



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE**  
**BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, KARAR VERME VE**  
**KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**FUNDA ÖNEL**

**Lefkoőa**

**Haziran, 2023**

**FUNDA ÖNEL**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE BELİRSİZLİĞE**  
**TAHAMMÜLSÜZLÜK, KARAR VERME VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ İLİŞKİLERİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, KARAR**  
**VERME VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK**

**LİSANS TEZİ**

**2023**

**YAKINDOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE**  
**BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, KARAR VERME VE**  
**KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**




**Funda ÖNEL**

**Tez Danışmanı**  
**Dr. Ayşe BURAN**

**Lefkoőa**  
**Haziran, 2023**

Onay

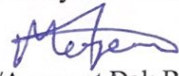
Araştırmacı Funda ÖNEL tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Karar Verme ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 05/06/2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Fahriye Balkır	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. şengül Başarı	
Danışman:	Dr. Ayşe BURAN	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

05/06/2023

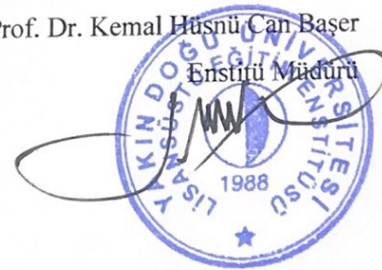
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

  
Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

05/06/2023

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer  
Enstitü Müdürü



## **Etik İkelere Uygunluk Beyanı**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

**Funda ÖNEL**

**05/06/2023**

## Teşekkür

Bir yıllık bir süreci kapsayan gerçek bir emek ve sorumlulukla hazırlanan yüksek lisans tezimi bitirmiş olmanın haklı gururu ve sevincini yaşamaktayım. Bu süreç içerisinde desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, çalışma boyunca bize yol gösteren, her zaman vakit ayırmaya çalışan ve güler yüzüyle karşılayan sevgili hocam Dr. Ayşe BURAN'a teşekkürü borç bilirim.

Hem lisans hem de yüksek lisans süreci boyunca birlikte aynı sıralarda eğitim aldığım, her zaman desteklerini hissettiğim, tez süreci boyunca da beni cesaretlendiren, güç veren değerli arkadaşlarım Psk. Esra KÖSE ve Psk. Berna KAYA'ya sonsuz teşekkür ederim.

Aynı zamanda bana inanmaktan hiçbir zaman vazgeçmeyen, maddi manevi bu günlere gelebilmem için her şeyi yapan annem Yıldız ÖNEL ve güzel kalbinin hep benimle olduğunu, yanımda attığını hissettiğim kardeşim Hasret ÖNEL'e çok teşekkür ederim.

## Özet

### **Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Karar Verme ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**ÖNEL, Funda**

**Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**06-2023, 85 sayfa**

Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmada amaç, romantik ilişkisi olan bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini TC ve KKTC de ikamet eden 18 yaş üstü romantik ilişkisi olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise amaçsal örnekleme yöntemiyle seçilen 268 kadın, 126 erkek toplam 394 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), İlişkide Karar Verme Ölçeği (İKVÖ) ve son olarak Kaygı Düşünceleri Envanteri (KDE) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kaygı Düşünceleri Envanteri arasındaki anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Aynı zamanda Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Karar Verme arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Fakat İlişkide Karar Verme ve Kaygı Düşünceleri Envanteri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Öğrencilerin BTÖ ileriye yönelik kaygı boyutundan aldıkları puanların KDE puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ( $\beta=0,08;p>0,05$ ). Fakat BTÖ engelleyici kaygı boyutundan aldıkları puanların KDE puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yordamaktadır ( $\beta=0,30;p<0,05$ ). Romantik ilişkisi olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, iş durumu, medeni durum, çocuğu olma durumu, ilişki süresi, ilişkide küçük konulara karar verme gibi demografik özelliklere göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $p<0,05$ ). Araştırma sonuçları romantik ilişkilerde yaşanan problemlerin birçok farklı sebepten kaynaklanabildiğini ve sonucunda kaygı gibi patolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olabildiğini göstermektedir. Bu yüzden bu alanda yapılacak olan çalışmaların artırılması ve daha geniş, kapsamlı örneklemeler üzerinde çalışmalar yapılması gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** romantik ilişki, belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme, kaygı

## Abstract

### **Investigation of the Relationship between Intolerance of Uncertainty, Decision Making and Anxiety in Romantic Relationships of University Students**

**ÖNEL, Funda**

**MSc, Clinical Psychology Department**

**06-2023, 85 pages**

The aim of this study, which was conducted with university students, was to examine the relationship between intolerance of uncertainty, decision-making and anxiety in individuals with romantic relationships. The population of the research consists of individuals over the age of 18 who are in a romantic relationship, residing in TR and TRNC. The sample of the study consists of 268 women and 126 men, totally 394 people selected by the purposeful sampling method. Socio-Demographic Information Form, Intolerance of Uncertainty Scale (BST-12), Decision-Making in Relationship Scale (ICVS), and finally, Anxiety Thoughts Inventory (BDI) were used as data collection tools in the study. As a result of the research, it was determined that there was a significant relationship between Intolerance of Uncertainty and Anxiety Thoughts Inventory ( $p < 0.05$ ). At the same time, a significant relationship was found between Intolerance of Uncertainty and Decision Making ( $p < 0.05$ ). However, there was no significant relationship between students' Decision Making in Relationship and Anxiety Inventory ( $p > 0.05$ ). It was observed that the scores obtained by the students from the BBI dimension of prospective anxiety did not statistically significantly predict their BDI scores ( $\beta = 0.08; p > 0.05$ ). However, the scores they got from the inhibitory anxiety dimension of BBI predicted their BDI scores statistically significantly and positively ( $\beta = 0.30; p < 0.05$ ). Anxiety levels of students with romantic relationships differ significantly according to demographic characteristics such as gender, age, job status, marital status, having children, duration of relationship, and deciding on minor issues in the relationship ( $p < 0.05$ ). The results of the research show that the problems experienced in romantic relationships can be caused by many different reasons and as a result may cause pathological disorders such as anxiety. Therefore, it is necessary to increase the studies to be carried out in this field and to carry out studies on larger and more comprehensive samples.

**Keywords:** romantic relationship, intolerance of uncertainty, decision making, anxiety

## İçindekiler

Onay Sayfası .....	I
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı .....	II
Teşekkür .....	III
Özet .....	IV
Abstract .....	V
İçindekiler.....	VI
Tablolar Listesi / Şekiller Listesi.....	IX
Kısaltmalar .....	XI

### BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı .....	2
Alt Amaçlar .....	3
Araştırmanın Önemi .....	3
Sınırlılıklar.....	4
Tanımlar .....	4

### BÖLÜM II

Kavramsal Temeller Ve İlgili Araştırmalar.....	5
Romantik İlişki.....	5
Romantik İlişkilerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	6
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Açıklanması.....	7
Karar Verme Kavramının Açıklanması.....	7
İlişkide Karar Verme.....	8
Kaygı Kavramının Açıklanması.....	9
Kaygının Türleri.....	10
Kaygı Bozuklukları.....	11
Ayrılma Kaygısı Bozukluğu.....	11
Seçici Konuşmazlık (Mutizm).....	12



Özgül Fobi.....	12
Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi).....	12
Panik Bozukluğu.....	12
Agorafobi.....	13
Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB).....	13
Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu.....	13
Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu.....	13
Tanımlanmış Veya Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu.....	13
İlgili Araştırmalar .....	14
Romantik İlişkilerle İlgili Araştırmalar.....	14
Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlgili Araştırmalar.....	15
Karar Verme İle İlgili Araştırmalar.....	17
Kaygı İle İlgili Araştırmalar.....	18

### BÖLÜM III

Yöntem.....	19
Araştırma Modeli.....	19
Evren ve Örneklem.....	20
Veri Toplama Araçları .....	22
Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	23
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	23
İlişkide Karar Verme Ölçeği (İKVÖ).....	23
Kaygı Düşünceleri Envanteri (KDE).....	24
Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	24
Çalışmanın Planı.....	26

### BÖLÜM IV

Bulgular Ve Yorumlar.....	26
---------------------------	----

### BÖLÜM V

Tartışma.....	40
---------------	----

## BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	44
Sonuç.....	44
Öneriler.....	46
Klinisyenlere Yönelik Öneriler.....	46
Akademisyenlere/Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	46
Kaynakça.....	47
Ekler.....	56
Ek-1. Aydınlatılmış Onam Formu.....	56
Ek-2. Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	57
Ek-3. Demografik Bilgi Formu.....	58
Ek-4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12).....	59
Ek-5. İlişkide Karar Verme Ölçeği (İKVÖ).....	60
Ek-6. Kaygı Düşünceleri Envanteri (KDE).....	61
Ek-7. Ölçek İzinleri.....	62
Ek-8. Etik Kurul Kararı.....	65
Ek-9. İntihal Raporu.....	66
Özgeçmiş.....	67

## Tablolar Listesi

### Sayfa

<b>Tablo 1.</b> Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri.....	21
<b>Tablo 2.</b> Üniversite Öğrencilerinin Bazı Romantik İlişki Özellikleri.....	22
<b>Tablo 3.</b> Ölçeklerin Normallik Testleri.....	25
<b>Tablo 4.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanları.....	26
<b>Tablo 5.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Bulguları.....	27
<b>Tablo 6.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırma Bulguları.....	28
<b>Tablo 7.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Eğitime Göre Karşılaştırma Bulguları.....	29
<b>Tablo 8.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırma Bulguları.....	30
<b>Tablo 9.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Mevcut İş Durumuna Göre Karşılaştırma Bulguları.....	30
<b>Tablo 10.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırma Bulguları.....	31
<b>Tablo 11.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Çocuğu Olma Durumuna Göre Karşılaştırma Bulguları.....	32
<b>Tablo 12.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırma Bulguları.....	33
<b>Tablo 13.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Daha Önce Aldatılma Durumuna Göre Karşılaştırma Bulguları.....	34
<b>Tablo 14.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Birlikte Yaşanan Kişilere Göre Karşılaştırma Bulguları.....	35
<b>Tablo 15.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının İlişkide Küçük Konulara Karar Veren Kişiyeye Göre Karşılaştırma Bulguları.....	36
<b>Tablo 16.</b> Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Herhangi Bir Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırma Bulguları.....	37
<b>Tablo 17.</b> Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları.....	37
<b>Tablo 18.</b> Üniversite Öğrencilerinin İlişkide Karar Verme Ölçeği Puanları.....	38

<b>Tablo 19.</b> Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve İlişkide Karar Verme Ölçeği Puanları Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanları Arasındaki İlişki.....	38
<b>Tablo 20.</b> Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarını Yordayıcılığı.....	39

## Kısaltmalar

<b>AKB:</b>	Ayrılma Kaygısı Bozukluğu
<b>BTÖ:</b>	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
<b>İKVÖ:</b>	İlişkide Karar Verme Ölçeği
<b>KDE:</b>	Kaygı Düşünceleri Envanteri
<b>KKTC:</b>	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
<b>SPSS:</b>	Statistical Package for the Social Sciences
<b>TC:</b>	Türkiye Cumhuriyeti
<b>YKB:</b>	Yaygın Kaygı Bozukluğu

## BÖLÜM I

### Giriş

Bu kısımda çalışmanın problem durumuna, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve ilgili tanımlara değinilmiştir.

#### **Problem Durumu**

Günümüz toplumunda insan, yaşamı boyunca yakın ilişkiler kurmaya çalışan, başkalarıyla birlikte var olduğunu düşünen ve yalnız yaşayamayan canlılardır (Atak & Taştan, 2012). Romantik ilişki ya da yakın ilişki ise daha çok bir insanın değerine karşı duyduğu belli bir duyguyu belirtmek için kullanılmaktadır. Burada önemli olan nokta ise romantik ilişki ya da yakın ilişki için bir “diğer” kişi olması gerektiğidir (Rotenberg & diğ., 2001). Romantik ilişkinin tanımı bazen kültürden kültüre bazen de kişiden kişiye göre farklılık gösterebilmektedir. Bu ilişki durumu yakınlık, güven, bağlanma, sevgi ve saygı gibi duyguları da beraberinde getirmektedir (Atak & Taştan, 2012). Romantik ilişki konusunda yapılan bir diğer yorum ise her iki tarafın gönüllü olduğu ve karşılıklı olarak kabul ettiği bir ilişki türü olmasıdır. Aynı zamanda bu ilişki türünün beş ayırt edici özelliği olduğu vurgulanmaktadır. Bunlar; katılım, eş seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi ve son olarak bilişsel ve duygusal süreçler olarak tanımlanmaktadır (Collins, 2003).

Bireyin üniversite yıllarında yani ileri ergenlik döneminde yaşamış olduğu romantik ilişki sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerinde önemli rol oynamaktadır (Kılınçer & Dost, 2013). Erikson’a (1968) göre genç yetişkinler, romantik ilişki aracılığıyla üç temel gelişim görevini gerçekleştirmektedirler. Bu görevlerden ilki kişiye özel bir kimlik oluşturmak, ikincisi karşı cinsle yakınlık ve ilişki becerilerini geliştirmek, son olarak üçüncüsü ise dürtü ve cinsel isteklerle sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek olarak adlandırılmaktadır (Saraç & diğ., 2015).

Romantik ilişki içerisinde sıkça yaşanan belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı günlük hayatımızda da kaçınılmaz bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Kimse bir dakika sonrası ya da bir yıl sonrası hakkında kesin bir bilgi sahibi değildir. Bu açılardan değerlendirildiğinde belirsizlik hayatımızın büyük bir kısmında yer almaktadır (Günay, 2022). Belirsiz durumlara ve olaylara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak negatif reaksiyon göstermeye olan yatkınlık belirsizliğe tahammülsüzlük olarak tanımlanmaktadır (Dugas & diğ., 2004). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek

olan kişilerde, belirsiz bir durumla karşılaştıklarında kaçınma davranışı sergileme, bu durumları stresli, keyif kaçırıcı olarak görme ve bu durumlarda işlevselliklerinde sıkıntı yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Buhr & Dugas, 2002). Belirsizlikle başa çıkmada zayıflık; belirsizlik karşısında kaygı duyma, belirsizliği ortadan kaldırmaya çalışma ve geleceği kontrol etmeye çalışma gibi olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır (Toroslu, 2020). Kişi tam da bu süreçte belirsizliği ortadan kaldırmak için bir karar verme aşamasına geçiş yapabilmektedir. Karar verme; seçimi yapılan yolun uygulanmaya başlandığı, sonunda şüphelerin ve tartışmaların son bulduğu mantıksal bir sürecin ürünü olarak tanımlanmaktadır (Kurt, 2003). Karar vermenin farklı birçok tanımı bulunmaktadır. En basit şekliyle seçeneklerden bir tanesinin tercih edilmesi olarak adlandırılmaktadır (Sağır, 2006). Bu alanda yapılan tüm çalışmaların temelinde gelecekle ilgili bir takım endişe durumu söz konusudur. Geleceğin belirsizlikler dolu olması kişinin geçmişi değerlendirerek bir öngöründe bulunmasına, sonucu kesin olmayan faaliyetler üretmesine sebep olmaktadır (Dinçer & Fidan, 1996).

Karar verme süreci zihinsel bir çaba gerektirmektedir. Hem bu çaba hem de devam eden belirsizlik durumu kişide kaygı yaratmaktadır. Geleceğe yönelik endişe ve gerginlik durumu kaygı olarak tanımlanmaktadır (Kaya & Varol, 2004). İnsan hayatına bakıldığında en sık karşımıza çıkan duygulardan birinin kaygı olduğu söylenebilmektedir. Tehlike ve tehdit içeren durumlarda ortaya çıkmakta ve terleme, kasların gerilmesi gibi bedensel reaksiyonlarla kendini göstermektedir. Hoş olmayan bir duygulanım durumu olarak da tanımlanmaktadır (Lewis, 1970; akt: Yüksel, 2014). Kaygının yüksek seviyelerde olabilmesi için yaşanan durumun tehdit edici olarak algılanması gerekmektedir. Yani kişi bilgi işleme süreçlerinde, içinde bulunduğu durumu tehlikeli olarak algılamaya bilişsel olarak daha yatkın olması gerekmektedir (Spielberger, 1972).

Literatürde romantik ilişkisi olan bireyler üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu yüzden araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasındaki ilişkiyi ve yordama düzeylerini incelemek; ayrıca cinsiyet, yaş, aldatılma gibi demografik özelliklere göre değişimlerini gözlemlemek bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada öncelikli amaç bu değişkenlerle ilgili gerekli literatür taraması yapmaktır. Daha sonra ise belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasında ilişki olup olmadığı saptanmaya çalışılacak ve bu sonuçlar sayısal veriler aracılığı ile açıklanacaktır. Son olarak bu konuda araştırma yapmayı düşünen araştırmacılar için literatüre katkı sağlamak hedeflenmektedir.

### **Alt Amaçlar**

Araştırmanın amacına uygun olarak aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmaktadır.

1. Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik değişkenlerine göre kaygı düzeyleri farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve karar verme düzeyleri kaygı düzeylerini yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Genellikle 18-25 yaş arası kapsayan üniversite öğrenciliği dönemi, bireylerin kendi kimliklerini keşfetmeleri açısından önemli bir dönemdir. Sayısız seçenekler arasında kendine odaklanma, değişkenlik ya da arada kalmışlık gibi duygularla karakterize olan bir yetişkinlik dönemidir. Bu dönem psikolojik iyi oluş ya da ruh sağlığı açısından yüksek riskler barındırmaktadır ve bireylerin bu dönemde ruh sağlığı problemleri ile karşılaşma olasılığı daha yüksektir (Arnett, 2004). Günlük hayat içerisinde de sürekli olarak seçim ve değerlendirme yapılması gereken durumlarla karşılaşmaktadır. Bu seçimleri yaparken de hiçbir zaman sonucun garantisi yoktur. Bu nedenle kaygıya yatkınlığı yüksek olan ya da belirsizliğe tahammülsüzlüğü olan bireylerde karar verme süreci oldukça zor ve stresli bir hal almaktadır (Tantan Ulu & Yaka, 2020). Romantik ilişkisi olan bireylerde ise bu durum daha sık yaşanmaktadır. İlişki içerisinde sık sık önemli kararlar alınması gereken durumlar söz konusu olmaktadır. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek ve bunları kontrol edebilecek yöntemler geliştirmek açısından önem taşımaktadır.



## **Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın katılımcıları, 18 yaş üstü romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle sınırlandırılmıştır.

Aynı zamanda Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Kaygı Düşünceleri Envanteri, İlişkide Karar Verme Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formundan elde edilen veriler ile sınırlıdır. Araştırma soruları katılımcılara çevrimiçi bir şekilde ve gönüllük esasına dayanılarak uygulanmıştır. Fakat toplumumuzda bireyler genelde kaygılı görünmekten kaçındıkları için o durumları ölçmeye yönelik sorularda daha olumlu bir tablo çizmek adına yanıltıcı cevaplar verebilmektedirler.

## **Tanımlar**

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük:** Herhangi bir davranışın ya da yaşanan bir olayın sonucunda ne ile karşılaşılacağına tam olarak kestirilememesi belirsizlik, bu durumla baş etmede zorluk çekme ise belirsizliğe tahammülsüzlük olarak adlandırılmaktadır (Sarı, 2007).

**Karar Verme:** Kişinin hedeflerine ulaşabilmek için önündeki alternatifleri belirlemesi, bu alternatifleri analiz ederek geliştirmesi ve bunlar arasından en iyi olanı seçmesi karar verme olarak adlandırılmaktadır (Kıral, 2015).

**Kaygı:** Herhangi bir tehlike durumunun algılanmasıyla ortaya çıkan korkunun yansıması olarak, kişinin benliğinde oluşan akıl dışı korku durumu veya tedirginlik hali kaygı olarak adlandırılmaktadır (Manav, 2011).

**Romantik İlişki:** Bağlanma, ait olma, aşk ve duygusal destek gibi özellikler içeren ilişki türü romantik ilişki olarak tanımlanmaktadır (Kalkan & Yalçın, 2012).

## BÖLÜM II

### Kavramsal Temeller / Kuramsal Temeller

Bu bölümde araştırmada bahsedilen değişkenler ile ilgili kavramsal açıklamalara, tanımlamalara ve araştırma ile ilgili literatürde yer alan daha önce yapılmış çalışmalara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### Romantik İlişki

Günümüz toplumunda bireyler bir topluluk içinde yaşama, diğer insanlarla bir ilişki içerisinde olma ve genelde yalnız yaşamamak üzerine kurdukları hayatlarını sürdürmektedirler (Duran & Hamamcı, 2010). Bu hayatlarının büyük bir bölümünü ise farklı tür ve düzeyde ilişki kurdukları insanlarla geçirmektedirler. Bu ilişkilerin bazıları zorunlu ilişkiler bazıları ise gönüllülük temeline dayanan ilişkilerdir. Genelde uzun süreli gerçekleşen ve gönüllülük temeline dayanan ilişkiler yakın ilişkiler olarak adlandırılmaktadır (Beştav, 2007). Başka bir tanıma göre ise birbirini seven iki kişi arasında karşılıklı olarak duyulan anlayış ve iletişim temelleri üzerine kurulan duygusal bağlılık yakın ilişki olarak adlandırılmaktadır (Sternberg, 1986). Romantik ilişki ise yakın ilişki kapsamında ele alınmakta olup özellikle genç yetişkinlerin yaşamlarının merkezinde yer alan, yakın ilişkinin özel bir bölümünü oluşturmaktadır (Demir, 2008). Sternberg (1986), romantik ilişkiyi kadın ve erkek arasında gelişen tutku sonrasında, bağlılık ve yakınlığında birleşimi ile ortaya çıkan yakın bir ilişki türü olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda bu ilişki türünün bireyin yaşamını geliştirip zenginleştirdiğine vurgu yapmıştır.

Romantik ilişkilerin başlangıç dönemiyle ilgili olarak tam bir görüş birliği bulunamasa da genelde ergenlik döneminde ortaya çıktığı savunulmaktadır (Küçükarslan & Gizir, 2014). Fakat ergenlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler genelde eğlence ve ortak deneyimler edinme amacıyla yapılmakta olup kısa süreli gerçekleşmektedir. Yetişkinliğe geçiş aşamasında yaşanan romantik ilişkiler ise bağlılık ve yakınlık duyguları içermekte olup daha uzun süreli ve ciddi olmaktadır (Montgomery, 2005). Özellikle üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler, gençlerin sosyal gelişimleri ve akran ilişkilerine büyük katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda cinsel ve kişilik gelişimlerini de etkilemekte olup kurulan yakın ilişkinin niteliğine göre evlilik süreci içerisinde eş seçiminde önem taşımaktadır (Furman, 2002).

Sevgililer ve evli çiftler arasında yaşandığı kabul edilen romantik ilişkilerin üç temel özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki bağlanma, sevgi ve aşk duyguları, ikincisi karşılıklı bağımlılık ve son olarak üçüncüsü ise psikolojik ihtiyaçların karşılanması olarak nitelendirilmektedir. Fakat bazı romantik ilişkiler bu üç temel özelliğe de sahipken bazılarında bunlardan bir ya da ikisi gözlenmektedir (Berscheid & diğ., 1989).

Romantik ilişkiler genelde mutlu bir beraberlik beklentisi içerisinde ve uzun süreli ilişkiler olarak yaşanmaktadır. Fakat yaşanan her romantik ilişkinin uzun süreli gerçekleşmesi ya da uzun süreli gerçekleşen her ilişkinin mutlu bir romantik ilişki olması söz konusu değildir. İlişkidен alınan doyum ve ilişkiye bağlanım, süre ve değerlendirme açısından önemli iki etkidir. İlişkiye bağlanım, ilişkiyi sürmedeki istek ve kararlılık olarak açıklanabilmektedir. Bu istek ve kararlılığı etkileyen faktörler ise başka bir seçeneğin olmamasından başlayarak derin bir aşka kadar uzanan çok kapsamlı ve geniş bir konu olarak ele alınmaktadır (Taylor & diğ., 2003).

### **Romantik İlişkilerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük**

İlişkinin ilk başlarında veya sonrasında yaşanan çatışmalar bireyin ilişkisine ve partnerine karşı karmaşık duygular oluşturmaya sebep olabilmektedir. İlişkidен ya da partnerinden şüphe duymak herkeste görülebilen olağan bir durum olarak kabul edilmektedir (Brickman, 1987). Bununla birlikte partnerlerin ilişki süreleri arttıkça karşılıklı teslimiyetlerinin ve ilişki doyumlarının arttığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Yani ilişki süresi arttıkça kişi partnerine karşı daha kabullenici ve sevgisinden daha emin bir şekilde ilerleyebilmektedir. Bu durum da kişi, partneriyle veya ilişkisiyle ilgili herhangi bir tehdit edici düşünceyle karşılaştığında kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük duygularını yaşamasının önüne geçmiş olmaktadır (Sprecher, 1999).

Yetişkinlik döneminde bireyler kendi kimliklerini keşfetmenin yanı sıra romantik ilişki ve kariyer gibi konularda da ilk adımlarını atmaktadırlar. Bu süreç onların öncelik konusunda bir arada kalmışlık hissi yaşamalarına sebep olmaktadır (Arnett, 2004). Günümüzde ergenlikten genç yetişkinlik dönemine geçiş yapan bu bireyler, belirsizlik duygusunu yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar. Deneyimleme sürecinde olan bu bireylerin yaşadıkları belirsizliklere tepki vermeleri beklenmektedir. Bu doğrultuda ortaya çıkan belirsizliğe tahammülsüzlük önem taşımaktadır. Bireyin yaşamında meydana gelen bilişsel ve davranışsal değişikliklerin yanı sıra yaşanan

duygusal olaylar belirsizliğe tahammülsüzlüğü büyük oranda etkilemektedir (Şahintekin, 2021).

### **Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramının Açıklanması**

İnsan hayatı boyunca çevresinde yaşanan durumların farkında olmak, bu durumları kontrol etmek ve bilmek istemektedir. Bu nedenle bilinmeyen bir durumla karşı karşıya kalındığında bu durum ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır. Bir durumun, olayın ya da ilişkinin fark etmeksizin sonucunda ne olduğunu bilmediğimiz her şey belirsizlik olarak tanımlanmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük terimini ilk olarak 1948 yılında Frenkel-Brunswik tarafından kullanılmış ve ortaya çıkarılmıştır (Günay, 2022). Daha sonra Budner, (1962) belirsizliğin üç farklı nedenle ortaya çıkabileceğinden bahsetmiştir. Bunlardan ilki ipucu içermeyen yeni bir durumun ortaya çıkması, ikincisi birden fazla ipucunu barındıran fakat karmaşık bir durumun ortaya çıkması, son olarak üçüncüsü ise farklı ipuçlarının farklı sonuçlar doğurduğu karmaşık bir durumun ortaya çıkması olarak ifade etmiştir.

Literatürde geçmişten günümüze doğru belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı birçok farklı şekilde tanımlanmıştır. Krohne (1989)'e göre bu kavram belirsiz bir durumla karşı karşıya kalındığında aşırı bir uyanıklık hali ve bu durumla baş edememe olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanıma göre ise kişinin başa çıkmakta zorluk yaşadığı, hatalı değerlendirmelerin ve yüksek tehdit unsurlarının yol açtığı, davranışsal, bilişsel ve duygusal olarak olumsuz tepki gösterme belirsizliğe tahammülsüzlük olarak adlandırılmaktadır (Freeston & diğ., 1994). Crigger (1996) belirsizlik kavramını, yaşanan bir olayın anlamını tam olarak açıklayamamanın hissettirdiği yetersizlikten kaynaklanan bilişsel bir durum olarak açıklamaktadır. Koerner ve Dugas (2008) tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan bu tanımlamalar ve elde edilen bulgular bir adım öteye taşıyabilmek adına, bilişsel yatkınlık faktörü olarak ele alınmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü kişisel bir özellik olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu anlamda bilişsel yatkınlığı yüksek seviyelerde olan kişilerin belirsiz durumları negatif yorumlamaya daha meyilli oldukları ve bu duruma belirsizliğe tahammülsüzlüğün kendisinin sebebiyet verdiği vurgulanmıştır.

### **Karar Verme Kavramının Açıklanması**

Karar, geçmişte yaşanan bir davranışın gelecek ile ilgili sonuçlarını yansıtmaktadır. Bu nedenle karar verme kavramı çeşitli aşamaları içinde barındıran bir

süreç olarak adlandırılmaktadır. Seçenekler arasından bilinçli ve mantıksal bir seçim yapma süreci olarak ele alınsa da psikolojik birçok faktör tarafından da etkilenmektedir (Sağır, 2006). Tatlılıoğlu (2014)'na göre yaşamın en önemli becerilerinden biri olarak adlandırılmaktadır. Kararın yerinde, zamanında ve doğru bir şekilde verilmesi kişinin yaşamında olumlu değişimlerin yaşanmasına sebep olurken, yanlış verilmiş kararlar kişinin yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir.

Karar verme içinde kişisel ve mesleki faktörler dâhil olmak üzere yaşam alanlarıyla ilgili her türlü konu ve sorunu kapsamaktadır. Bir tercihte bulunmak hiçbir zaman görüldüğü kadar kolay değildir. Bazı psikolojik dinamikleri de içinde barındıran karmaşık bir süreçtir (Tosun & diğ., 2017). Karar verme kuramcıları bu sürecin bireyin içinde bulunduğu durum ile hedeflediği durum arasındaki çelişkiyi fark etmesi sonucu ortaya çıktığını savunmuşlardır. Sonrasında kişi bu çelişkiyi azaltmak için seçenekleri tanımlama, değerlendirme, bir hareket planı oluşturma ve planının sonuçlarını değerlendirme gibi birçok ögeyi içinde barındıran çok aşamalı bir sürece yani karar verme sürecine geçiş yapmaktadır (Korkut, 2004; akt: Tatlılıoğlu,2014).

Verilen bütün kararlar kişi için farklı önem taşıyabilmektedir. Bazı kararlar bireysel bir şekilde verilirken bazıları ise ortak bir şekilde verilmektedir. Her halükarda kişi ya da kişiler karar vermeden önce ortaya çıkacak olan sonucun kendilerini ve etraflarındaki insanları ne düzeyde etkileyeceğini gözden geçirmek durumunda kalırlar (Kıral, 2015). Aynı zamanda karar verme sürecinde kişinin hedeflediği amaca uygunluğu, belirlenen ihtiyaçları tam olarak karşılayabilmesi, para, zaman ve emek açısından maliyetinin düşük olması, mevcut seçenekler arasında en iyisi olması gibi bütün kriterler değerlendirilerek bir sonuca varılmaktadır (Tantan Ulu & Yaka, 2020).

### **İlişkide Karar Verme**

Karar verme sürecini daha duyarlı hale getiren bazı kritik yaşam olayları bulunmaktadır. Bunların en başında evlilik ve evlilik öncesinde yaşanan romantik ilişkiler yer almaktadır. İlişkide karar verme kavramı ise bireyin içinde bulunduğu romantik ilişki süresince, ilişkinin devamlılığı ve sonrası için alınması gereken kararları içermektedir (Tosun & diğ., 2017). İki tarafında rızası söz konusu olsa bile ilişkiyi etkileyen içsel ve dışsal kişilik dinamikleri bulunmaktadır. Aynı zamanda sosyal ve kültürel faktörlerde etkili olmaktadır. Bu yüzden cinsel ilişki, birlikte yaşama, hamilelik ve evlilik gibi kritik geçiş kararlarında bilinçli tercihlerde bulunmak ilişkinin devamı konusunda önem arz etmektedir (Stanley & diğ., 2006).

Damasio (1994)'ya göre bireylerin karar verme sürecinde, duyguların büyük bir önemi ve rolü bulunmaktadır. Ona göre belirli duygular ve olaylar sonucunda yaşanacak durumlar ve sonuçlar eşleşerek belli bir öğrenme oluşmaktadır. Bu öğrenme, yaşanacak senaryoların tahmin edilmesini ve kişinin gelecek konusunda öngörü sahibi olmasını sağlamaktadır.

Evlilik öncesinde önemli bir karar verme aşamasından geçen romantik ilişki, psiko-sosyal değişkenlerden etkilenebilmektedir. Aynı zamanda kendine özgü bazı karar verme temalarını da içermektedir. Birlikteliğe dönük uyarı sinyalleri, ilişkide güven, savuşturma ya da geçiştirme öne çıkan kavramlar arasındadır (Hardy & diğ., 2015). Bu kavramlar birer davranışa dönüştüğünde kadın ve erkekler arasında farklı tutumlar gözlenmektedir. Genelde güven ve memnuniyet gibi hedeflerin üzerine kurulmaya çalışılan karar verme süreç olarak da bazı farklılıkları beraberinde getirmektedir. Örneğin bazı çiftler karar verme aşamasından önce birbirlerini tanıma ve iletişimi ön plana çıkarırken bazı çiftler ise karar verme aşamasından sonra bu tarz faktörleri ön plana çıkarmaktadır (Priem & diğ., 2015). Bu tercihleri açıklarken sadece psikolojik olarak ele almak sürecin anlaşılmasını zorlaştıracaktır. Bu yüzden toplumsal olarak yapılan tüm yüklemeleri de göz önünde bulundurarak değerlendirmek gerekmektedir (Tosun & diğ., 2017).

### **Kaygı Kavramının Açıklanması**

Kaygı kavramı ilk olarak Freud tarafından ele alınmıştır. Psikolojide insanın yaşadığı ruhsal durumu ifade eden kaygı kavramı öncesinde biyolojik bir kavram olarak ele alınmaktaydı. Freud ile birlikte psikoloji literatürüne girmiş ve yapılan çalışmalar ile genişletilmiştir (Manav, 2011). Kişinin sosyal hayattaki ilişkileri, faaliyetleri, eğitimi gibi birçok alanda etkisini gösteren, genelde tedirginlik olarak ortaya çıkan, kaynağı belli olmayan korkular olarak ifade edilmektedir (Tektaş, 2014). Burada dikkat edilmesi gereken nokta korku ve kaygı kavramını birbirine karıştırmamaktır. Cüceloğlu (1993) bu iki kavram arasındaki üç temel farktan bahsetmiştir. Korku ve kaygı arasındaki ilk ve en önemli fark kaynaktır. Korkuda kişinin korktuğu kaynak bellidir fakat kaygıda kaygıya sebep olan kaynak belirsizdir. İkinci önemli fark ise şiddettir. Korkunun şiddeti kaygıya göre daha yüksektir. Üçüncü ve son fark ise süredir. Korku kaygıya göre daha kısa sürelidir. Kaygı daha uzun süreli devam edebilmektedir. Özer (2008) korkuyu, kişinin karşı karşıya kaldığı herhangi bir riskli durumu ifade etmek için kullanmaktadır. Kaygı ise bu duruma gerçeğin dışında anlamlar yüklenmesi

olarak belirtilmektedir. Yani karşı karşıya kalınan nesne veya olay gerçekçi ve fiziksel bir tehdit içeriyorsa korku, gerçek dışı unsurlar barındırıyorsa kaygı olarak adlandırılmaktadır.

Kaygı geniş anlamı ile hissedilen bir tehlikeye karşı yapılan hazırlık sırasında kişinin kendiyile ilgili olarak algıladığı güçsüzlük duygusunun yaşanması olarak tanımlanmaktadır (Aydın & Zengin, 2008). Bazı araştırmacılar kaygının yavaş yavaş gelişmekte olduğunu savunmuşlardır. Kaygının kişiden kişiye göre değişen ve uzun dönem gerçekleşen stres sonucu ortaya çıktığı belirtilmiştir. Fakat hiçbir zaman kaygının tek bir sebebi olmadığı ve kişiden kişiye göre bu sebeplerin değişebildiği vurgulanmaktadır (Bingöl & diğ., 2012).

Kaygı genelde istenmeyen bir durum olarak belirtilmektedir. Fakat kaygının bazı işlevsel özellikleri de bulunmaktadır. Kişi tehlike içerdiğini düşündüğü duruma karşı bir tedbir almakta ve o durumla karşılaştığında yaşanabilecek problemlerin önüne geçmiş olmaktadır. Aynı zamanda kaygı kişiyi araştırmaya, üretmeye veya kazanmaya motive edebilmektedir (Ersevimi, 2005). Eğer kişi içinde bulunduğu durumla veya yapması gereken bir işle ilgili olarak hiç kaygı duymuyorsa, o işi yapmak için veya o durumu çözmek için kendinde gerekli motivasyonu sağlamakta zorlanacaktır. Sonunda da o iş yüksek ihtimalle olumsuz sonuçlanacaktır. Aynı zamanda birey yüksek düzeyde bir kaygı hissediyorsa yine yapması gereken işle ilgili aksaklıklar söz konusu olacak ve olumsuz sonuçlanacaktır. Dikkatini ve enerjisini olumlu bir şekilde yönlendiremeyecek bu durumda potansiyelini tam anlamıyla kullanamamasına sebep olacaktır (Dursun & Bindak, 2011)

### **Kaygının Türleri**

Kaygı kavramı Cattell ve Scheier'in yaptıkları faktör analizi çalışmalarında ilk defa ikiye ayrılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda durumluk ve sürekli kaygı kavramları ortaya çıkmıştır. Spielberger ve arkadaşları tarafından üzerine yapılan çalışmalar sonucunda da iki faktörlü kaygı kuramının temeli oluşmuştur. (Alisinanoğlu & Ulutaş, 2003). Durumluk kaygı genelde herkesin yaşadığı, mantıklı sebeplere dayanan, çevresel faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilen, başkaları tarafından da nedeni anlaşılabilir düzeyde olan geçici bir kaygı biçimi olarak adlandırılmaktadır (Civan & diğ., 2010). Sürekli kaygı ise stres yaratan durumun olduğundan daha tehlikeli olarak yorumlanması, hissedilen tehdit sonucunda duygusal yoğunluğun artması ve süreklilik kazanmasıyla ortaya çıkmaktadır (Özguven, 1994).

Özusta (1995) kaygıyı tehlikeli durumlarla mücadele edebilmek için uyum sağlayan çok yönlü bir duygu olduğunu belirtmektedir. Durağan kaygıyı durumluk kaygı, sürekli olarak devam eden ve içten gelen kaygıyı ise sürekli kaygı olarak tanımlamaktadır. Bu iki kavram da şiddet, süre ve yoğunluk bakımından farklılık göstermektedir. Bireyin yaşamış olduğu veya içinde bulunduğu stres faktörlerinin artış göstermesi hem durumluk kaygı hem de sürekli kaygı düzeylerinde artışa sebep olmaktadır. Durumluk kaygı seviyesinde yaşanan bir yükselme kişi de sararma, terleme ve kızarma gibi belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler kişinin o an içinde bulunduğu durumda yaşadığı gerginlik ve huzursuzluğun birer göstergesidir. Sürekli kaygı ise bir kişilik özelliği olarak ele alınmakta olup durumluk kaygı belirtilerinin daha sık ve yoğun yaşanmasıyla ortaya çıkmaktadır (Kaya & Varol, 2004).

Öner ve Le Compte (1983) yaptıkları çalışmalarda korkuyu durumluk kaygı, kaygıyı ise sürekli kaygı olarak adlandırmışlardır. Aralarındaki benzerlik ve farklılıkları ise bazı benzetmeler üzerinden açıklamışlardır. Durumluk kaygıyı belli bir zaman diliminde ortaya çıkması özelliği ile kinetik enerjiye, sürekli kaygıyı ise tepki göstermeye yatkınlığı sebebiyle potansiyel enerjiye benzetmişlerdir. Durumluk kaygı seviyesinde artış yaşayan kişilerin, çevrede bulunan ve kendilerine etki eden stres faktörünü azaltmalarıyla kaygı seviyelerinde de düşüş söz konusu olmaktadır. Fakat sürekli kaygı yaşayan kişiler huzursuzluklarını gidermede ya da kontrol etme konusunda yeterince başa çıkamamakta, savunmaları yetersiz kalmaktadır (Bingöl & diğ., 2012). İnanç (1997), kaygının insanlarda iki şekilde gözlenebildiğini öne sürmüştür. “Ahmet çok kaygılı birisidir” diye bahsediliyorsa eğer bir kişi, sürekli kaygı yaşamaktadır. “Ahmet çok kaygılı birisi değil fakat o bazı özel durumlarda kaygılanabilmekte” diye bahsediliyorsa eğer durumluk kaygı yaşamaktadır.

Ellis (1997) ise kaygıyı kaynağına göre üç farklı çeşide ayırmaktadır. Bazı kişilerde sürekli yaşanan bir durum olarak karşımıza çıkan ve insan kişiliğinin bir parçası olarak görülen kaygıyı, kişilik kaynaklı kaygı olarak adlandırmaktadır. Belirgin olan durumlar söz konusu olduğunda yine belirli bir zaman dilimi içerisinde karşılaşılan tepkiyi ise durum kaynaklı kaygı olarak ifade etmiştir. Son olarak belli olaylar karşısında yaşanan kaygıyı ise olay kaynaklı kaygı olarak belirtmektedir.

### **Kaygı Bozuklukları**

DSM-5'te Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları başlığı altında birçok bozukluk tanımlanmıştır. Bunlar; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık (mutizm), özgül



fobi, toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), panik bozukluğu, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu ve son olarak tanımlanmamış kaygı olarak sınıflandırılmaktadır (Kafes, 2021).

**Ayrılma Kaygısı Bozukluğu:** Özellikle çocuklarda görülen bağlandığı nesneden veya kişiden uzaklaşmama ve ayrılamama olarak ortaya çıkan, gelişim dönemine uygun olmayan bir şekilde hissedilen kaygı ya da korku durumu, ayrılma kaygısı bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Gümüş, 2017). Ayrılma kaygısı bozukluğu (AKB), eskiden sadece çocukluk döneminde yaşanan bir bozukluk olarak ele alınırken son yıllarda yapılan çalışmalar yetişkinlerde de bu bozukluğun yaşanabildiğini göstermektedir. Fakat yetişkinlikte bu bozukluk iki farklı tür olarak ortaya çıkmaktadır. Birincisi çocukluktan gelen ve yetişkinliğe etki eden tür, ikincisi ise 20’li yaşların başında ya da geç yaşlarda ortaya çıkan tür olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2021).

**Seçici Konuşmazlık (Mutizm):** Konuşma becerisine sahip olan bir çocuğun yalnız olduğu veya çok yakın çevresiyle birlikte olduğu zamanlarda konuşup bazı sosyal ortamlarda konuşamaması durumu seçici konuşmazlık olarak adlandırılmaktadır (Tunca & Akdemir, 2020). Bu bozukluk genelde çocuk konuşmayı öğrendikten sonraki dönemi kapsamaktadır. Okul öncesi olarak adlandırılan bu dönem 2-4 yaşları arasında gerçekleşmektedir. Çocuk genelde evde aile üyeleriyle birlikteyken normal bir şekilde konuşup yabancılar arasında sessiz kaldığı için bu durum geç fark edilmektedir (Şahin, 2019).

**Özgül Fobi:** Kişinin içinde bulunduğu bazı durumlara ya da bazı nesnelere karşı aşırı bir tepkide bulunması ve bu tepkilerin çoğu zaman mantığa uygun olmayan bir şekilde gerçekleşmesi özgül fobi olarak adlandırılmaktadır (Işık, 2022). Kapalı alanlarda kalmak, yüksek bir yer, kan görmek ve bazı hayvanlar en sık rastlanan fobiler arasında yer almaktadır (Şahin, 2019). Kişi korkmasına ya da kaygılanmasına sebep olan nesne veya durumla karşılaştığında kaçınma davranışı sergileyebilir. Aynı zamanda bu durum kişi de panik atakların yaşanmasına sebep olabilmektedir (Demirci & diğ., 2015).

**Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi):** Başkaları tarafından değerlendirileceklerini düşündükleri ortamlarda kişinin yüksek düzeyde korku veya kaygı yaşanması toplumsal kaygı bozukluğu olarak nitelendirilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu bozukluğa sahip bireyler sosyal değerlendirme olasılığına

maruz kaldıkları ortamlarda utanç verici, sakar ya da aptal görünmekten orantısız bir şekilde korkmaktadırlar (Şahin, 2019).

**Panik Bozukluğu:** Aniden ve beklenmedik anlarda gerçekleşen, yoğun bir korkuyu içeren ve tekrarlayıcı panik ataklar ile karakterize olan kaygı bozukluğu, panik bozukluk olarak adlandırılmaktadır (Kılıç & Alkar, 2021). Gelecekte gerçekleşebilecek olan panik ataklara karşı da tekrarlayıcı bir korku yaşanmaktadır. Panik atak ise kalbin hızlanması, uyuşma hissi, ölme korkusu ve titreme gibi belirtilerle aniden ortaya çıkan yoğun kaygı nöbetleri olarak tanımlanmaktadır (Güler & diğ., 2021).

**Agorafobi:** Bireyin yardım alabilmesinin güç olduğu durumlardan veya alanlardan kaçınması olarak adlandırılmaktadır (Ölmez, 2017). Agorafobi yaşayan bireyler kapalı alanlar, toplu taşıma araçları, tüneller, açık alanlar, marketler gibi yerlerden en az ikisiyle ilişkili olarak yoğun kaygı ve korku hissetmektedirler. Bundan dolayı birilerinin kendilerine yardım veya eşlik etmesine ihtiyaç duymaktadırlar (Şahin, 2019). Agorafobi oldukça yaygın bir bozukluk olmasına rağmen insanların çok küçük bir kısmı bu konuda tedavi arayışına girmektedir. Genelde kişi bu bozuklukla tek başına mücadele etmeye çalışmaktadır (Ölmez, 2017).

**Yaygın Kaygı Bozukluğu (YKB):** Gündelik hayatla ilgili olarak birden fazla alanda kendini gösteren yüksek düzeyde kaygı ve korku ile karakterize olan bir bozukluk olarak adlandırılmaktadır (Battaloğlu, 2022). Bireye yaygın kaygı bozukluğu tanısı koyulabilmesi için huzursuzluk, kolay kızma, odaklanmada zorluk, kas gerginliği, uyku bozukluğu ve kolay yorulma gibi belirtilerden en az üç tanesinin görülmesi gerekmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

**Maddenin/ İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu:** Keyif verici maddelerin ya da reçetelenen ilaçların kullanımı sonucu ortaya çıkan bir bozukluk olarak adlandırılmaktadır (Tamam & Demirkol, 2019). DSM-5'e göre tanı koyulabilmesi için madde veya ilaç kullanımı sonrası kaygı ya da panik atakların oluşması gerekmektedir. Pek çok madde kullanım sonrasında kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir fakat kaygı bozukluğu ile ilişkisi olan maddeler genelde kafein, amfetamin ve kenevir olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2019).

**Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu:** Beyin tümörü, hipertiroidi, hipoglisemi gibi bazı tıbbi durumların etkisiyle ortaya çıkan anksiyete bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Birincil tıbbi nedenin ortadan kalkması kaygı belirtilerinin de büyük oranda azalmasını sağlamaktadır (Tamam & Demirkol, 2019).

**Tanımlanmış Veya Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu:** Yukarıda tanımlanan kaygı bozukluğu türlerinden herhangi birinin tanı ölçütlerini tam olarak karşılayamayan fakat klinik açıdan belirgin bir probleme neden olan kaygı bozuklukları için kullanılmaktadır (Şahin, 2019).

## **İlgili Araştırmalar**

### **Romantik İlişkilerle İlgili Araştırmalar**

Romantik ilişkiler üzerine yapılan çalışmalarla gençlerin gelişimlerine etkisi konusunda bazı kuramsal temeller oluşturmuştur. Erikson (1968)'a göre gençler romantik ilişki vasıtasıyla üç temel gelişim görevini yerine getirmektedirler. Bunlardan ilki özel bir kimlik oluşturma, ikincisi ilişki becerilerini geliştirerek karşı cinsle kurulan yakınlık, son olarak üçüncüsü ise cinsel istek ve dürtülerle sağlıklı bir şekilde baş edebilme olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” olarak adlandırılan gelişimsel döneme denk gelmektedir. Erikson (1968)'a göre bu krizin sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesi bireyin kimliğini kaybetme korkusu yaşamaksızın destekleyici ve açık bir şekilde romantik ilişkisini yaşayabilmesi gerekmektedir. Moss ve Schwebel (1993) tarafından yapılan bir araştırmada ise üniversite döneminde yaşanan romantik ilişkilerin sosyal etkinliklere katılım düzeyini arttırdığı ve sosyal gelişime katkı sağladığı vurgulanmıştır. Yani romantik ilişkiler gençlerin sadece kişilik gelişimleri konusunda değil psiko-sosyal gelişimleri konusunda da büyük önem taşımaktadır. Collins (2003) yaptığı araştırmalarda üniversite öğrencilerinin ortalama %65'inin üniversite hayatı boyunca en az bir kez romantik ilişki yaşadıklarını ve bunun yaşantılarının önemli bir bölümünü etkilediğini belirtmiştir.

Özabacı (2004) ise üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmalarda karşı cins ile kurulan arkadaşlığın eş seçimini büyük oranda etkilediğini vurgulamıştır. Bireylerin karşı cins ile kurdukları romantik ilişki birbirlerini tanıma yönünde olumlu ve olumsuz deneyimler kazandırmakta olduğunu ve ileride aile kurduklarında karşılaştacakları birçok problemi önceden yaşadıklarını vurgulamaktadır. Pines (2010), romantik ilişki esnasında yaşanan aşkın özgüveni artırarak benlik kavramını güçlendirdiğini ve kişinin duygusal olarak gelişmesini sağlayarak daha olumlu bir kişilik oluşturdıklarını savunmuştur.

Atak ve Taştan (2012)'in romantik ilişkiler ve aşk üzerine yaptıkları kapsamlı araştırmada insanın daima bir başkasına ihtiyacı olduğunu belirtmişlerdir. Bebeklik

çağında anne ya da baba ile kurulan ilişki, çocukluk çağında arkadaşla kurulan ilişkiye dönüşmektedir. Ergenlik döneminde ise karşı cinsle kurulan ilişki arkadaşların yerini almaktadır. Romantik ilişkinin ilk denemesi ise burada başlamaktadır. Genç yetişkinlikte aileden ayrılan bireyin kurduğu romantik ilişkiler kendi ailesini kurma yönelimindedir. İleri yetişkinlik veya yaşlılık döneminde kurulan romantik ilişkiler ise eşten sıkılma ve eşi eskisi gibi çekici bulmama nedenleriyle evlilik dışı olabilmektedir. Yaşamın hangi dönemi ele alınırsa alından romantik ilişki birey için beklenen ve istenen bir durum olmaktadır. Kaybı söz konusu olduğunda yani ilişki bittiğinde ise birey acı, üzüntü, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları yaşayabilmektedir.

Karataş (2019), romantik ilişki doyumu üzerine yaptığı bir araştırmada duygu düzenleme güçlük çeken ve kişiler arası ilişkilerinde olumsuz tarzları daha sık kullanan bireylerin ilişki doyumunun azaldığını belirtmiştir. İlhan (2021) tarafından yapılan bir araştırmada ise kişilerin romantik ilişkilerinde yaşamış oldukları duygusal incinmelerin genellikle gerçekçi olmayan ilişki inançları sonucunda oluştuğu belirtilmiştir. Aynı zamanda araştırma sonucunda akılcı olmayan romantik ilişki inançları ile romantik kıskançlık arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

### **Belirsizliğe Tahammülsüzlük İle İlgili Araştırmalar**

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde en sık karşımıza çıkan grup yine üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Rosen ve Knauper (2009) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve durumsal belirsizlik düzeyleri arasındaki ilişkinin endişe ve bilgi arama üzerindeki etkisi incelenmiştir. 153 üniversite öğrencisiyle yapılan ve deneysel bir tasarım olan bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin bir sağlık tehdidiyle karşı karşıya kaldıklarında tarama gibi olumlu sağlık davranışlarının arttığı fakat aynı zamanda belirsizlikten kaynaklanan endişelerinin de arttığı saptanmıştır.

Sarıçam (2014) tarafından yine üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin mutluluğu olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Aynı zamanda ileriye dönük kaygının da bu etki üzerinde büyük payı olduğu vurgulanmıştır.

Başka bir çalışmada ise genç sağlıklı bireylerde belirsizliği tolere edememe ve baş etme mekanizmaları incelenmiştir. Araştırma sonucunda kız öğrencilerde belirsiz

durumlarda harekete geçememe, erkek öğrencilere göre daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Belirsizlikle baş etme konusunda ise yine cinsiyet açısından farklılıklar görüldüğü vurgulanmıştır. Kız öğrenciler bu durumlarla karşı karşıya kaldıklarında duygusal sosyal destekleri kullanma, soruna odaklanma ve boş verme gibi mekanizmaları kullanırken erkek öğrenciler daha çok inkar etme, şakaya vurma ve alkol-madde kullanımı gibi mekanizmaları kullandıkları gözlemlenmiştir (Doruk & diğ., 2015).

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda bulunmaktadır. Yıldız ve Güllü (2018) tarafından 411 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin kadın ve erkek katılımcılar arasında bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Fakat yaş, fakülte ve algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir. 21 yaş üstü üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyinin düşük olarak algılayan öğrencilerde ise orta ve yüksek düzeyde algılayan öğrencilere göre daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük yaşandığı belirtilmiştir. Fakülte olarak da sadece eğitim ve mühendislik fakülteleri arasında bir karşılaştırma yapılmıştır. Eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilere göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Khojoda (2019) genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda çalışmayan bireylerin çalışan bireylere göre daha fazla erteleme davranışını gerçekleştirdiği saptanmıştır. Bu durumun daha fazla kaygıya yol açtığı gözlemlenmiştir. Aynı zamanda bu araştırma yaş ilerledikçe bireyin belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve kaygı düzeyinin arttığını göstermektedir. Bu da bireyin harekete geçmesine engel olmaktadır.

Duman (2020) tarafından yapılan bir araştırmada da tüm dünyayı etkileyen covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük incelenmiştir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca covid-19 sebebiyle kayıp yaşayan kişilerin yaşamayanlara göre daha yüksek düzeyde covid-19 korkusu yaşadıkları tespit edilmiştir.

Kıran ve diğerleri (2020) tarafından öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri, öz-yeterlilikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüklerini incelemek amacıyla bir çalışma

yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda öğrencilerin umutsuzluk düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

### **Karar Verme İle İlgili Araştırmalar**

Hedefe ulaşmak için atılan her bir adım alınan bir kararla başlamaktadır (Tantan Ulu & Yaka, 2020). Bu kadar kritik bir konu olduğu için de geçmişten günümüze birçok araştırmacı tarafından araştırılan ve üzerinde durulan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Tosun (1987) tarafından yapılan bir araştırmada karar vermenin psikolojik ve maddi olarak güçlükler barındırdığına, zihinsel bir çaba sonucu oluştuğuna değinilmiştir. Belirsizliğin, eksik bilgi ve sürekli değişen faktörlerin bu süreci daha da zorlaştırdığı belirtilmiştir. Bu sebeple kişi karar vermesi gereken durumlarla sık sık karşılaştığında, karar verme işini başkasına devretmeye çalışmaktadır. Bunu yapamadığında ise yüzeysel kararlar ya da otomatik cevaplar verme yoluna gitmektedirler.

Karar verme ile ilgili yapılan çalışmaların çoğu karar vermeyi etkileyen faktörler üzerinedir. Can (1991) bu alanda yaptığı bir çalışmada iyi kararlar verme kaygısının karar vermeyi doğrudan etkilediğini belirtmiştir. Karar veren kişinin yani karar vericinin psikolojisinin, kararların çevresinin ve iletilmesinin de karar verme üzerine etkisi bulunduğunu savunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada ise karar vermenin teknoloji, çevre ve grup üyelerinin fikri sonucunda oluştuğu vurgulanmaktadır. Karar vermenin karşılıklı ilişki içerisinde değerlendirilmesi gerektiği de belirtilmektedir (Akat & diğ., 2002).

Kurt (2003) karar verme sürecini etkileyen faktörleri iki grupta ele almıştır. Karar vericinin kişiliği ile ilgili olan tecrübe, yetki gibi değişkenler öznel grupta yer alırken, kişiliği dışında kalan faktörlerde nesnel grupta yer almıştır. Avşaroğlu ve Üre (2007) tarafından yapılan bir çalışmada ise benlik saygısı gibi olumlu değişkenlerin öğrencilerin karar verme ve stresle başa çıkma stillerini etkilediği gözlenmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmada üniversitenin ilk yıllarında öğrencilerin karar vermede özsaygı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Nas (2010) yaptığı bir araştırmada kişinin biriktirmiş olduğu tecrübelerin karar verme aşamasında zihinsel bir kestirme oluşturduğunu belirtmektedir. Yani kişi daha önceki alışkanlıklarından yola çıkarak karar vermektedir. Bu durum karar verme stili olarak adlandırılmaktadır. Karar verme stilleri üzerine yapılan başka bir araştırmada üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının karar vermede özsaygı ve karar verme

stillerini etkilediği gözlenmiştir. Anne-baba tutumu değişkenine göre kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stilleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır (Tatlılıoğlu, 2014).

Kıral (2015) karar vermenin çok sık gerçekleştiği bir alanla ilgili çalışma yapmıştır. Yönetimde karar ve etik karar verme sorunsalı üzerine yaptığı çalışma da hiçbir zaman karar vermek için tek bir en iyi yol olmadığına vurgu yapmıştır. Bazı yaklaşımların diğerlerinden daha etkili olabileceği belirtilmiştir. Koşullara en uygun olanın ise en iyi yaklaşım olduğu gözlenmektedir.

### **Kaygı İle İlgili Araştırmalar**

Belli belirsiz bir korku durumu olarak ifade edilen kaygıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde karşımıza genelde sınav kaygısı veya öğrenme ile ilgili yapılmış araştırmalar çıkmaktadır (Cüceloğlu, 1993). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada istatistik başarı düzeyi ile kaygı düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Köklü, 1996). Aynı zamanda kaygının araştırma üretimi konusunda da engelleyici bir faktör olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Büyüköztürk (1997) tarafından yine üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öğrencilerde araştırmaya karşı geliştirilen bu olumsuz tutumun, araştırmaya yapmaya yönelik kaygı sebebiyle oluştuğu vurgulanmıştır.

Kaygının sadece kendi yaşadığımız olaylar sonucunda oluşmadığını, başkalarının özellikle yakınlarımızın yaşadığı olaylardan etkilenecek de oluşabildiğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Alisinanoğlu ve Ulutaş (2003) tarafından yapılan bir çalışmada çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygının öğrenilen bir duygu olarak ele alındığı bu çalışma, annelerin kaygı düzeyinin çocukların kaygı düzeyini etkileyebileceği ortaya çıkarmaktadır. Aydın ve Zengin (2008) yabancı dil öğreniminde kaygının etkileri üzerine yaptıkları çalışmada yüksek düzeyde kaygının öğrenmeyi zorlaştırdığı vurgulanmıştır. Aynı zamanda literatürden elde edilen veriler ışığında da bu bilgiler desteklenmiştir.

Genelde üniversite öğrencileriyle yapılan kaygı çalışmaları dolayısıyla Tektaş (2014) tarafından üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi adlı çalışma mezunlar üzerinde yapılan ilk çalışmalar arasında yer almaktadır. Araştırmada üniversiteden mezun olan gençlerin iş bulamama korkusu, gelecek ile ilgili verilecek olan kararlar, eş seçimi gibi çeşitli sorumluluklar sebebiyle kaygılı olabildikleri

vurgulanmıştır. Fakat katılımcıların kaygı düzeylerinin cinsiyet, iş bulma süresi ya da mezun olunan yıl gibi faktörlere göre istatistiksel olarak değişiklik göstermediği saptanmıştır.

Bu araştırmaya benzer şekilde yapılan çalışmalar incelediğinde evli kadınlar üzerine yapılan bir araştırma karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada evlilik doyumu, romantik kıskançlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Gelir durumu ortanın üstü ve yüksek olan bireylerde kaygı düzeyinin daha düşük olduğu evlilik doyumlarının ise daha yüksek olduğu saptanmıştır. Eğitim durumuna bakıldığında ise üniversite mezunu kadınların romantik ilişki mutluluklarının daha yüksek, ilkokul mezunu kadınların ise kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda evli kadınların kaygı düzeyleri arttıkça romantik kıskançlığında arttığı gözlenmiştir. Araştırma sonuçları evlilik süresi ve çocuk gibi etmenlerinde kaygı düzeyini anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermektedir (Aksoy, 2019).

Kaygı ile ilgili yapılmış güncel araştırmalara bakıldığında genelde karşımıza covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı araştırmaları çıkmaktadır. Tüm dünyada etkili olan bu salgın hem devletler hem de bireyler arasında büyük bir panik ve endişe kaynağı olmuştur. Bu süreçte yaşanan yüksek kaygının daha düşük psikolojik dayanıklılığa ve yaşam doyumuna sebep olduğu gözlenmiştir (Baykal, 2020). Aynı zamanda virüs haberlerinin sıkça yayınlanmasından ötürü hasta olma korkusu artmıştır. Buna bağlı olarak bireyler öksüren ya da hapşırın birini gördüklerinde ve o insanlarla yakın olduklarında kaygı düzeylerinde artış gözlenmiştir. Virüsün sosyal ortamlarda yayılma riskinin bulunması ise belirsizlik duygusunun yükselmesine, buna paralel olarak da kaygı düzeyinde artışa sebep olmaktadır (Doğan & Dizel, 2020).



## BÖLÜM III

### Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın çalışma grubuna, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ve ortaya çıkan bulguların nasıl raporlaştırıldığına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### Araştırma Modeli

Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileriyle yapılmış olan bu çalışmada ölçülebilir, sayısal veriler elde etmek amacıyla nicel veriler toplanmıştır. Hem nicel veriler toplayabilmek hem de değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit edebilme amacıyla nicel araştırma desenlerinden biri olan korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Korelasyonel yani ilişkisel araştırma deseni iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Neuman, 2006).

#### Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini üniversitede eğitim gören tüm öğrencilerden romantik ilişkisi olan öğrenciler oluşturmaktadır. Evrenin içinden örneklem seçimi amaçsal örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Evrenin yani üniversitede eğitim görüp romantik ilişkisi olan kişilerin sayısı bilinmediği için bilinmeyen örneklem formülü kullanılmıştır.

#### Bilinmeyen Örneklem Formülü:

$$n = \frac{t^2 \cdot p \cdot q}{d^2} = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,50 \cdot 0,50}{(0,05)^2} = 384$$

n: Örnekleme alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülme sıklığı (olasılığı)

q: İncelenen olayın görülmemeye sıklığı (olasılığı)

t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değer

d: Olayın görülme sıklığına göre yapılmak istenen  $\pm$  sapma (Büyüköztürk vd., 2008).

Bu formül sonucunda ulaşılmaması gereken örneklem sayısı 384 kişidir. Araştırma sonunda ise 268 kadın, 126 erkek, toplam 394 katılımcıya ulaşım sağlanmıştır.

Araştırma katılımcıları olan üniversite öğrencilerine ait kişisel bilgiler tablo 1 ve 2 de yer almaktadır.

**Tablo 1.***Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri*

	Sayı(n)	Yüzde(%)
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	268	68,02
Erkek	126	31,98
<b>Yaş</b>		
18-21 yaş	84	21,32
22-25 yaş	200	50,76
26 ve üstü	110	27,92
<b>Eğitim durumu</b>		
Ön lisans	46	11,68
Lisans	287	72,84
Lisansüstü	61	15,48
<b>Yaşanılan yer</b>		
TC	247	62,69
KKTC	147	37,31
<b>Mevcut iş durumu</b>		
Çalışan	187	47,46
Çalışmayan	207	52,54
<b>Medeni durum</b>		
Bekar	315	79,95
Nişanlı/ Sözlü	31	7,87
Evli	48	12,18
<b>Çocuğu olma</b>		
Var	37	9,39
Yok	357	90,61
<b>Birlikte yaşanan kişiler</b>		
Yalnız	68	17,26
Aile bireyleriyle	211	53,55
Eş/partner	51	12,94
Arkadaşlarıyla	64	16,24
<b>Herhangi bir psikolojik destek alma</b>		
Evet	42	10,66
Hayır	352	89,34
<b>Herhangi bir ilaç kullanma</b>		
Evet	41	10,41
Hayır	353	89,59

Tablo 1.'de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 1. incelendiğinde öğrencilerin %68,02'sinin kadın, %50,76'sının 22-25 yaş arasın, % 72,84'ünün lisans eğitim aldığı, %62,69'unun TC vatandaşı, %37,31'inin

KKTC vatandaşı olduğu, %47,46'sının çalıştığı, %79,95'inin bekar olduğu, %90,61'inin çocuğunun olmadığı, %53,55'inin aile bireyleriyle yaşadığı, %10,66'sının psikolojik destek aldığı, %10,41'inin ilaç kullandığı belirlenmiştir.

**Tablo 2.**

*Üniversite Öğrencilerinin Bazı Romantik İlişki Özellikleri*

	Sayı(n)	Yüzde(%)
<b>Son ilişki süresi</b>		
1 yıl ve altı	209	53,05
2-5 yıl	131	33,25
6 yıl ve üstü	54	13,71
<b>Daha önce aldatılma</b>		
Evet	174	44,16
Hayır	220	55,84
<b>İlişkide küçük konulara karar veren kişi</b>		
Kendisi	146	37,06
Partneri	54	13,71
Ortak	194	49,24

Tablo 2.'de üniversite öğrencilerinin bazı romantik ilişki özelliklerinin dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 2.'ye göre öğrencilerin %53,05'inin 1 yıl ve altı, %33,25'inin 2-5 yıl arası süredir romantik ilişkisinin olduğu, %44,16'sının daha önce aldatıldığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %49,24'ünün ilişkisinde küçük konulara partneriyle ortak karar verdiği belirlenmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

Öncelikle katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla sosyo-demografik bilgi formu uygulanmıştır. Daha sonra katılımcılara Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), İlişkide Karar Verme Ölçeği (İKVÖ) ve Kaygı Düşünceleri Envanteri (KDE) uygulanmıştır.

### **Sosyo-Demografik Bilgi Formu (Ek 3)**

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kiminle yaşıyorsunuz, daha önce aldatıldınız mı, son ilişkiniz ne kadar süredir devam etmekte? gibi sorulardan oluşmaktadır. Katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla hazırlanan bu formda toplam 13 soru yer almaktadır.

### **Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) (Ek 4)**

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin (BTÖ-12) özgün formu Carleton, Norton ve Asmundson tarafından 2007 yılında belirsiz olay ve durumlara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olumsuz tepki verme yatkınlığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlilik güvenilirlik çalışmaları ise Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça tarafından 2014 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin hem özgün formu hem de uyarlama formu benzer şekilde 12 maddeden oluşmaktadır. Fakat özgün formun alt boyutları bulunmamakta olup uyarlama formu ise iki alt boyuta ayrılmaktadır. İleriye yönelik kaygı boyutunda 7 madde, engelleyici kaygı boyutunda ise 5 madde bulunmaktadır. Özgün formun iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı normal insanlardan oluşan örneklemelerde .91 , klinik hastalardan oluşan örneklemde ise .92 olarak bulunmuştur. Uyarlama formunda ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı boyutu için .84, engelleyici kaygı boyutu için ise .77 olarak bulunmuştur (Sarıçam & diğ., 2014).

### **İlişkide Karar Verme Ölçeği (İKVÖ) (Ek 5)**

İlişkide Karar Verme Ölçeğinin özgün formu 2011 yılında Vennum ve Fincham tarafından bireylerin içinde buldukları romantik ilişkilerde, akılcı karar verme ya da çiftlerin savuşturma davranışı sergileme risklerini tespit ve müdahale amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ise Tosun, Yazıcı ve Altun tarafından 2017 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin özgün formu ilişkide kendine güven, uyarı sinyalleri ve karar verme olmak üzere 3 alt boyuttan ve 12 maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise ilişkide kendine güven alt boyutu için .91 ve .92, uyarı sinyalleri boyutu için .83 ve .87, son olarak karar verme boyutu için ise .74 ve .69 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin uyarlama formuyla farklılıklar gözlenmiştir. Uyarlama formu 2 alt boyuttan ve 10 maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .87 ve .86 şeklindedir. İlişkide kendine güven alt boyutu için .83 ve .80, ilişkiyi yönetme alt boyutu için .82 ve .84 olarak tespit edilmiştir (Tosun & diğ., 2017).

### **Kaygı Düşünceleri Envanteri (KDE) (Ek 6)**

Kaygı Düşünceleri Envanteri Wells tarafından 1994 yılında kaygıyı hem içerik hem de süreç olarak değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları ise Kart, Yücens ve Türkçapar tarafından 2020 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin özgün formu ve uyarlama formu birbirine benzer şekilde 3 boyuttan ve 22 maddeden oluşmaktadır. Fakat uyarlama olan ölçekte bu boyutlar farklı şekilde isimlendirilmiştir. Sosyal endişe boyutu çevresel alan boyutu olarak, sağlık endişesi boyutu kendi bedeniyle ilgili alan boyutu olarak ve üst-endişe boyutu ise üst-biliş boyutu olarak adlandırılmaktadır. Orijinal ölçekte Cronbach alfa değerleri ölçeğin tümü için 0.80, sosyal endişe alt boyutu için 0.84, sağlık endişesi boyutu için 0.81 ve üst endişe alt boyutu için 0.75 olarak saptanmıştır. Ölçeğin uyarlama formunda tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach's  $\alpha=0,908$  olarak bulunmuştur. Çevresel alan boyutunda 0.86, kendi bedeniyle ilgili alan boyutunda 0.80 ve son olarak üst-biliş boyutunda ise 0.81 olarak saptanmıştır (Kart & diğ., 2020).

### **Verilerin Analizi ve Yorumlanması**

Araştırma verileri Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programında (SPSS) analiz edilmiştir.

Katılımcıların ölçek yanıtlarının güvenilirliklerinin incelenmesi için Cronbach Alfa testi uygulanmış ve alfa katsayıları Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği için 0,832, İlişkide Karar Verme Ölçeği için 0,808 ve Kaygı Düşünceleri Envanteri için 0,921 bulunmuştur.

Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri frekans analizleriyle gösterilmiş, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İlişkide Karar Verme Ölçeği ve Kaygı Düşünceleri Envanteri puanları için tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

**Tablo 3.***Ölçeklerin Normallik Testleri*

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	Değer	sd	p		
İleriye yönelik kaygı	0,074	394	0,000	0,268	-0,160
Engelleyici kaygı	0,104	394	0,000	0,267	-0,788
<b>Belirsizliğe</b>					
<b>Tahammülsüzlük Ölçeği</b>	0,056	394	0,005	0,262	-0,217
İlişkide kendine güven	0,137	394	0,000	0,429	-0,965
İlişkiyi yönetme	0,082	394	0,000	0,279	-0,849
<b>İlişkide Karar Verme Ölçeği</b>	0,093	394	0,000	0,483	-0,541
Üst-biliş alanı	0,081	394	0,000	0,648	0,373
Kendi bedeniyle ilgili alan	0,101	394	0,000	0,742	0,380
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	0,069	394	0,000	0,738	0,710

Tablo 3.'de öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İlişkide Karar Verme Ölçeği ve Kaygı Düşünceleri Envanteri puanlarının normalliği için yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre normal dağılım bulunmazken, çarpıklık ve basıklığın  $\pm 1,5$  olmasından dolayı normal dağılıma uyduğu belirlenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  olmasında halinde verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmiştir.

Araştırma verileri normal dağılım gösterdiğinden dolayı araştırmada parametrik testler kullanılmıştır. İki grup için yapılan karşılaştırmalarda t testi kullanılırken, ikiden fazla sayıda grup için karşılaştırmalarda ANOVA uygulanmış ve ileri analizlerde Tukey testi uygulanmıştır. Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İlişkide Karar Verme Ölçeği ve Kaygı Düşünceleri Envanteri puanları arasındaki korelasyonlar için Pearson testi yapılmıştır. Ayrıca çok değişkenli regresyon analizi uygulanmıştır.

### **Çalışma Planı**

Araştırma verileri 2022-2023 eğitim dönemi içerisinde çevrimiçi bir şekilde toplanmıştır. Katılımcılara whatsapp, instagram, telegram gibi sosyal medya uygulamaları aracılığıyla ulaşım sağlanmıştır. Google formlar üzerinden sosyo-demografik bilgi formu, belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, ilişkide karar verme ölçeği ve kaygı düşünceleri envanteri gibi veri toplama araçları hazırlanmıştır. Sosyal medya uygulamalarından geri dönüş yapan, araştırma kriterlerine uyan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan kişilere bu veri toplama araçları uygulanmıştır.

Bu ölçüm araçları ile birlikte katılımcılara yine çevrimiçi bir şekilde, araştırmacı tarafından hazırlanan Aydınlatılmış Onam Formu ve Katılımcı Bilgi Formu verilmiştir.

**BÖLÜM IV**  
**Bulgular ve Yorumlar**

**Tablo 4.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanları*

	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Üst-biliş alanı	394	18,19	5,81	9	36
Kendi bedeniyle ilgili alan	394	13,12	4,27	7	28
Çevresel alan	394	12,42	3,85	6	24
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	394	43,73	12,47	22	88

Tablo 4.'te öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri puanlarının tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir.

Tablo 4.'e göre öğrenciler Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden  $43,73 \pm 12,47$  puan, envanterdeki üst-biliş alanından  $18,19 \pm 5,81$  puan, kendi bedeniyle ilgili alandan  $13,12 \pm 4,27$  puan ve çevresel alandan  $12,42 \pm 3,85$  puan almıştır.



**Tablo 5.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Bulguları*

	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Üst-biliş alanı	Kadın	268	18,34	5,68	0,774	0,439
	Erkek	126	17,86	6,08		
Kendi bedeniyle ilgili alan	Kadın	268	13,31	4,17	1,292	0,197
	Erkek	126	12,71	4,46		
Çevresel alan	Kadın	268	12,74	3,89	2,399	0,017*
	Erkek	126	11,75	3,71		
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	Kadın	268	44,39	12,11	1,542	0,124
	Erkek	126	42,32	13,15		

\* $p < 0,05$

Tablo 5.'te öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri puanları cinsiyete göre t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Öğrencilerin cinsiyetine göre Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş ve kendi bedeniyle ilgili alandan aldığı puanların arasında istatistik açısından fark yoktur ( $p > 0,05$ ).

Öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanterindeki çevresel alandan aldıkları puanların arasında istatistik açısından anlamlı fark olduğu ve kadınların puanlarının erkeklerden yüksek olduğu gözlenmiştir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 6.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırma Bulguları*

	Yaş	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Üst-biliş alanı	18-21 yaş	84	19,57	5,99	9	36	5,958	0,003*	a-c
	22-25 yaş	200	18,39	5,71	9	36			
	26 ve üstü	110	16,76	5,59	9	36			
Kendi bedeniyle ilgili alan	18-21 yaş	84	13,89	4,47	7	26	3,133	0,045*	a-c
	22-25 yaş	200	13,21	4,16	7	27			
	26 ve üstü	110	12,37	4,23	7	28			
Çevresel alan	18-21 yaş	84	13,44	4,02	6	24	6,731	0,001*	a-c
	22-25 yaş	200	12,53	3,73	6	23			
	26 ve üstü	110	11,45	3,76	6	24			
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	18-21 yaş	84	46,90	12,72	23	85	6,501	0,002*	a-c
	22-25 yaş	200	44,13	12,03	22	84			
	26 ve üstü	110	40,58	12,47	22	88			

\* $p < 0,05$

Tablo 6.'da verilen ANOVA bulguları incelendiğinde, öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanların arasında istatistik açısından anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). 18-21 yaş öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar 26 yaş ve üstündeki öğrencilerden fazladır.

**Tablo 7.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Eğitime Göre Karşılaştırma Bulguları*

	<b>Eğitim</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
	Ön lisans	46	18,78	6,20	9	36	0,834	0,435
Üst-biliş alanı	Lisans	287	18,26	5,79	9	36		
	Lisansüstü	61	17,39	5,59	9	36		
Kendi bedeniyle ilgili alan	Ön lisans	46	13,83	4,37	7	25	2,476	0,085
	Lisans	287	13,22	4,34	7	28		
	Lisansüstü	61	12,10	3,70	7	21		
Çevresel alan	Ön lisans	46	11,98	3,98	6	24	0,343	0,710
	Lisans	287	12,48	3,87	6	24		
	Lisansüstü	61	12,48	3,71	6	23		
Kaygı Düşünceleri Envanteri	Ön lisans	46	44,59	12,99	22	85	0,768	0,465
	Lisans	287	43,97	12,60	22	88		
	Lisansüstü	61	41,97	11,51	22	75		

Tablo 7.'de üniversite öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri puanlarının eğitime göre karşılaştırmaları için ANOVA uygulanmıştır.

Tablo 7. incelendiğinde, öğrencilerin eğitime göre Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanların arasında istatistik açısından anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Üniversite öğrencilerinin eğitime göre Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar benzerdir.

**Tablo 8.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırma Bulguları*

	Yaşanılan yer	n	$\bar{x}$	s	t	p
Üst-biliş alanı	TC	247	18,46	5,74	1,213	0,226
	KKTC	147	17,73	5,92		
Kendi bedeniyle ilgili alan	TC	247	13,18	4,30	0,354	0,723
	KKTC	147	13,02	4,24		
Çevresel alan	TC	247	12,49	3,80	0,484	0,629
	KKTC	147	12,30	3,96		
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	TC	247	44,13	12,23	0,835	0,404
	KKTC	147	43,05	12,89		

Tablo 8.'de öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar yaşanılan yere göre karşılaştırılırken t testi kullanılmış olup, öğrencilerin yaşadığı yere göre Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar arasında fark yoktur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Mevcut İş Durumuna Göre Karşılaştırma Bulguları*

	Mevcut iş durumu	n	$\bar{x}$	s	t	p
Üst-biliş alanı	Çalışan	187	17,60	5,81	-1,902	0,058
	Çalışmayan	207	18,71	5,77		
Kendi bedeniyle ilgili alan	Çalışan	187	12,79	4,26	-1,474	0,141
	Çalışmayan	207	13,42	4,27		
Çevresel alan	Çalışan	187	11,89	3,71	-2,604	0,010*
	Çalışmayan	207	12,90	3,93		
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	Çalışan	187	42,28	12,54	-2,196	0,029*
	Çalışmayan	207	45,03	12,30		

\* $p < 0,05$

Tablo 9.'da verilen t testi sonuçlarına incelendiğinde, öğrencilerin çalışma durumuna göre Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden ve çevresel alandan aldıkları puanların arasında istatistik açısından anlamlı fark görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Çalışmayan öğrenciler Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden ve çevresel alandan çalışan öğrencilere göre daha fazla puan almışlardır.

**Tablo 10.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırma Bulguları*

	<b>Medeni durum</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
	Bekar	315	18,70	5,87	9	36	6,204	0,002*	a-b
Üst-biliş alanı	Nişanlı/ Sözlü	31	16,42	4,59	9	26			a-c
	Evli	48	16,00	5,47	9	29			
Kendi bedeniyle ilgili alan	Bekar	315	13,37	4,40	7	28	2,790	0,063	
	Nişanlı/ Sözlü	31	12,39	3,50	7	20			
	Evli	48	11,96	3,67	7	20			
	Bekar	315	12,72	3,88	6	24	4,762	0,009*	a-b
Çevresel alan	Nişanlı/ Sözlü	31	11,39	3,03	6	19			a-c
	Evli	48	11,15	3,85	6	23			
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	Bekar	315	44,78	12,60	22	88	5,803	0,003*	a-b
	Nişanlı/ Sözlü	31	40,19	9,59	23	61			a-c
	Evli	48	39,10	12,01	22	66			

\* $p < 0,05$

Tablo 10.'da üniversite öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri puanlarının medeni durumuna göre karşılaştırma bulguları verilmiştir.

Öğrencilerin medeni duruma göre Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden ve çevresel alandan aldıkları puanların arasında fark olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Bekar öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden ve çevresel alandan aldıkları puanlar nişanlı/sözlü ve evli olan öğrencilere göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 11.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Çocuğu Olma Durumuna Göre Karşılaştırma Bulguları*

	<b>Çocuk</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Üst-biliş alanı	Var	37	15,76	5,38	-2,696	0,007*
	Yok	357	18,44	5,80		
Kendi bedeniyle ilgili alan	Var	37	11,86	3,54	-1,883	0,060
	Yok	357	13,25	4,32		
Çevresel alan	Var	37	11,03	3,72	-2,324	0,021*
	Yok	357	12,57	3,85		
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	Var	37	38,65	11,51	-2,622	0,009*
	Yok	357	44,25	12,47		

\* $p < 0,05$

Araştırmadaki üniversite öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri puanlarının çocuğu olma durumuna göre karşılaştırılırken kullanılan t testi sonuçları Tablo 11.'de verilmiştir.

Tablo 11.'e göre öğrencilerin çocuğu olma duruma göre Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı ve çevresel alandan aldıkları puanların arasında fark olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Çocuğu olan öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı ve çevresel alandan aldıkları puanlar çocuğu olmayan öğrencilere göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşüktür.

**Tablo 12.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının İlişki Süresine Göre Karşılaştırma Bulguları*

	İlişki süresi	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
	1 yıl ve altı	209	19,00	5,92	9	36	5,345	0,005*	a-b
Üst-biliş alanı	2-5 yıl	131	17,63	5,66	9	36			a-c
	6 yıl ve üstü	54	16,39	5,20	9	28			b-c
Kendi bedeniyle ilgili alan	1 yıl ve altı	209	13,51	4,51	7	28	1,895	0,152	
	2-5 yıl	131	12,69	3,95	7	25			
	6 yıl ve üstü	54	12,63	3,98	7	26			
	1 yıl ve altı	209	12,82	3,87	6	24	3,788	0,023*	a-b
Çevresel alan	2-5 yıl	131	12,27	3,88	6	23			a-c
	6 yıl ve üstü	54	11,24	3,53	6	20			b-c
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	1 yıl ve altı	209	45,33	12,70	23	88	4,420	0,013*	a-b
	2-5 yıl	131	42,60	12,28	22	83			a-c
	6 yıl ve üstü	54	40,26	11,19	22	69			b-c

\* $p < 0,05$

Tablo 12.'de araştırma kapsamındaki öğrencilerin ilişki süresine göre Kaygı Düşünceleri Envanteri puanlarının karşılaştırmaları için kullanılan ANOVA testi bulgular verilmiştir.

Tablo 12. İncelendiğinde öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı ve çevresel alandan aldıkları puanların arasında fark olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). İlişki süresi 1 yıl ve altı olan öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı ve çevresel alandan aldıkları puanların ilişki süresi 2-5 yıl arası ve 6 yıl ve üstü olan öğrencilerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ilişki süresi 2-5 yıl arası olan öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı ve çevresel alandan aldıkları puanlar ilişki süresi 6 yıl ve üstü olanlardan yüksek bulunmuştur.



**Tablo 13.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Daha Önce Aldatılma Durumuna Göre Karşılaştırma Bulguları*

	<b>Daha önce aldatılma</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Üst-biliş alanı	Evet	174	18,19	5,61	0,006	0,996
	Hayır	220	18,19	5,98		
Kendi bedeniyle ilgili alan	Evet	174	13,37	4,16	1,027	0,305
	Hayır	220	12,92	4,35		
Çevresel alan	Evet	174	12,36	3,76	-0,271	0,787
	Hayır	220	12,47	3,93		
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	Evet	174	43,92	12,12	0,270	0,787
	Hayır	220	43,58	12,77		

Tablo 13.'te öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar daha önce aldatılma durumuna göre karşılaştırılması için uygulanan t testi bulgular verilmiştir.

Tablo 13. incelendiğinde öğrencilerin daha önce aldatılma durumuna göre Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ). Daha önce aldatılan ve aldatılmayan öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar benzerdir.

**Tablo 14.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Birlikte Yaşanan Kişilere Göre Karşılaştırma Bulguları*

	<b>Birlikte yaşanan kişiler</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
	Yalnız	68	18,74	6,42	9	36	1,178	0,318
Üst-biliş alanı	Aile bireyleriyle	211	18,41	5,44	9	36		
	Eş/partner	51	16,92	6,00	9	36		
	Arkadaşlarıyla	64	17,88	6,12	9	35		
Kendi bedeniyle ilgili alan	Yalnız	68	13,68	5,14	7	28	1,481	0,219
	Aile bireyleriyle	211	13,30	3,99	7	27		
	Eş/partner	51	12,33	4,35	7	28		
	Arkadaşlarıyla	64	12,55	4,05	7	24		
Çevresel alan	Yalnız	68	12,78	4,01	6	24	1,404	0,241
	Aile bireyleriyle	211	12,57	3,76	6	23		
	Eş/partner	51	11,45	3,93	6	24		
Kaygı Düşünceleri Envanteri	Arkadaşlarıyla	64	12,31	3,89	6	23		
	Yalnız	68	45,19	14,29	22	88	1,595	0,190
	Aile bireyleriyle	211	44,29	11,54	22	84		
	Eş/partner	51	40,71	13,32	22	88		
	Arkadaşlarıyla	64	42,73	12,52	22	82		

Tablo 14.'te verilen ANOVA sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin birlikte yaşadığı kişilere göre Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ). Yalnız yaşayan, aile bireyleriyle, eş/partneriyle ve arkadaşlarıyla yaşayan öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar benzerdir.

**Tablo 15.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının İlişkide Küçük Konulara Karar Veren Kişiye Göre Karşılaştırma Bulguları*

	Karar veren	n	x	s	Min	Max	F	p	Fark
Üst-biliş alanı	Kendisi	146	18,55	6,02	9	36	3,154	0,044*	b-c
	Partneri	54	19,59	6,45	9	36			
	Ortak	194	17,53	5,38	9	36			
Kendi bedeniyle ilgili alan	Kendisi	146	13,86	4,49	7	28	6,020	0,003*	a-c
	Partneri	54	13,80	4,57	7	26			
	Ortak	194	12,37	3,89	7	25			
Çevresel alan	Kendisi	146	12,62	3,91	6	24	0,942	0,391	
	Partneri	54	12,83	3,85	6	23			
	Ortak	194	12,16	3,82	6	24			
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	Kendisi	146	45,03	13,33	22	88	3,662	0,027*	a-c
	Partneri	54	46,22	12,58	26	75			
	Ortak	194	42,06	11,58	22	85			

\* $p < 0,05$

Tablo 15.'te araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri puanlarının ilişkide küçük konulara karar veren kişiye göre karşılaştırmasına dair ANOVA bulguları verilmiştir.

Tablo 15. incelendiğinde öğrencilerin ilişkide küçük konulara karar veren kişiye göre Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı ve kendi bedeniyle ilgili alandan aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı farklar olduğu gözlemlenmiştir ( $p < 0,05$ ). İlişkide küçük konulara kararları ortak veren öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı ve kendi bedeniyle ilgili alandan aldıkları puanlar daha düşük bulunmuştur.

**Tablo 16.**

*Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarının Herhangi Bir Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırma Bulguları*

	<b>Destek</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
	<b>Alma</b>					
Üst-biliş alanı	Evet	42	20,40	6,78	2,637	0,009*
	Hayır	352	17,92	5,63		
Kendi bedeniyle ilgili alan	Evet	42	14,36	4,97	1,995	0,047*
	Hayır	352	12,97	4,16		
Çevresel alan	Evet	42	13,88	4,43	2,615	0,009*
	Hayır	352	12,25	3,75		
<b>Kaygı Düşünceleri Envanteri</b>	Evet	42	48,64	14,74	2,723	0,007*
	Hayır	352	43,14	12,07		

\* $p < 0,05$

Tablo 16.'ya göre öğrencilerin psikolojik destek alma durumuna göre Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). Destek alan öğrencilerin Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar almayanlardan fazladır.

**Tablo 17.***Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları*

	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
İleriye yönelik kaygı	394	20,86	5,59	7	35
Engelleyici kaygı	394	14,36	5,20	5	25
<b>Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği</b>	394	35,22	9,74	12	60

Tablo 17.'de araştırmadaki üniversite öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanları verilmiş olup, öğrencilerin ölçeğin genelinden  $35,22 \pm 9,74$  puan, ileriye yönelik kaygıdan  $20,86 \pm 5,59$  puan ve engelleyici kaygıdan  $14,36 \pm 5,20$  puan aldıkları görülmüştür.

**Tablo 18.***Üniversite Öğrencilerinin İlişkide Karar Verme Ölçeği Puanları*

	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
İlişkide kendine güven	394	10,45	5,09	4	20
İlişkiyi yönetme	394	17,22	7,02	6	30
<b>İlişkide Karar Verme Ölçeği</b>	394	27,67	10,52	10	50

Tablo 18.'de üniversite öğrencilerinin İlişkide Karar Verme Ölçeği puanları gösterilmiştir.

Tablo 18.'e göre öğrencilerin İlişkide Karar Verme Ölçeğindeki ilişkide kendine güvenden  $10,45 \pm 5,09$  puan, ilişkiyi yönetmeden  $17,22 \pm 7,02$  puan ve ölçeğin genelinden  $27,67 \pm 10,52$  puan aldıkları belirlenmiştir.

**Tablo 19.**

*Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İlişkide Karar Verme Ölçeği ve Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanları Arasındaki İlişki*

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.İleriye yönelik	r	1									
	p										
2.Engelleyici kaygı	r	0,630	1								
	p	0,000*									
3.Belirsizliğe	r	0,910	0,895	1							
	p	0,000*	0,000*								
4.İlişkide "	r	0,120	0,172	0,107	1						
	p	0,017*	0,015*	0,033*							
5.İlişkiyi	r	0,223	0,218	0,244	0,498	1					
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*						
6.İlişkide Karar	r	0,207	0,180	0,215	0,816	0,908	1				
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*					
7.Üst-biliş alanı	r	0,210	0,323	0,293	-0,038	0,018	-0,006	1			
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,457	0,722	0,903				
8.Kendi bedeniyle	r	0,243	0,307	0,304	-0,003	0,043	0,027	0,710	1		
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,946	0,392	0,591	0,000*			
9.Çevresel alan	r	0,262	0,283	0,301	-0,017	0,070	0,039	0,748	0,609	1	
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,741	0,164	0,443	0,000*	0,000*		
10.Kaygı Düşünceleri	r	0,262	0,343	0,334	-0,024	0,045	0,018	0,940	0,861	0,866	1
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,637	0,374	0,716	0,000*	0,000*	0,000*	

\* $p < 0,05$

Tablo 19.'da üniversite öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve İlişkide Karar Verme Ölçeği Puanları Kaygı Düşünceleri Envanteri puanları arasındaki ilişkiye ait Pearson testi bulguları verilmiştir.

Tablo 19.'a göre Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin genelinden, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygıdan aldıkları puanlar ile Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlarında arasındaki korelasyonların istatistik açısından anlamlı ve pozitif yönlü olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin İlişkide Karar Verme Ölçeği Puanları ile Kaygı Düşünceleri Envanteri genelinden, üst-biliş alanı, kendi bedeniyle ilgili alan ve çevresel alandan aldıkları puanlar arasında anlamlı korelasyon yoktur ( $p > 0,05$ ).

Araştırmaya katılan öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin genelinden, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygıdan aldıkları puanlar ile İlişkide Karar Verme Ölçeği genelinden, ilişkide kendine güven ve ilişkiyi yönetmeden aldıkları puanlar arasında istatistik açısından anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 20.**

*Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Puanları Kaygı Düşünceleri Envanteri Puanlarını Yordayıcılığı*

	Std. Olm. $\beta$	S.H.	Std. $\beta$	t	p	F p	R <sup>2</sup> DüzR <sup>2</sup>
(Sabit)	30,03	2,31		13,018	0,000*	26,978	0,121
İleriye yönelik kaygı	0,17	0,14	0,08	1,242	0,215	0,000*	0,117
Engelleyici kaygı	0,71	0,15	0,30	4,838	0,000*		

\* $p < 0,05$

Tablo 20.'de üniversite öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği puanları Kaygı Düşünceleri Envanteri puanlarını yordayıcılığının incelendiği çok değişkenli regresyon modelinin istatistik açısından anlamlı olduğu ve varyansın %11,7'sini açıkladığı görülmüştür.

Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğindeki ileriye yönelik kaygıdan aldıkları puanların Kaygı Düşünceleri Envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ( $\beta=0,08$ ;  $p>0,05$ ). Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğindeki engelleyici kaygıdan aldıkları puanlar Kaygı Düşünceleri Envanteri puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yordamaktadır ( $\beta=0,30$ ;  $p<0,05$ ).



## BÖLÜM V

### Tartışma

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Aynı zamanda katılımcıların bazı sosyo-demografik özellikleri ile kaygı arasındaki ilişki de ele alınmıştır. Araştırmanın bu kısmında ise elde edilen bulgular literatürde yer alan önceki çalışmalar doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Yapılan bu araştırmada kadınların ve erkeklerin kaygı düzeyinin üst biliş ve kendi bedeniyle ilgili alan boyutunda benzer olduğu, çevresel alan boyutunda ise kadınların erkeklerden daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Literatür incelendiğinde kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıklarını gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Yıldız ve Doğu (2022) tarafından sporcular üzerine yapılan bir araştırmada, kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları gözlenmiştir. Başka bir araştırmada yine kadınların algıladıkları stres ve kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Göksu & Kumcağız, 2020). Kadınların daha hassas ve daha duygusal bireyler olmaları bu konuda etken olabilmektedir. Aynı zamanda kadınların kaygı veren bir durumla karşı karşıya kaldıklarında baş etme stratejileri anlamında erkeklere oranla daha pasif olmalarının da etkili olabileceği düşünölebilmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda üniversite öğrencilerinin 18-21 yaş arasındaki kaygı düzeylerinin 26 yaş ve üzerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çoban ve Karaman (2013) tarafından yapılan bir araştırmada ise 21-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinde diğer yaş gruplarına göre daha yüksek düzeyde kaygı yaşandığı vurgulanmıştır. Öz Ceviz vd. (2020) tarafından yapılan bir araştırmada da 18-22 yaş öğrencilerin hayata karşı henüz bir deneyim yaşamadıklarından ötürü kaygı düzeyleri yüksek çıkmaktadır. Aynı zamanda 30 yaş üstü bireylerde de hem ilerleyen yaş hem de olumsuz ekonomik koşullar sebebiyle hayata karşı bir belirsizlik yaşadıkları, bu belirsizliğinde onların daha yüksek düzeyde kaygı sahibi olmalarına neden olduğu düşünölmektedir. Literatürde bu bulgular hakkında tam bir görüş birliğı bulunamamaktadır. O yüzden daha kapsamlı bulgulara ihtiyaç duyulmaktadır.

Yapılan araştırmada eğitim değışkeni ele alındığında ön lisans, lisans ve lisansüstü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güncel araştırmalar incelendiğinde ise daha farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Ön lisans

okuyan öğrencilerin kaygı düzeylerinin lisans ve yüksek lisans okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Özellikle pandemiyle birlikte ön lisans yapan öğrencilerin bu süreci uzaktan eğitim ve büyük bir belirsizlikle geçirmeleri bu farklılığın oluşmasına yol açmıştır. Eğitim hayatları boyunca okulu görmemeleri ve iş hayatında karşılaşacakları problemleri düşünmeleri kaygı oluşturmaktadır (Öz Ceviz & diğ., 2020).

Araştırmanın bir diğer bulgusunda öğrencilerin yaşadıkları yerin kaygı düzeyini etkilemediği görülmektedir. Bu araştırma verileri KKTC ve TC de yaşayan üniversite öğrencilerinden toplandığı için bu iki grup arasında bir karşılaştırma yapılmış ve sonucunda her iki grubunda kaygı düzeylerinin benzerlik gösterdiği fark edilmiştir. Ziyalan (2019) tarafından yapılan bir araştırmada da bu araştırmanın bulgularına paralel bir şekilde yaşanan yer değişkeninin öğrencilerin kaygı düzeyini etkilemediği görülmektedir. Aynı zamanda bu araştırmada öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişilerin de kaygı düzeyinde etkili olmadığı görülmektedir. Yalnız yaşayan, aile bireyleriyle yaşayan, eşiyile, partneriyile ya da arkadaşıyla yaşayan öğrencilerin kaygı düzeyleri benzerdir.

Çalışan ve çalışmayan öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada ise kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Anket sonuçlarına göre çalışmayan öğrencilerin kaygı düzeyleri çalışan öğrencilere göre daha yüksektir. Kaya ve Varol (2004) tarafından yine öğrencilerle yapılan bir araştırmada, çalışmayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri çalışan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Yıldız (2018)'ın kadınlar üzerine yaptığı bir araştırmada ise çalışmayan kadınların kaygı puanlarının çalışan kadınlara oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Literatürde yer alan bu bulgular, çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma bulguları öğrencilerin medeni durumlarının kaygı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. İstatistiksel açıdan incelendiğinde bekar öğrencilerin, nişanlı/sözlü ve evli olan öğrencilere göre kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Çocuğu olan ve çocuğu olmayan öğrenciler üzerine yapılan karşılaştırmada ise yüksek düzeyde fark olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları çocuğu olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin olmayan öğrencilere göre oldukça düşük olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde ise bu bulgularla çelişen sonuçlara rastlanmaktadır. Çifçi ve Demir (2020) tarafından yapılan bir araştırmada medeni durumun kaygı düzeyi üzerinde belirleyici bir etken olmadığı belirtilmektedir. Kaya ve Varol (2004) ise yaptıkları çalışmada nişanlı/sözlü olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin bekar ve evli

olan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarımla paralel sonuçlara ulaşan araştırmalara baktığımızda ise bekar bireylerin durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kul & diğ., 2020).

Çalışmanın bir diğer bulgusunda ilişki süresinin kaygı düzeyi üzerine etkisi incelenmiştir. Toplanan veriler sonucunda ilişki süresi 1 yıl ve altı olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin ilişki süresi 2-5 yıl arası olan öğrencilerden ve aynı zamanda 6 yıl ve üstü olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İlişki süresi 2-5 yıl arası olan öğrencilerin ise ilişkisi süresi 6 yıl ve üzeri olan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarına paralel bulgulara rastlanmaktadır. Akdağ (2017), romantik ilişkisi olan bireylerle yaptığı çalışmada ilişki süresinin kaygı puanlarını anlamlı düzeyde etkilediğini belirtmektedir. Yaptığı araştırmaya göre ilişki süresi arttıkça kaygı ve bağlanmaya ilişkin kaçınma puanları düşüş göstermektedir.

Araştırma bulguları aldatılan ve aldatılmayan bireylerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını, sonuçların benzer olduğunu göstermektedir. Literatür incelediğinde aldatılan ve aldatılmayan bireylerin kaygı düzeylerini karşılaştıran herhangi bir bulguya rastlanmamaktadır. Fakat bağlanma boyutları açısından incelendiğinde kaygılı bağlanan bireylerin aldatma eğilimlerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Adaylar, 2021). Bu çalışmada ayrıca ilişkide küçük konulara ortak karar veren kişilerin kaygı düzeylerinin diğer gruplara göre oldukça düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda psikolojik destek alan bireylerin kaygı düzeylerinin almayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın en önemli bulgusu olan belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasındaki ilişki istatistiksel olarak incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve ilişkide karar verme arasında ise anlamlı bir ilişki bulunuyorken ilişkide karar verme ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin ileriye yönelik kaygı boyutundan alınan puanların Kaygı Düşünceleri Envanterini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. Fakat Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin engelleyici kaygı boyutundan alınan puanlar, Kaygı Düşünceleri Envanteri puanlarını anlamlı düzeyde pozitif yordamaktadır. Literatür incelendiğinde bu araştırmaya en yakın araştırma Tantan Ulu ve Yaka (2020) tarafından Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi lisans öğrencileriyle yapılmıştır. Araştırmada

üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyi, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ve karar verme davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları bu çalışmayla paralellik göstermektedir. Değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasında pozitif düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma bulunmakta ve yapılan araştırmaların sonuçları bu araştırma ile tutarlı bir şekildedir. Belirsizlik sonucunda çoğunlukla kaygı oluşmaktadır. Bu durumda belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygının yordayıcılarından biri olduğu söylenebilmektedir (Yüksel, 2014). Hatta Dugas ve Koerner (2005) yaptıkları çalışmalarda yaygın kaygı bozukluğuna sebep olan dört bilişsel süreçten birinin belirsizliğe tahammülsüzlük olduğunu öne sürmüşlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı birbirinden farklı iki kavram olmalarına rağmen genelde birlikte ele alınmakta ve ayrı bir değerlendirme yapılmamaktadır. Aynı zamanda kaygının artmasında ve sürekliliğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün temel bir belirleyici olduğu savunulmaktadır (Laugesen & diğ., 2003).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı arasındaki ilişkiyi açıklamak için yapılan deneysel çalışmalarda ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün manipülasyonu sonucu kaygı düzeyinde de bir farklılaşma söz konusu olmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin artması kaygısında artış göstermesine yani yüksek düzeyde bir kaygının oluşmasına neden olmaktadır (Ladouceur & diğ., 2000). Daha önceki bölümlerde Spielberger (1972) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda kaygının yüksek seviyede oluşabilmesi için içinde bulunulan durumun tehlikeli olarak algılanması gerektiği belirtilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili yapılan araştırmalar da aynı durum söz konusudur. Yani bilişsel yatkınlığı yüksek seviyelerde olan kişilerin içinde buldukları durumu negatif yorumlamaya daha meyilli oldukları belirtilmiştir. Koerner ve Dugas (2008) tarafından aşırı endişeye açık bireylerle yapılan bir araştırma sonucunda da belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğrudan kaygıya öncülük ettiği savunulmuştur. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı ve anksiyete arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Karar verme ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara baktığımızda ise bazı bulgular sürekli kaygı ve karar verme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda yüksek kaygı düzeyinin karar verme davranışını pozitif yönde etkilediği görülmektedir (Werner & diğ., 2009). Başka bir araştırmada ise sürekli

kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerin karar verme performanslarının düştüğü ve bu sürecin olumsuz bir şekilde ilerlediği görülmektedir (Çobanoğlu, 2017). Maner vd. (2007) tarafından yapılan bir araştırmada ise kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin karar verme aşamasında daha düşük riskler aldıkları, güvenli olan fakat daha düşük kazanç sağlayan seçimler yaptıkları görülmektedir. Literatürdeki bu araştırmalar karar verme ve kaygı arasında çoğunlukla anlamlı ilişkiler bulunduğunu fakat bu ilişkilerin yön açısından farklılık gösterdiğini kanıtlamaktadır. Araştırma bulgularının ilgili literatürde elde edilen sonuçlarla ters düşmesi, araştırmanın sadece romantik ilişkisi olan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda literatürde ilişkide karar verme ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir bulguya rastlanmamaktadır. Bu anlamda araştırmada elde edilen verilerin literatüre önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

#### Sonuçlar

Kadınların ve erkeklerin üst biliş ve kendi bedeniyle ilgili alan boyutundan aldıkları puanlardan kaygı düzeylerinin benzer olduğu sonucuna varılmıştır. Fakat çevresel alan boyutundan alınan puanlar kadınlarda, erkeklere göre daha yüksektir.

18-21 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin KDE puanları 26 yaş ve üzeri öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Öğrencilerin eğitim düzeyine göre KDE puanlarının değişmediği fark edilmektedir. Önlisans, lisans ve lisanüstü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin benzer olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin yaşadıkları yerin KDE puan ortalamalarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna göre TC de veya KKTC de yaşayan öğrencilerin kaygı düzeyleri benzerlik göstermektedir.

Çalışan ve çalışmayan öğrencilerin KDE den aldıkları puanlar karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre çalışmayan öğrencilerin kaygı düzeylerinin çalışan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin medeni durumlarının KDE puanları arasında fark yarattığı saptanmıştır. Buna göre ilişkisi olan fakat henüz bekar olan öğrencilerin, nişanlı/sözlü ve evli olan öğrencilere göre kaygı düşünceleri istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Çocuğu olan ve çocuğu olmayan öğrencilerin KDE puanları arasında yüksek düzeyde fark olduğu görülmüştür. Buna göre çocuğu olan öğrencilerin kaygı düşünceleri çocuğu olmayan öğrencilere göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşüktür.

İlişki süresi 1 yıl ve altı olan öğrencilerin KDE puanları, ilişki süresi 2-5 yıl arası olan öğrencilerden ve aynı zamanda 6 yıl ve üstü olan öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İlişki süresi 2-5 yıl arası olan öğrencilerin ise ilişkisi süresi 6 yıl ve üzeri olan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin aldatılma durumlarına göre KDE puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur. Aldatılan veya aldatılmayan öğrencilerin kaygı puanları benzerdir.

Öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişilere göre KDE puanları açısından yine anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yalnız yaşayan, aile bireyleriyle yaşayan, eşyle, partneriyle ya da arkadaşıyla yaşayan öğrencilerin kaygı düzeyleri benzerdir.

İlişkide küçük konulara ortak karar veren öğrencilerin KDE puanları diğer öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Psikolojik destek alan öğrencilerin, almayan öğrencilere göre KDE puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır. Destek alan öğrencilerin kaygı düzeyleri almayanlara göre daha fazladır.

Araştırma sonucunda Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken İlişkide Karar verme ve Kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve İlişkide Karar Verme arasında ise istatistik açısından anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

BTÖ'nün ileriye yönelik kaygı boyutundan alınan puanların, KDE puanlarını istatistik olarak anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. Fakat BTÖ'nün engelleyici kaygı boyutundan alınan puanlar KDE puanlarını anlamlı düzeyde pozitif yordamaktadır.

## **Öneriler**

Çalışmanın bu kısmında araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda klinisyenlere ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunmaktadır.

### **Klinisyenlere Yönelik Öneriler**

Bireylerin özellikle genç yetişkinlik döneminde yaşadıkları romantik ilişkilerde meydana gelen sorunlar özellikle ruh sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu yüzden ilişkilerinde evlilik, çocuk yapma, birlikte yaşama gibi önemli kararlar verme sürecinde olan çiftlerin bu süreçte yaşadıkları çatışmaları çözebilmeleri amacıyla terapi almaları ve bu problemleri çözüme kavuşturmadan ciddi bir karar almamaları önerilmektedir.

Günümüzde romantik ilişki problemlerinin yol açtığı patolojik rahatsızlıklar artış gösterdiği için de klinik psikologların aile danışmanlığı, çift terapisi, cinsel terapi gibi alanlarda uzmanlaştıktan sonra danışmanlık ve psikoterapi hizmetlerini sunmaları

önerilmektedir. Aynı zamanda çiftlerde belirsiz bir durumla karşı karşıya kaldıkları zaman kaygı duygusunun oluşabileceği göz önünde bulundurularak, uygulanacak testlerin seçilmesi daha gerçekçi sonuçların ortaya çıkmasında yararlı olacaktır.

### **Akademisyenlere/Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Toplumda sıkça görülen romantik ilişkiler, hem psiko-sosyal değişkenler hem de evlilik konularıyla yakından ilgilidir. Bu tür bir araştırmanın yapılması, davranış araştırmaları kapsamında önemli bir yer edinen çift ve aile konularıyla ilgili literatüre bilimsel bir katkı sağlamaktadır. Fakat bu araştırmanın sadece romantik ilişki yaşayan bireylerle sınırlı olmasından dolayı bundan sonraki araştırmalarda daha farklı örneklemeler üzerinden yürütülmesi yararlı olacaktır.

Araştırma değişkenleri olan karar verme ve kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bu iki değişken ayrı olarak ele alınıp farklı ölçekler kullanılarak yeni örneklemeler üzerinden test edilmesi sonuçlara anlam katacaktır.

Araştırma sonuçları 394 kişiye genelleyebileceğinden daha geniş örneklemelerle de çalışmalar yapılabilir. Aynı zamanda online toplanan araştırma verilerine karşılık yüz yüze uygulama yapılarak sonuçlar karşılaştırılması önerilmektedir.

Araştırma, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin kısa formu olan BTÖ-12, İlişkide Karar Verme Ölçeği ve Kaygı Düşünceleri Envanterinden elde edilen bulgularla sınırlıdır. Bu yüzden bundan sonraki araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygıyı ölçen farklı ölçeklerle daha kapsamlı çalışmaların yapılması önerilmektedir.



### Kaynakça

- Adaylar, E. (2021). *Yeni evli bireylerde bağlanma boyutları ve aldatma eğilimi ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akat, İ., Budak, G., & Budak, G. (2002). *Yönetimde Bağlantı Süreçleri*. Barış Yayınları, İzmir.
- Akdağ, C. (2017). *Genç yetişkin bireylerin anne-babalarıyla kurdukları ilişki örüntüsünün romantik ilişkilerindeki kaygı ve kaçınma düzeylerini yordama gücü*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aksoy, N. E. (2019). *Evli kadınların evlilik doyumları, romantik kıskançlık durumları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013) *Ruhsal bozuklukların tanımsal ve sayımsal el kitabı (DSM-5)*. (E. Köroğlu, Çev.) Hekimler Yayın Birliği.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Avşaroğlu, S., & Ömer, Ü. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygısı, karar verme ve stresle başa çıkma alışkanlıklarının benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Aydın, S., & Zengin, B. (2008). Yabancı dil öğreniminde kaygı: Bir literatür özeti. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 4(1), 81-94.
- Battaloğlu, S. (2022). *Yaygın kaygı bozukluğu belirtileri ile aile öngörülemezliği, duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baykal, E. (2020). Covid-19 bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). The Relationship Closeness

- Inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792.
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., & Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 121-125.
- Brickman, P. (1987). *Commitment, conflict, and caring*. Prentice Hall.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.
- Buhr, K. ve Dugas, MJ (2002). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği: İngilizce versiyonun psikometrik özellikleri. *Davranış araştırması ve terapisi*, 40 (8), 931-945.
- Büyüköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 12(12), 453-464.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Akademi, Ankara*.
- Can, H. (1991). Organizasyon ve Yönetim: *Adım Yayıncılık, 2. Baskı, Ankara*.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24.
- Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advanced in Nursing Science*, 18(3), 37-47.
- Cüceloğlu, D. (1993). İnsan ve davranışı (4.Basım). *İstanbul: Remzi Kitapevi*.
- Çifçi, F., & Demir, A. (2020). COVID-19 Pandemisinde Türk Profesyonel Futbolcuların COVID-19 Korkusu ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 26-38.
- Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı

- ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Çobanoğlu, S. (2017). *An experimental investigation of the effects of state & trait anxiety and self esteem on decision making*. Yüksek Lisans Tezi, Doğuş Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Damasio, A. R. (1994). Error: Emotion, reason, and the human brain. *New York: Avon*, 350-412.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 257-277.
- Demirci, O. O., Sağaltıcı, E., & Yıldırım, A. (2015). Özgül fobinin göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme yöntemi ile tedavisi: bir olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 18(4), 124-129.
- Diñer, Ö., & Fidan, Y. (1996). *İşletme yönetimine giriş*. Beta Yayıncılık.
- Doğan, M. M., & Düzal, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 739-752.
- Doruk, A., Dugenci, M., Ersöz, F., & Öznur, T. (2015). Intolerance of Uncertainty and Coping Mechanisms in Nonclinical Young.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance.
- Dugas, M. J., & Koerner, N. (2005). Cognitive treatment for generalized anxiety disorder: current status and future directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19, 61-81.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437.
- Duran, Ş., & Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(23), 87-100.
- Dursun, Ş. ve Bindak, R. (2011). İlköğretim II. kademe öğrencilerinin matematik kaygılarının incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35 (1), 18-21.
- Ellis, R. (1997). Second language acquisition. *The United States: Oxford*, 98.
- Erikson, E. (1968). Identity: Kouth and crisis. New York: Northon & Company.

- Ersevım, İ. (2005). *Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri*. (Üçüncü basım). İstanbul: Assos Yayınları.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences*, 17(6), 791-802.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current directions in psychological science*, 11(5), 177-180.
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 Salgınında Bireylerde Algılanan Stres Düzeyi ve Kaygı Düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Güler, K., Usluca, M., & Yılmaz, M. (2021). Panik Bozukluğun Bilişsel Davranışçı Tedavisinin İncelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(12), 1211-1222.
- Gümüş, C. (2017). *Ebeveynleri boşanmış 21 yaş ve üzeri yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerindeki bağlanma modelleri ve ayrılma kaygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Günay, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı, kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Hardy, N. R., Vennum, A., Johnson, M. D., Anderson, J. R., Luu, S., & Liu, W. (2015). Associations between attention to warning signs, marital confidence, and interactional problem solving among emerging adult couples in Mainland China. *Emerging adulthood*, 3(3), 194-203.
- Işık, M. (2022). *Evli kadınlarda özgül fobi, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile cinsel işlevleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- İlhan, S.T. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki İnançları İle Romantik Kıskançlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(29), 447-463.
- İnanç, B. (1997). Kaygı ve stres. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(16), 9-14.
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194.
- Kalkan, M., & Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma İçinde*, 1-9.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumunu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler*

- arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kart, A., Yücens, B. & Türkçapar, M.H. (2020). Kaygı Düşünceleri Envanteri Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 196-201.
- Kaya, M. & Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kaya, M. M. (2021). Ayrılma kaygısı bozukluğu üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(2), 209-220.
- Khojazada, N. (2019). *Genç yetişkin işsizlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, H. S., & Alkar, Ö. Y. (2020). Panik bozukluk için bilişsel davranışçı terapi süreci ve sonucunu yordayan faktörler: Değişim mekanizmalarına bir bakış. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.
- Kılınçer, A. S., & Dost, M. T. (2013). Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 4(1), 15-32.
- Kıral, E. (2015). Yönetimde karar ve etik karar verme sorunsalı. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-89.
- Kıran, B., Bozkur, B., & Cengiz, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2401-2409.
- Koerner, N., ve Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638.
- Köklü, N. (1996). İstatistik kaygı ölçeği: psikometrik veriler. *Eğitim ve Bilim*, 20(102), 45-49.
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11, 235-248.
- Kul, A., Demir, R., & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 Salgını Döneminde Psikolojik

- Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Yaşam Anlamı ve Kaygı. *Electronic Turkish Studies*, 15(6).
- Kurt, Ü. (2003). *Karar verme sürecinde yöneticileri kişilik yapılarının etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçükarslan, M., & GİZİR, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42).
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933–941.
- Laugesen, N., Dugas, M. J., & Bukowski, W. M. (2003). Understanding adolescent worry: The application of a cognitive model. *Journal of Abnormal and Clinical Psychology*, 31, 55- 64.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Maner, J. K., & Schmidt, N. B. (2006). The role of risk avoidance in anxiety. *Behavior therapy*, 37(2), 181-189.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346-374.
- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family relations*, 31-37.
- Nas, S. (2010). Karar verme stillerine bilimsel yaklaşımlar. *Dokuz Eylül Üniversitesi Denizcilik Fakültesi Dergisi*, 2(2), 43-65.
- Neuman, W.L. (2006). Toplumsal araştırma yöntemleri. *Nitel ve Nicel Yaklaşımlar* (S. Özge, Çev.). İstanbul: Yayın Odası, 2.
- Necla, Ö., & Le Compte, A. (1983). Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. *İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları*.
- Ölmez, S. B. (2017). Sosyal fobi, agorafobi ve özgül fobi hastalarının dürtüsellik, anksiyete duyarlılığı ve kendine zarar verme davranışı özelliklerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Düzce Üniversitesi.
- Öz Ceviz, N., Tektaş, N., Basmacı, G., & Tektaş, M. (2020). Covid 19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlerin analizi. *International Journal of Scholars in Education*, 3(2), 312-329.
- Özer, K. (2008). *Kaygı: sınanma duygusuyla baş edebilme*. Sistem Yayıncılık.
- Özabacı, N. (2004). Evlilik Öncesi İlişkiler, Yavuzer H. (Ed.), Evlilik Okulu (ss. 39-

- 53), *İstanbul: Remzi Yayınevi*.
- Özusta, H. Ş. (1995). Çocuklar için durumlu-sürekli kaygı envanteri. Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 32.
- Pines, A. M. (2010). Aşık olmak-sevgililerimizi neye göre seçeriz? [Falling in love-Why we choose the lovers we choose] (MY Uluengin, Çeviri.). *İstanbul: İletişim Yayıncılık*.
- Priem, J. S., Bailey, L. C., & Steuber Fazio, K. (2015). Sliding versus deciding: A theme analysis of deciding conversations of non-engaged cohabiting couples. *Communication Quarterly*, 63(5), 533-549.
- Rosen, N. O., & Knäuper, B. (2009). A little uncertainty goes a long way: State and trait differences in uncertainty interact to increase information seeking but also increase worry. *Health communication*, 24(3), 228-238.
- Rotenberg, K. J., Shewchuk, V.-A., & Kimberley, T. (2001). Loneliness, Sex, Romantic Jealousy, and Powerlessness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(1), 55-79.
- Sağır, C. (2006). *Karar verme sürecini etkileyen faktörler ve karar verme sürecinde etişin önemi: Uygulamalı bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Sarı, S. (2007). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarıçam, H., Erguvan, F.M., Akın, A. & Akça, M.Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Rota Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(3), 148-157.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. *Anxiety: trends in theory and research*, 23-49.
- Sprecher, S. (1999). " I love you more today than yesterday": romantic partners' perceptions of changes in love and related affect over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 46.

- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2006). Sliding versus deciding: Inertia and the premarital cohabitation effect. *Family relations*, 55(4), 499-509.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistic (6. bs.). USA: Pearson.
- Tamam, L., & Demirkol, M. E. (2019). Anksiyete bozuklukları. *Bütüncül Tıp: Birinci Basamakta ve Aile Hekimliğinde Güncel Tanı-Tedavi*, 1641, 1644.
- Tantan Ulu, Ş. & Yaka, B. (2020). Kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve karar verme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(1), 89-100.
- Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2(1), 150-170.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2003). Social psychology (11).
- Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31.1), 243-253.
- Toroslu, B. (2020). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tosun, C., Yazıcı, H., & Altun, F. (2017). İlişkide Karar Verme Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(3), 650-668.
- Tosun, K. (1987). İşletme yönetimi. *İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını*.
- Tunca, R. D., & Akdemir, D. (2020). Seçici konuşmazlık tanısı konan bir çocukta çok eksenli tedavi yaklaşımı. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 27(2), 120-3.
- Werner, N. S., Duschek, S., & Schandry, R. (2009). Relationships between affective states and decision-making. *International Journal of Psychophysiology*, 74(3), 259-265.
- Yıldız, A. B., & Doğu, G. A. (2022). Covid-19 pandemisinde sporcuların depresyon ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 105-112.
- Yıldız, B. (2018). *Çalışan ve çalışmayan kadınların sosyal görünüş kaygısı ve*



*psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yıldız, B., & Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ziyalan, M. G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sürekli kaygı düzeyi ve bilişsel davranışsal kaçınma ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

## EKLER

### Ek 1. Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce, lütfen araştırma ile ilgili aşağıda bulunan bilgileri dikkatlice okuyunuz. **Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa, aşağıda iletişim bilgileri olan araştırmacıyla iletişim kurabilirsiniz.**

Bu araştırma Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans bölümü öğrencisi Funda ÖNEL tarafından Dr. Ayşe BURAN süpervizyonluğu altında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma yaklaşık 5-10 dakikanızı alacaktır. Çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayalıdır ve katılmak zorunlu değil bilakis reddetme hakkına sahipsiniz. Çalışmadan, istediğiniz bir anda, açıklama yapmaksızın çekilme hakkına sahipsiniz. Araştırmadan çekilmeniz durumunda, veriler yok edilecektir ve araştırmada kullanılmayacaktır. Eğer araştırmaya katılmaya karar verir ve tamamlamaya izin verirseniz, cevaplar ve anketler **gizlilikle korunacaktır**. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacak ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Aşağıdaki onay kutucuğunu işaretlemeniz durumunda araştırmaya katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Funda ÖNEL

Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

E-posta: [fundaonel183@hotmail.com](mailto:fundaonel183@hotmail.com)

Tel: 0548 837 07 38

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

## Ek 2. Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcı,

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, karar verme ve kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederim. Araştırmanın amaçlarının ve hedeflerinin detaylı olarak açıklamalarının bulunduğu bu belgeyi dikkatlice okumanızı öneririz. Araştırma ile ilgili sorularınız veya endişeleriniz varsa, aşağıda iletişim bilgileri olan araştırmacı Psk. Funda ÖNEL ile iletişim kurabilirsiniz.

Araştırma ile ilgili veriler araştırma tamamlandıktan sonra en çok 2 yıl süreyle drive dosyası olarak muhafaza edilecektir. Daha sonra ise tüm veri tabanlarımızdan silineceklerdir. Araştırma sonuçları bireysel olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacak ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden topladığımız tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve çalışmada kullanılmayacaktır. Araştırmaya yaptığınız değerli katkıdan ve katılımınızdan dolayı çok teşekkür ediyorum.

Saygılarımla,

Psk. Funda ÖNEL

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Yakın Doğu Üniversitesi

Tel: 0548 837 07 38

E-posta: [fundaonel183@hotmail.com](mailto:fundaonel183@hotmail.com)

### Ek 3. Demografik Bilgi Formu

- **Cinsiyet:** .....
- **Yaş:** .....
- **Eğitim durumu:** .....
- **Yaşadığınız şehir:**.....
- **Mevcut iş durumu:**  
 Çalışıyor       Çalışmıyor
- **Medeni durum:**  
 Evli       Bekar       Boşanmış       Nişanlı/ Sözlü
- **Çocuğunuz var mı?:**.....
- **Son ilişkiniz ne kadar süredir devam etmekte?:**  
.....
- **Daha önce hiç aldatıldınız mı?**  
 Evet       Hayır
- **Kiminle yaşıyorsunuz?:** .....
- **İlişkinizde küçük konulara (yenilecek yemek, gidilecek yer vs) kim karar veriyor? :**.....
- **Herhangi bir psikolojik destek alıyor musunuz?**  
 Evet       Hayır
- **Kullandığımız herhangi bir ilaç var mı?**  
 Evet       Hayır

#### Ek 4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. **(1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun** anlamına gelmektedir.

1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3. İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5

### Ek 5. İlişkide Karar Verme Ölçeği (İKVÖ)

Bu ölçek bireylerin romantik ilişkilerde karar verme becerilerini ölçmeye dönük maddeleri içermektedir. Lütfen aşağıda belirtilen ifadelerin yanında yer alan sütuna, ifadelerin size uyma derecesini belirtiniz.

1.İlişkilerimde ortaya çıkan çatışmalarla etkili bir şekilde baş edebileceğime inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.Sağlam bir romantik ilişkiye sahip olma konusunda umutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.Uzun süreli ve istikrarlı bir ilişkiye sahip olma konusunda kendimden oldukça eminim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

### Ek 6. Kaygı Düşünceleri Envanteri (KDE)

Aşağıda insanların kendi düşünce ve endişelerini tanımladıkları ifadeler verilmiştir. Her bir ifadeyi okuyun ve bu düşünce ve endişeleri ne sıklıkta taşıdığınızı belirtmek için en uygun sayıyı işaretleyin. Her bir ifade için çok fazla zaman harcamayın. Doğru ya da yanlış cevap yok. Her birisi için genelde ilk aklınıza gelen yanıt doğrudur.

	Nerdeyse Hiç	Bazen	Genelde	Nerde yse herza man
1.Görünüşümle ilgili endişelenirim				
2.Başarısız olduğumu düşünürüm.				
3.Geleceğime baktığımda başıma gelecekler için olumlu düşüncelerden çok olumsuzlara yer veririm.				

## Ek 7. Ölçek İzinleri

### BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ (BTÖ-12)

1 1 1

HS

Hakan Sarıçam <hakansaricam@gmail.com>

Kime: Siz

8.10.2022 Cmt 22:40



16. Belirsizliğe tahammülsüzlük...  
20 KB

Funda Merhabalar,

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğine ait maddeler ve  
puanlama bilgileri ektedir.

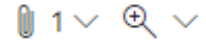
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsin.

Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

**Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda  
kullanılmaz ve ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda  
(tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşamaz.**



## İLİŞKİDE KARAR VERME ÖLÇEĞİ hk.



CANSU TOSUN <cansu.tosun@trabzon.edu.tr>



Kime: Siz

1.10.2022 Cmt 17:32



Maddeler ve Puanlama-İlişki...

17 KB



Merhaba,

Ölçeği tezinizde kullanabilirsiniz. Ölçek maddeleri ve puanlamaya ilişkin bilgiler ektedir. İyi çalışmalar.

--

Dr. Öğr. Üyesi Cansu TOSUN

Trabzon Üniversitesi  
İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi  
Psikoloji Bölümü  
61335 Akçaabat/Trabzon  
Tel: 0 462 455 1181

## Kaygı Düşünceleri Envanteri

1 1 1 1



ayşegül kart <aysegulkart@hotmail.com>

Kime: Siz

7.10.2022 Cum 21:48



KAYGI DÜŞÜNCELERİ ENVAN...  
15 KB

Merhaba Funda Hanım.  
Tabiki benim için uygun  
Ölçek ekte mevcut  
İyi çalışmalar diliyorum



**Gönderen:** funda önel <fundaonel183@hotmail.com>

**Gönderildi:** 6 Ekim 2022 Perşembe 15:57

**Kime:** aysegulkart@hotmail.com <aysegulkart@hotmail.com>

**Konu:** Kaygı Düşünceleri Envanteri

**Ek 8. Etik Kurul Kararı****BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

22.11.2022

Sayın Funda Önel

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1400 proje numaralı ve “**Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Karar Verme ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

## Ek 9. İntihal Raporu

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, KARAR VERME VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

#### ORIGINALITY REPORT

<b>13</b> %	<b>13</b> %	<b>2</b> %	<b>%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="https://docs.neu.edu.tr">docs.neu.edu.tr</a> Internet Source	<b>3</b> %
<b>2</b>	<a href="https://kutaksam.karabuk.edu.tr">kutaksam.karabuk.edu.tr</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>3</b>	<a href="https://dergipark.org.tr">dergipark.org.tr</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	<a href="https://acikbilim.yok.gov.tr">acikbilim.yok.gov.tr</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>5</b>	<a href="https://acikerisim.maltepe.edu.tr">acikerisim.maltepe.edu.tr</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>6</b>	<a href="https://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080">www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>7</b>	<a href="https://acikerisim.sakarya.edu.tr">acikerisim.sakarya.edu.tr</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>8</b>	<a href="https://media.dem.org.tr">media.dem.org.tr</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %

[dergipark.ulakbim.gov.tr](https://dergipark.ulakbim.gov.tr)

## **Özgeçmiş**

Funda Önel, 28 Aralık 1998 yılında Gaziantep’te doğdum. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimimi Gaziantep’te tamamladım. Öğrenim gördüğüm Atatürk Anadolu Lisesini okul birinciliği derecesiyle bitirdim. 2017 yılında Girne Amerikan Üniversitesi Psikoloji bölümünü tam burslu (%100) olarak kazandım. Lisans dönemimin son yılında özel bir danışmanlık merkezinde stajımı tamamladım. 2021 yılında Girne Amerikan Üniversitesinde yüksek onur derecesiyle mezun oldum. Aynı yıl Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına tam burslu (%100) olarak kabul edildim. 2023 yılının Ocak ayında Girne Akçiçek Hastanesinde zorunlu stajımı tamamladım. Eğitim hayatım boyunca gerek online gerek yüz yüze birçok programa katılarak kendimi her zaman geliştirmeye özen gösterdim. Bu süreç boyunca hem alanımla ilgili hem farklı sektörlerde birçok iş tecrübesi edindim. Yüksek Lisans süreci ise 2023 yılının haziran ayında tez döneminin tamamlanmasıyla son bulmaktadır.