

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

**ANKSİYETENİN YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNDE TÜKENMİŞLİĞİN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
Furkan Onur EKEN

İstanbul, 2018

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

**ANKSİYETENİN YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNDE TÜKENMİŞLİĞİN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Furkan Onur EKEN

Öğrenci No:

165590020

Danışman:

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ

İstanbul, 2018

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum '**Anksiyetenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde Tükenmişliğin Aracı Rolü**' başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 03.05.2018

Furkan Onur EKEN

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

03/05/2018

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **165590020** numaralı **Furkan Onur EKEN'in** "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Anksiyetenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde Tükenmişliğin Aracı Rolü*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 10.04.2018 tarih ve 2018/15 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (S.9) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında oyçokluğu/oybirliği ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

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

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR
(FSM Üniversitesi)



Adı ve Soyadı : Furkan Onur EKEN
Danışmanı : Dr. Öğr Üyesi Hüseyin EBADİ
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2018
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Anksiyete, Tükenmişlik, Yaşam Doyumu, Üniversite Öğrencileri

ÖZ

ANKSİYETENİN YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE TÜKENMİŞLİĞİN ARACI ROLÜ

Bu araştırma, anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolünü araştırmak amacıyla yapılmıştır. Ayrıca anksiyete, yaşam doyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişkiler belirlenmiş, bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini Beykent Üniversitesinde kayıtlı olan ve elverişli örnekleme yöntemi ile belirlenen 384 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada İlişkisel Tarama Modeli ve Aracı Değişken Modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’, ‘Beck Anksiyete Ölçeği’, ‘Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu’ ve ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örnek t Testi, Varyans Analizi, Korelasyon Analizi, Regresyon Analizi ve Sobel Testinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, anksiyete, tükenmişlik ve yaşam doyumu değişkenlerinin birbirleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisinde bulunduğu görülmüştür. Anksiyetenin, yaşam doyumunu ve tükenmişliği, tükenmişliğin de yaşam doyumunu yordadığı saptanmıştır. Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenirken, tükenmişlik değişkeni analize dahil edildiğinde, tükenmişliğin anksiyete ve yaşam doyumu arasında tam aracı değişken olduğu belirlenmiştir.

Name and Surname : Furkan Onur EKEN
Supervisor : Dr. Academician Hüseyin EBADİ
Degree and Date : Master, 2018
Major : Clinical Psychology
Key Words : Anxiety, Burnout, Life Satisfaction, University Students

ABSTRACT

THE EFFECT OF ANXIETY ON LIFE SATISFACTION: THE MEDIATOR ROLE OF BURNOUT

The main purpose of this research is to analyse the mediator role of burnout through anxiety and life satisfaction. In addition, relationships between anxiety, life satisfaction and burnout and how these variables differ according to demographic characteristics of research sample were examined.

The population of the research consists of 384 university students enrolled in Beykent University. The research data are collected with convenience sampling method. 'Personal Information Form', 'Beck Anxiety Scale', 'Burnout Scale Short Version' and 'Life Satisfaction Scale' were used. Relational Survey Model and Mediation Model were used in the study. Independent Sample t Test, Variance Analysis, Correlation Analysis, Regression Analysis and Sobel test were used to analyse research data.

The results of the study indicated that there is a meaningful relationship between anxiety, burnout and life satisfaction. Besides, research findings show that anxiety effects both burnout and life satisfaction and burnout effect only life satisfaction. Also, it was found that burnout completely mediated the relationship between anxiety and life satisfaction.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar.....	vi
ŞEKİLLER.....	vii
KISALTMALAR	viii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Anksiyete.....	5
1.1.1. Anksiyete Türleri.....	7
1.1.1.1. Sürekli Anksiyete.....	7
1.1.1.2. Durumluk Anksiyete.....	7
1.1.2. Sıklık ve Yaygınlık.....	8
1.1.3. Anksiyete Sebepleri.....	8
1.1.4. Anksiyete Belirtileri.....	9
1.1.5. Anksiyete Bozuklukları.....	10
1.1.5.1. Panik Bozukluk.....	10
1.1.5.2. Agorafobi.....	11
1.1.5.3. Özgül Fobi.....	11
1.1.5.4. Sosyal Fobi.....	12
1.1.5.5. Yaygın Anksiyete Bozukluğu.....	12
1.1.5.6. Seçici Konuşmazlık.....	13
1.1.5.7. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu.....	13

1.1.6. Anksiyete Kuramları.....	13
1.1.6.1. Psikanalitik Kuram.....	13
1.1.6.2. Davranışçı Kuram.....	15
1.1.6.3. Varoluşçu Kuram.....	15
1.1.6.4. Bilişsel Kuram.....	15
1.2. Tükenmişlik.....	16
1.2.1. Tükenmişliğin Boyutları.....	16
1.2.1.1. Duygusal Tükenme.....	17
1.2.1.2. Duyarsızlaşma.....	17
1.2.1.3. Kişisel Başarıda Azalma.....	17
1.2.2. Tükenmişliğin Belirtileri.....	18
1.2.3. Tükenmişliğin Evreleri.....	18
1.2.4. Tükenmişlik ile Baş Etme.....	19
1.3. Yaşam Doyumu.....	20
1.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	22
1.3.2. Yaşam Doyumu Kuramları.....	24

İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2. Yöntem.....	26
2.1. Araştırmanın Modeli.....	26
2.2. Evren ve Örneklem.....	27
2.3. Veri Toplama Araçları	28
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	28
2.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği.....	28
2.3.3. Tükenmişlik Ölçeği	29
2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	31
2.4. Araştırma Süreci	31
2.5. Verilerin Analizi	32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3. Bulgular.....	33
3.1. Demografik Verilere İlişkin Bulgular	33
3.2. Yaş, Anksiyete, Tükenmişlik, Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	36
3.3. Anksiyete ve Yaşam Doyumu Arasında Tükenmişliğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	37
3.4. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması.....	40

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM TARTIŞMA

4. Tartışma.....	50
------------------	----

SONUÇ	67
--------------------	----

KAYNAKÇA	70
-----------------------	----

EKLER	86
--------------------	----

Ek-1: Etik Kurul Onayı

Ek-2: Rektörlük İzni

Ek-3: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Ek-4: Sosyodemografik Bilgi Formu

Ek-5: Beck Anksiyete Ölçeği

Ek-6: Tükenmişlik Ölçeği

Ek-7: Yaşam Doyumu Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ	93
-----------------------	----

TABLÖLAR

Tablo No.	Sayfa No.
Tablo 1. Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı.....	33
Tablo 2. Katılımcıların Yaşlarına Dair Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	35
Tablo 3. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları.....	36
Tablo 4. Yaş, Anksiyete, Tükenmişlik, Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.....	36
Tablo 5. Regresyon Modelleri İçin Gerekli Varsayımların İncelenmesi.....	37
Tablo 6. Anksiyete ile Yaşam Doyumu Arasında Tükenmişliğin Aracılık Rolüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Modelleri.....	38
Tablo 7. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	40
Tablo 8. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	41
Tablo 9. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Cinsiyet Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	41
Tablo 10. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	42
Tablo 11. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Algılanan Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	43
Tablo 12. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Genel Not Ortalamasına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	45
Tablo 13. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	46
Tablo 14. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Daha Önce Psikolojik/Psikiyatrik Yardım Alma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	47
Tablo 15. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	48
Tablo 16. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	49

ŞEKİLLER

Şekil No.

Sayfa No.

Şekil 1. Araştırma Modeli.....27

Şekil 2. Sonuç Modeli.....39



KISALTMALAR

APA : Amerikan Psikiyatri Birliği

BAÖ : Beck Anksiyete Ölçeği

DSM : Psikiyatrik Bozukluklar Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı

SPSS : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi

TÖ : Tükenmişlik Ölçeği

YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın amacı, önemi, problem cümleleri, hipotezleri, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan kavramlara ilişkin tanımlar yer almaktadır.

Araştırmanın Amacı

Araştırma; anksiyete, yaşam doyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, bu değişkenlerin demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığını incelemek ve anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencileri, toplumun sosyal ve bilimsel bağlamda büyümesi ve gelişmesi açısından büyük bir öneme sahiptir. Bireylerin yoğun bir şekilde mesleki eğitim aldıkları ve bir yandan da sosyal gelişim sağladıkları en mühim yapının üniversite olduğu söylenebilir. Bu eğitim ve öğretim süreci boyunca üniversite öğrencilerinin hem beden ve ruh sağlığı açısından hem de mesleki ve sosyal açıdan gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlamaları gelecekte topluma sağlayacağı fayda bağlamında değerlendirildiğinde büyük önem arz etmektedir.

Bu araştırma; üniversite öğrencileri örnekleminde anksiyete, yaşam doyumu ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi belirlemek, bu değişkenlerin demografik verilere göre nasıl değişiklik gösterdiğini ortaya koymak ve anksiyete ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide tükenmişliğin aracı rolünü belirleyerek literatüre katkıda bulunmak açısından önemlidir. Bununla birlikte, bu değişkenlerin arasındaki ilişkinin ve bu değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre nasıl farklılaştığının belirlenmesi, yeni müdahalelerin, eğitim ve tedavi programlarının geliştirilmesine olanak sağlayacaktır.

Araştırmanın Problemi

Anksiyete, tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin ortaya konulması ve anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolünün belirlenmesi araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Bu araştırmanın problemleri aşağıda sıralanmıştır:

1. Öğrencilerin anksiyete puanları yaşam doyumu puanlarını yordamakta mıdır?
2. Öğrencilerin anksiyete puanları tükenmişlik puanlarını yordamakta mıdır?
3. Öğrencilerin tükenmişlik puanları yaşam doyumu puanlarını yordamakta mıdır?
4. Öğrencilerde anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü var mıdır?
5. Öğrencilerin anksiyete puan ortalamaları demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
6. Öğrencilerin tükenmişlik puan ortalamaları demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
7. Öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın problemlerine bağlı olarak ileri sürülen hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

H₁: Öğrencilerin anksiyete puanları yaşam doyumu puanlarının yordayıcısıdır

H₂: Öğrencilerin anksiyete puanları tükenmişlik puanlarının yordayıcısıdır.

H3: Öğrencilerin tükenmişlik puanları yaşam doyumu puanlarının yordayıcısıdır.

H4: Öğrencilerde anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisinde tükenmişliğin aracı rolü vardır.

H5: Öğrencilerin anksiyete puan ortalamaları demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H6: Öğrencilerin tükenmişlik puan ortalamaları demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

H7: Öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Sayıtları

Araştırmanın sayıtları aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmada yer alan örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada yer alan katılımcıların verilerini toplamak için kullanılan ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’nun katılımcıların sosyodemografik özelliklerini, ‘Beck Anksiyete Ölçeği’nin katılımcıların anksiyete düzeylerini, ‘Tükenmişlik Ölçeği’nin katılımcıların tükenmişlik düzeylerini, ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’nin katılımcıların yaşam doyumu düzeylerini doğru bir şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.
3. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların, ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’, ‘Beck Anksiyete Ölçeği’, ‘Tükenmişlik Ölçeği’ ve ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’nde yer alan sorulara dürüst ve gerçek durumlarını gösterecek şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırmadan elde edilen sonuçlar İstanbul ilinde bulunan bir vakıf üniversitesinden toplanan veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan veriler 2017-2018 yılında toplanan veriler ile sınırlıdır.
3. Bu araştırmada kullanılan veriler 'Beck Anksiyete Ölçeği', 'Tükenmişlik Ölçeği' ve 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ile toplanan verilerle sınırlıdır.

Tanımlar

Depresyon: Çökkün duygudurum, günlük aktivitelerden zevk alamama, ilgi kaybı, uyku ve iştah bozulması, mutsuz, yorgun ve bitkin hissetme, değersizlik ve suçluluk duyguları ve dikkat sorunları gibi belirtilerin en az iki hafta sürmesi ile belirli bir psikolojik bozukluktur.

Tükenmişlik: Duygusal ve fiziksel olarak yıpranma, kendini yorgun, bitkin ve gücü kalmamış hissetme gibi belirtilerin ortaya çıkması ile belirli bir psikolojik sendromdur.

Yaşam Doyumu: Kişinin yaşamını bir bütün olarak değerlendirmesi neticesinde yüksek moral düzeyine sahip olması, mutluluk düzeyinin fazla olması ve yaşamından memnuniyet duyması şeklinde açıklanabilecek bir tür iyi olma durumu olarak tanımlanmaktadır.

BÖLÜM I

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Anksiyete

Anksiyete kavramı köken olarak incelendiğinde Latince ‘tıkanma’ ve ‘boğulma’ anlamlarında kullanılan ‘angere’ kelimesinden geldiği görülmektedir. Anksiyete ya da diğer bir kullanımı ile kaygı, ruh sağlığı alanında yaygın olarak kullanılan, büyük bir önem atfedilen ve üzerinde oldukça fazla çalışma yapılan kavramlardan bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Anksiyete; mutluluk, üzüntü ve korku duyguları gibi insanın doğasında bulunan en temel duygulardan bir tanesidir.

Freud, anksiyete kavramını fiziksel ya da sosyal açıdan tehlikeli olabilecek uyaranlara karşı bireyi uyarma, ortama gerekli adaptasyonu sağlama ve varlığını sürdürme gibi işlevlere yardımcı olan bir mekanizma olarak tanımlamıştır. Bu tanımlamayı yaparken ‘korku’ ile eş anlamlı olarak kullandığı ve tehlike uyaran bir uyarıcının algılanması sonucunda ortaya çıkan gerçeklik anksiyetesinden bahsetmiştir. Bunlarla birlikte süperegonun vicdan bileşeni sonucu ortaya çıkan suçluluk anksiyetesi, içgüdüler ve egonun bir işlevi olarak da nevrotik anksiyeteyi tanımlamıştır (Gençtan, 2015, s. 162).

Anksiyete ve korku kavramlarının sıklıkla birbirlerinin yerine kullanıldığı ve tanımsal olarak karıştırılan iki kavram olduğu görülmektedir. Freud anksiyete ve korku kavramlarını eş anlamlı olarak kullansa da ilerleyen dönemlerde kuramcılar kavramların birbirinden farklı özelliklerinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu kavramlar arasında üç temel farkın olduğu belirtilmektedir. Bu kavramlar arasındaki ilk fark, korkuyu belirgin bir biçimde ortaya çıkartan bir kaynağın olmasıdır. Örneğin, “Kediler beni çok korkutur!” diyen birinin korktuğu nesne kesin bir şekilde belirlidir. Ancak anksiyetenin nesnesi belirsizdir. Bu iki kavram arasındaki ikinci fark, korku duygusunun anksiyeteye nazaran daha şiddetli bir şekilde deneyimlenmesidir. Üçüncü fark ise korku duygusu daha anlık ve kısa süreli bir şekilde ortaya çıkarken anksiyetenin daha uzun süreli olması ve bir süreç içerisinde gerçekleşmesidir.

Ancak anksiyete ve korkunun birbirinden tamamen farklı iki kavram olduğunu da söylemek mümkün değildir. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar bu kavramlar arasında farklılıklar olduğu gibi bazı benzerliklerin de bulunduğuna değinmektedir. Uzmanlar, korku esnasında meydana gelen bir takım fizyolojik belirtilerin anksiyete esnasında da ortaya çıktığını söylemektedir (Cüceloğlu, 2006, s. 272).

Anksiyete, en temel duygularımızdan bir tanesi olan korkunun daha yaygın ve sebebi ya da kaynağı belirgin olmayan bir çeşididir. Sınava girmek, sağlığını kaybetmek ya da bir görüşmeye zamanında yetişmeye çalışmak gibi birçok sebepten dolayı ortaya çıkabilmektedir. Birçok kuramcı anksiyetenin ortaya çıkış sürecini tanımlamaya çalışırken çok sayıda görüş ortaya atmıştır. Kimi kuramcılar anksiyetenin bireyin bilinçdışı yaşantılarına dayandığını, kimileri bireyin doğuştan getirdiği yapısının temelinde olduğunu, kimileri bireyin sonradan öğrendiği bir tepki süreci olduğunu, kimileri de varoluşsal sebepler sonucunda ortaya çıktığını söylemektedir (Dağ, 1991, s. 171).

Anksiyete her insanın yaşayabileceği normal bir duygudur. Ancak anksiyete normal bir düzeyde yaşanabileceği gibi patolojik bir şekilde de yaşanabilmektedir (Yıldız, 2008, s. 182). Anksiyete faydalı işlevini yitirmişse ve mantıklı bir sebebe dayanmadan ortaya çıkıyorsa, bireyin işlevselliğini bozucu bir nitelik alabilir. Bu durum zaman içerisinde birçok problemin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Gençtan, 2015, s. 159). Bu sebeple normal anksiyete ve patolojik anksiyete arasındaki ayrımı yapmak çok önemlidir. Anksiyete dışsal ve gerçek bir durum sonucunda ortaya çıkmışsa ve tehlikeli olabileceği düşünülen durum kalktığında azalıyorsa genellikle normal düzeyde olarak değerlendirilmektedir. Eğer ortamda anksiyeteye sebep olacak nitelikte belirli bir kaynak bulunmamasına rağmen irrasyonel bir şekilde ortaya çıkmışsa, tehlikeye sebep olabilecek durumun şiddeti ve ortaya çıkarabileceği potansiyel olumsuz sonuçları ile de orantılı değilse patolojik bir olgu olarak değerlendirilebilir. Bu değerlendirmeyi yapmanın bir yolu da bireyin temel işlevsellik düzeyinin belirlenmesidir. Eğer kişinin bireysel, sosyal ve mesleki işlevselliği bozulmuşsa ve bu durum bireyin hayatında sorunlara sebep oluyorsa anksiyetenin patolojik olarak değerlendirilme olasılığı artmaktadır (Ülsev, 2014, s. 22).

1.1.1. Anksiyete Türleri

İki Faktörlü Anksiyete Kuramına göre, sürekli anksiyete ve durumluk anksiyete olmak üzere iki farklı anksiyete türü bulunmaktadır. Bu iki anksiyete türü her ne kadar farklı başlıklar altında ele alınsa da birbirlerinin oluşumunu ve gelişimi etkileyen bir yapıda bulunmaktadır.

1.1.1.1. Sürekli Anksiyete

Sürekli anksiyete, bireyin karşılaştığı olaylara ve durumlara karşı anksiyete belirtileri gösteren bir şekilde tepki vermeye yönelik eğilimdir. Diğer bir deyişle, kişinin karşılaştığı olayları anksiyöz bir şekilde algılamaya ve yorumlamaya olan yatkınlığıdır. Sürekli anksiyetesi yüksek olan bireyler herhangi bir şekilde anksiyete doğurma riski bulunmayan durumları dahi zarar verici ya da tehlikeli bir şekilde algılayabilirler. Sürekli anksiyete düzeyi yüksek olan kişiler genellikle durumluk anksiyeteyi de diğerlerine göre daha sık bir şekilde deneyimlerken yoğunluk bağlamında da daha şiddetli bir şekilde yaşarlar (Özgül, 2003, s. 8).

1.1.1.2. Durumluk Anksiyete

Durumluk anksiyete çoğunlukla belirli bir çevresel duruma ya da stresöre bağlı olarak ortaya çıkmaktadır ve tehlike oluşturan durumun ortaya çıkması sonucunda birden gelişen duygudurumlarla belirlidir (Özgül, 2003, s. 6) Bireyin kendisi için tehlike oluşturabilecek bir uyarana karşılaştığında beliren, neredeyse her insanın deneyimlediği kaynağı belirli olan anlık bir olayın ya da durumun varlığına bağlı olarak ortaya çıkan anksiyete türüdür (Kaya ve Varol, 2004, s. 35).

1.1.2. Sıklık ve Yaygınlık

Anksiyete bozuklukları, dünya çapında en yaygın görülen psikiyatrik bozukluklardan bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır. ABD’de yapılan bir komorbidite çalışmasında dört kişiden birinin en az bir anksiyete bozukluğu tanı kriterlerini karşıladığı ve yüzde 17,7’lik kesiminin 12 aylık yaygınlık oranına sahip olduğu bildirilmiştir. Ayrıca, kadınların (yüzde 30.5 yaşam boyu yaygınlık) erkeklerden daha fazla anksiyete bozukluğuna sahip olma eğiliminde olduğu bilinmektedir (yüzde 19.2 yaşam boyu yaygınlık) (Kaplan ve Saddock, 2008, s.237).

Anksiyete bozuklukları çoğunlukla genç yaşlarda başlamakla birlikte, 10-25 yaş arasındaki bireylerin yüksek risk altında olduğu belirtilmektedir. İncelenen olguların yaklaşık %80-90’ında belirtilerin 35 yaşından önce ortaya çıktığı bilinmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008, s. 451).

1.1.3. Anksiyete Sebepleri

Anksiyetenin ortaya çıkması konusunda belirli bir sebep gösterilmese de literatürde yer alan kaynaklar incelendiğinde birçok faktörün anksiyetenin ortaya çıkışında etkili olabileceği görülmektedir. Diğer psikolojik bozukluklar gibi anksiyete de psikolojik, fizyolojik ve zorlayıcı yaşam deneyimleri gibi çok sayıda faktörün sonucunda olarak ortaya çıkabilmektedir. Anksiyetenin ortaya çıkmasında rol oynayabilecek temel faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Rector vd., 2016, s. 14):

- Stresli ya da travmatik yaşam deneyimleri.
- Aile öyküsünde anksiyete bozukluklarının bulunması.
- Çocukluk çağında ortaya çıkan gelişimsel sorunlar.
- Zararlı madde kullanımı.
- Diğer sağlık problemleri ve psikiyatrik problemler.

Anksiyetenin ortaya çıkışındaki etkili olduğu söylenebilecek diğer faktörler de aşağıdaki gibi sıralanabilir (Cüceloğlu 2006, s. 277):

Desteğin Çekilmesi: Yabancı bir çevre ya da bilinmeyen bir durum ile karşılaşmak anksiyetenin en temel sebeplerinden bir tanesidir. İnsan yapısı gereği etrafını tanımaya çalışarak, tanıdığı ve bildiği ortam ve kişilerden destek almaya ihtiyaç duyar. Bireyin alışageldiği çevreden yani ev, aile, arkadaşlar, tanıdıklar, kullandığı eşyalar ve bunun gibi birçok sosyal destek faktöründen uzaklaşarak yabancı bir ortama girmesi anksiyete ortaya çıkaran sebeplerden bir tanesidir.

Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Bireyin çalışmadığı bir imtihana girmesi, gerçekleştirdiği davranış sonucunda bir ceza ile karşılaşacağını düşünmesi gibi olumsuz sonuçlar doğuracağını tahmin ettiği eylemlerinin sonlanmasını beklemesi de anksiyete ortaya çıkaran sebeplerden bir tanesidir.

İç Çelişki: Kişinin önem atfettiği ya da inandığı değer, düşünce ya da davranışlar ile ortaya koyduğu eylemler arasında bir çelişki olduğunda anksiyete duygusu ortaya çıkmaktadır. Bu durumda birey bu ikilemi sona erdirecek çözüm yolları bulmaya çalışır. Bu süreçte olay çözümleninceye kadar olayın önemiyle orantılı şekilde anksiyete duyar.

Belirsizlik: Gelecekte meydana gelecek olayları bilmemek -neredeyse her birey için- en belirgin anksiyete sebeplerinden bir tanesidir. Tarih boyunca insanı düşünmeye, bilime ve araştırmaya iten en temel sebep 'bilme' yani bilinmezliği ortadan kaldırma güdüsü olmuştur.

1.1.4. Anksiyete Belirtileri

Anksiyete psikolojik, fizyolojik ve davranışsal birçok belirtinin birlikte ortaya çıkması ile belirli bir duygu durumudur. Anksiyetenin temel belirtileri aşağıdaki gibi sıralanabilir.

Psikolojik Belirtiler: Kötü şeyler yaşayabileceğine dair korku, kötü bir haber alacakmış gibi hissetme, dikkatini toplama ve odaklanma güçlüğü, çıldırma ve kontrolü kaybetme korkusu anksiyetenin psikolojik belirtileri olarak sayılabilmektedir.

Fizyolojik Belirtiler: Kalp çarpıntısı, idrara çıkma sayısında artış, bağırsak problemleri, ağız kuruluğu, terleme, titreme, baş ağrısı, sırt ağrısı, yutkunma güçlüğü, irkilme yanıtı, huzursuz hissetme, sıcaklık basması ya da üşüme, ürperme ve nefes almakta zorlanma gibi belirtiler görülmektedir. (Öztürk ve Uluşahin, 2008, s. 453). Bunlarla birlikte, nefes alma sıklığında artış, uykusuzluk, cinsel isteğin azalması, boğazda düğümlenme, midede sıkıntı hissi, kaslarda gerginlik, halsizlik, güçsüzlük, ağız kuruluğu ve baş dönmesi anksiyetenin fizyolojik belirtileri arasında gösterilmektedir. (Kaya ve Varol, 2004, s. 33).

Davranışsal Belirtiler: Anksiyete yaşayan bireyler anksiyete şiddetini azaltmak amacıyla anksiyete ile özdeşleştirdikleri ya da ilişkili buldukları durumlardan kaçınma davranışı göstermektedir (Rector vd., 2016, s. 6).

1.1.5. Anksiyete Bozuklukları

Araştırmada katılımcıların anksiyete düzeyleri incelendiğinden anksiyete bozukluklarına tanımsal olarak değinilecektir. Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'na (DSM-V-TR) göre yedi temel anksiyete bozukluğu bulunmaktadır (Koroğlu, 2013, ss. 113-121).

1.1.5.1. Panik Bozukluk

Panik bozukluk, belirli ve gözlemlenebilir bir sebebe bağlı olmadan, beklenmedik bir vakitte ansızın beliren yoğun anksiyete (panik) atakları ve bu atakların tekrarlanacağına yönelik korkularla belirli bir bozukluktur. Bu anksiyete atakları yalnızca panik bozuklukta değil diğer bozukluklarda da ortaya çıkabilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008, s. 457).

Panik ataklar; kalp çarpıntısı, terleme düzeyinin artması, mide bulanması, vücudun çeşitli bölgelerinde titreme, nefes darlığı ya da nefesi tıkanmış gibi hissetme, karın ağrısı, üşüme ya da çok sıcakmış gibi hissetme, sersemlik, ayakta duramayacak gibi hissetme ya da baş dönmesi, vücudun çeşitli bölgelerinde uyuşma, derealizasyon(gerçekdışılık), depersonalizasyon(kendi benliğinden kopma hissi), denetimi kaybetme, çıldıracakmış gibi hissetme ve yaşamını yitirme korkusu belirtilerinin en az dört tanesinin birlikte varlığı ile kendini göstermektedir (Köroğlu, 2013, s. 118).

1.1.5.2. Agorafobi

Halk otobüsleri, gemiler ve metrolar gibi çok sayıda insanın aynı anda bulunduğu toplu taşıma araçlarında seyahat etme, meydanlar ve iş merkezleri gibi umuma açık alanlarda olma, tiyatrolar ve dükkânlar gibi üstü kapalı alanlarda bulunma, herhangi bir sebeple açık ya da kapalı alanlarda sıra bekleme veya çok sayıda insanın olduğu bir yerde olma ve yaşadığı alandan farklı bir yerde yalnız başına bulunma gibi durumlardan önemli ölçüde korkma ve bu durumlara yönelik anksiyete duyma ile belirli bir bozukluktur (Köroğlu, 2013, s. 120). Panik atakları ve agorafobi sıklıkla birlikte görülmektedir. Gelişigüzel olarak ortaya çıkan panik atakları agorafobinin temel belirtilerini içeren bir dizi kaçınma ve korku davranışına sebep olmaktadır (Akt. Tükel ve Alkın, 2006, s.48).

1.1.5.3. Özgül Fobi

Korkuya sebep olabilecek özgül bir nesne ya da durum ile karşılaşıldığında kendisini gösteren yoğun korku durumudur. Birey bu nesne ya da durumdan olması gerekenden çok daha fazla korktuğunun farkındadır ve bu seviyede bir korkunun mantıksız olduğuna yönelik içgörüsü vardır. Ancak yine de bu nesne ya da durumdan ciddi oranda korkar ve bunlara yönelik kaçınma davranışı gösterir (Öztürk ve Uluşahin, 2008, s. 462). Bireyin yaşadığı bu korku belirli bir nesnenin ya da durumun ortaya çıkarabileceği korku düzeyiyle orantısız derecededir. Bu durum, kişinin sosyal, mesleki ya da kişisel işlevselliğinde bozulma ile sonuçlanır (Köroğlu, 2013, s. 115).

1.1.5.4. Sosyal Fobi

Sosyal fobi; diğer bireyler tarafından değerlendirilme olasılığının bulunduğu durumlarda, diğer bireylerle iletişim kurma, tanımadığı kişilerle konuşma, yemek yeme ve toplum içerisinde konuşma yapma gibi sosyal ilişki gerektiren durumlara yönelik aşırı düzeyde korku ve anksiyete duygusu ile belirli bir bozukluktur. Bu bozuklukta bireyler toplumsal durumlarda herhangi bir eylem gerçekleştirirken anksiyete belirtileri göstereceğinden, bu belirtilerin diğer bireyler tarafından anlaşılacağından ve kendisini olumsuz duruma düşürecek yanlış bir davranışta bulunacağından dolayı korku duyar (Köroğlu, 2013, s. 116).

Bu sebeple kişi toplum içerisinde bulunmaktan, çeşitli aktivitelere katılmaktan ya da sosyal ilişkiler kurmaktan yoğun korku ve anksiyete duyar. Zaman içerisinde de toplumsal durumlardan kaçınma davranışı gösterir (Öztürk ve Uluşahin, 2008, s. 465).

1.1.5.5. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğu yaşayan kişi içerisinde bulunduğu durumu sanki olumsuz bir haber duyacakmış, başına bir felaket gelecekmiş gibi hissettiği, sebebi belirsiz bir sıkıntı ve endişe durumu olarak belirtir. Bu durum çok az yoğunlukta bir tedirginlik duygusundan, gerginlik hissine hatta anksiyete atağı düzeyine kadar gelebilecek farklı yoğunluklarda ortaya çıkabilir. Bu bozukluk; belirli bir obje, durum ve yer ile herhangi bir ilişkisi olmayan, obsesif ya da kompulsif bir düşünce ya da davranıştan temel almayan ve uzun bir süreç içerisinde yayılan anksiyete belirtileri ile kendisini göstermektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008, s. 452).

Yaygın anksiyete yaşayan bireyler neredeyse her zaman gerginlik, tedirginlik ve sıkıntı hissi içerisinde bulunurlar. Sürekli olarak geleceğe, yaşamakta oldukları ana, maddi durumlarına, kendisinin ve yakınlarının başına bir şey gelebileceğine ve günlük yaşama ait diğer birçok farklı sebebe dayanarak her an anksiyete duygusu yaşarlar (Gençtan, 2015, s. 189).

1.1.5.6. Seçici Konuşmazlık

Başka durumlarda konuşuyor olmaya ve ortaya çıkan konuşmama durumunun biyolojik bir eksiklik ya da bozukluk sebebiyle meydana gelmemesine karşın en az bir aylık süre boyunca belirli özgül durum ya da durumlarda konuşmama şeklinde ortaya çıkan bir bozukluktur (Köroğlu, 2013, s. 114).

1.1.5.7. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu

Ayrılma anksiyetesi bozukluğu, yaşadığı yerden ya da bağlandığı bireylerden ayrılma durumu ortaya çıktığında yüksek düzeyde anksiyete duyma ve bağlandığı kişilere zarar geleceği, onların hastalanacağı ya da yaşamını yitireceğini düşünme ve bu kişilerden ayrılmayla sonuçlanabilecek bir durumun ortaya çıkmasından aşırı düzeyde endişe duyma ile karakterize bir bozukluktur (Köroğlu, 2013, s. 113).

1.1.6. Anksiyete Kuramları

Anksiyete kavramı tanımlandıktan sonra çok sayıda kuram anksiyetenin oluşumunu ve gelişimini farklı şekilde açıklayan görüşler ortaya koymuştur. Bu başlık altında, bazı kuramların anksiyeteye kavramına yönelik açıklamalarına yer verilmiştir.

1.1.6.1 Psikanalitik Kuram

Anksiyete, psikanalitik kuramın en önemli kavramlarından bir tanesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kavram yapısal bağlamda kişiliğin dinamiklerinin oluşumunda ve kişilik gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte özellikle psikoz ve nevroz kavramlarında ve bu patolojilerin sağaltımında da büyük bir yer tutmaktadır. Freud, başlarda anksiyetenin kişinin karşılaştığı iç ve dış engeller sebebiyle doğru bir şekilde boşaltılamayan ve organizmada zaman içerisinde biriken bir enerjiden dolayı oluştuğunu belirtmiştir. Fakat ilerleyen dönemlerde yaptığı açıklamalar incelendiğinde anksiyeteyi egonun bir işlevi olarak tanımlamıştır. Freud temel olarak üç tip anksiyeteden söz etmiştir (Gençtan, 2015, s. 161):

Gerçeklik anksiyetesi, dış çevrede tehlike oluşturabilecek bir nesnenin bulunması sonucunda ortaya çıkar. Bu süreçte tehlike, 'kişiye yönelik herhangi bir düzeyde zararlar sonuçlanabilecek dış dünyadan gelen çevresel bir etmen' şeklinde tanımlanabilir. Bu tehlikenin sebebi kişinin korktuğu bir hayvanla karşılaşması ya da kişiye yaklaşan ve zarar verme potansiyeline sahip biri olabilir. Freud bazı durumlarda gerçeklik anksiyetesinin öğrenme neticesinde ortaya çıkabileceğini belirtmekle birlikte çoğu durumda genetik ve deneyimsel faktörlerin birleşimi sonucu olduğunu söylemektedir.

Nevrotik anksiyete, kişinin iğdlerinden kaynaklanan tehlikeli bir durumun algılanması sonucu meydana gelmektedir. Nevrotik anksiyete temel olarak üç şekilde görülmektedir. İlk türde, kişi her tür çevresel durum ile ilişki içerisine girebilecek, benliğinde bağımsız bir şekilde bulunan bir anksiyetenin etkisindedir. Bu tip anksiyetede, kişi her an olumsuz bir durumun ortaya çıkabileceği korkusuyla tedirgin bir ruh halinde içerisinde bulunur. Bu süreçte kişi egonun üzerinde baskı kuran idin kontrolü ele geçireceğinden sürekli bir şekilde korkmaktadır. Nevrotik anksiyetenin diğer bir biçimi ise belirli bir nesneye karşi şiddetli bir biçimde ortaya çıkan ve mantık temelinde ele alınamayan bir yapıda bulunmaktadır. nc türde ise anksiyete bir sebebe bağlı olmaksızın bir panik atak olarak nitelendirilebilecek şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu noktada psikanalitik kuram, bilinçaltında bulunan iğdsel dürtülerin olduşturduğu nevrotik anksiyeteyi bilinç düzeyine çıkartarak mantıklı ve uyumlu olmayan bir yapıdan, mantık düzeyinde ele alınabilen ve kişinin benliği ile uyumlu bir anksiyeteye dönüştürülmesi gerektiğini söylemektedir.

Ahlaki anksiyete, ego içerisinde bulunan utanma ve suçluluk duyguları şeklinde yaşanır. Bireyin ego ya da süperegö tarafından onaylanmayan bir davranışta bulunması sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir. Bu tür anksiyetede aile otoritesinin bir temsilcisi olarak görülen vicdan bileşeni önem kazanmaktadır. Bireyin geçmiş yaşantılarıyla şekillendirdiği cezalandırıcı ebeveyn rolünden gelen korku sonucu oluşmaktadır. Ahlaki anksiyete tamamen intrapisişik bir süreç ile meydana gelir. Kişinin gerçeklik anksiyetesinde olduğu gibi anksiyete kaynağı nesneden uzaklaşarak korunması mümkün değildir.

1.1.6.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramlar ve öğrenme kuramları, anksiyeteyi belirli bir çevresel uyarana karşı ortaya konan koşullu bir cevap olarak tanımlamaktadır. Klasik koşullanma modeline göre, ailesine şiddet uygulayan bir baba tarafından yetiştirilen kız babasını görür görmez endişeye kapılabilir. Kız, bu durumu genelleyerek tüm erkeklere karşı güvensizlik duygusu geliştirebilir. Sosyal öğrenme modeline göre de çocuk, anksiyete yaşayan ebeveynleri gibi çevresindeki birçok farklı olayı ya da durumu gözlemlemesi sonucunda elde ettiklerine dayanarak uyarana karşı bir anksiyete cevabı geliştirmektedir (Kaplan ve Saddock, 2008, s. 237).

1.1.7.3. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuramlar özgül olarak tanımlanabilen anksiyete kaynağı bir uyarıcının bulunmadığı ancak kronik ya da yaygın anksiyetenin bulunduğu durumları açıklamaya yönelik modeller ortaya koymuştur. Varoluşçu kuram anksiyete duygusunu insanın neden var olduğunu sorgulamasının ve anlam arayışının bir sonucu olarak ortaya çıktığını söylemektedir. Bu kuram anksiyetenin temel sebebinin insanların amaçsız bir evrende bulundukları duygusunu yaşamaları olduğunu ve anksiyetenin varoluşsal sorunlara ve yaşama yönelik anlam duygusunda algılanan boşluğa verilen bir çeşit yanıt olduğunu söylemektedir (Kaplan ve Saddock, 2008, s. 237).

1.1.6.4. Bilişsel Kuram

Bilişsel kuram, anksiyetenin ortaya çıkmasındaki temel faktörün deneyimlenen olayın kendisi değil, bu olayın algılanma ve yorumlanma biçimi olduğunu söylemektedir. Bu bağlamda olayların çarpıtılmış düşünce yapıları yoluyla doğru olmayan bir şekilde yorumlanması neticesinde anksiyete ortaya çıkmaktadır (Elgin, 2017, s. 15).

1.2. Tükenmişlik

Tükenmişlik kavramı ilk olarak 1974 yılında Herbert J. Freudenberger'in kaleme aldığı "Personel Tükenmişliği" isimli makale ile literatüre girmiştir. İlerleyen dönemlerde bu kavram üzerinde çeşitli çalışmalar yapan Jackson ve Maslach tükenmişlik kavramını geliştirerek, tükenmişliği ölçmeye yönelik çalışmalar ortaya koymak ve farklı bağlamlarda çalışmak suretiyle daha geniş bir yelpazede ele almışlardır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001, ss. 399-400).

Tükenmişlik, sözlük anlamıyla "gücünü yitirmiş ya da kaybetmiş olma", "fazlasıyla yorgun ya da bitkin hissetme" ve "çaba göstermeme" durumu olarak tanımlanmaktadır. Tükenmişlik kavramı üzerine çok sayıda çalışma ortaya koyan psikolog Freudenberger tükenmişlik kavramını, "yıpranma, başarısızlık, güç ve enerji azalması ya da yerine getirilemeyen talepler neticesinde meydana gelen tükenmişlik hali" olarak tanımlamıştır (Freudenberger, 1974, s. 159).

Shirom ise tükenmişlik durumunu her bireyin kendine özgü olumsuz duygusal deneyimlerini kapsayan, yineleyici ve uzun süreli olarak deneyimlenen duygusal buhran hali şeklinde tanımlamıştır (Shirom, 1989, ss. 25-48). İlerleyen zamanlarda ise tükenmişlik kavramı; uzun süreli yorgunluk, umutsuzluk ve çaresizlik duygularına eşlik eden, kişinin yaptığı işe, yaşamına ve diğer kişilere karşı ortaya koyduğu negatif tutumları içerisinde barındıran zihinsel ve fiziksel öğeleri kapsayan ve üç boyuttan oluşan bir sendrom şeklinde açıklanmıştır. (Maslach ve Jackson, 1981, s. 99)

1.2.1 Tükenmişliğin Boyutları

Tükenmişlik kavramı, duygusal tükenme (emotional exoustion), duyarsızlaşma(depersionalization) ve kişisel başarı(personel accomplishment) olarak sırasıyla birbirini izleyen üç boyutu içerisinde barındırmaktadır. Tükenme durumu yaşayan kişi önce duygusal tükenme evresini daha sonra ise sonra duyarsızlaşma ve kişisel başarı evrelerini sırasıyla geçmektedir (Maslach ve Jackson, 1981, s. 99). Tükenmişliğin boyutları aşağıdaki gibi tanımlamaktadır (Maslach ve Goldberg, 1998, s. 64):

1.2.1.1. Duygusal Tükenme

Duygusal tükenme, bireyin yaptığı iş sebebiyle duygusal olarak fazlasıyla yüklü ve tükenmiş hissetmesidir. Bu durumun en temel sebebi kişinin fazla iş yüküne sahip olması ve kişisel çatışmalar yaşamasıdır. Bu evre, tükenme sürecinin bireysel boyutunu temsil etmekle birlikte sürecin ilk evresidir. Kişi bu evrede tükenme sürecinin en belirgin belirtilerini göstermektedir. Bitkin ve yorgun görünür, kendini halsiz, kullanılmış ve tükenmiş hisseder ve kaybettiği enerjisini tekrar elde edemez.

1.2.1.2. Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma, tükenme sürecinin kişilerarası boyutunu temsil etmektedir. Bireyin diğerlerine karşı negatif tutumlar ortaya koyması, sinirli, soğuk ve tepkisiz davranması bu evrenin en temel belirtileridir. Bu süreçte kişi işine ya da hizmet verdiği bireylere karşı olumsuz tutumlar ve tepkiler geliştirir, yaptığı işe karşı olan idealizminde büyük oranda azalma meydana gelir. Duyarsızlaşma, genellikle yaşanan tükenmişlik duygusuna tepki olarak ortaya çıkan, kişinin kendisini psikolojik ve duygusal yönden korumaya yönelik oluşturduğu koruyucu bir mekanizma olarak tanımlanabilir.

1.2.1.3 Kişisel Başarıda Azalma

Kişisel başarıda azalma, tükenme sürecinin kendini değerlendirme boyutunu temsil etmektedir. İlk iki evrenin bir sonucu olduğu söylenebilir. Bu evrede, kişi daha önceki evrelerde yaşadığı olumsuz durumların da etkisiyle başarısı azalır ve olumsuz durumlarla karşılaşabilir.

Bu sebeple zaman içerisinde kendisini negatif yönde değerlendirme eğilimi gösterir. İlk iki evrede yaşadığı olumsuz deneyimler, kişinin çevresinden gördüğü sosyal desteğin az olması ve beklediği kişisel gelişimi sağlayamaması sebebiyle de kendisi hakkında olumsuz değerlendirmeler yaparak kendini başarısız, yetersiz ve verimsiz olarak tanımlar.

1.2.2. Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişlik belirtileri temel olarak fiziksel, psikolojik, sosyal ve davranışsal belirtiler olarak üç farklı grupta incelenmektedir:

Fizyolojik Belirtiler: Tükenmişliğin fizyolojik belirtileri bitkinlik, enerji yitimi, tekrarlayıcı baş ağrıları, yorgunluk belirtileri, mide bulantısı, mide ve bağırsak problemleri, uyku sorunları, bel ağrıları, nefes darlığı gibi bedensel yakınmalar yer almaktadır. Bununla birlikte en sık görülen diğer belirtiler kilo verme, kalp hastalıkları, vücudun belirli bölgelerinde uyuşukluk hissi, hastalıklara karşı daha hassas olma, zor iyileşen soğuk algınlığı ve gripler şeklinde sıralanabilir (Freudenberger, 1974 s. 160; Akt. Barutçu ve Serinkan, 2008, s. 547; Gümüş, 2006, s. 60).

Psikolojik ve Duygusal Belirtiler: Tükenmişliğin psikolojik ya da duygusal belirtileri ise çökkün duygudurum, kendini umutsuz hissetme, aile problemlerinin ortaya çıkması, yarımsız ve güvensiz hissetme, öfke eşiğinin düşmesi ile birlikte pozitif duygularda azalma yaşanırken negatif duygularda artma olması şeklinde ortaya çıkmaktadır. (Gümüş, 2006, s.60).

Sosyal ve Davranışsal Belirtiler: Tükenmişliğin sosyal ve davranışsal belirtileri, karşı olumsuz tutumlar içerisinde bulunma, karşılaştığı olayları olumsuz yönde değerlendirme, huzursuz ve gergin davranışlar gösterme, etrafındaki kişilere karşı alaycı ve suçlayıcı tutumlar sergileme, kısa bir zaman içerisinde öfkelenme, tutum ve davranışlarda sert olma, başarısızlık duygusu, sorumluluklarının taşıyabileceğinden çok daha fazlaymış gibi hissetme, kırılganlık, alınganlık, kolay ağlama ve olaylara karşı ani tepkiler gösterme şeklinde sıralanabilir (Akt. Barutçu ve Serinkan, 2008, s. 548).

1.2.3. Tükenmişliğin Evreleri

Tükenmişlik süreci dört ana aşamadan oluşmaktadır. Tükenmişlik yaşamaya başlayan bireyler bu aşamaları sırasıyla deneyimler (Kaçmaz, 2005, s. 30):

Şevk ve Coşku Evresi: Bu aşamada, kişi yaptığı işe yönelik fazlaca ümitlidir ve kendisini son derecede enerjik hisseder. Vaktinin büyük bir bölümünü işi için harcar ve yaptığı işin her şeyden daha önemli olduğunu düşünür.

Durağanlaşma Evresi: Birey bu aşamada yaptığı işe yönelik eskisi kadar ümitli ve hevesli değildir. Sorumlu olduğu işi yaparken karşısına çıkan zorluklardan, önceden karşılaştığı ancak önemsemediği konulardan rahatsızlık hissetmeye başlar.

Engellenme Evresi: Bu aşamada ise birey önemli ölçüde engellenmişlik hissi yaşar. Bu engellenmişlik hissi sonucunda birey uyumlu savunma mekanizmaları kullanarak tükenmişliği azaltabilir, uyumsuz savunma yöntemlerini kullanarak tükenmişliğin daha da artmasına sebep olabilir ya da içerisinde bulunduğu durumdan kaçınabilir.

Umursamazlık Evresi: Son aşamada ise birey yaptığı işe yönelik ümitsiz hissetmeye, inancını kaybetmeye başlar ve büyük bir duygusal ayrılma yaşar. Yaptığı iş artık onu mutlu etmemektedir. Bu evrede birey mesleğine karşı umursamaz bir tavır geliştirir. Böylesi bir ortamda yaptığı iş kişiyi mutlu etmeyen, ümitsizliğe, stres ve sıkıntıya sebebiyet veren bir hale gelecektir.

1.2.4. Tükenmişlik ile Baş Etme Yöntemleri

Kaçmaz (2005) tükenmişlik ile baş etmek için kullanılabilecek yöntemleri aşağıdaki gibi sıralamıştır (s.31):

- Tükenmişlik yaşayan bireyler temel olarak kendini daha güçlü, kuvvetli hissetmeye ve ümidini tekrar geri kazanmaya ihtiyaç duyarlar. Çevresinde olup biten her şeyin kendi denetiminde olması, hatasız ve kusursuz olması ve diğerlerini mutlu etmesi gerektiği gibi otomatik bir şekilde zihninde beliren düşüncelere, negatif algılara ve mantıklı bir temeli bulunmayan inançlara sahip olabilirler. Bu düşünce, algı ve inançlara yönelik farkındalık geliştirilmesi ve bunların tekrar yapılandırılması tükenmişliği azaltmada önemli faktörlerdendir.

- Herhangi bir şey yapmaya girişmeden, bu girişimin olası güçlüklerinin ve risklerinin bilinmesi gerekir.
- Tükenmişliğin ne anlama geldiğinin bilinmesi ve tükenmişlik nedeniyle ortaya çıkan semptomların önceden fark edilmesi bu sorunu ortadan kaldırmaya yönelik çaba gösterilmesini sağlayacaktır.
- Tükenmişlik yaşayan birey, içerisinde bulunduğu durumu paylaştığında destek alması yönünde cesaretlendirilmelidir.
- Birey kendi kapasitesinin ve yapabileceklerinin farkında olarak kendisine ağır gelebilecek iş ve sorumlulukları kabul etmemesi gerektiğini öğrenmelidir.
- Birey meslek yaşamı dışında kendisini sosyal olarak geliştirmesi ve kendisini mutlu edecek bir uğraşı edinmesi gerekir. Çeşitli sosyal aktivitelere katılan ve zevk alabileceği uğraşlara sahip bireyler tükenmişlikten daha az etkilenirler.

1.3. Yaşam Doyumu

Psikoloji bir bilim dalı olarak kurulduktan sonra araştırmacıların temel ilgi odağı kişilerin yaşadıkları olumsuz durumlar, sorunlar, anormal davranışlar, psikolojik semptomlar ya da psikolojik hastalıkların tanı ve tedavileri üzerine idi (Yetim, 1991, s. 68). İlerleyen zamanlarda, özellikle de 1900'lü yıllardan sonra pozitif psikoloji akımıyla birlikte araştırmacılar psikolojik dayanıklılık, mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu gibi psikolojinin olumlu tarafları üzerine çalışmalar yapmaya başladılar (Diener, 1984, s. 542).

Mutluluk ve öznel iyi oluş kavramları literatürde sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş kavramı, bireyin kendi hayatını bir bütün olarak bilişsel ve duygusal yönlerden değerlendirmesi şeklinde tanımlanabilir. Bu değerlendirme süreci olaylar karşısında ortaya konulan duygusal reaksiyonları ve bilişsel yargılamaları da içerisinde barındırmaktadır (Diener ve Diener, 1996, s. 181).

Yaşam doyumu kavramına değinmeden önce “doyum” kavramını açıklamak gerekmektedir. Mutluluğun (haz) ve doyum hissinin (ihtiyaçların karşılanması) yaşamın en temel motivasyonları arasında olduğu söylenebilir. Her insanın yaşam amacı en nihayetinde psikolojik ve biyolojik olarak doyum sağlamaktır. Bu doyum, mutluluk, sevilme, saygı ve değer görme gibi psikolojik bir nitelikte olabileceği gibi yemek yeme, su içme ve cinsellik gibi biyolojik bir nitelikte de olabilir. Doyum, en temelde kişinin hayatı ile ilgili gereksinimlerin, talep, istek ve beklentilerinin karşılanması halinde ortaya çıkan durum olarak tanımlanabilir.

Yaşam doyumu ilk olarak 1960’lı yılların başında ilk araştırmacı Neugarten tarafından ortaya atılan bir kavramdır. Kişinin kendi yaşamı için belirlediği kriterleri ve yaşam koşullarını kıyaslamasını içeren bir değerlendirme sürecidir (Pavot ve Diener, 1993, s. 102). Bu iyi oluş durumunun kişinin kendi yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesi sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir (Diener, 1984, s. 543).

Yaşam doyumu, kişinin yaşamını bütün olarak kendi öznel kriterlerine göre bilişsel olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Shin ve Jonshon, 1978, s. 478). Bu süreç, kişinin yaşamına yönelik yaptığı öznel değerlendirmeler sonucunda yüksek moral düzeyine sahip olması, mutluluk düzeyinin fazla olması ve yaşamından memnun hissetmesi şeklinde açıklanabilecek bir tür iyilik durumu olarak da tanımlanabilir (Vara, 1999, s. 17).

Değerlendirme sürecinde, kişinin belirli olay ya da durumlara bağlı olarak yaşadığı anlık duygular yaşam doyumu düzeyi üzerinde etkili olsa da yaşam doyumunun geçici duygusal yaşantılardan daha farklı bir yapıya sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, yaşam doyumu üzerinde çalışan araştırmacılar daha çok uzun dönemli duygudurumlar üzerinde çalışmışlardır. Duygular bireylerin yaşadıkları olaylara karşı verdikleri anlık tepkiler olarak tanımlanabilir. Yaşam doyumu ise kişinin tüm yaşamını kapsayan uzun süreli bir değerlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984, s.543).

Kişi bu değerlendirmeleri, içinde bulunduğu anlık durum ile kendisi için belirlediği standartları karşılaştırarak yapar (Diener vd., 1985, s. 71). Bu değerlendirmenin sonucunda bireyin içerisinde bulunduğu standartların kendi standartları ile uyumlu olduğunu görülürse yüksek bir yaşam doyumu, uyumlu olmadığı görülürse de düşük bir yaşam doyumu düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu süreçte birey ne ölçüde beklediği yaşam standartlarına ulaşırsa, o ölçüde de yüksek bir yaşam doyumuna sahip olmaktadır (Pavot ve Diener, 1993, s. 165).

Yaşam doyumu; şimdiki yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme arzusu, geçmiş hayattan doyum, gelecek hayattan doyum ve diğer insanların bireyin kendi hayatı ile ilgili görüşlerini içerisine alan bir kavram olarak ele almaktadır. Bu doyum; meslek, maddiyat, aile, yakın çevre, sosyal ilişkiler ve sosyal aktiviteler gibi birçok alanı da içerisinde barındırmaktadır (Diener vd.,1999, s. 277).

Yaşamı bir bütün olarak içerisinde barındıran yaşam doyumu, kişinin psikolojik olarak nasıl bir durum içerisinde olduğunu gösteren önemli bir faktördür. Kişinin yaşamı boyunca karşılaşılabileceği engellemeler, çatışmalar ve anlık olarak meydana gelen olumsuz durumlar yaşam doyumu düzeyinin azalmasına sebep olabilmektedir (Demirel ve Canat, 2004, s. 6). Ayrıca yaşam doyumu düzeyinin düşük olmasının psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz etkilere sebep olabileceği görülmektedir.

1.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Subjektif doyum: Literatürde yapılan çalışmalara göre bireyin yaşam doyumu algısı kendi öznel iyi oluşundan önemli ölçüde etkilenmektedir (Yetim, 1991, s. 81).

Gelir: Bireyin gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğunu önemli ölçüde etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Literatürde yapılan birçok çalışmada gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamdan daha fazla doyum aldığı görülmektedir (Yetim,1991, s. 82).

Yaş: Yaşam doyumu düzeylerinin yaş değişkenine göre değişiminin incelendiği çalışmalarda çok sayıda farklı bulgu mevcuttur. Kimi araştırmalar yaş ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyarken kimi araştırmalar da yaş ve mutluluk arasında anlamlı düzeyde sayılabilecek bir ilişki bulunmadığını belirtmektedir. Bu alanda yapılan ilk araştırmalara bakıldığında yaş ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılırken, son dönemde yapılan araştırmalara bakıldığında yaş ve mutluluk değişkenlerinin birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişki içerisinde olmadığı görülmektedir. Literatürde bulunan araştırmaların ortaya koyduğu birbirleriyle çelişen bulguları yeniden değerlendirmek isteyen araştırmacıların yaptığı bir meta-analiz çalışmasında ise yaş ve yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Yetim,1991, s. 84).

Din: Literatürde yapılan birçok çalışmaya göre din ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Dini inancın yaşamında önemli bir konumda olduğunu belirten öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi herhangi bir dini inanca sahip olmadığını belirtenlere göre daha yüksek bulunmuştur (Dost, 2007, s.139). Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer bir çalışmada kendisinin dindar olduğunu belirten öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ayten ve Ferhan, 2016, s. 84).

Cinsiyet: Braun, Cameron ve Gurin'in çalışmalarına göre yaşam doyumu konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde erkekler kadınlara göre daha fazla olumlu duygusal tepkiler göstermekle birlikte erkeklerin kadınlara göre yaşamlarından da az miktarda haz duydukları görülmektedir. Yapılan araştırmaların genelinde ise erkekler ve kadınların yaşam doyumu düzeyleri farklılık gösterse de iki cinsiyet arasındaki farkın çok az olduğu bulunmuştur (Akt. Yetim, 1991, s. 84).

Çalışma ve İş: Günümüzde günlük hayatın büyük bir bölümü işyerinde geçmektedir. Bu bakımdan bireyin iş hayatı yaşam doyumu açısından büyük önem arz etmektedir. 1976 senesinde Campbell ve arkadaşlarının yaptıkları bir araştırmada bireylerin mutluluk düzeyleri iş değişkenine göre incelendiğinde, işsiz bireylerin çalışanlara göre daha mutsuz oldukları saptanmıştır (Akt. Yetim, 1991, s. 84).

Ayrıca yaşam doyumu ve işyeri yönetiminin çalışanlara yönelik yaklaşımı, iş arkadaşlarının birbirleri ile olan uyumu, çalışma koşulları, farklı projeleri ve çalışmalar uygulama olanağı, mevkiinde yükselme olanağı, çalışmalar sonucunda elde ettiği ödül, yapılan iş sonucu elde edilen başarı duygusu, aylık ücret, ast ve üstlerin desteği gibi değişkenler arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özdevecioğlu, 2003, ss. 700-706). Bununla birlikte, çalışma koşullarının stresli durumları içermesi ve çalışma saatlerinin normalden fazla olması gibi faktörlerin de bireylerin yaşam doyumu düzeylerini olumsuz olarak yordadığı bulunmuştur (Tümek vd., 2008, s. 4).

Bu değişkenlerin yanı sıra bu konuda yapılan birçok farklı araştırmada, bireylerin sosyal çevresi ile olan etkileşimlerinin, kişilik yapısının, bireyin deneyimlediği yaşam olaylarının ve bireyin içerisinde rol aldığı aktivitelerin yaşam doyumu düzeyini olumlu olarak etkilediği ortaya konmaktadır (Yetim, 1991, ss. 88-90).

2.3.2. Yaşam Doyumu Kuramları

Ereksel Kuramlar: Ereksel kuram Wilson (1960) tarafından ortaya atılmıştır. Ereksel kuramların temel fikri, kişinin gereksinimlerin karşılanmasıyla doyuma ve mutluluğa, karşılanmamasıyla ise mutsuzluğa yani doyumsuzluğa sebep olduğu şeklindedir. Bu yaklaşıma göre kişi belirli bir amaca ya da hedefe ulaştığında doyum yaşamaktadır. Yaşam doyumu hakkındaki kuramsal açıklamaların çoğu hedef ve gereksinimleri temel almaktadır (Yetim, 1991, s. 93).

Yargı Kuramları: Yargı kuramına göre kişinin öznel olarak oluşturduğu standartlar yaşam doyumunu belirlemede büyük bir önem taşımaktadır. Eğer içerisinde bulunulan durum ve standartlar kişinin oluşturduğu standartların altında ise bireyin yaşam doyumunun düşük olduğu, üzerinde ise yaşam doyumunun yüksek olduğu söylenmektedir (Acar, 2011, s. 15).

Aktivite Kuramları: Ereksel kuramlara göre asıl önemli olan şey yapılan işin sonucudur ve doyuma sebep olan da yapılan iş neticesinde meydana gelen sonuçtur. Aktivite kuramlarına göre ise mutluluk yapılan bir işin sonucu değil bu sonuca ulaşırken yaşanan süreç ya da gerçekleştirilen eylemlerdir. Aktivite kuramcıları doyum sürecinde önemli olan şeyin sonuç değil süreç olduğunu söylemektedir. Doyum sağlayacak olan şey dağın zirvesine tırmanmak değil tırmanma sürecinde yaşanan deneyimler olacaktır (Yetim, 199, s. 98).

Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramları: Bu kuramlar yaşam doyumunu, kişinin ettiği hazların ya da olumlu nitelikteki durumların ve karşılaştığı acı veren ya da olumsuz nitelikteki durumların içsel bir şekilde muhasebesini yapmak suretiyle kendisini mutlu ya da mutsuz olarak tanımlaması şeklinde açıklamaktadır (Acar, 2011, s. 15).

Bağ Kuramları: Bağ kuramları yaşam doyumunu açıklarken kognitif unsurları temel almaktadır. İyi olan ya da haz ortaya çıkaran durum eğer kişinin öz ve kognitif öğelerine atfedildiği takdirde daha çok doyum sağlayacaktır. Ayrıca bu kuramlar doyum sürecinde koşullanma, duygusal yaşantılar ve belleğin önemine vurgu yapmaktadır. Kişinin belleğindeki duygusal yaşantılar ve günlük olaylar arasında koşullanmalar yolu ile bağ kurabileceğini söyler (Yetim, 1991, s. 100).

BÖLÜM II YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, bu araçların geçerlilik ve güvenirlikleri, araştırmanın uygulanma süreci ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada anksiyete, tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır.

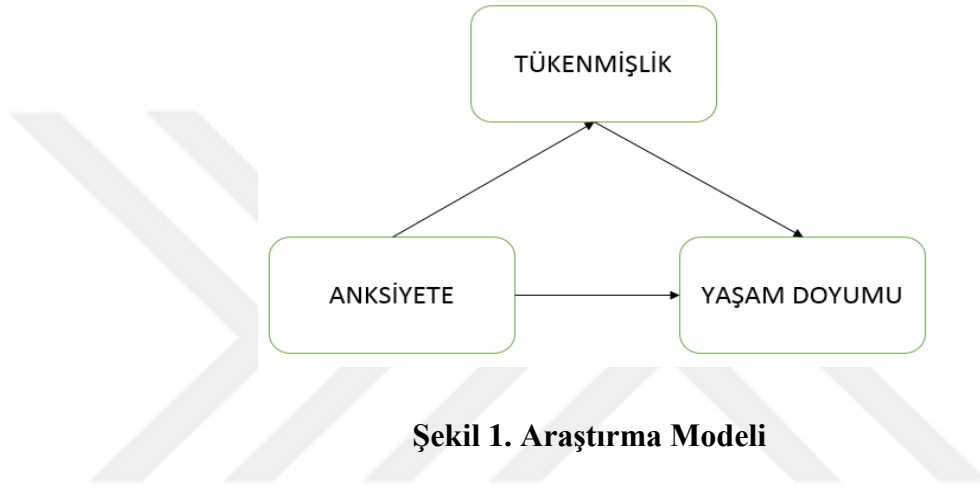
Bünyesinde birçok eleman barındıran bir evren ile ilgili genellenebilir sonuçlara ulaşmak amacıyla, evreninin genel bütünü ya da bu evrenden seçilen bir bölüm kullanılarak uygulanan tarama çalışmaları genel tarama modelleri olarak adlandırılmaktadır. Tarama modelleri kullanılan araştırmalar, geçmişte veya şu anda mevcut olan bir olayı ya da durumu olduğu gibi müdahale etmeden ve değiştirmeden tasvir etmeyi hedefleyen araştırmalardır. İlişkisel tarama modeli ise birden fazla değişken arasındaki değişimi ve bu değişimin ne düzeyde olduğunu inceleyen bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2010, ss. 79-81).

Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolünün incelenmesi için izlenecek araştırma modeli de aracı değişken koşulları göz önüne alınarak düzenlenmiştir. Bu araştırma modeline göre aracı etki analiz edilirken herhangi bir değişkenin aracı değişken olarak nitelendirilebilmesi için bazı koşulların gerçekleşmesi gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986, s. 1176). Bir değişkenin aracı değişken niteliği taşıyabilmesi için;

- (a) Araştırmada bulunan bağımsız değişkenin aracı değişkeni anlamlı düzeyde yordaması,
- (b) Araştırmada bulunan bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı düzeyde yordaması,

- (c) Bu koşullar sağlandıktan sonra ara değişken modele eklenerek analiz edilir. Bu analiz sonucunda aracı değişken, bağımsız değişkenin bağımlı değişkene yönelik yordayıcı etkisini tamamen yitirmesi durumunda tam aracı değişken olarak tanımlanır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkene yönelik yordayıcı etkisinde belirli bir oranda düşüş meydana gelmesi durumunda ise kısmi aracı değişken olarak tanımlanır.

Araştırmada kullanılan model aşağıda verilmektedir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Araştırmanın bağımsız değişkenini anksiyete ve tükenmişlik(aracı değişken), bağımlı değişkenini yaşam doyumu oluşturmaktadır. Bu modelde, bu değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişki ve anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ilindeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Beykent Üniversitesinde kayıtlı 384 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubu seçilirken uygun örnekleme olarak da bilinen elverişli örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2016). Bu araştırmanın örneklem sayısı Yazıcı ve Erdoğan (2004) tarafından belirlenen farklı evren büyüklükleri için alınması gereken örneklem sayıları referans alınarak belirlenmiştir (ss. 49-50).

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında veri toplamak amacıyla ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’, katılımcıların anksiyete düzeylerini ölçmek amacıyla ‘Beck Anksiyete Ölçeği’, tükenmişlik düzeylerini ölçmek amacıyla ‘Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu’ ve yaşam doyumu düzeylerini ölçmek amacıyla da ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ kullanılmıştır. Katılımcıları araştırma ile ilgili bilgilendirmek ve araştırmaya kendi rızalarıyla katılarak ölçeklerin uygulanmasına izin verdikleri belgelemek amacıyla ‘Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu’nu imzalamaları istenmiştir.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, cinsiyet, gelir düzeyi, algılanan gelir durumu, genel not ortalaması, yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer, daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alıp alınmadığı ve anne-babanın eğitim durumu ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’ kullanılmıştır.

2.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)

Beck Anksiyete Ölçeği, Aaron Beck vd. (1988) tarafından bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerini ve sıklığını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 21 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ergen ve yetişkin yaş gruplarına uygulanabilmekle birlikte soruların yanıtlanmasında süre sınırlaması bulunmamaktadır. Ölçekte yer alan her bir madde kişinin kendisi tarafından, belirtilerin son bir haftalık süre boyunca kendisini ne düzeyde rahatsız ettiğine göre; (0) Hiç etkilemedi, (1) Hafif düzeyde beni pek etkilemedi, (2) Orta düzeyde hoş değildi ama katlanabildim, (3) Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım şeklinde sıralanan seçeneklerden biri işaretlenerek yanıtlanmaktadır.

Ölçekte yer alan her bir madde 0-3 arası puanlanmaktadır. Her bir maddeden alınan puanlar toplanarak ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Ölçekten en düşük 0, en yüksek 63 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın düşük olması anksiyete belirtilerinin azlığını ya da yokluğunu belirtirken, toplam puanın yüksek olması ise belirtilerinin varlığını ve şiddetinin fazlalığını ifade etmektedir (Beck ve ark., 1988).

Beck Anksiyete Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenirlik çalışması 1998 yılında Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısının 0,93 test, tekrar test güvenirlik katsayısının 0,57 olduğu bulunmuştur. Madde ve puan korelasyonları ise 0,45 ve 0,72 arasındadır. Ayrıca, Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ile 0,41 düzeyinde, Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile 0,46 düzeyinde, Durumluk Kaygı Envanteri ile 0,45 düzeyinde ve Sürekli Kaygı Envanteri ile 0,53 düzeyinde ölçüt bağlantılı geçerlilik katsayısına sahip olduğu bulunmuştur (Ulusoy vd., 1998).

Beck Anksiyete Ölçeği'nin bu araştırmanın örnekleminde güvenilir olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonucunda ölçeğin Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı 0,913 olarak bulunmuştur.

Tüm bu veriler değerlendirildiğinde, Beck Anksiyete Ölçeği'nin katılımcıların anksiyete düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu düşünülmektedir.

2.3.3. Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyon

Tükenmişlik Ölçeği (Kısa Versiyon), Pines (2005) tarafından bireylerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Toplamda 10 maddeden oluşan, kişinin kendisi tarafından yanıtlanan, likert tipi bir ölçektir. Ölçekte yer alan her madde ; (1) Hiç, (2) Neredeyse hiç, (3) Nadiren, (4) Bazen, (5) Sıkça, (6) Çok sık, (7) Daima şeklinde sıralanan seçeneklerden bir tanesi seçilerek cevaplanmaktadır. Ölçekte bulunan her madde 1-7 aralığında puan değerine sahiptir.

Her bir seçenekten elde edilen puanlar toplanarak ölçeğin toplam puanı hesaplanmaktadır (Tümkiye, Çam ve Çavuşoğlu, 2009). Ölçekten en düşük 7, en yüksek ise 70 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan düşük puanlar tükenmişlik düzeyinin azlığını belirtirken ölçekten yüksek puan alınması tükenmişlik düzeyinin fazla olduğu anlamına gelmektedir. Toplam tükenmişlik puanı katılımcının tüm yanıtlarına karşılık gelen puanların toplanarak 10'a bölünmesiyle hesaplanmaktadır. Katılımcının puanı 2,4 ya da daha az ise tükenmişlik riskinin bulunduğu, 3,5 ve 4,4 bandında bulunuyor ise tükenmişlik hissettiği, 4,5 ve 5,4 arasında ise önemli ölçüde tükenmişlik yaşadığı, puanı 5,5 ve üstü ise olabilecek en kısa sürede uzman desteğine ihtiyacı olduğunu belirtilmektedir (Tümkiye ve Çavuşoğlu, 2010).

Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Tümkiye vd. (2009) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde yapılmıştır. Çalışma sonucunda ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,91 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0,70 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonundan aldıkları puanların Yaşam Doyumu Ölçeğinden (YDÖ) aldıkları puanlarla -0,48, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nin (DASÖ) Depresyon puanlarıyla 0,73, Anksiyete puanlarıyla 0,70 ve Stres puanlarıyla da 0,70 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir. (Tümkiye vd., 2009).

Tükenmişlik Ölçeği'nin bu araştırmanın örneklem grubunda güvenirliğini belirlemek amacıyla uygulanan istatistiksel çalışma sonucunda ölçeğin Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı 0,917 olarak bulunmuştur.

Bu veriler değerlendirildiğinde Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu'nun katılımcıların tükenmişlik düzeyini belirlemede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu düşünülmektedir.

2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener vd. (1985) tarafından yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 5 maddeden oluşan ve katılımcı tarafından yanıtlanan likert tipi bir ölçektir.

Ölçekte bulunan maddeler ; (1) Hiç uygun değil, (2) Uygun değil, (3) Biraz uygun değil, (4) Ne uygun ne uygun değil, (5) Biraz uygun, (6) Uygun, (7) Çok uygun olacak şekilde 7 dereceli olarak düzenlenmiştir. Ölçekte bulunan her madde 1-7 arasında puanlanarak değerlendirilmektedir. Her bir seçenekten alınan puanlar toplanarak toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten en düşük 5, en yüksek ise 35 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek toplam puan yaşamdan alınan doyumun fazla olduğuna, düşük toplam puan ise yaşamdan alınan doyumun az olduğu anlamına gelmektedir.

Türkçe uyarlaması ile birlikte geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapan Köker (1991) ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısının 0,85, Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısının 0,82, madde test korelasyon katsayısının 0,71 ve 0,80 puanları arasında olduğunu belirtmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği'nin bu araştırmanın örnekleminde güvenilir olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonucunda ölçeğin Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı 0,851 olarak bulunmuştur.

Bu veriler göz önüne alındığında Yaşam Doyumu Ölçeği'nin katılımcıların yaşam doyumunu düzeyini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu görülmektedir.

2.4. Araştırma Süreci

Araştırma sürecinde, ilk olarak araştırmanın konusu, değişkenleri, kapsamı, içeriği, ölçme araçları ve araştırma yöntemi belirlenerek araştırma önerisi sunulmuştur. Araştırma önerisi kabul edildikten sonra araştırma için gerekli etik kurul onayı ve rektörlük izni alınmıştır. Gerekli izinler ve resmi prosedürler tamamlandıktan sonra araştırmanın uygulama aşamasına geçilmiştir.

Araştırmada yer alan ölçekler örneklem grubuna uygulandıktan sonra verilerin istatistiksel girişi yapılmış ve veriler analiz edilmiştir. Analiz edildikten sonra araştırma raporlanarak çalışma tamamlanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Merkezi Limit Teoremine göre örneklem sayısının yeterli olduğu durumlarda örneklem büyüklüğü arttıkça veriler normal dağılıma yaklaşmaktadır (Johnson ve Wichern, 2002, s.175). Bu araştırmanın örneklem sayısının evreni temsil etmesi açısından Yazıcı ve Erdoğan (2004) tarafından ortaya belirli evren büyüklükleri için alınması gereken örneklem sayılarına göre (N:384) yeterli seviyede olduğu görülmektedir. Bu bilgiler göz önüne alınarak veriler analiz edilirken dağılımın normal olduğu varsayılarak parametrik testler kullanılmıştır.

Bağımsız gruplarının puan ortalamalarının demografik verilere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Gruplar arasında görülen farklılıkların kaynağını öğrenmek amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Ayrıca araştırmada yer alan sürekli değişkenler analiz edilirken Pearson Korelasyon Analizi, Hiyerarşik Regresyon ve Doğrusal Regresyon Modeli kullanılmıştır.

Araştırmada hiyerarşik regresyon modelleri kullanılarak Baron ve Kenny' nin belirttiği, iki değişken arası ilişkide aracı etkiyi analiz edebilmek için gerekli adımlar sırasıyla gerçekleştirilmiştir (Baron ve Kenny, 1986, s. 1176). Hiyerarşik regresyon modelleri sonrasında aracılık etkisini belirlemek üzere Sobel (1982) tarafından geliştirilen test uygulanmıştır. Sobel testi "<http://quantpsy.org/sobel/sobel.htm>" internet sayfasından uygulanmıştır.

Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package Programme For Social Sciences) programı kullanılmış ve çalışma boyunca anlamlılık seviyesi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde, katılımcılardan Beck Anksiyete Ölçeği, Tükenmişlik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılarak toplanan verilerin analiz edilmesi neticesinde elde edilen bulgular ve bu bulgular temel alınarak yapılan açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Demografik Verilere İlişkin Bulgular

Tablo 1. Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı

Tablolar	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Sınıf	1.sınıf	91	23,7
	2.sınıf	110	28,6
	3.sınıf	107	27,9
	4.sınıf	76	19,8
	Toplam	384	100,0
Kardeş Sayısı	Kardeş yok	34	8,9
	1-3 Kardeş	285	74,2
	4 ve üzeri	65	16,9
	Toplam	384	100,0
Cinsiyet	Kadın	270	70,3
	Erkek	114	29,7
	Toplam	384	100,0
Gelir Düzeyi	1500 ve altı	116	30,2
	1500-3000	121	31,5
	3000-4500	58	15,1
	4500 ve üzeri	89	23,2
	Toplam	384	100,0
Algılanan Gelir Durumu	Düşük	63	16,4
	Orta	297	77,3
	Yüksek	24	6,2
	Toplam	384	100,0
Not Ortalaması	1,50-2,00	26	6,8
	2,00-2,50	71	18,5
	2,50-3,00	103	26,8
	3,00-3,50	119	31,0
	3,50-4,00	65	16,9
	Toplam	384	100,0

Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Yaşam Yeri	Kasaba ve ilçe	72	18,8
	Şehir	107	27,9
	Büyükşehir	205	53,4
	Toplam	384	100,0
Daha Önce Psikolojik/Psikiyatrik Yardım Alma Durumu	Evet	99	25,8
	Hayır	285	74,2
	Toplam	384	100,0
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul ve altı	134	34,9
	Ortaokul	76	19,8
	Lise	123	32,0
	Üniversite ve üzeri	51	13,3
	Toplam	384	100,0
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul ve altı	73	19,0
	Ortaokul	77	20,1
	Lise	151	39,3
	Üniversite ve üzeri	83	21,6
	Toplam	384	100,0

Katılımcıların demografik verileri sınıf değişkenine göre 91'i (%23,7) 1.Sınıf, 110'u (%28,6) 2.Sınıf, 107'si (%27,9) 3.Sınıf, 76'sı (%19,8) 4.Sınıf olarak dağılım göstermektedir.

Katılımcıların demografik verileri kardeş sayısı değişkenine göre 34'ü (%8,9) kardeş yok, 285'i (%74,2) 1-3 kardeş, 65'i (%16,9) 4 ve üzeri olarak dağılım göstermektedir.

Katılımcıların demografik verileri cinsiyet değişkenine göre 270'i (%70,3) kadın, 114'ü (%29,7) erkek olarak dağılım göstermektedir.

Katılımcıların demografik verileri gelir düzeyi değişkenine göre 116'sı (%30,2) 1500 ve altı, 121'i (%31,5) 1500-3000, 58'i (%15,1) 3000-4500, 89'u (%23,2) 4500 ve üzeri olarak dağılım göstermektedir.

Katılımcıların demografik verileri algılanan gelir durumu değişkenine göre 63'ü (%16,4) düşük, 297'si (%77,3) orta, 24'ü (%6,2) yüksek olarak dağılım göstermektedir.

Katılımcıların demografik verileri genel not ortalaması değişkenine göre 26'sı (%6,8) 1,50-2,00, 71'i (%18,5) 2,00-2,50, 103'ü (%26,8) 2,50-3,00, 119'u (%31,0) 3,00-3,50, 65'i (%16,9) 3.50-4.00 olarak dağılım göstermektedir.

Katılımcıların demografik verileri yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre 72'si (%18,8) kasaba ve ilçe, 107'si (%27,9) şehir, 205'i (%53,4) büyükşehir olarak dağılım göstermektedir.

Katılımcıların demografik verileri daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumu değişkenine göre 99'u (%25,8) evet, 285'i (%74,2) hayır olarak dağılım göstermektedir.

Katılımcıların demografik verileri anne eğitim düzeyi değişkenine göre 134'ü (%34,9) ilkokul ve altı, 76'sı (%19,8) ortaokul, 123'ü (%32,0) lise, 51'i (%13,3) üniversite ve üzeri olarak dağılım göstermektedir.

Katılımcıların demografik verileri baba eğitim düzeyi değişkenine göre 73'ü (%19,0) ilkokul ve altı, 77'si (%20,1) ortaokul, 151'i (%39,3) lise, 83'ü (%21,6) üniversite ve üzeri olarak dağılım göstermektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaşlarına Dair Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Yaş	384	21,260	2,294	18,000	35,000

Katılımcıların demografik verilerine göre yaş ortalamalarının ($21,260 \pm 2,294$) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Tükenmişlik Puanı	384	30,672	12,567	10,000	70,000
Anksiyete Puanı	384	14,578	10,695	0,000	54,000
Yaşam Doyumu Puanı	384	24,758	6,205	5,000	35,000

Katılımcıların “tükenmişlik” puan ortalaması ($30,672 \pm 12,567$); “anksiyete” puan ortalaması ($14,578 \pm 10,695$); “yaşam doyumu” puan ortalaması ($24,758 \pm 6,205$); olarak belirlenmiştir.

3.2. Yaş, Anksiyete, Tükenmişlik, Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Tablo 4. Korelasyon Analizi

		Yaş	Tükenmişlik	Anksiyete	Yaşam Doyumu
Yaş	r	1,000			
	p	0,000			
Tükenmişlik	r	0,022	1,000		
	p	0,666	0,000		
Anksiyete	r	0,085	0,604**	1,000	
	p	0,096	0,000	0,000	
Yaşam Doyumu	r	-0,010	-0,599**	-0,363**	1,000
	p	0,850	0,000	0,000	0,000

* $<0,05$; ** $<0,01$

Anksiyete ve tükenmişlik arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,604$; $p=0,000<0,05$). Yaşam doyumu ve tükenmişlik arasında orta düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,599$; $p=0,000<0,05$). Yaşam doyumu ve anksiyete arasında zayıf düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür ($r=-0,363$; $p=0,000<0,05$).

Diğer değişkenler arasında bulunan ilişkiler analiz edildiğinde istatistiksel olarak anlamlı kabul edilebilecek düzeyde bir ilişkinin olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

3.3. Anksiyete ile Yaşam Doyumu Arasında Tükenmişliğin Aracılık Rolü

Regresyon modellerinden doğru sonuçlar elde edebilmek için sağlanması gereken varsayımlar bulunmaktadır. Regresyon modellerinin sağlanması gereken varsayımlar şu şekilde sıralanabilir:

- 1) Çoklu doğrusal bağlantı varsayımı
- 2) Otokorelasyon varsayımı
- 3) Artıkdeğerlerin normallliği varsayımı
- 4) Artık değerlerin ortalaması varsayımı
- 5) Sabit varyans varsayımı

Regresyon modellerinin varsayımlarının sınanması sonucunda elde edilen verilere aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 5. Regresyon Modelleri İçin Gerekli Varsayımların İncelenmesi

Model	Çoklu Doğrusal Bağlantı Varsayımı		Otokorelasyon Varsayımı	Artık Değerlerin Normallliği Varsayımı	Artık Değerlerin Ortalaması Varsayımı	Sabit Varyans Varsayımı
	VIF	Tolerans	Durbin Watson			
1	1,000	1,000	1,906	KS(384)=0,067; p<0,05	0,000	$\chi^2(2)=5,37$; p>0,05
2	1,000	1,000	1,884	KS(384)=0,059; p<0,05	0,000	$\chi^2(2)=6,14$; p>0,01
3	1,000	1,000	1,840	KS(384)=0,083; p<0,05	0,000	$\chi^2(2)=9,98$; p>0,005
4	1,573	0,636	1,884	KS(384)=0,059; p<0,05	0,000	$\chi^2(5)=9,98$ p>0,05

Tablo 5’de yer alan verilere göre regresyon modelleri çoklu doğrusal bağlantı varsayımını, otokorelasyon varsayımını, artık değerlerin ortalaması varsayımını ve sabit varyans varsayımını sağlamaktadır. Ancak artık değerlerin normallliği varsayımının sağlanmadığı görülmektedir. Araştırmada yer alan regresyon modelleri artık değerlerin normallliği varsayımının sağlandığı varsayımlar yorumlanmıştır.

Tablo 6. Anksiyete ile Yaşam Doyumu Arasında Tükenmişliğin Aracılık Rolüne Yönelik Hiyerarşik Regresyon Modelleri

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B(b)	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Tükenmişlik (Model 1)	Sabit	20,333	0,866	-	23,472	0,000
	Anksiyete	0,709	0,048	0,604	14,794	0,000
Yaşam Doyumu (Model 2)	Sabit	33,827	0,671	-	50,450	0,000
	Tükenmişlik	-0,296	0,020	-0,599	-14,615	0,000
Yaşam Doyumu (Model 3)	Sabit	27,828	0,500	-	55,666	0,000
	Anksiyete	-0,211	0,028	-0,363	-7,612	0,000
Yaşam Doyumu (Model4)	Sabit	33,826	0,672	-	50,313	0,000
	Anksiyete	-0,001	0,030	-0,002	-0,046	0,963
	Tükenmişlik	-0,295	0,025	-0,597	-11,610	0,000

Model	R ²	s.d	F	Model (p)
Model 1	0,363	1/382	218,870	0,000
Model 2	0,357	1/382	213,591	0,000
Model 3	0,129	1/382	57,949	0,000
Model 4	0,355	2/381	106,518	0,000

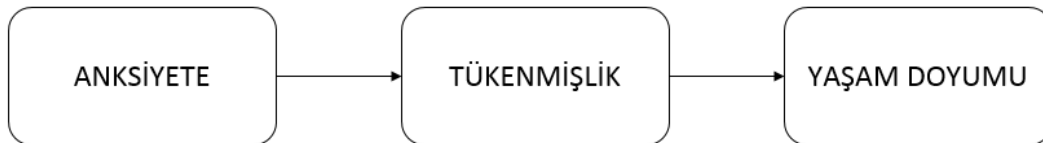
Anksiyetenin tükenmişliğin yordayıcısı olarak kurulan 1. modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. ($F(1/382)=218,870$; $p=0,000<0,05$). Anksiyetenin tükenmişliğin %36,3'lük kısmını açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=0,363$). Anksiyete puanındaki bir birimlik artış veya azalış tükenmişliği 0,709 birim arttıracak veya azaltacaktır.

Tükenmişliğin yaşam doyumunun yordayıcısı olarak kurulan 2. modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. ($F(1/382)=213,591$; $p=0,000<0,05$). Tükenmişliğin yaşam doyumunun %35,7'lik kısmını açıkladığı belirlenmiştir ($R^2=0,357$). Tükenmişlik puanındaki bir birimlik artış veya azalış yaşam doyumunu 0,296 birim arttıracak veya azaltacaktır.

Anksiyetenin yaşam doyumunun yordayıcısı olarak kurulan 3. modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. ($F(1/382)=57,949$; $p=0,000<0,05$). Anksiyetenin yaşam doyumunun %12,9'luk kısmını açıkladığı belirlenmiştir. Anksiyete puanındaki bir birimlik artış veya azalış yaşam doyumunu 0,211 birim arttıracak veya azaltacaktır.

Anksiyetenin ve tükenmişliğin yaşam doyumunun yordayıcısı olarak kurulan 4. modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(2/381)=106,518$; $p=0,000<0,05$). Anksiyetenin ve tükenmişliğin yaşam doyumunun %35,5'lik kısmını açıkladığı belirlenmiştir. Tükenmişlik puanındaki bir birimlik artış veya azalış yaşam doyumunu 0,295 birim arttıracak veya azaltacaktır. Ancak anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p=0.963>0,05$).

Model 3'te anksiyete ve yaşam doyumu ile kurgulanan modele tükenmişlik aracı değişken olarak dahil edildiğinde (Model 4) anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin ortadan kalktığı görülmektedir ($p=0,963>0,05$). Tükenmişliğin anksiyete ve yaşam doyumu arasındaki aracılık rolünü belirlemek amacıyla Sobel testi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere ve test sonuçlarına göre anksiyete ile yaşam doyumu arasında tükenmişliğin tam aracı değişken rolünde olduğu görülmektedir ($Z=-2,546$; $p=0,003<0,05$).



Şekil 2. Sonuç Modeli

3.4. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Tanımlayıcı Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Tablo 7. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss	F	s.d	p	Fark
Tükenmişlik Puanı	1.Sınıf	91	28,264	12,820	3,604	3/380	0,014	3>1
	2.Sınıf	110	30,346	12,279				3>2
	3.Sınıf	107	33,804	12,829				3>4
	4.Sınıf	76	29,618	11,625				
Anksiyete Puanı	1.Sınıf	91	12,462	10,249	2,449	3/380	0,063	
	2.Sınıf	110	14,609	10,873				
	3.Sınıf	107	16,551	11,128				
	4.Sınıf	76	14,290	10,005				
Yaşam Doyumu Puanı	1.Sınıf	91	24,846	6,566	1,549	3/380	0,201	
	2.Sınıf	110	25,400	6,016				
	3.Sınıf	107	23,710	6,421				
	4.Sınıf	76	25,197	5,626				

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin tükenmişlik puanı ortalamalarının öğrencilerin okumakta oldukları sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı kabul edilebilecek düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F(3/380)=3,604$; $p=0,014<0,05$). Gruplar arasında bulunan farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla uygulanan Scheffe testi sonucuna göre 3. Sınıf okumakta olanların tükenmişlik puanları ($33,804\pm12,829$), 1. Sınıfta okumakta olanların tükenmişlik puanlarından ($28,264\pm12,820$) yüksek bulunmuştur. 3. Sınıfta okumakta olanların tükenmişlik puanları ($33,804\pm12,829$), 2. Sınıfta okumakta olanların tükenmişlik puanlarından ($30,346\pm12,279$) yüksek bulunmuştur. 3. Sınıfta okumakta olanların tükenmişlik puanları ($33,804\pm12,829$), 4. Sınıfta okumakta olanların tükenmişlik puanlarından ($29,618\pm11,625$) yüksek bulunmuştur.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin anksiyete, yaşam doyumu puan ortalamalarının öğrencilerin okumakta olduğu sınıf düzeyi değişkenine göre analiz edildiğinde grupların anksiyete ve yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı sayılabilecek düzeyde olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 8. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss	F	s.d	p
Tükenmişlik Puanı	Kardeş yok	34	31,382	14,253	0,064	2/381	0,938
	1-3 Kardeş	285	30,572	12,590			
	4 ve üzeri	65	30,739	11,686			
Anksiyete Puanı	Kardeş yok	34	15,235	12,664	0,151	2/381	0,860
	1-3 Kardeş	285	14,625	10,759			
	4 ve üzeri	65	14,031	9,359			
Yaşam Doyumu Puanı	Kardeş yok	34	25,618	7,451	0,896	2/381	0,409
	1-3 Kardeş	285	24,839	6,059			
	4 ve üzeri	65	23,954	6,150			

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin tükenmişlik, anksiyete ve yaşam doyumu puan ortalamaları kardeş sayısı değişkenine göre analiz edildiğinde kardeşi olmayanlar, 1-3 kardeşi olan ve 4 ve üzeri kardeşi olan grupların puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilebilecek düzeyde olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss	t	s.d	p
Tükenmişlik Puanı	Kadın	270	31,326	13,026	1,573	382	0,117
	Erkek	114	29,123	11,309			
Anksiyete Puanı	Kadın	270	14,856	10,667	0,782	382	0,435
	Erkek	114	13,921	10,779			
Yaşam Doyumu Puanı	Kadın	270	25,248	6,218	2,398	382	0,017
	Erkek	114	23,597	6,044			

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizde, kadın ve erkek katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($t_{(382)}=2,398$; $p=0,017<0,05$). Kadın cinsiyetli katılımcıların yaşam doyumu puanlarının ($\bar{x}=25,248$), erkek cinsiyetli katılımcıların yaşam doyumu puanlarından ($\bar{x}=23,597$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin tükenmişlik, anksiyete puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde grupların tükenmişlik ve anksiyete puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı sayılabilecek bir düzeyde olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 10. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss	F	s.d	p	Fark
Tükenmişlik Puanı	1500 ve altı	116	32,785	13,627	1,940	3/380	0,123	
	1500-3000	121	30,364	12,623				
	3000-4500	58	28,293	10,250				
	4500 ve üzeri	89	29,888	12,204				
Anksiyete Puanı	1500 ve altı	116	15,621	11,224	0,725	3/380	0,537	
	1500-3000	121	14,661	11,074				
	3000-4500	58	13,931	10,218				
	4500 ve üzeri	89	13,528	9,771				
Yaşam Doyumu Puanı	1500 ve altı	116	22,655	6,608	7,722	3/380	0,000	2>1
	1500-3000	121	25,182	5,992				3>1
	3000-4500	58	26,862	5,233				4>1
	4500 ve üzeri	89	25,551	5,847				

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(3/380)=7,722$; $p=0,000<0,05$). Gruplar arasındaki farklılıkların kaynaklarını ortaya çıkarmak için Scheffe testi uygulanmıştır. Gelir düzeyi 1500-3000 olanların yaşam doyumu puanları ($25,182\pm5,992$), gelir düzeyi 1500 ve altı olanların puanlarından ($22,655\pm6,608$) yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi 3000-4500 olanların yaşam doyumu puanları ($26,862\pm5,233$), gelir düzeyi 1500 ve altı olanların yaşam doyumu puanlarından ($22,655\pm6,608$) yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi 4500 ve üzeri olanların yaşam doyumu puanları ($25,551\pm5,847$), gelir düzeyi 1500 ve altı olanların yaşam doyumu puanlarından ($22,655\pm6,608$) yüksek bulunmuştur.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin tükenmişlik, anksiyete puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı kabul edilebilecek seviyede farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 11. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Algılanan Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss	F	s.d	p	Fark
Tükenmişlik Puanı	Düşük	63	36,698	14,751	11,441	2/381	0,000	1>2
	Orta	297	29,906	11,893				1>3
	Yüksek	24	24,333	8,596				2>3
Anksiyete Puanı	Düşük	63	18,714	12,698	6,206	2/381	0,002	1>2
	Orta	297	13,919	9,935				1>3
	Yüksek	24	11,875	11,811				
Yaşam Doyumu Puanı	Düşük	63	21,048	7,129	19,438	2/381	0,000	2>1
	Orta	297	25,199	5,722				3>1
	Yüksek	24	29,042	4,841				3>2

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin tükenmişlik puan ortalamalarının algılanan gelir durumu değişkenine göre gösterdiği farklılığın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($F(2/381)=11,441$; $p=0,000<0,05$). Gruplar arasındaki farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Algılanan gelir durumu düşük olarak belirten katılımcıların tükenmişlik puanları ($36,698\pm14,751$), algılanan gelir durumu orta olarak belirten katılımcıların tükenmişlik puanlarından ($29,906\pm11,893$) yüksek bulunmuştur. Algılanan gelir durumunu düşük olarak belirten katılımcıların tükenmişlik puanları ($36,698\pm14,751$), algılanan gelir durumunu yüksek olarak belirten katılımcıların tükenmişlik puanlarından ($24,333\pm8,596$) yüksek bulunmuştur. Algılanan gelir durumunu orta olarak belirten katılımcıların tükenmişlik puanları ($29,906\pm11,893$), algılanan gelir durumunu yüksek olarak belirten katılımcıların tükenmişlik puanlarından ($24,333\pm8,596$) yüksek bulunmuştur.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin anksiyete puan ortalamaları algılanan gelir durumu değişkenine göre analiz edildiğinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F(2/381)=6,206$; $p=0,002<0,05$). Gruplar arası farklılıkların kaynağını tespit etmek amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Algılanan gelir durumunu düşük olarak belirten katılımcıların anksiyete puanları ($18,714\pm12,698$), algılanan gelir durumunu orta olarak belirten katılımcıların anksiyete puanlarından ($13,919\pm9,935$) yüksek bulunmuştur. Algılanan gelir durumunu düşük olarak belirten katılımcıların anksiyete puanları ($18,714\pm12,698$), algılanan gelir durumunu yüksek olarak belirten katılımcıların anksiyete puanlarından ($11,875\pm11,811$) yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları algılanan gelir durumu değişkenine analiz edildiğinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($F(2/381)=19,438$; $p=0,000<0,05$). Gruplar arasındaki farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Algılanan gelir durumunu orta olarak belirten katılımcıların yaşam doyumu puanları ($25,199\pm5,722$), algılanan gelir durumunu düşük olarak belirten katılımcıların yaşam doyumu puanlarından ($21,048\pm7,129$) yüksek bulunmuştur. Algılanan gelir durumunu yüksek olarak belirten katılımcıların yaşam doyumu puanları ($29,042\pm4,841$), algılanan gelir durumunu düşük olarak belirten katılımcıların yaşam doyumu puanlarından ($21,048\pm7,129$) yüksek bulunmuştur. Algılanan gelir durumunu yüksek olarak belirten katılımcıların yaşam doyumu puanları ($29,042\pm4,841$), algılanan gelir durumunu orta olarak belirten katılımcıların yaşam doyumu puanlarından ($25,199\pm5,722$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 12. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Genel Not Ortalamasına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss	F	s.d	p	Fark
Tükenmişlik Puanı	1,50-2,00	26	39,269	14,113	3,779	4/379	0,005	1>2
	2,00-2,50	71	29,972	12,791				1>3
	2,50-3,00	103	29,340	12,579				1>4
	3,00-3,50	119	29,756	11,440				1>5
	3,50-4,00	65	31,785	12,593				
Anksiyete Puanı	1,50-2,00	26	17,731	10,294	1,125	4/379	0,344	
	2,00-2,50	71	14,930	10,842				
	2,50-3,00	103	14,136	9,888				
	3,00-3,50	119	13,462	10,969				
	3,50-4,00	65	15,677	11,350				
Yaşam Doyumu Puanı	1,50-2,00	26	23,462	6,237	2,824	4/379	0,025	3>2
	2,00-2,50	71	22,873	6,607				4>2
	2,50-3,00	103	25,447	5,940				
	3,00-3,50	119	25,588	5,951				
	3,50-4,00	65	24,723	6,266				

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin genel not ortalaması değişkenine göre tükenmişlik puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F(4/379)=3,779$; $p=0,005<0,05$). Gruplar arası farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Not ortalaması 1,50-2,00 olan katılımcıların tükenmişlik puanlarının ($39,269\pm14,113$), not ortalaması 2,00-2,50 olan katılımcıların tükenmişlik puanlarından ($29,972\pm12,791$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Not ortalaması 1,50-2,00 olan katılımcıların tükenmişlik puanlarının ($39,269\pm14,113$), not ortalaması 2,50-3,00 olan katılımcıların tükenmişlik puanlarından ($29,340\pm12,579$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Not ortalaması 1,50-2,00 olan katılımcıların tükenmişlik puanlarının ($39,269\pm14,113$), not ortalaması 3,00-3,50 olan katılımcıların tükenmişlik puanlarından ($29,756\pm11,440$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Not ortalaması 1,50-2,00 olan katılımcıların tükenmişlik puanlarının ($39,269\pm14,113$), not ortalaması 3,50-4,00 olan katılımcıların tükenmişlik puanlarından ($31,785\pm12,593$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamalarının genel not ortalaması değişkenine göre incelendiğinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ($F(4/379)=2,824$; $p=0,025<0,05$).

Gruplar arasındaki farkları ortaya çıkarmak için Scheffe testi uygulamıştır. Not ortalaması 2,50-3,00 olan katılımcıların yaşam doyumu puanlarının ($25,447 \pm 5,940$), not ortalaması 2,00-2,50 olan katılımcıların yaşam doyumu puanlarından ($22,873 \pm 6,607$) yüksek olduğu tespit edilmiştir. Not ortalaması 3,00-3,50 olan katılımcıların yaşam doyumu puanlarının ($25,588 \pm 5,951$), not ortalaması 2,00-2,50 olan katılımcıların yaşam doyumu puanlarından ($22,873 \pm 6,607$) yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin anksiyete puan ortalamalarının not ortalaması değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı kabul edilebilecek düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 13. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss	F	s.d	p	Fark
Tükenmişlik Puanı	Kasaba ve İlçe	72	30,583	12,493	3,454	2/381	0,033	3>2
	Şehir	107	28,122	11,063				
	Büyükşehir	205	32,034	13,164				
Anksiyete Puanı	Kasaba ve İlçe	72	16,056	11,198	0,873	2/381	0,418	
	Şehir	107	14,037	10,104				
	Büyükşehir	205	14,342	10,819				
Yaşam Doyumu Puanı	Kasaba ve İlçe	72	24,111	6,596	0,905	2/381	0,405	
	Şehir	107	25,355	5,565				
	Büyükşehir	205	24,673	6,381				

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin tükenmişlik puan ortalamalarının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(2/381)=3,454$; $p=0,033 < 0,05$). Gruplar arasındaki bulunan farkın kaynağını belirlemek için Scheffe testi uygulanmıştır. Yaşamının büyük bölümünün geçirildiği yer büyükşehir olan katılımcıların tükenmişlik puanları ($32,034 \pm 13,164$), yaşamının büyük bölümünün geçirildiği yer şehir olan katılımcıların tükenmişlik puanlarından ($28,122 \pm 11,063$) yüksek bulunmuştur.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin anksiyete, yaşam doyumu puan ortalamalarının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde kabul edilebilecek bir farklılık göstermediği belirlenmiştir($p>0,05$).

Tablo 14. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Daha Önce Psikolojik/Psikiyatrik Yardım Alma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-Testi Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss	t	s.d	p
Tükenmişlik Puanı	Evet	99	34,869	13,538	3,929	382	0,000
	Hayır	285	29,214	11,893			
Anksiyete Puanı	Evet	99	18,343	12,430	4,152	382	0,000
	Hayır	285	13,270	9,710			
Yaşam Doyumu Puanı	Evet	99	23,101	6,703	-3,119	382	0,002
	Hayır	285	25,333	5,927			

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin tükenmişlik puan ortalamalarının daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumu değişkenine göre incelendiğinde daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alan ve almayan gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($t_{(382)}=3,929$; $p=0,000<0,05$). Daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alanların tükenmişlik puanlarının ($\bar{x}=34,869$), daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım almayanların tükenmişlik puanlarından ($\bar{x}=29,214$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin anksiyete puan ortalamalarının daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumu değişkenine göre incelendiğinde daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alan ve almayan gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($t_{(382)}=4,152$; $p=0,000<0,05$). Daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alanların anksiyete puanlarının ($\bar{x}=18,343$), daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım almayanların anksiyete puanlarından ($\bar{x}=13,270$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamalarının psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t_{(382)}=-3,119$; $p=0,002<0,05$). Daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım almayanların yaşam doyumu puanları ($\bar{x}=25,333$), daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alanların yaşam doyumu puanlarından ($\bar{x}=23,101$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 15. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss	F	s.d	p	Fark
Tükenmişlik Puanı	İlkokul ve altı	134	32,291	13,013	1,798	3/380	0,147	
	Ortaokul	76	28,382	11,726				
	Lise	123	30,878	12,766				
	Üniversite ve üzeri	51	29,333	11,764				
Anksiyete Puanı	İlkokul ve altı	134	14,731	11,039	2,027	3/380	0,110	
	Ortaokul	76	12,408	9,202				
	Lise	123	16,114	10,840				
	Üniversite ve üzeri	51	13,706	11,154				
Yaşam Doyumu Puanı	İlkokul ve altı	134	23,851	6,457	2,726	3/380	0,044	2>1
	Ortaokul	76	26,382	5,980				
	Lise	123	24,748	6,204				
	Üniversite ve üzeri	51	24,745	5,502				

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları anne eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde grupların puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($F(3/380)=2,726$; $p=0,044<0,05$). Gruplar arasında bulunan farklılıkların kaynaklarını belirlemek için Scheffe testi uygulanmıştır. Anne eğitim düzeyini ortaokul olarak belirten katılımcıların yaşam doyumu puanları ($26,382\pm5,980$), anne eğitim düzeyini ilkokul ve altı olarak belirten katılımcıların yaşam doyumu puanlarından ($23,851\pm6,457$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin tükenmişlik, anksiyete puan ortalamaları anne eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde gruplar arasındaki farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilebilecek düzeyde olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 16. Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss	F	s.d	p
Tükenmişlik Puanı	İlkokul ve altı	73	33,000	12,553	1,684	3/380	0,170
	Ortaokul	77	28,455	11,616			
	Lise	151	30,887	13,390			
	Üniversite ve üzeri	83	30,289	11,684			
Anksiyete Puanı	İlkokul ve altı	73	13,877	10,822	0,691	3/380	0,558
	Ortaokul	77	14,455	10,795			
	Lise	151	15,497	10,432			
	Üniversite ve üzeri	83	13,639	11,018			
Yaşam Doyumu Puanı	İlkokul ve altı	73	23,493	6,739	2,213	3/380	0,086
	Ortaokul	77	26,052	5,390			
	Lise	151	24,596	6,296			
	Üniversite ve üzeri	83	24,964	6,118			

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin tükenmişlik, anksiyete, yaşam doyumu puan ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre gösterdiği farklılaşmanın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde; anksiyete, tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve araştırmadan elde edilen verilerin demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular yorumlanmış ve literatürde yer alan çalışmalar göz önüne alınarak tartışılmıştır.

Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü incelendiğinde, anksiyetenin tükenmişliği ve yaşam doyumunu, tükenmişliğin de yaşam doyumunu yordadığı belirlenmiştir. Ancak anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenirken tükenmişlik değişkeni analize dâhil edildiğinde anksiyetenin yaşam doyumuna yönelik etkisinin ortadan kalktığı görülmektedir. Dolayısıyla, çalışmadan elde edilen bulgulara göre anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin tam aracı değişken olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, tükenmişlik ve anksiyetenin yaşam doyumuna yönelik açıklayıcı gücü incelendiğinde, tükenmişliğin yaşam doyumu üzerinde daha büyük açıklayıcılık gücüne sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgular, anksiyetenin araştırmanın diğer bölümlerinde de değinildiği üzere bireysel, sosyal ve mesleki işlevselliğini bozabilecek birçok belirti ortaya çıkarması sonucunda tükenmişliğe sebep olduğu, bu tükenmişlik hissinin de yaşam doyumunun azalmasına sebep olduğu şeklinde yorumlanabilir. Literatür taraması yapıldığında, bu bulgularla uyumlu ya da çelişen bir bulguya rastlanmamıştır.

Anksiyete ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, literatürde yer alan birçok araştırma anksiyete ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğuna dair bulgular ortaya koymaktadır. (Yalçınsoy, 2017; Öztürk ve Çetinkaya, 2015; Mahmoud vd., 2015; Guney vd. 2010; Güngör, 2011). Bununla birlikte, anksiyetenin yaşam doyumu üzerinde yordayıcı etkisinin bulunduğunu belirten çalışmaların da bulunduğu görülmektedir (Gündoğar vd., 2007; Deniz vd., 2009; Beutel vd., 2010; Serin vd., 2010).

Literatürde yer alan veriler incelendiğinde anksiyete ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca, bazı çalışmalarda anksiyetenin yaşam doyumunu yordayan bir değişken olduğu yönünde bulgular yer almaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular anksiyete ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu ve anksiyetenin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulguların literatürde yer alan çalışmalar ile tutarlı olduğu görülmektedir. Anksiyete yaşayan bireyler mide problemleri, sinirlilik, gerginlik ve huzursuzluk, odaklanma sorunları, uyku ve iştah problemleri gibi birçok bireyi rahatsız edebilecek ve bireysel, sosyal ve mesleki işlevselliği bozma potansiyeli taşıyan birçok belirti deneyimleyebilmektedir. Anksiyete ile yaşam doyumunun negatif yönlü bir ilişki içerisinde olması, anksiyete belirtilerinin artması sonucunda bireyin birçok sıkıntı veren belirti ve bu belirtilerin sonucunda ortaya çıkan olumsuz durumlarla karşı karşıya kalması sonucunda yaşamdan aldığı doyumun azalması şeklinde açıklanabilir. Benzer şekilde, anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi de bireyin işlevselliğini bozan ve sıkıntı veren bu ve bunun gibi birçok belirtinin bireyin yaşamdan aldığını doyumunu azalttığı şeklinde açıklanabilir.

Anksiyete ve tükenmişlik arasındaki ilişki incelendiğinde, Gökmen (2013) Erzurum'da hemşireler ile yaptığı çalışmada katılımcıların anksiyete ve tükenmişlik düzeyleri arasında; Tahincioğlu (2016) otizmli çocuğu olan anneler ile yaptığı araştırmada annelerin anksiyete ve duygusal tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Turnipseed (1998) de hemşire örnekleminde yaptığı çalışmada anksiyetenin tükenmişlik üzerinde yordayıcı bir etkisinin olduğunu belirlemiştir. Literatürde yer alan veriler incelendiğinde anksiyete ve tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir. Ayrıca, bazı çalışmalarda anksiyetenin tükenmişliği yordayan bir değişken olduğu yönünde bulgular olduğu da görülmektedir. Bu çalışmada da anksiyete ve tükenmişlik arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ve anksiyetenin tükenmişlik üzerinde yordayıcı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Literatür taraması sonucunda elde edilen veriler incelendiğinde, yapılan araştırmalar ile bu çalışmadan elde edilen bulguların tutarlı olduğu görülmektedir. Anksiyete, her insanın yaşayabileceği normal bir duygudur. Ancak bireyler olumsuz deneyimlerle karşılaştığında, normal seviyeyi aşan düzeyde anksiyete yaşayabilmektedir. Bu durum sonucunda bireyin hayatını olumsuz bir şekilde etkileyebilecek, sosyal, mesleki ve kişisel işlevselliğini bozacak belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Anksiyete yaşayan bireyler sinirlilik, huzursuzluk, uykusuzluk, iştahsızlık, çarpıntı, sindirim sistemi problemleri gibi birçok olumsuz belirti deneyimleyebilmektedir. Tüm bu belirtiler uzun süreli ya da yoğun bir şekilde yaşandığında, bu durum bireyin yorgun, depresif, bıkmış ve tükenmiş hissetmesine sebep olabilir. Bu durumun, anksiyete ve tükenmişlik arasında pozitif yönde korelasyon bulunduğu ve anksiyetenin tükenmişliği yordadığına yönelik bulgulara bir açıklama getirdiği düşünülebilir.

Tükenmişlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, çeşitli örneklem grupları ile yapılan birçok araştırmanın tükenmişlik ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü, anlamlı düzeyde bir ilişkin bulunduğu dair bulgular ortaya koyduğu görülmektedir (Ünal vd., 2001; Arslan ve Acar, 2013; Avşaroğlu vd., 2005). Eroğul ve Örkün (2011) de tekstil sektörü çalışanları örnekleminde yaptıkları çalışmada yaşam tükenmişlik ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve tükenmişliğin yaşam doyumunu yordayan bir değişken olduğunu belirlemiştir. Literatürde yer alan veriler incelendiğinde tükenmişlik ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca bazı çalışmalarda tükenmişliğin yaşam doyumunu yordayan bir değişken olduğu yönünde bulgular yer almaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular tükenmişlik ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişkinin bulunduğunu ve tükenmişliğin yaşam doyumunu yordadığını ortaya koymaktadır. Literatürde yer alan verilerin bu çalışma sonucunda elde edilen bulguları destekleyici nitelikte olduğu görülmektedir.

Tükenmişlik; mutsuz ve yorgun hissetme, enerji azlığı, ağrılar, uyku ve iştah problemleri, sindirim ve mide sorunları gibi kişiyi olumsuz etkileyebilecek birçok belirti ortaya çıkarabilmektedir. Tükenmişliğin artması ile birlikte tüm bu belirtilerin de ortaya çıkarak bireyin hayatında birçok sıkıntı ve probleme sebep olabileceği, doyasıyla bireyin yaşamdan aldığı doyumun bu durumdan olumsuz yönde etkileneceği düşünülebilir. Bu durumun, tükenmişlik ve yaşam doyumunun negatif yönlü bir ilişki içerisinde bulunduğunu ve tükenmişliğin yaşam doyumunu üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğunu doğruladığı düşünülebilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koyan bir çok çalışmanın literatürde yer aldığı görülmektedir (Aydın ve Tiryaki, 2017; Tektaş, 2004; Gündoğar vd., 2007; Üstün ve Bayar, 2015). Diğer bir yandan, üniversite öğrencilerinin anksiyete puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı kabul edilebilecek düzeyde farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmaların da bulunduğu belirlenmiştir (Keklik, 2011; Dursun ve Aytaç, 2009; Basco ve Olea, 2013; Güngör, 2011; Deveci vd., 2012). Bu bulgular değerlendirildiğinde, literatürde yer alan verilerin birbiriyle tutarlı olmadığı görülmektedir. Bu durumun araştırmalarda yer alan katılımcıların farklı demografik özelliklere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların anksiyete puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu veriler cinsiyetin anksiyete puanlarında kayda değer bir değişime sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde, literatürde bulunan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (Özgül, 2003; Özyürek, 1989). Ayrıca Gökçedağ (2001) da lise öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışmada katılımcıların anksiyete puanlarının gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir.

Buna karşın, literatürde yer alan bazı çalışmalar üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bildirmektedir (Aydın ve Tiryaki, 2017; Barsbay, 2017). Ayrıca Aral ve Başar (1998) daha genç yaş grupları ile yaptıkları bir çalışmada katılımcıların anksiyete puanlarının gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini saptamışlardır. Bu veriler ışığında, literatürde bulunan araştırmaların farklı bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların anksiyete düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Buna karşın, katılımcıların anksiyete düzeylerinin algılanan gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu durum katılımcıların gelir algılarının gelir miktarına göre sabit kalmadığını ve her katılımcının gelir düzeyini farklı bir şekilde algılayabildiğini göstermektedir. Ayrıca anksiyete düzeyinde belirleyici olan faktörün gelir düzeyi değil, bireyin gelir düzeyini algılama şekli olduğu söylenebilir. Katılımcıların hem gelir düzeyi hem de algılanan gelir durumu değişkenlerine göre anksiyete düzeyleri incelendiğinde, her ne kadar gelir düzeyi ve algılanan gelir durumu değişkenlerine göre anksiyete puanlarının anlamlılığına yönelik bulgular farklı olsa da katılımcıların gelir düzeyi ve algılanan gelir durumları arttıkça anksiyete puan ortalamalarının azalma eğiliminde olduğu görülmektedir. Maddiyat bireylerin yaşamını sürdürebilmesi için en temel ihtiyaçlardan bir tanesidir. İnsanlar hayatlarının çok büyük bir bölümünü giyim, barınma ve beslenme gibi yaşamsal ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çalışarak geçirmektedir. Bununla birlikte anksiyetenin canlının yaşamsal olarak hayatta kalabilmesine hizmet eden bir mekanizma olduğu da bilinmektedir. Bu bağlamda iyi bir maddi duruma sahip olmanın bireylerin şimdiki ve gelecekteki yaşamsal ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik büyük bir güvence olduğu söylenebilir. Böyle bir yaşamsal güvenceye sahip olmak bireyin ruhsal bağlamda rahatlatarak anksiyete düzeyinin azalmasına sebep olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri genel not ortalaması değişkenine göre incelendiğinde, literatürde yer alan araştırmalar arasında üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı ölçüde farklılaştığını gösteren çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Yılmaz vd., 2014; Surtees vd., 2002). Ayrıca farklı örneklerde yapılan bazı çalışmaların da bu bulguları destekler nitelikte olduğu söylenebilir (Aral ve Başar, 1998; Genç vd., 1999). Bununla birlikte, literatürde bulunan bazı çalışmalarda bu verilerin aksine üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin akademik başarı değişkenine göre anlamlı sayılabilecek bir düzeyde farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (Güngör, 2011; Çakmak ve Hevedanlı, 2015). Literatürde bulunan çalışmaların farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Bu durumun araştırmaların örneklem grubundaki demografik farklılıklardan dolayı kaynakladığı düşünülmektedir. Bu çalışmadan elde edilen verilere göre katılımcıların anksiyete düzeyleri akademik başarı düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak anksiyete puan ortalaması en yüksek grupların 1.50-2.00 ile en düşük genel not ortalamasına sahip grup ve 3.50-4.00 ile en yüksek genel not ortalamasına sahip grup olduğu görülmektedir. Diğer grupların anksiyete puanı ortalamalarının yaklaşık aynı düzeyde olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farklılık anlamlı olmasa da bu bulgular akademik başarının çok yüksek ya da çok düşük olmasının bireyde anksiyetenin varlığı ile az da olsa bağlantılı olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde, literatürde bulunan veriler üniversite öğrencilerinin yaşları ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı kabul edilebilecek seviyede bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır (Güngör, 2011; Barsbay, 2017; Basco ve Olea, 2013; Yılmaz vd., 2014; Deveci vd., 2012). Bu çalışmada da katılımcıların yaşları ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Bu bağlamda, bu çalışmadan elde edilen bulguların literatürde yer alan verilerle uyumlu olduğu söylenebilir. Bu bulgular katılımcıların yaşlarının anksiyete düzeylerinde kayda değer bir değişime sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, literatürde bulunan araştırmalar üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bildirmektedir (Aydın ve Tiryaki, 2017; Barsbay, 2017; Güngör, 2011; Uzuntarla vd., 2015; Yılmaz vd., 2014). Bu çalışmada da katılımcıların sınıf düzeyine göre anksiyete puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatürde yer alan bulguların bu çalışmadan elde edilen verileri doğrular nitelikte olduğu görülmektedir. Tüm bu veriler sınıf düzeyinin bireylerin anksiyete düzeylerinde önemli bir değişime sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre incelendiğinde, literatürde yer alan araştırmalarda öğrencilerin anksiyete düzeylerinin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı kabul edilebilecek bir düzeyde farklılık göstermediği görülmektedir (Uzuntarla ve Cihangiroğlu, 2015; Akgün ve Aydın, 2007). Bu çalışmada da katılımcıların kardeş sayısına göre anksiyete puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu veriler bireylerin sahip olduğu kardeş sayısının anksiyete düzeylerinde kayda değer bir değişime sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma değişkenine göre incelendiğinde, literatürde yer alan araştırmalarda anksiyete puanlarının daha önce psikolojik/psikiyatrik bir yardım alma ya da almama durumuna göre değişimini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde katılımcıların anksiyete düzeylerinin daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir. Daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alanların anksiyete puanı ortalamaları, daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım almayanların anksiyete puanı ortalamalarından daha yüksektir. Diğer bir deyişle, daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alan öğrencilerin almayanlara göre daha fazla anksiyete yaşadığı söylenebilir. Bu durum hali hazırda anksiyete problemi yaşayan öğrencilerin psikolojik/psikiyatrik yardım alma eğilimlerin daha fazla olduğu yönünde yorumlanabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, literatürde yer alan bulgular üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin anne ve baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (Yılmaz vd., 2014, Uzuntarla ve Cihangiroğlu, 2015; Deveci vd., 2012). Ayrıca Alisinanoğlu ve Ulutaş (2003)'ın genç yaş grupları ile yaptıkları çalışma da bu bulguları destekler niteliktedir. Bu çalışmada da katılımcıların anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre anksiyete düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatürde yer alan verilerin bu çalışmanın bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bu bulgular anne ve baba eğitim durumunun bireyin anksiyete düzeyi üzerinde herhangi bir değişime sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre incelendiğinde, literatürde yer alan araştırmalarda bireylerin yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yer açısından anksiyete puanlarının incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular öğrencilerin yaşamın büyük bölümünü geçirdiği yer değişkenine göre anksiyete düzeylerinin anlamlı kabul edilebilecek kadar farklı olmadığını ortaya koymaktadır. Kasaba ya da ilçede, şehirde ve büyükşehirde yaşayan katılımcıların anksiyete puan ortalamalarının oldukça yakın olduğu görülmektedir. Bu bulgular, bireyin yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yerin anksiyete düzeyi üzerinde anlamlı ölçüde bir değişikliğe sebep olmadığı şeklinde açıklanabilir.

Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, literatürde bulunan verilere göre öğrencilerin tükenmişlik puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini belirleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Gündüz vd., 2012; Tansel, 2015; Aydın vd., 2017; Yılmaz, 2009). Ayrıca farklı örneklem gruplarında yapılan bazı çalışmalarda da benzer bulguların yer aldığı belirlenmiştir (Tümkaya, 1996; Girgin, 1995; Çimen, 2007).

Buna karşın, Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996) öğretmenler örnekleminde ve Atalayın vd. (2013) üniversite öğrencileri örnekleminde yaptıkları çalışmada cinsiyetler arasında tükenmişlik düzeyinin anlamlı kabul edilebilecek düzeyde farklılaşmadığını bildirmiştir. Bu çalışmada ise kadın ve erkek katılımcıların tükenmişlik puanlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatürde bulunan araştırmalarda yer alan bulguların birbirleri ile farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu durumun araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların demografik farklılıkların dolayı ortaya çıktığı düşünülmektedir. Literatürde yer alan bazı araştırmalar kadınların tükenmişlik puanlarının yüksek olduğunu, bazı araştırmalar da erkeklerin tükenmişlik puanlarının yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, araştırmalardan elde edilen veriler hem kadınların hem de erkeklerin tükenmişlik problemi yaşayabileceği göstermektedir.

Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde, literatürde birçok farklı örnekleme yapılan araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Otacıoğlu (2008) ve Umuzdaş vd. (2015) müzik öğretmenleri ile yaptığı çalışmada, Kaçan vd. (2016) hemşire örnekleminde yaptıkları çalışmada katılımcıların tükenmişlik puanlarının ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Buna karşın, katılımcıların tükenmişlik düzeyleri algılanan gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu durum katılımcıların gelir algılarının gelir miktarına göre sabit kalmadığını ve her katılımcının gelir düzeyini farklı bir şekilde algılayabildiğini göstermektedir. Ayıca tükenmişlik düzeyinde belirleyici olan faktörün gelirin miktarı değil bu miktarın algılanma şekli olduğu söylenebilir. Katılımcıların hem gelir düzeyi hem de algılanan gelir durumu değişkenine tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, her ne kadar gelir düzeyi ve algılanan gelir durumu değişkenlerine göre tükenmişlik puanlarının anlamlılığına yönelik bulgular farklı olsa da katılımcıların hem gelir düzeyi de algılanan gelir düzeylerinin yükseldikçe tükenmişlik puan ortalamalarının azalma eğiliminde olduğu görülmektedir.

Bu bilgilere dayanarak, literatürde yer alan veriler ile araştırmadan elde edilen bulguların uyum içinde olduğu söylenebilir. Bu bulgular, iyi bir ekonomik duruma sahip olmanın bireyin hayallerine, istek ve beklentilerine daha kolay ulaşabilmesini, karşılaştığı zorlukların daha kolay bir şekilde üstesinden gelebilmesini ve daha iyi hayat şartlarına sahip olmasını sağlayarak tükenmişliğin azalmasına katkıda bulunduğu şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri genel not ortalaması değişkenine göre incelendiğinde, literatürde üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin genel not ortalaması değişkenine göre incelendiği çalışmalarda öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirleyen bir çok çalışmaya rastlanmaktadır (Tümkiye ve Çavuşoğlu, 2010; Köse vd., 2017; Bekir vd., 2012). Ancak üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin genel not ortalaması değişkenine anlamlı bir şekilde farklılaştığını gösteren bir çalışmaya da rastlanmıştır (Küçüksüleymanoğlu vd., 2013). Bu verilere göre literatürde yer alan çalışmaların farklı bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların tükenmişlik puanları genel not ortalamasına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan analizde yalnızca not ortalaması en düşük grubun tükenmişlik puanlarının diğer gruplardan anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği, diğer grupların tükenmişlik puan ortalamalarının ise birbirine oldukça yakın olduğu görülmüştür. Yüksek akademik başarı elde etmek yüksek düzeyde çalışma gerektireceğinden bu durumun öğrencilerin tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olması yani not ortalamasının yükseldikçe tükenmişliğin artması beklenebilirdi. Ancak araştırma sonuçlarına göre not ortalaması en düşük grubun belirgin olarak yüksek düzeyde tükenmişlik yaşamakta olduğu görülmektedir. Bu durum öğrencilerin yaşadığı tükenmişliğin akademik başarılarında düşmeye sebep olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde, literatürde tükenmişliğin yaş değişkenine göre farklı örneklemelerde incelendiği birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (Otacıoğlu, 2008; Tekir vd., 2016; Bilişli vd., 2015). Benzer şekilde bu araştırmadan elde edilen verilere göre katılımcıların tükenmişlik düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu durum katılımcıların yaşlarının tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir değişime sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, Gündüz vd. (2012) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ve Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013) lise öğrencileri örnekleminde yaptıkları çalışmada katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir. Çalışmadan elde edilen verilerin de bu bulguları destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre en az tükenmişlik yaşıyan grubun 1. Sınıflar, en fazla tükenmişlik yaşıyan grubun 3. Sınıflar olduğu görülmektedir. Birinci sınıf öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin düşük olması stresli bir süreç olan ve yoğun çalışma gerektiren üniversite sınavına hazırlanma sürecini atlatmaları ve ilk sınıf derslerinin ağır ve yorucu olmaması sonucu olabilir. Üçüncü sınıf öğrencilerin tükenmişlik düzeylerin yüksek çıkması genellikle üçüncü sınıfta en yoğun alan derslerinin bulunması ve bu derslerin yoğun gayret ve çalışma gerektirmesinin bir sonucu olabilir.

Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre incelendiğinde, Kutsal (2009) lise öğrencileri örnekleminde, Memiş (2017) de üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışmada katılımcıların sahip olduğu kardeş sayısının tükenmişlik düzeylerini anlamlı düzeyde farklılaştırdığı görülmektedir. Bu çalışmada ise katılımcıların tükenmişlik düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatürde yer alan verilerin bu çalışmadan elde edilen bulgularla tutarlı olmadığı görülmektedir. Bu durumun çalışmalarda yer alan örneklem grubundaki demografik farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu veriler katılımcıların kardeş sayısının tükenmişlik düzeyleri üzerinde önemli bir değişime sahip olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma değişkenine göre incelendiğinde, literatürde üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma değişkenine göre tükenmişlik puanlarının incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmadan sonucunda elde edilen verilere göre katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alanların tükenmişlik puanı ortalamaları, daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım almayanların tükenmişlik puanı ortalamalarından daha yüksektir. Bu verilere göre, daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alan öğrencilerin hissettiği tükenmişlik daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım almayanlara göre daha yüksektir. Bu durum tükenmişlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik/psikiyatrik yardım alma eğilimlerin daha fazla olduğu yönünde yorumlanabilir.

Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri yaşamın büyük bölümünün geçirdiği yer değişkenine göre incelendiğinde, literatürde bireylerin yaşamın büyük bölümünü geçirdiği yer açısından tükenmişlik puanlarının incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilen veriler çalışmaya katılan öğrencilerin yaşamının büyük bölümünü geçirdiği yer değişkenine göre tükenmişlik düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Kasaba ya da ilçede, şehirde ve büyükşehirde yaşayan katılımcıların tükenmişlik puan ortalamalarının birbirlerine yakın olduğu görülse de anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan istatistiksel analiz sonucunda büyükşehirde yaşayan katılımcıların şehirde yaşayanlara göre anksiyete seviyelerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular ışığında, bu farklılıkta büyükşehirdeki ulaşım sorunları, doğal ve yeşil çevrenin eksikliği, kişilerarası iletişimin azlığı ve yoğun çalışma koşulları vb. gibi birçok faktörün etkili olduğu söylenebilir.

Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, Bekir vd. (2012) üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı araştırma katılımcıların tükenmişlik puanlarının anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya koymaktadır. Bu çalışmadan elde edilen verilerin de bu bulgularla uyumlu olduğu görülmektedir. Bu bulgular bireylerin anne ve baba eğitim durumunun bireyleri tükenmişlik düzeyleri üzerinde önemli bir değişime sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koyan çalışmaların bulunduğu belirlenmiştir (Dost, 2007; Aydın, 2011; Cenkseven ve Akbaş, 2007). Fakat bu konuda yapılan bazı çalışmalar da üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir seviyede farklılaşmadığını ortaya koymaktadır (Gündoğar vd. 2007; Özgür vd., 2010). Bu veriler ışığında, farklı araştırmalardan elde edilen bulguların birbirleri ile çelişkili olduğu görülmektedir. Bu durum literatürde yer alan çalışmalarda kullanılan örneklem grubunda yer alan katılımcıların kişisel, kültürel ve toplumsal etkenler gibi birçok değişik faktörün farklılığından kaynaklandığı söylenebilir. Bu çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, kadınların yaşam doyumu puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum kadınların yaşamdan daha çok doyum elde ettikleri anlamına gelmektedir. Kadınların erkeklere göre daha duygusal bir yapıda olabilecekleri göz önüne alındığında, deneyimledikleri ufak olaylardan ya da durumlardan erkeklere nazaran duygusal olarak daha olumlu yönde etkilendikleri düşünülebilir. Bu sebeple kadın katılımcıların yaşam doyumu puanlarının daha yüksek çıkmış olabilir.

Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde, literatürde yer alan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını belirleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Dost, 2007; Özgür vd., 2010; Yalçınsoy, 2017). Ayrıca Tümkeya vd. (2011) lise öğrencileri örnekleminde yaptıkları çalışmada da benzer sonuçların bulunduğu görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri hem gelir düzeyi hem de algılanan gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu çalışma sonucu elde edilen verilerin literatürde yer alan bulgular ile tutarlı olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi ve algılanan gelir durumu değişkenine göre katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları incelendiğinde, gelir düzeyi ve algılanan gelir durumu yükseldikçe katılımcıların yaşam doyumu puanlarının yükseldiği görülebilir. Bu veriler incelendiğinde, ekonomik koşulların bireylerin yaşam doyumu düzeylerini belirleyici bir değişken olduğu görülmektedir. Bu durum bireylerin ekonomik koşulların da yardımı ile yaşama yönelik hayal, istek ve beklentilerini karşılayabilmelerine bağlı olarak yaşamdan aldıkları doyum hissinin arttığı şeklinde değerlendirilebilir.

Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri genel not ortalaması değişkenine göre incelendiğinde, literatürde yer alan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin akademik durumlarına göre farklılaşmadığını ortaya koyan bulgular olduğu görülmektedir. (Aydiner, 2011; Dost, 2007). Ancak, bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu verilerin literatürde yer alan bulgularla çeliştiği görülmektedir. Bu durumun çalışmanın örnekleminde yer alan katılımcıların demografik farklılıklarından dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ve yaşları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda öğrencilerin yaşları ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını saptayan birçok çalışma olduğu belirlenmiştir. (Özgür vd., 2010; Avşaroğlu., 2005; Aydın, 2011). Ayrıca farklı örneklemeler üzerinde yapılan bazı araştırmalardan elde edilen verilerin de bu bulguları destekleyici nitelikte olduğu görülmektedir (Recepoglu ve Tümlü, 2015; Tekir vd., 2016). Bu çalışmada da yaş ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Çalışmanın bulgularının literatürde yer alan veriler ile tutarlı olduğu gözükmemektedir. Bu bulgular katılımcıların yaşlarının yaşam doyumu puanlarında herhangi bir değişime sebep olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri sınıf düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, Güngör (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ve Tümkaya vd. (2011) lise öğrencilerini üzerinde yaptıkları çalışmada yaşam doyumu puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular da literatürde yer alan bu verileri desteklemektedir. Buna göre, sınıf değişkeninin yaşam doyumu düzeyinde kayda değer bir değişime sebep olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri kardeş sayısı değişkenine göre incelendiğinde, Gülcan (2014) üniversite öğrencileri örnekleminde yaptığı araştırmada katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Bu çalışmada ise katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri kardeş sayılarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu farklılığın çalışmalarda kullanılan örneklem grupları arasındaki demografik farklılardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma değişkenine göre incelendiğinde, literatürde bulunan çalışmalarda bireylerin daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma değişkenine göre yaşam doyumu puanlarının incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ortaya koymaktadır. Daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alanların yaşam doyumu puanı ortalamaları daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım almayanların yaşam doyumu puanı ortalamalarından düşüktür. Daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım almayan kişilerin yaşamdan elde ettikleri doyum daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alanlara göre daha yüksektir. Bu durum yaşam doyumu düzeyi düşük olan kişilerin psikolojik/psikiyatrik yardım alma eğilimlerin daha fazla olduğu yönünde yorumlanabilir.

Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri daha önce yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre incelendiğinde, literatürde yer alan araştırmalarda kişinin yaşamın büyük bölümünü geçirdiği yer açısından yaşam doyumu puanlarının incelendiği herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilen veriler çalışmaya katılan öğrencilerin yaşam yeri değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermektedir. Kasaba ya da ilçede, şehirde ve büyükşehirde yaşayan katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamalarının oldukça benzer olduğu görülmektedir. Bu bulgular ışığında bireyin yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği yerin yaşam doyumu düzeyinde önemli bir değişikliğe sebep olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, Çivitçi (2009) ilköğretim öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışma anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Ünal ve Şahin (2013) lise öğrencileri örnekleminde yaptıkları çalışmada katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin anne ve baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını bildirmektedir. Kalfa (2017) Uşak Üniversitesi öğrencileri örnekleminde yaptığı çalışmada katılımcıların yaşam doyumu puanlarının baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermezken, anne eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir.

Bu çalışmada da katılımcıların yaşam doyumu puanları baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemesine karşın anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Annesi ortaokul düzeyinde eğitim görenlerin yaşam doyumu puanları annesi ilkokul ve altı düzeyde eğitim görenlerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tüm bu veriler değerlendirildiğinde, literatürdeki yer alan bulguların birbirleri ile farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu durumun araştırmalarda kullanılan örneklem grubunun farklı demografik özelliklere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.



SONUÇ

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin anksiyete, yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, anksiyetenin yaşam doyumunu ve tükenmişliği, tükenmişliğin de yaşam doyumunu yordadığı görülmüştür. Ayrıca, anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliği tam aracı değişken olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların anksiyete düzeylerinin algılanan gelir durumu ve daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenirken sınıf düzeyi, kardeş sayısı, cinsiyet, gelir düzeyi, genel not ortalaması, yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin sınıf düzeyi, algılanan gelir durumu, genel not ortalaması, yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer, daha önce psikolojik/psikiyatrik yardım alma durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenirken kardeş sayısı, cinsiyet, gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet, gelir düzeyi, algılanan gelir durumu, genel not ortalaması, daha önce psikolojik yardım alma durumu ve anne eğitim düzeyi, değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenirken sınıf düzeyi, kardeş sayısı, yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre sunulabilecek öneriler aşağıda sıralanmıştır:

1. Anksiyete ve tükenmişliğin yaşam doyumunu yordadığı belirlendiği üzere, üniversitelerde öğrencilerin anksiyete ve tükenmişlik düzeylerini azaltacak çalışmalar yapılması ve bu sayede öğrencilerin anksiyete ve tükenmişlik düzeylerinin azalması ve yaşam doyumu düzeylerinin artması sağlanabilir.

2. Araştırma sonucunda normal düzeyin üzerinde anksiyete ve tükenmişlik yaşayan ve normal düzeyin altında yaşam doyumuna sahip olan birçok öğrencinin bulunduğu görülmüştür. Birçok üniversite hali hazırda bünyesinde psikolojik yardım hizmeti veren uzmanlar barındırmaktadır. Öğrenciler bu uzmanlara başvurmaları için teşvik edilebilir.
3. Araştırmanın örnekleme bir vakıf üniversitesinin öğrencileri ile sınırlıdır. Bu konuda yapılacak diğer çalışmalarda örneklem sayısı artırılabilir, farklı şehir ve üniversitelerde bulunan öğrenciler de örneklem grubuna alınarak çalışmanın genellenebilirlik düzeyi artırılabilir.
4. Araştırmada karşılaştırma yapılan grupların kişi sayıları eşit ya da birbirine daha yakın tutularak gruplar arasındaki farklar daha net bir şekilde ortaya konulabilir.
5. Araştırma, üniversite öğrencilerinden farklı örneklemelerde uygulanarak bu araştırma sonucunda elde edilen modelin farklı örneklemlerdeki doğruluğu sınanabilir.
6. Araştırmada katılımcılar tarafından yanıtlanan öz-değerlendirme türünde ölçekler kullanılmıştır. Daha geçerli ve güvenilir sonuçlar edebilmek için uzman bir görüşmeci tarafından bireysel görüşmelerin de yapıldığı araştırma yöntemleri kullanılabilir.
7. Araştırmada anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü analiz edilmiştir. Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisini tükenmişlik ile birlikte farklı aracı değişkenler de etkiliyor olabilir. Bu bağlamda anksiyete ve tükenmişlik arasındaki ilişkide farklı aracı değişkenlerin rolü araştırılabilir.

8. Literatürde iki değişken arasındaki ilişkide aracı rol üstlenen değişkenlerin incelenmesine yönelik yapılan araştırmaların az olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, yalnızca iki değişken arasındaki ilişki değil bu değişkenler arasındaki ilişkiyi değiştirme potansiyeline sahip olan değişkenlerin de incelenmesinin literatüre büyük katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
9. Araştırmada ilişkisel tarama modeli ve aracı değişken modeli kullanılması sebebiyle katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Bu konuda yapılacak farklı çalışmalarda ön test ve son test kontrol gruplu deneysel desenler kullanılarak psikoeğitim vb. gibi müdahalelerin bu ilişkiyi nasıl etkileyeceği incelenebilir.
10. Araştırmada kullanılan değişkenlere ek olarak katılımcıların bağlanma stili, anne ve baba tutumu, empati düzeyi, alkol ya da sigara kullanım durumu, aile türü ve üniversitede kayıtlı olduğu bölüm vb. gibi değişkenler eklenerek katılımcıların farklı demografik özelliklerine ait veriler incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, A. E. (2011). *Kronik Hastalıkların, Hastaların Aile İşlevleri ve Yaşam Doyumları Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akgün, A., ve Aydın, S. (2007). İlköğretim gen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(20), 283-299.
- Alisinanoğlu, F., ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 28(128), 65-71.
- Aral, N., ve Başar, F. (1998). Çocukların kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey ve ailenin parçalanma durumuna göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 22(110), 7-11.
- Arslan, R. ve Acar, B. (2013). Yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik kavramlarına yönelik akademisyenler üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18 (3), 281-298.
- Atalayın, Ç., Tezel, H., Önal, B., Balkıs, M., ve Köse, T. (2017). Diş hekimliği öğrencilerinde tükenmişlik: ön çalışma. *İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 47(3), 6-18.

- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Aydın, A., ve Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722.
- Aydın, D., Akay, B., ve Baydemir, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde tükenmişlik ve etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 19-23.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ayten, A., & Ferhan, H. (2016). Forgiveness, religiousness, and life satisfaction: An empirical study on Turkish and Jordanian university students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1, 79-84.
- Baron, R. M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Barsbay, G. (2017). *Türkiye' deki perfüzyon teknikleri önlisans öğrencilerinin kaygı düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.

- Barutçu E. ve Serinkan C. (2008). Günümüzün önemli sorunlarından biri olarak tükenmişlik sendromu ve Denizli’de yapılan bir araştırma. *Ege Akademik Bakış*, 8(2), 541-561.
- Basco, R. E., & Olea, M. T. (2013). Correlation between anxiety level and academic performance of BS biology freshmen students. *International Journal of Educational Research and Technology*, 4(1), 97-103.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. (1988). *An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. Journal of consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.
- Bekir, H. Ş., Şahin, H., ve Şanlı, H. S. (2012). Eğitim fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Vocational Education*, 7(2), 18-32.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H., & Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, 13(1), 32-39.
- Bilişli, Y., Üstündaş, M., ve Kamarlı, H. (2015). Tıbbi sekreterlerin tükenmişlik düzeylerinin saptanması. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çapulcuoğlu, U., ve Gündüz, B. (2013). Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 12-24.
- Çimen, S. (2007). *İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik yaşantıları ve yeterli algıları*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 6, 167-174.
- Demirel, S., ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- Deniz, M. E., Dilmaç, B., ve Arıca, O. T. (2009). Engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 953-968.
- Deveci, S. E., Çalmaz, A., ve Açık, 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.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*. 7(3), 181-184.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dursun, S., ve Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-84.
- Elgin, F. R. (2017). *Kocaeli Tıp Fakültesi Eğitim ve Araştırma Hastanesinde sağlık personelinde anksiyete, depresyon ve tükenmişlik düzeyi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Eroğul, R. Ç., ve Örkün, Ü. (2012). Tekstil sektörü mavi yaka çalışanlarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu tarafından yordanması. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 21(1), 323-338.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Genç, M., Karlıdağ, R., Eğri, M., Güneş, G., Kunçer, M.A., Pehlivan, E., Özcan, E. ve Ünal, S. (1999). Öğrenci seçme sınavına girecek öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri, *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 6(1), 38-41.

- Geçtan, E. (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Girgin, G. (1995). *İlkokul öğretmenlerinde meslekten tükenmişliğin gelişimini etkileyen değişkenlerin analizi ve bir model önerisi* (Yayımlanmamış doktora tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gökçedağ, S. (2001), *Lise öğrencilerinin okul başarısı ve kaygı düzeyi üzerinde anne-baba tutumlarının etkilerinin belirlenip karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gökmen, V. (2013). *Yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin iş doyumları, tükenmişlik kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Guney, S., Kalafat, T., ve Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: life satisfaction, anxiety and depression: a preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1210-1213.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Gündüz, B., Çapri, B., ve Gökçakan, Z. (2012). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 38-55.
- Güngör, T. (2011), *Selçuk Üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hevedanlı, Ö. ve Çakmak, A. (2014). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Hooper D., Coughlan J., & Mullen M. R. (2008). Structural equation modelling: guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1): 53-60.
- Richard, A. J., & Dean, W. W. (2002). Applied multivariate statistical analysis. London: Prentice Hall.
- Kaçan, C. Y., Örsal, Ö., ve Köşgeroğlu, N. (2016). Hemşirelerde tükenmişlik düzeyinin incelenmesi. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(2), 65-74.
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (burnout) sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68(1), 29-32.

Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Uşak Üniversitesi, Uşak.

Karasar, N. (2010). Bilimsel araştırma yöntemi- kavramlar, ilkeler, teknikler. Ankara: Nobel Yayınevi.

Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.

Keklik, İ. (2011). Relationships of attachment styles and gender, personal meaning, depressiveness and trait anxiety among college students. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), 84-95.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kutsal, D. (2009). *Lise öğrencilerinin tükenmişliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Küçüksüleymanoğlu R., ve Eğilmez, H. O. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının tükenmişlik düzeyleri: Uludağ Üniversitesi örneği. *International Journal Of Social Science*, 6(3) , 905-923.

Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33(3), 149-156.

- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and preventive psychology*, 7(1), 63-74.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *The Maslach Burnout Inventory*. Second edition. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Mels G. (2006). LISREL for Windows: getting started guide. Erişim tarihi: 02.04.2018, <http://www.ssicentral.com/lisrel/techdocs/GSWLISREL.pdf>.
- Memiş, .Ö. (2011). *Trakya üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu ve belirtileri ile tükenmişlik düzeylerinin değeriendirilmesi*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Otacıoğlu, S. G. (2008). Müzik öğretmenlerinde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 103-116.
- Öner, N., ve Le Compte, A. (1985). *Durumluk-Sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Özay Köse, E., Diken, E. H., ve Gül, ř. (2017). Biyoloji öğretmen adaylarındaki tükenmişlik ve KPSS kaygı düzeylerinin çeşitli değışkenler açısından incelenmesi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 37(3), 991-1012.

- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, 1, 694-710.
- Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Özgür, G., Gümüş, A. B., & Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Öztürk, A., ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of Educational Sciences*, 42, 335-356.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve hastalıkları*. Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını: Ankara
- Özyürek, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin kişisel bazı nitelikleri ile çeşitli problemlerinin kaygı düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164-172.
- Pines, A. M. (2005). The burnout measure short version (BMS). *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78-88.

- Recepoğlu, E., ve Tümlü, G. Ü. (2015). Üniversitesi akademik personelinin mesleki ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1851-1868.
- Rector, N. A., Laposa, J. M., Kitchen, K., Bourdeau, D., & Joseph-Massiah, L. (2016). *Anxiety disorders: An information guide*. Canada: Centre for Addiction and Mental Health.
- Kaplan, A. M. & Sadock, B. J. (2008). *Kaplan and Saddock's comprehensive textbook of psychiatry* (H. Aydın ve An Bozkurt, Çev.). İstanbul: Güneş Kitabevleri.
- Schumacker R. E., & Lomax R.G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling*. New Jersey: Taylor & Francis Group.
- Serin, N. B., Serin, O., ve Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 579-582.
- Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology*. England: John Wiley & Sons.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1-4), 475-492.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology*, 13, 290-312.

- Sucuoğlu, B., ve Kuloğlu, N. (1996). Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(36), 44-60.
- Surtees, P. G., Wainwright, N. W. J., & Pharoah, P. D. P. (2002). Psychosocial factors and sex differences in high academic attainment at Cambridge University. *Oxford Review of Education*, 28(1), 21-38.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk psikoloji yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Tabachnick, B. G. & Fidel, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson Education Inc.
- Tahincioğlu, C. (2016). *Otizmli çocuğu olan annelerde anksiyete düzeylerinin tükenmişlik ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Tansel, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2), 241-268.
- Tekir, Ö., Çevik, C., Arık, S., ve Çetin, G. (2016). Sağlık çalışanlarının tükenmişlik, iş doyumu düzeyleri ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 51-63.

- Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Dr. Mehmet Yıldız Özel Serisi. 243-253.
- Turnipseed, D. L. (1998). Anxiety and burnout in the health care work environment. *Psychological Reports*, 82(2), 627-642.
- Tükel, R. ve Alkın, T. (2006). *Anksiyete Bozuklukları*. İstanbul: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Tümekaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları* (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tümekaya, S., ve Çavuşoğlu, İ. (2010). Sınıf öğretmenliği son sınıf öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 251-268.
- Tümekaya, S., Çelik, M., ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar otomatik düşünceler umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Tümekaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M., ve Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.

- Tümekaya, S., ÇAM, S., ve Çavuşoğlu, I. (2009). Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu'nun Türkçe'ye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 387-398.
- Ulusoy, M., Sahin, N. H., and Erkmen, H. (1998). The Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163-172.
- Umuzdaş, M. S., Umuzdaş, S., ve Baş, A. H. (2015). İlköğretim müzik öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15, 41-53.
- Uzuntarla, Y., Cihangiroğlu, N., Ceyhan , S. G., ve Eroğlu, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkinin analizi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 156-169.
- Ülsev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması, *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(3), 46-63.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.

- Üstün, A., ve Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 384-390.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Waltz C.F., Strickland O.L & Lenz E.R. (2010). *Measurement in Nursing and Health Research*. New York: Springer Publishing Company.
- Wan, T. T. (2002). *Evidence-based health care management: Multivariate modeling approaches*. Springer: Netherlands.
- Wang, J., & Wang, X. (2012). *Structural equation modeling: Applications using Mplus*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Yalçınsoy, A. (2017). Yaşam doyumu, kaygı ve motivasyon ilişkisi ile ilgili üniversite gençliğine yönelik bir araştırma: Dicle Üniversitesi örneği. *Kesit Akademi Dergisi*, 10, 422-434.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yıldız, M. (2008). Kaygı ve dini inançlar. *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi*, 1, 182-186.

Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güzeller, E. G., ve Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin belirlenmesi: bir örnek çalışma. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 4(4), 16-26.

Yılmaz, T. D. (2009). *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanelerinde tıpta uzmanlık öğrencilerinin tükenmişlik düzeyi ve ilişkili etmenler* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara



EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onayı



BEYKENT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

27.02.2018

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji (tezli) programı öğrencisi **Furkan Onur EKEN**' in "**Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete, Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu tezine anket çalışması yapması Etik Kurulumuzca uygun görülmüştür.

ETİK KURUL ÜYELERİ


Prof. Dr. Ebru URAL
BAŞKAN


Prof. Dr. Akile Reşide GÜRSOY
ÜYE


Prof. Dr. Selahattin SARI
ÜYE


Prof. Dr. Turgut ÖZKAN
ÜYE


Prof. Dr. Tekin MEMİŞ
ÜYE


Prof. Dr. Ali Vahit TURHAN
ÜYE


Prof. Dr. Oğuz MAKAL
ÜYE


Prof. Dr. Nihat KUÇUKSAVAŞ
ÜYE


Prof. Dr. Erdoğan TAŞKIN
ÜYE

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

Ayazağa-Maslak Yerleşkesi: Ayazağa Mahallesi Hadım Kuru Yolu Cad. No: 19, Sarıyer 34396 İstanbul / Faks: (0212) 289 64 90

Beylikdüzü Yerleşkesi: Cumhuriyet Mah. Gülpınar Yolu Cad. No: 3/A, Beykent Siteleri, Büyüçekmece 34500 İstanbul / Faks: (0212) 867 55 68

Taksim Yerleşkesi: Sıraselviler Cad. No: 65, Taksim, Beyoğlu 34437 İstanbul / Faks: (0212) 243 02 78 info@beykent.edu.tr

Ek-2: Anket İzni

Tarih ve Sayı: 20/03/2018-E.5457



BEYKENT ÜNİVERSİTESİ YAZI İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı : 86299342-044/
Konu : Furkan Onur EKEN'in Anket İzni Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 12/03/2018 tarihli ve 4928 sayılı yazı,

İlgi yazınız doğrultusunda, Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji (Tezli) Programı öğrencisi Furkan Onur EKEN'in "Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete, Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tezi kapsamında, Üniversitemizde anket çalışması yapması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Ebru URAL
Rektör Yardımcısı

Evrakı Doğrulamak İçin : <http://evrak.beykent.edu.tr/enVision-Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BE6E0AL1>

Beykent Üniversitesi İletişim Hattı: 444 1997 – www.beykent.edu.tr

Ayazağa Maslak Yerleşkesi: Ayazağa Mahallesi Hadım Kuru Yolu Cad. No:19 Sarıyer 34396 İstanbul / Faks: (0212) 289 64 90

Büyükkçekmece Yerleşkesi: Cumhuriyet Mah. Gürpınar Yolu Cad. No: 3/A, Beykent Siteleri, Büyükkçekmece 34500 İstanbul / Faks: (0212) 872 28 30

Taksim Yerleşkesi: Sıraselviler Cad. No: 65, Taksim, Beyoğlu 34437 İstanbul / Faks: (0212) 243 02 78 info@beykent.edu.tr

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

Ek-3: Bilgilendirilmiş Onam Formu

T.C. Beykent Üniversitesi
Sosyal Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Katılımcı No:

Sizi Furkan Onur Eken tarafından yürütülen “**Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete, Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin kaygı, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenerek bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu ilişkinin belirlenmesi, üniversite öğrencilerinin duygu durumlarının iyi bir şekilde anlaşılmasına ve buna yönelik çeşitli müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olacaktır. Araştırmada Beck Anksiyete Ölçeği, Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği olmak üzere toplam üç ölçek kullanılmaktadır. Araştırmaya sizden tahminen 15 dakikanızı ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 400 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için “ortak katılımcı havuzuna” aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya f.onureken@gmail.com e-posta adresi ve 0539 384 3885 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

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

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

İmzası:

İletişim Bilgileri:

E-posta:

Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için “ortak araştırma havuzuna” aktarılmasını; ☐ kabul ediyorum ☐ kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Sahidin:

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Ek-4: Sosyodemografik Bilgi Formu

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Katılımcı No:

Açıklama:

Bu araştırma Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Program'ında tez çalışması için kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen soruları eksiksiz bir şekilde, size en uygun gelen seçenekleri işaretleyerek cevaplayınız. Sorulara verdiğiniz cevaplar sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve gizli tutulacaktır.

1. Yaşınız:.....

2. Sınıf düzeyiniz:

3. Kardeş sayınız:.....

4. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

5. Aylık gelir durumunuz:

☐ 1.500 TL ve altı ☐ 1.500 – 3.000 ☐ 3.000 – 4.500 ☐ 4.500 TL ve üzeri

6. Size göre gelir durumunuz:

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

7. Genel not ortalamanız:

☐ 1.50-2.00 ☐ 2.00-2.50 ☐ 2.50-3.00 ☐ 3.00-3.50 ☐ 3.50-4.00

8. Yaşamınızın büyük bölümünü geçirdiğiniz yer:

☐ Köy ya da Kasaba ☐ İlçe ☐ Şehir ☐ Büyükşehir

9. Daha önce psikolojik/psikiyatrik bir yardım aldınız mı?

H ☐ H ☐

10. Anne ve babanızın eğitim düzeyi:

Eğitim Durumu	Anne	Baba
Okur Yazar Değil		
İlkokul		
Ortaokul		
Lise		
Üniversite		
Yüksek Lisans / Doktora		

Ek-5: Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

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

Toplam BECK-A skoru:.....

Ek-6: Tükenmişlik Ölçeği**TÖ-KV**

Bu formda sorulara vereceğiniz cevaplar kutucukların yanında belirtilmiştir. Uygun olan cevabınızı [x] şeklinde belirtiniz. Katkılarınız için teşekkürler.

		Daima (7)	Çok sık (6)	Sıkça (5)	Bazen (4)	Nadiren (3)	Neredeyse Hiç (2)	Hiç (1)
1	Yorgun hissediyorum.							
2	İnsanlar tarafından hayal kırıklığına uğratılmış hissediyorum.							
3	Umutsuzluk duyuyorum.							
4	Kapana kısılmış gibi hissediyorum.							
5	Çaresiz hissediyorum.							
6	Üzüntülü/kederli hissediyorum.							
7	Fiziksel olarak hastalıklı hissediyorum.							
8	Değersiz ve başarısız biri gibi hissediyorum.							
9	Uyumada zorluk çekiyorum.							
10	Bıkkınlık hissediyorum.							

Ek-7: Yaşam Doyumu Ölçeği

YDÖ

Sayın cevaplayıcı, aşağıda verilen maddeleri dikkatli bir şekilde okuyarak size en uygun seçeneği çarpı işareti koyarak belirtiniz.

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

ÖZGEÇMİŞ

1993 Yılında Karabük'ün Safranbolu ilçesinde doğdum İlköğretim, ortaokul ve lise eğitimimi Karabük ilinde tamamladım. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü tamamlayarak, Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başladım. Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım.

Furkan Onur EKEN