.</u>					
3. <u>Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım.</u>					
4. <u>Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.</u>					
5. <u>Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.</u>					
6. <u>Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım.</u>					
7. <u>Kendime ödülleri vaad ederek mücadele gücü toplarım.</u>					
8. <u>Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım.</u>					
9. <u>Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım.</u>					
10. <u>Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.</u>					
11. <u>Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım.</u>					
12. <u>Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım.</u>					
13. <u>Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım.</u>					
14. <u>Dini inançlarımdan güç alırım.</u>					
15. <u>Sorunun çözümünüyle bağlantılı adaklar adarım.</u>					
16. <u>Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.</u>					
17. <u>Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam.</u>					
18. <u>Dostlarımla dertleşirim.</u>					
19. <u>Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda "beterim beteri var" deyip teselli bulurum.</u>					
20. <u>Yalnız kalmayı yeğlerim.</u>					
21. <u>Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim.</u>					
22. <u>Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım.</u>					
23. <u>Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım.</u>					

### Ek G. Yaşam Doyumu Ölçeği

	<u>Hiç katılmıyorum</u> (1)	<u>Çok az</u> <u>katılıyorum</u> (2)	<u>Orta düzeyde</u> <u>katılıyorum</u> (3)	<u>Büyük oranda</u> <u>katılıyorum</u> (4)	<u>Tamamen</u> <u>katılıyorum</u> (5)
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3. Yaşamımdan memnunum.					
4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

**Ek H. Ölçek Kullanma İzin Yazıları**

25.12.2020

**İlgili Kuruma,**

Prof Dr. Necla Öner, "Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ile ilgili tüm haklarını YÖRET Vakfına devretmiştir. Ölçek kullanımı için izin yazıları Prof. Dr. Necla Öner adına YÖRET Vakfı Başkanı Sibel Erenel imzası ile vakıf tarafından göndermektedir.

Mersin Çağ Üniversitesi'nde Psikoloji yüksek lisans tez çalışması yapan Ebru Saka'nın "Bireylerin kaygı düzeylerinin stresle başa çıkma yöntemlerine ve yaşam doyumlarına etkisi" isimli tez çalışmasında Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri'ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof. Dr. Necla Öner