

ANKSİYETENİN YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNDE TÜKENMİŞLİĞİN ARACI ROLÜ¹

Arş. Gör. Furkan Onur EKEN²

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ³

ÖZET

Bu araştırma, anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolünü araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın alıŐma grubunu bir vakıf üniversitesinde kayıtlı olan ve elverişli örnekleme yöntemi ile belirlenen 384 öğrenci oluŐtırmaktadır. 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 Pearson Korelasyon Analizi, Regresyon Analizi ve Sobel Testinden kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, anksiyete, tükenmişlik ve yaşam doyumu deĐiŐkenlerinin birbirleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisinde bulunduğu görülmüştür. Anksiyetenin, yaşam doyumunu ve tükenmişliği, tükenmişliğin de yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıŐtır. Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde, tükenmişliğin tam aracı değişken olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Tükenmişlik, Yaşam Doyumu

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

ABSTRACT

The main purpose of this research is to analyse the mediator role of burnout through anxiety and life satisfaction. The population of the research consists of 384 university students enrolled in a private 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. Mediation Model were used in the study. Pearson 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.

Keywords: Anxiety, Burnout, Life Satisfaction

¹ Bu Makale ‘Anksiyetenin Yaşam Doyum Üzerindeki Etkisinde Tükenmişliğin Aracı Rolü’ konulu Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında hazırlanan yüksek lisans tezinden geliştirilmiştir.

² Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümü, onureken@beykent.edu.tr

³ Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümü, huseyinebadi@beykent.edu.tr

1. GİRİŞ

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.

1.1. ANKSİYETE

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 uyarılara karşı bireyi uyarma, ortama gerekli adaptasyonu sağlama ve varlığı sürdürme gibi işlevlere yardımcı olan bir mekanizma olarak tanımlamıştır. Bu tanımlamayı yaparken ‘korku’ ile eş anlamlı olarak kullandığı ve tehlike uyarıcı bir uyarıcının algılanması sonucunda ortaya çıkan gerçeklik anksiyetesinden bahsetmiştir. Bunlarla birlikte süperego’nun vicdan bileşeni sonucu ortaya çıkan suçluluk anksiyetesi, içgüdüler ve egonun bir işlevi olarak da nevroitik anksiyeteyi tanımlamıştır (Gençtan, 2015, s. 162).

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 azalıyor ve 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).

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 başlamakta 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).

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. 2. TÜKENMİŞLİK

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)

Tükenmişlik kavramı, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı 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 tanımlanmaktadır (Maslach ve Goldberg, 1998, s. 64):

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.

Duyarsızlaşma, tükenme sürecinin kişilerarası boyutunu temsil etmektedir. Bireyin diğerlerine karşı negatif tutumlar ortaya koyması, sınırlı, soğuk ve tepkisiz davranması bu evrenin en temel belirtileridir. Duyarsızlaşma, genellikle yaşanan tükenmişlik duygusuna tepki olarak ortaya çıkan, kişinin kendisini psikolojik ve duygusal yönden korumaya yönelik oluşturduğu koruyucu bir mekanizma olarak tanımlanabilir.

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.

Tükenmişlik belirtileri ise 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, yardımsız 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, kırılma, alınganlık, kolay ağlama ve olaylara karşı ani tepkiler gösterme şeklinde sıralanabilir (Akt. Barutçu ve Serinkan, 2008, s. 548).

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).

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).

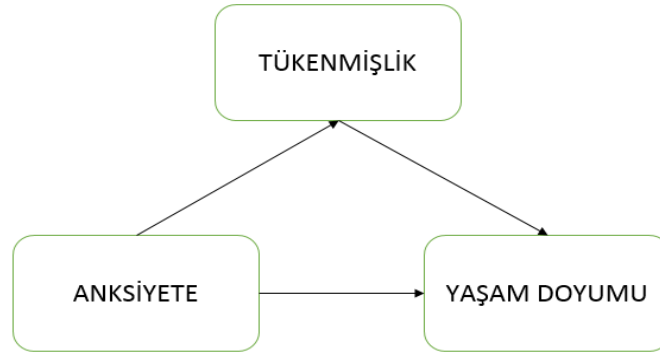
Yaşamı bir bütün olarak içerisinde barındıran yaşam doyumu, kişinin psikolojik olarak nasıl bir durum içerisinde olduğunu gösteren önemli bir faktördür. Kişinin yaşamı boyunca karşılaşılabileceği engellemeler, çatışmalar ve anlık olarak meydana gelen olumsuz durumlar yaşam doyumu düzeyinin azalmasına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

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolünü incelemek için (Baron ve Kenny, 1986, s. 1176)'nin aracı değişken modeli kullanılmıştır. 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.



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. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 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 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. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği, Aaron Beck vd. (1988) tarafından bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerini ve sıklığını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 21 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. 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 güvenilirlik çalışması 1998 yılında Ulusoy, Şahin ve Erkmek (1998) tarafından yapılmıştır. 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).Yapılan çalışma sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının 0,93 test, tekrar test güvenilirlik katsayısının 0,57 olduğu bulunmuştur. 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.

2.3.2. Tükenmişlik Ölçeği-Kv

Tükenmişlik Ölçeği (Kısa Versiyon), Pines (2005) tarafından bireylerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Toplamda 10 maddeden oluşan, kişinin kendisi tarafından yanıtlanan, 7'li likert tipi bir ölçektir. Her bir seçenekten elde edilen puanlar toplanarak ölçeğin toplam puanı hesaplanmaktadır (Tümekaya, 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. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Tümekaya 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 geçerliliğini 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. (Tümekaya 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.

2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener vd. (1985) tarafından yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 5 maddeden oluşan ve katılımcı tarafından yanıtlanan 7'li likert tipi bir ölçektir. 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 olduğuna 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.

2.4. 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.

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.

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

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Anksiyete, Tükenmişlik ve Yaşam Doymu 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 Doymu Puanı	384	24,758	6,205	5,000	35,000

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

Tablo 2. Anksiyete, Tükenmişlik, Yaşam Doymu Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

	Yaş	Tükenmişlik	Anksiyete	Yaşam Doymu
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 Doymu	r	-0,010	-0,599**	-0,363**
	p	0,850	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 doymu 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 doymu 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 ($p>0,05$).

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

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

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

Tablo 3. Regresyon Modelleri İçin Gerekli Varsayımların İncelenmesi

	Çoklu Doğrusal Bağlılık Varsayımı		Otokorelasyon Varsayımı	Artık Değerlerin Normallik 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 normallik varsayımının sağlanmadığı görülmektedir. Araştırmada yer alan regresyon modelleri artık değerlerin normallik varsayımının sağlandığı varsayımlar olarak yorumlanmıştır.

Tablo 4. 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 (Model 4)	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'lük 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 doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p=0,963>0,05$).

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

4. TARTIŞMA

Anksiyete ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelendiğinde, literatürde yer alan birçok araştırma anksiyete ve yaşam doyumunu 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 doyumunu 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 doyumunu 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 doyumunu 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 doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisi de bireyin işlevselliğini bozan ve sıkıntı veren bu ve bunun gibi birçok belirtinin bireyin yaşamdan aldığı 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) otizmlili 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 bulunduğuna ve anksiyetenin tükenmişliği yordadığına yönelik bulgulara bir açıklama getirdiği düşünülebilir.

Tükenmişlik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelendiğinde, çeşitli örneklem grupları ile yapılan birçok araştırmanın tükenmişlik ve yaşam doyumunu arasında negatif yönlü, anlamlı düzeyde bir ilişkin bulunduğuna 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 doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve tükenmişliğin yaşam doyumunu yordayan bir değişken olduğunu belirlemiştir. Literatürde yer alan veriler incelendiğinde tükenmişlik ve yaşam doyumunu 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 doyumunu 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.

Anksiyetenin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü incelendiğinde, anksiyetenin tükenmişliği ve yaşam doyumunu, tükenmişliğin de yaşam doyumunu yordadığı belirlenmiştir. Ancak anksiyetenin yaşam doyumunu 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 doyumunu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin tam aracı değişken olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, tükenmişlik ve anksiyetenin yaşam doyumuna yönelik açıklayıcı gücü incelendiğinde, tükenmişliğin yaşam doyumunu 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.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin anksiyete, yaşam doyumunu 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 doyumunu üzerindeki etkisinde tükenmişliği tam aracı değişken olduğu 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 doyumunu 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. 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.
4. Araştırmada anksiyetenin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde tükenmişliğin aracı rolü analiz edilmiştir. Anksiyetenin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini tükenmişlik ile birlikte farklı aracı değişkenler de etkiliyor olabilir. Bu bağlamda anksiyete ve tükenmişlik arasındaki ilişkide farklı aracı değişkenlerin rolü araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık, 1-360.
- 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.
- 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., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- 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.
- Geçtan, E. (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- 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.

- 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.
- Güngör, T. (2011), *Selçuk Üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Johnson, R. A., & Wichern, D. W. (1982). Applied multivariate statistics. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall*.
- Kaplan, A. M. & Sadock, B. J. (2008). *Kaplan and Saddock's comprehensive textbook of psychiatry* (H. Aydın ve An Bozkurt, Çev.). İstanbul: Güneş Kitabevleri.
- Kaplan, A. M. & Sadock, B. J. (2008). *Kaplan and Saddock's comprehensive textbook of psychiatry* (H. Aydın ve An Bozkurt, Çev.). İstanbul: Güneş Kitabevleri.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- 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., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve hastalıkları*. Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını: Ankara
- 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.
- 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.

- 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.
- 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.
- Tahincioğlu, C. (2016). *Otizimli çocuğu olan annelerde anksiyete düzeylerinin tükenmişlik ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Turnipseed, D. L. (1998). Anxiety and burnout in the health care work environment. *Psychological Reports*, 82(2), 627-642.
- Tümekaya, S., ÇAM, S., ve Çavuşoğlu, I. (2009). Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu'nun Türkçe'ye uyarlama geçerlik ve güvenilirlik 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.
- Ülsev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yalçınsoy, A. (2017). Yaşam doyumunu, 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.
- Yıldız, M. (2008). Kaygı ve dini inançlar. *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi*, 1, 182-186.