



# Y KUŞAĞINDAN Z KUŞAĞINA GEÇERKEN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİ VE ANKSİYETE DUYARLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ: BİR VAKIF ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ<sup>1</sup>

The Relationship Between The Level Of Mindfulness And Anxiety Sensitivity When Passing From The Y Generation To The Z Generation: A Study Of Foundation University

Öğr. Gör. Dr. Aygül KAKIRMAN MOROĞLU

İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Entitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye

ORCID: 0000-0002-1293-6709

Üstün Zekalılar Öğretmeni. Nejmettin MOROĞLU

İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Entitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye

ORCID: 0000-0001-6937-560X

**Cite As:** Kakirman Moroğlu, A. & Moroğlu, N. (2021). “Y Kuşağından Z Kuşağına Geçerken Bilinçli Farkındalık Düzeyi Ve Anksiyete Duyarlılığı Arasındaki İlişki: Bir Vakıf Üniversitesi Örneği”, International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 7(51): 2645-2654

## ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı Y kuşağından Z kuşağına geçerken bilinçli farkındalık düzeyi ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık düzeyinin anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma, İstanbul’ da faaliyet gösteren bir vakıf üniversitesinin öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış; gönüllülük esası çerçevesinde katılımcıların onamları alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 1999 yılı öncesinde doğan 358, 1999 yılı ve sonrasında doğan 249 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında, Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bilinçli farkındalığın anksiyete duyarlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, anksiyete duyarlılığı düzeyi ile geçmişte alınan psikolojik danışmanlık desteği arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilirken; anksiyete duyarlılığı ile cinsiyet, doğum yılı ve geçmişteki okul başarısını değerlendirme düzeyi arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırma sonuçları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma sonuçlarının, özellikle üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişki bağlamında literatür için yararlı olması beklenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Anksiyete Duyarlılığı, Kuşak Geçiş, Üniversite Öğrencileri

## ABSTRACT

The main aim of this study was to investigate the association between mindfulness and anxiety sensitivity when passing from the Y generation to the Z generation . In this context, the impact of mindfulness on anxiety sensitivity was studied. The study was carried out with the students of a foundation university operating in Istanbul. Convenience sampling method was used in the study; consent of the participants was obtained on a voluntary basis. The participants of the study consisted of 358 university students born before 1999 and 249 university students born in and after 1999. In collecting the data, Anxiety Sensitivity Index-3, Mindful Attention Awareness Scale and demographic information form developed by the researcher were used. According to results, mindfulness was seen to have significant impact on anxiety sensitivity. Although it was found significant differentiation between anxiety sensitivity level and past psychological counseling support; there was no significant difference between anxiety sensitivity and gender, year of birth and grade of school achievement in the past. The results of the study were discussed and interpreted in the frame of relevant literature. The study is expected to be useful for the literature, especially in the context of the relationship between mindfulness and anxiety sensitivity for university students.

**Key words:** Mindfulness, Anxiety Sensitivity, Generational Transition, University Students

## 1. GİRİŞ

Anksiyete duyarlılığı (AD), anksiyeteden farklı olarak ilk kez Reiss ve arkadaşları (1986) tarafından tanımlanan; Reiss' in korku beklentisi modelinin (expectancy model of fear) dayanağını oluşturan bir kavramdır.

Bu modele göre korkulan bir nesneden kaçınma sürecinde insan motivasyonunda iki değişken vardır: Bunlardan biri anksiyete beklentisi ve diğeri anksiyete duyarlılığıdır. Beklenti, kişinin korkulan nesne ile karşılaştığında anksiyete yaşayabileceği beklentisidir. Örneğin; uçuş sürecinde kişinin panik atak geçirebileceği beklentisinin olması buna örnektir. Duyarlılık ise, kişinin beklenen olaydan korkması ile karakterize bir bireysel farklılık değişkenidir. Örneğin; kişinin panik ataklarının kalp krizine neden olacağına inanması buna örnektir (Reiss, 1991). Anksiyete duyarlılığı, çok boyutlu bir yapı ileri sürmektedir. Bu yapı;

<sup>1</sup> Bu çalışma “Y Kuşağından Z Kuşağına Geçerken Bilinçli Farkındalık Düzeyi ve Anksiyete Duyarlılığı Arasındaki İlişki: İstinye Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğrencileri İle Yapılan Pilot Çalışma” ismi ile 7-8 Aralık 2017 tarihlerinde International Conference on Quality in Higher Education Konferansı’ nda poster bildiri olarak sunulmuştur.

fiziksel duyarlılık (bedensel belirtilerden korkma), sosyal duyarlılık (toplum içinde gözlenebilen semptomları sergilemekten korkma) ve bilişsel duyarlılık (bilişsel kontrolü yitirmekten korkma) boyutlarından oluşmaktadır (Wheaton vd., 2012).

Araştırmacılar arasında anksiyete ve anksiyete duyarlılığı kavramlarının birbirinden bağımsız kavramlar olmaları yönünde fikir birliği sağlanamamış olmakla beraber, güncel araştırmalar birbirinden farklı kavramlar olduğu yönünde bulgular öne sürmektedir.

Reiss (1991) ve arkadaşlarına (1986) göre anksiyete duyarlılığı panik yaşantılar, biyolojik yapı, sıkıntı, hastalıktan kaçınma ve kontrolü sürdürme gibi faktörlerin sonucu olarak deneyimlenmektedir.

Sürekli anksiyete (trait anxiety), stresörlere korku ile tepki verilen genel bir eğilimken; anksiyete duyarlılığı (anxiety sensitivity), anksiyete belirtilerine karşı korkuyla tepki verilen özel bir eğilimdir. Anksiyete duyarlılığı, bu semptomların istenmeyen sonuçlara sahip olduğuna dair inançlara dayalı anksiyete belirtilerinin yarattığı korkuları ifade etmektedir (McNally, 1989).

Taylor ve Cox (1998), anksiyete duyarlılığını ölçmek için geliştirdikleri Anksiyete Duyarlılığı Profili ile Sürekli Kaygı Envanteri arasında düşük bir korelasyon elde ederek bu iki kavramın birbirinden farklı olduklarını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, Lilienfeld ve arkadaşlarına (1993) göre, anksiyete duyarlılığının bilişi ölçeği alt boyutunun yapı geçerliliğinin yetersiz olması ve iki kavram arasındaki ilişkinin hiyerarşik olarak değerlendirilmesi nedeniyle sürekli anksiyete ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ayrım ihtilafı olarak değerlendirilmiştir.

Anksiyete duyarlılığı boyutlarının anksiyete bozuklukları ile ilişkisi araştırıldığında; anksiyete duyarlılığının fiziksel duyarlılık alt boyutunun panik bozuklukta (Zinbarg vd., 1997); anksiyete duyarlılığının sosyal duyarlılık alt boyutunun sosyal anksiyete bozukluğunda ve anksiyete duyarlılığının bilişsel duyarlılık alt boyutunun ise yaygın anksiyete bozukluğunda daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Rodriguez vd., 2004). Aynı zamanda, anksiyete duyarlılığının bilişsel duyarlılık alt boyutunun, özellikle depresyon şiddet skorlarıyla ilişkili olduğu da gözlenmiştir (Cox vd., 2001). Khawaja ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan araştırmada da anksiyete duyarlılığı ve anksiyete semptomları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle bilişsel duyarlılık alt boyutunun diğer alt boyutlara göre anksiyete semptomları ile daha güçlü ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte; anksiyete duyarlılığı ve fobi, alkol ve madde kullanımı, obsesif kompulsif bozukluk ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalardan anlamlı bulgular elde edilmiştir (Asmundson ve Stapleton, 2008; Chambless ve Gracely, 1989; Lejuez vd., 2006; Zinbarg vd., 1997).

Yapılan araştırmalar anksiyete bozukluklarının tedavisi tekniklerinde Bilişsel-Davranışçı Terapi tekniklerinin etkinliği ön planda tutmayla beraber, Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar olarak tanımlanan Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) yaklaşımlarının son zamanlarda önem kazandığı göstermektedir.

Bilinçli Farkındalık kavramı, kökeni Budizme dayanan, yargılama yapmadan, şu an' a odaklanarak, nelerin olup bittiğine dikkat etme olarak tanımlanmaktadır. Bilinç (consciousness), farkında olma (awareness) ve dikkat (attention); bu yaklaşımın temel kavramlarıdır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli Farkındalık Budist geleneklerine dayanmasına rağmen; bilişsel, davranışsal, deneysel ve psikodinamik ekollerini bütünleştiren bir kavramdır (Martin, 1997). Bilinçli farkındalık bir inanç, ideoloji ya da felsefi bir akım değil; aksine zihin doğasının tutarlı fenomenolojik tanımlaması olarak ifade edilmektedir (Kabat-Zinn, 2003).

Bishop ve arkadaşları (2004) bilinçli farkındalık kavramını iki bileşenli bir model çerçevesinde açıklamışlardır. Bunlardan birinci bileşen, dikkatin anlık deneyimlerin sürdürülmesini sağlayan öz-denetime odaklanmadır. Dikkatin sürekliliği, zihnin deneyimleme kapasitesi, düşünce, duygu ve hislerin farkında olma durumu bu bileşenle karakterizedir. İkinci bileşen ise kişinin yaşantısına, yaşantının değeri ya da arzu edilebilirliğinin ötesinde merak ve kabul duygusuyla yaklaşmayı içermektedir. Bilinçli farkındalık süreci, kişiye merak ve kabul duyguları ile içsel deneyimleri yaşantılamasını öğretmektedir.

Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalık ile içgörü, iyi olma hali, akıl sağlığı, öz-farkındalık ve duygusal zeka arasında pozitif korelasyon; anksiyete duyarlılığı, depresyon, psikolojik semptomlar, aleksitimi ve nevrozlar arasında negatif korelasyon olduğuna vurgu yapmaktadır (Baer vd., 2004; Bishop vd., 2004; Brown ve Ryan, 2003; Hayes vd., 2004; McKee vd., 2007).

Yapılan araştırmalar özgüveni yüksek görünmeyle beraber, yetersizlik duygusunun ön planda olduğu ve bununla bağlantılı olarak anksiyete bozuklukları ve depresyona eğilimlerinin yüksek olduğu kuşakların yetişmekte olduğunu göstermektedir. Bireylerin kendi öz-farkındalıklarından uzaklaşarak hızlı, hırslı, tatmin noktasının sürekli arttığı bir zeminde yaşamaları, bilinçli farkındalık kavramına daha da önem kazandırmaktadır (Cumhuriyet, 2012).

21. yüzyılda kuşak sınıflandırılması; Gelenekselciler, Bebek Patlaması, X, Y ve Z Kuşağı olarak yapılmaktadır. X Kuşağı; 1965 ile 1979 yılları arasında doğan, çok stresli işlerle ilgi düzeyinin sınırlı olduğu, daha çok yaşamak için yaptığı işten keyif alan bir kuşak olarak tanımlanmaktadır. Akıllı, özgürlüklerine düşkün, teknoloji kullanımı noktasında oldukça iyi olan Y Kuşağı ve çalışma hayatına adım atacak olan, diğer bir adı da 'İnternet Kuşağı' olarak ifade edilen Z neslinin ise 'network' gençleri olarak yerlerini alacağı belirtilmektedir (Adıgüzel vd., 2014). Kuşakların yılları literatürde tam netlik kazanmamakla birlikte 1980 ile 1995 yılları arasında doğanların Y kuşağını temsil ederken (Şalap, 2016); 1990 lı yılların sonunda, 2000 li yılların başında doğanların Z kuşağını temsil ettiği görülmektedir (Ntv, 2021). Bu nedenle araştırmada, anksiyete duyarlılığının doğum yılına göre farklılaşmasına yönelik yapılan analizde katılımcılar, 1999 yılı öncesinde doğan ve 1999 yılı ile sonrasında doğanlar olmak üzere iki grupta değerlendirilmiştir.

Y Kuşağı, X Kuşağı'ndan sonra eğitim seviyesinin yükseldiği, teknolojiye kullanıma yatkın olunan ve teknolojiyle uyumlu işlerde çalışmaya başlayan, çok yönlü çalışabilen bir kuşak olarak tanımlanmaktadır (Gürbüz, 2015). Dijital yerliler olarak da tanımlanan Z Kuşağı ise, zevklerine ve kendilerine düşkün olmasının yanında, teknolojiyi çok etkin bir şekilde kullanabilen ve özel yaşamlarına entegre eden, sonuç odaklı bir nesil olarak tanımlanmaktadır (Taş vd., 2017). Bireyin, biyo-psiko-sosyal varlık olması ile karakterize kuşaklararası farklılığın biyolojik, psikolojik ve sosyolojik yansımalarının kaçınılmaz olduğunu söylemek mümkündür. Bu açıklamalara dayalı olarak çalışmada, Y kuşağından Z kuşağına geçerken bilinçli farkındalık düzeyi ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişkinin anlaşılması hedeflenmektedir. Bu bağlamda, ilgili araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ile anksiyete duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin anksiyete duyarlılığı üzerinde etkisi var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin anksiyete duyarlılıkları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin anksiyete duyarlılıkları doğum yılına göre farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin anksiyete duyarlılıkları geçmişteki okul başarısını değerlendirme durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin anksiyete duyarlılıkları psikolojik danışmanlık desteği öyküsüne göre farklılaşmakta mıdır?

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Çalışma Grubu

Bu çalışma kapsamında araştırmaya 607 öğrenci katılım sağlamıştır. 607 öğrenciden 409' u kadın ve 198' i erkektir; 1999 yılı öncesinde doğanların sayısı 358, 1999 yılı ve sonrasında doğanların sayısı ise 249 kişidir. 212 öğrenci Sağlık Meslek Yüksekokulu, 159 öğrenci Sağlık Lisans (Tıp Fakültesi, Eczacılık Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi), 122 öğrenci Meslek Yüksekokulu ve 114 öğrenci diğer kategorisinde (Fen-Edebiyat Fakültesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi) eğitim görmektedir. Öğrencilerden 14' ü geçmişteki okul başarılarını zayıf, 185' i orta, 336' sı iyi ve 72' si de çok iyi olarak tanımlamışlardır. Bununla birlikte, 118 öğrenci geçmişte psikolojik danışmanlık desteği aldığını bildirirken, 489 öğrenci geçmişte psikolojik danışmanlık desteği almadığını belirtmiştir.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve demografik form uygulanmıştır.

*Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 (Anxiety Sensitivity Index-3)*: Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3, Taylor ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiştir. Altı ülkede yapılan klinik olmayan örneklem grubu (ABD, Kanada, Fransa, Meksika, Hollanda ve İspanya) (n = 4.494) ve ABD ile Kanada' da (n = 390) araştırılan klinik örneklem grubu ile geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, Mantar ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliğini sınamak için yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0.94 olarak bulunmuştur. Üç faktörlü yapı toplam varyansın %61.72'sini açıklamaktadır. Faktörler; fiziksel duyarlılık, bilişsel duyarlılık ve sosyal duyarlılık olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin, iç tutarlılığı ise Cronbach Alfa güvenilirlik analizi tekniği ile hesaplanmış ve Cronbach alfa değeri 0.93 olarak saptanmıştır.

Araştırmada yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizi sonucunda ise Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0.79 ve Cronbach alfa değeri 0.75 olarak saptanmıştır.

*Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindful Attention Awareness Scale):* Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. On beş sorudan ölçek, tek faktöre sahip olup toplam bir puan vermektedir. Ölçekten alınan puanlar ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin faktör yapılarını belirlemek amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin, iç tutarlılığı ise Cronbach Alfa güvenilirlik analizi tekniği ile hesaplanmış ve Cronbach alfa değeri 0.82 olarak saptanmıştır.

Araştırmada yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizi sonucunda ise Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0.78 ve Cronbach alfa değeri 0.82 olarak saptanmıştır.

*Demografik Bilgi Formu:* Demografik bilgi formu, araştırma kapsamında katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu bağlamda katılımcılara; cinsiyet, doğum yılı, eğitim gördükleri fakülte/myo, geçmişteki okul başarısını değerlendirme düzeyi ve psikolojik danışmanlık desteği öyküsü soruları sorulmuştur.

### 2.3. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS ve AMOS istatistik programları ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda verilerin normallik dağılımına uygun olduğu tespit edilmiş ve bu doğrultuda parametrik testlerle çalışma gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Araştırma değişkenlerine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	59.21	12.93	-.30	-.29
Anksiyete Duyarlılığı	20.78	12.53	-.51	-.28

Tablo 1 incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık katsayısının  $\pm 1$  aralığında değer aldığı saptanmıştır. Bu bağlamda, puanların normalden önemli bir sapma göstermediği tespit edilmiştir (Büyüköztürk, 2011).

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon; gruplar arası farklılığı ölçmek amacıyla bağımsız t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Ayrıca en uygun model diyagramını oluşturmak amacıyla son olarak AMOS analizi gerçekleştirilmiştir.

## 3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucundaki bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda yorum ve açıklamalar gerçekleştirilmiştir.

### 3.1. Korelasyon Analizi

Tablo 2. Bilinçli farkındalık, anksiyete duyarlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiye ait Pearson Korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5
1. Bilinçli Farkındalık	1				
2. Bilişsel Duyarlılık	-.43**	1			
3. Fiziksel Duyarlılık	-.23**	.50**	1		
4. Sosyal Duyarlılık	-.32**	.52**	.45**	1	
5. Anksiyete Duyarlılığı	-.40**	.84**	.82**	.78**	1

\*\*p<.01

Yapılan analizler sonucunda; bilinçli farkındalık düzeyi ile anksiyete duyarlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-.40$ ,  $p<.05$ ). Bununla birlikte; bilinçli farkındalık düzeyi ile anksiyete duyarlılığının alt boyutlarından olan bilişsel duyarlılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r=-.43$ ,  $p<.05$ ), fiziksel duyarlılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r=-.23$ ,  $p<.05$ ) ve sosyal duyarlılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ( $r=-.32$ ,  $p<.05$ ) bulunmuştur.

### 3.2. Demografik Analizler

Tablo 3. Anksiyete duyarlılığının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız örneklem t-Testi sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t	Sd	p
Anksiyete	Kadın	409	21.28	12.857	1.44	420.84	.15
Duyarlılığı	Erkek	198	19.76	11.815			

Kadın ve erkeklerin anksiyete duyarlılığında farklılık olup olmadığını analiz etmek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre, anksiyete duyarlılığının katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $t=1.44$ ,  $p>.05$ ).

Tablo 4. Anksiyete duyarlılığının doğum yılına göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız örneklem t-Testi sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	t	Sd	p
Anksiyete	1.Grup	358	21.46	12.57	1.58	605	.79
Duyarlılığı	2.Grup	249	19.82	12.44			

1.Grup: 1999 yılı öncesinde doğanlar; 2.Grup: 1999 yılı ve sonrasında doğanlar

Doğum yılına göre anksiyete duyarlılığında farklılık olup olmadığını analiz etmek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız t-testi sonucuna göre, 1999 yılı öncesi doğanların anksiyete duyarlılık düzeyleri ile 1999 yılı ve sonrası doğanların anksiyete duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ( $t=1.58$ ,  $p>.05$ ).

Tablo 5. Anksiyete duyarlılığının geçmişteki okul başarısına göre farklılaşması ANOVA sonuçları

	Varyans	K.T	Sd	K.T	F	p
Anksiyete	Gruplar arası	815.81	3	271.94	1.74	.16
Duyarlılığı	Gruplar içi	94437.48	603	156.61		
	Toplam	95253.30	606			

Geçmişteki okul başarısına göre anksiyete duyarlılığında farklılık olup olmadığını analiz etmek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, geçmişteki okul başarısı ve anksiyete duyarlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ).

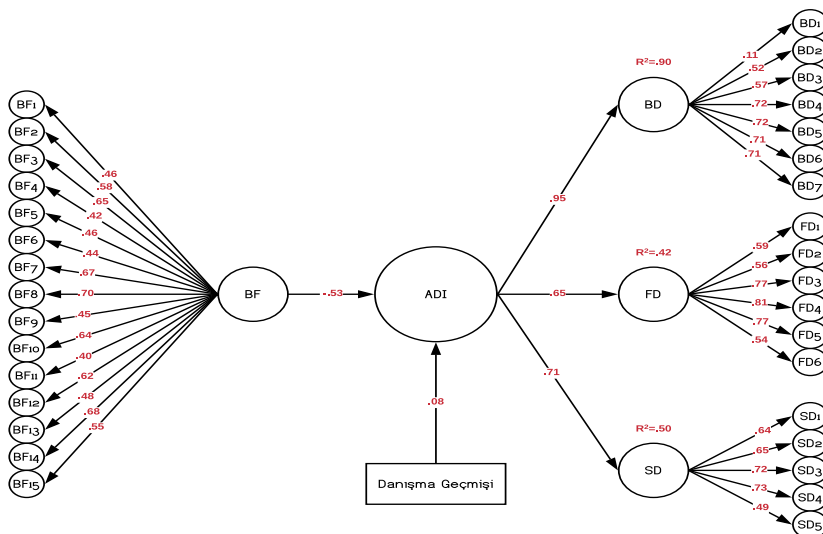
Tablo 6. Anksiyete duyarlılığının psikolojik danışmanlık desteği öyküsüne göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız örneklem t-Testi sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	T	Sd	p
Anksiyete	1.Grup	489	20.21	12.53	-2.29	605	.02
Duyarlılığı	2.Grup	118	23.14	12.35			

1.Grup: Psikolojik danışmanlık desteği almayanlar; 2.Grup: Psikolojik danışmanlık desteği alanlar

Psikolojik danışmanlık desteği öyküsüne göre anksiyete duyarlılığında farklılık olup olmadığını analiz etmek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre, anksiyete duyarlılığı ile psikolojik danışmanlık desteği öyküsü arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ( $t=-2.29$ ,  $p<.05$ ). Bu sonuca göre, geçmişte psikolojik danışmanlık öyküsü olanların ( $\mu=23.14$ ) anksiyete duyarlılıkları, geçmişte psikolojik danışmanlık öyküsü olmayanların ( $\mu=20.21$ ) anksiyete duyarlılıklarından yüksek bulunmuştur.

### 3.3. AMOS Analizi



Şekil 1. Model diyagramı



Şekil 1’ de verilen model diyagramı bilinçli farkındalığın, anksiyete duyarlılığına olan etkisinin yapısal eşitlik modeli (structural equational model) kapsamında ele alınmasını göstermektedir. Modelde “BF” kısaltması ile gösterilen bilinçli farkındalığı; “ADI”, anksiyete duyarlılığını ve “ADI” nın alt boyutları olan “BD” bilişsel duyarlılığı, “FD” fiziksel duyarlılığı ve “SD” de sosyal duyarlılığı göstermektedir. Modelde yer alan danışma geçmişi, kişinin psikolojik danışmanlık desteği öyküsünü ifade etmektedir.

Modelde yer alan bilinçli farkındalık değişkeni, 15 sorudan oluşan bir ölçekle ölçülürken, anksiyete duyarlılığının alt boyutları olan bilişsel duyarlılık 7, fiziksel duyarlılık 6 ve sosyal duyarlılık da 5 soru ile ölçülmüştür.

Modelde yer alan bilinçli farkındalık ve danışma geçmişi değişkenleri dışsal değişkenler olurken, anksiyete duyarlılığı ve alt boyutları içsel değişkenler olarak düşünülmüştür. Bununla birlikte araştırma için gerçekleştirilen çalışmada yer alan geçmiş dönemdeki okul başarısı ve doğum yılı gibi veriler dışsal değişkenler olarak düşünülmüş olmakla birlikte gerçekleştirilen analizler sonucunda en doğru modelin Şekil 1’ de ifade edilen model olduğu tespit edilmiş ve bu nedenle de dışsal değişkenler bilinçli farkındalık ve psikolojik danışmanlık desteği öyküsü ile sınırlandırılmıştır. Diğer taraftan modelde hata payının azaltılması için modifikasyon indeksleri ve kovaryanslar kullanılmış olmakla birlikte, bunlar görsellik ve anlaşılabilirlik adına Şekil 1’ de gösterilmemiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda elde edilen bulgular ise Tablo 7’ de gösterilmiştir.

Tablo 7. Modele Ait Tüm Bulgular

Faktör Yükleri, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri												
Fak.	Yük	Çarpık	Basık.	Fak.	Yük	Çarpık	Basık.	Fak.	Yük	Çarpık	Basık.	
BF1	.46	.53	-.20	BF12	.62	-1.09	.06	FD1	.59	.32	-.94	
BF2	.58	-.73	-.56	BF13	.48	.66	-.37	FD2	.56	1.04	.09	
BF3	.65	.01	-.97	BF14	.68	-.16	-.93	FD3	.77	.47	-1.04	
BF4	.42	.14	-1.20	BF15	.55	-.78	-.62	FD4	.81	.83	-.52	
BF5	.46	-.34	-1.07	BD1	.11	.21	-.69	FD5	.77	.75	-.49	
BF6	.44	-.37	-1.02	BD2	.52	.69	-.62	FD6	.54	1.69	2.20	
BF7	.67	-.02	-1.05	BD3	.57	.11	-1.02	SD1	.64	1.00	-.12	
BF8	.70	-.57	-.78	BD4	.72	.82	-.52	SD2	.65	.87	-.16	
BF9	.45	-.02	-1.09	BD5	.72	1.39	1.12	SD3	.72	.80	-.41	
BF10	.64	-.57	-1.00	BD6	.71	1.19	.63	SD4	.73	.74	-.49	
BF11	.40	-.09	-.94	BD7	.71	1.33	1.10	SD5	.49	1.02	-.01	

Regresyon Bulguları				
	S.R.W.	S.E.	C.R.	p
BF -> ADI	-.53	.06	-6.90	.00
Dan. Geç -> ADI	.08	.05	1.98	.05
ADI -> BD	.95	.11	2.54	.01
ADI -> FD	.65	-	-	-
ADI -> SD	.71	.13	2.57	.01

Model Uyum İstatistikleri						
CMIN/DF	GFI	CFI	TLI	NFI	RMSEA	SRMR
2.07	.91	.92	.92	.86	.04	.05

CR ve AVE Değerleri				
	BF	BD	FD	SD
CR	.87	.79	.84	.78
AVE	.31	.38	.47	.42

Tablodaki değerlere bakıldığında tüm bileşenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin, Kline (2015)’ in belirttiği  $\pm 3$  çarpıklık ve  $\pm 8$  basıklık ve Byrne (2016)’ un belirttiği  $\pm 2$  çarpıklık ve  $\pm 7$  basıklık değerlerinden az olduğu, bu nedenle de modelin çoklu normal dağılım şartını yerine getirdiği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte çalışmadaki ölçek bileşenlerinin göreceli olarak düşük kaldığı anlaşılmaktadır. Bu durum, bileşen yüklerinden anlaşıldığı gibi modeldeki unsurların AVE (average variance extracted) değerlerinin genel kabul görmüş eşik değer olan .50’ den düşük olmasından da anlaşılabilmektedir; ancak modeldeki unsurların CR (composite reliability) değerlerinin genel kabul görmüş eşik değer olan .60’ dan büyük olduğu (Fornell ve Larcker, 1981) ve çalışmada kullanılan soruların geçerliliği daha önce birçok kez sınanmış ölçeklerden elde edildiği düşünüldüğünde, bu durumun kabul edilebilir olduğu görülmektedir.

Diğer taraftan çalışmanın model uyum istatistiklerinin ise anlamlı olduğu görülmektedir. Nitekim model uyum istatistikleri tek tek ele alındığında, ki-kare/df ya da diğer bir söylemle CMIN/DF istatistiğinin

Tabachnick ve Fidell (2015)' nin iyi bir model için önerdikleri eşik değer olan " $x < 2.0$ " şartını neredeyse ve kabul edilebilir bir model için önerdikleri eşik değer olan " $x < 2 - 5 < y$ " ise sağladığı görülmektedir. Ayrıca tablodan RMSEA, GFI, CFI ve TLI istatistiklerinin ise Wang ve Wang (2019) tarafından önerilen RMSEA için mükemmel yakın uyum eşiği olan " $.05 < x$ " şartını, GFI, CFI ve TLI için iyi uyum eşiği olan " $x > .90$ " şartlarını sağladığı anlaşılmaktadır. Yine bir başka uyum istatistiği olan SRMR değerinin de eşik değer olan " $x \leq .08$ " şartını sağladığı görülmektedir. Tüm istatistiklerin eşik değerlerin altında olduğu düşünüldüğünde, kurulan modelin istatistiki olarak anlamlı ve doğru bir model olduğu görülmektedir.

Modelden elde edilen regresyon bulgularına bakıldığında bilinçli farkındalık durumu ve psikolojik danışmanlık desteği öyküsünün, anksiyete duyarlılığını anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir. Burada bilinçli farkındalığın anksiyete duyarlılığını  $-.53$  ve psikolojik danışmanlık desteği öyküsünün de bilinçli farkındalığı  $.08$  oranında etkilediği anlaşılmaktadır. Bir başka söylemle bilinçli farkındalık düzeyinde yaşanacak bir birimlik artışın, kişinin anksiyete düzeyini  $-.53$  oranında azaltacağı ve kişinin geçmişte almış olduğu danışmanlık desteği puanının bir birim artmasının da anksiyete duyarlılığı düzeyini  $.08$  oranında arttırdığı düşünülebilir.

#### 4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık düzeylerinin anksiyete bozuklukları, depresyon ve stres ile negatif yönlü ilişki içerisinde olduğu görülmüştür (Barnhofer vd., 2009; Carmody vd., 2007; Finucane ve Mercer, 2006). Bununla birlikte literatürde, bilinçli farkındalık düzeyi ve anksiyete duyarlılığı arasında ters yönlü ilişki olduğunu araştıran çalışmalar da bulunmaktadır (McKee vd., 2007; Vujanovic vd., 2007). Literatürdeki araştırmalar kapsamında, bilinçli farkındalık düzeyi ve anksiyete duyarlılığı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin bulunması, literatürdeki araştırmaları destekleyen, beklenen bir sonuç olmuştur ( $r = -.53, p < .05$ ).

Demografik değişkenler ve anksiyete duyarlılığı arasında farklılık olup olmadığını analiz etmek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre cinsiyet, doğum yılı ve geçmişteki okul başarısını değerlendirme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Literatürde, anksiyete duyarlılığı ve cinsiyet arasındaki araştırmalar incelendiğinde tutarsız sonuçların olduğu görülmektedir. Reiss vd. (1986) ile Stewart vd. (1997) tarafından yapılan çalışmada kadınların erkeklere oranla anksiyete duyarlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunurken; Ayvaşık (2000) ile Cox vd. (1991), kadınlar ve erkekler arasında anksiyete duyarlılığı açısından anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Doğum yılı ve anksiyete duyarlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma olması beklenirken, yapılan analizler sonucunda bir farklılığa rastlanmamasının nedeni, literatürde Z kuşağı ile ilgili çalışmaların güncel bir konu olması itibarıyla araştırmaların farklı değişkenlerle devam eden bir süreç olmasına bağlanabilir. Bununla birlikte bu çalışmanın örnekleminin üniversite öğrencileri olması sebebiyle, kuşaklararası farklılığa dair bir sonuca ulaşamaması söz konusu olabilir. Öğrencilerin geçmişteki okul başarılarını değerlendirme düzeyleri ile anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişki iki açıdan değerlendirilerek araştırmaya dahil edilmiş; ancak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bağlamda, okul başarılarını düşük düzeyde değerlendiren öğrencilerin başarılı olma kaygılarının artabileceği ve diğer yandan, okul başarılarını yüksek düzeyde değerlendiren öğrencilerin ise başarılı olma durumunu koruma kaygısı ile anksiyete duyarlılıklarının artabileceği düşünülmüştür. Nitekim, literatürde bu durumu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Pöhlmann vd., 2005; Slivar, 2001; Seçer, 2015).

Anksiyete duyarlılığının psikolojik danışmanlık desteği öyküsüne göre farklılaşmasına yönelik yapılan analizler sonucunda, anksiyete duyarlılığının geçmişte alınan psikolojik danışmanlık desteği öyküsüne göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, geçmişte psikolojik danışmanlık öyküsü olmayanların anksiyete duyarlılıkları ( $\mu = 23,14$ ), geçmişte psikolojik danışmanlık öyküsü olmayanların anksiyete duyarlılıklarından ( $\mu = 20,21$ ) yüksek bulunmuştur ( $t = -2.29, p < .05$ ). Bu bağlamda, kişilerin anksiyete duyarlılığına olan yakınlıkları ve yaşadıkları deneyimler sonucunda psikolojik danışmanlık talebinde bulunmaları düşünülebilir. Bu sonuç aynı zamanda, öğrencilerin yaşadıkları anksiyete karşısında çözüm arayışına geçişlerini, tedaviye yanıt aradıklarını ve terapötik ittifak kurmaya meyilli olduklarının göstergesi olarak yorumlanabilir. Danışanın terapötik sürece dair bu arzusu, bilinçli farkındalık yaklaşımlarının psikolojik sağaltım sürecindeki önemini göstermektedir.

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık düzeyinin anksiyete duyarlılığını yordaması; bireyin dış dünyaya çizdiği gerçek olmayan yüksek özgüven ve özsaygı izleniminin, ruhsal bağlamda kişide anksiyete duyarlılığı gibi somatik dışavurumlara yol açtığını düşündürebilir. Şöyle ki; kendisi ve dünyayla kurduğu ilişkide öz-farkındalık ve içgörü halinden uzaklaşan birey, bunun yerine ruhsallığında kayıtlı olmayan sahte bir özgüven

ve özsayı haliyle dış dünya ile iletişime geçmeye başlayacaktır. Bu durum ise kısa vadede sahte iyilik halini getirmeye beraber, uzun vadede kendisine yabancılaşan bireylerin sayısının artmasına neden olacaktır. Bu bağlamda, öğrencilere yüksek öğrenim hayatları süresince bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmaya yönelik eğitim çalışmalarının gerçekleştirilmesi önemli bir noktaya hizmet edecektir. Üniversite hayatının özellikle öğrencilerin yaşamlarını sorgulamaya başladıkları ve birçok sorunun üretildiği bir dönem olması itibarıyla, kendi özelliklerine dair açılım yapabilmeleri ve farkındalık kazanabilmeleri için bilinçli farkındalık düzeyini geliştirici eğitimlere gereklilik duyulmaktadır. Bu araştırmanın farklı örneklem grupları üzerinde çalışılması araştırmanın sonraki hedefleri arasındadır. Bununla birlikte, anksiyete duyarlılığı kavramı ile sürekli anksiyete arasındaki klinik farklılıkları ortaya koyan yeterli araştırmaların olmayışı da, araştırma sonuçlarını etkileyecek noktada veriler sunmaktadır. Bu bağlamda, kesin klinik ayırım yapılamadığı noktalarda ilişkili değerlendirme ölçeklerinin (AD İndeksi, Eysenck Kişilik Envanteri vb.) kullanılması önerilebilir (Mantar vd., 2011).

## KAYNAKÇA

- Adıgüzel, O., Batur, H. Z., & Ekşili, N. (2014). Kuşakların değişen yüzü ve y kuşağı ile ortaya çıkan yeni çalışma tarzı: mobil yakalılar. *Journal Of Suleyman Demirel University Institute Of Social Sciences*, 19(1).
- Asmundson, G. J., & Stapleton, J. A. (2008). Associations between dimensions of anxiety sensitivity and PTSD symptom clusters in active-duty police officers. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(2), 66-75.
- Ayvaşık, H. B. (2000). Kaygı duyarlılığı indeksi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 43-57.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 366-373.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Carmody, J., Baer, R. A., LB Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626.
- Chambless, D. L., & Gracely, E. J. (1989). Fear of fear and the anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 13(1), 9-20.
- Cox, B. J., Endler, N. S., & Swinson, R. P. (1991). Clinical and nonclinical panic attacks: An empirical test of a panic-anxiety continuum. *Journal of Anxiety Disorders*, 5(1), 21-34.
- Cox, B. J., Enns, M. W., Freeman, P., & Walker, J. R. (2001). Anxiety sensitivity and major depression: Examination of affective state dependence. *Behaviour Research and Therapy*, 39(11), 1349-1356.
- Cumhuriyet (2012, 28 Nisan). Aşırı özgüven mutsuz ediyor! [www.cumhuriyet.com.tr/haber/asiri-ozguven-mutsuz-ediyo-345204#](http://www.cumhuriyet.com.tr/haber/asiri-ozguven-mutsuz-ediyo-345204#), Erişim Tarihi: 02.12.2017.
- Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BMC Psychiatry*, 6(1), 14.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Structural equation models with unobservable variables and measurement error: Algebra and statistics. *Journal of Marketing Research*, 382-388.
- Gürbüz, S. (2015). Kuşak farklılıkları: Mit mi gerçek mi?. *İş ve İnsan Dergisi*, 2(1), 39-57.



- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Khawaja, N. G., Brooks, B., & Armstrong, K. A. (2008). Relationship between the dimensions of anxiety sensitivity and the symptoms of anxiety in clinical and non-clinical populations. *Australian Journal of Psychology*, 60(1), 53-61.
- Kline, P. (2015). *A handbook of test construction (psychology revivals): Introduction to psychometric design*. Routledge.
- Lejuez, C. W., Paulson, A., Daughters, S. B., Bornovalova, M. A., & Zvolensky, M. J. (2006). The association between heroin use and anxiety sensitivity among inner-city individuals in residential drug use treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 44(5), 667-677.
- Lilienfeld, S. O., Turner, S. M., & Jacob, R. G. (1993). Anxiety sensitivity: An examination of theoretical and methodological issues. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 15(2), 147-183.
- Mantar, A. (2008). *Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3' ün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Mantar, A., Yemez, B., & Alkın, T. (2010). Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3' ün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(3), 225-234.
- Mantar, A., Yemez, B., & Alkın, T. (2011). Anksiyete duyarlılığı ve psikiyatrik bozukluklardaki yeri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 187-93.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- McKee, L., Zvolensky, M. J., Solomon, S. E., Bernstein, A., & Leen-Feldner, E. (2007). Emotional-vulnerability and mindfulness: A preliminary test of associations among negative affectivity, anxiety sensitivity, and mindfulness skills. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(2), 91-101.
- McNally, R. J. (1989). Is anxiety sensitivity distinguishable from trait anxiety? Reply to Lilienfeld, Jacob, and Turner (1989). *Journal of Abnormal Psychology*, 98(2), 193-194.
- Ntv (2021, 1 Şubat). Z kuşağı nedir, hangi yılları kapsar? (Z kuşağının özellikleri neler?) [www.ntv.com.tr/turkiye/z-kusagi-nedir-hangi-yillari-kapsar-z-kusaginin-ozellikleri-neler](http://www.ntv.com.tr/turkiye/z-kusagi-nedir-hangi-yillari-kapsar-z-kusaginin-ozellikleri-neler), Erişim Tarihi: 10.06.2021.
- Özyeşil Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler arasından incelenmesi*. Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği' ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Pöhlmann K., Jonas, I., Ruf, S. ve Harzer, W. (2005). Stress, burnout and health in the clinical period of dental education. *European Journal of Dental Education*, 9, 78-84.
- Reiss, S. (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical Psychology Review*, 11(2), 141-153.
- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M., & McNally, R. J. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 24(1), 1-8.
- Rodriguez, B. F., Bruce, S. E., Pagano, M. E., Spencer, M. A., & Keller, M. B. (2004). Factor structure and stability of the Anxiety Sensitivity Index in a longitudinal study of anxiety disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 42(1), 79-91.
- S., Arrindell, W. A., Bouward, M., & Cardenas, S. J. (2007). Robust dimensions of anxiety sensitivity: Development and initial validation of the Anxiety Sensitivity Index-3. *Psychological Assessment*, 19(2), 176-188.

- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*, 10, 2, 21-32.
- Stewart, S. H., Karp, J., Pihl, R. O., & Peterson, R. A. (1997). Anxiety sensitivity and self-reported reasons for drug use. *Journal of Substance Abuse*, 9, 223-240.
- Şalap, K. O. (2016). *Çalışma yaşamında kuşaklar: Kuşakların iş ve özel yaşam dengesine ilişkin yaklaşımları*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2015). *Using multivariate statistics* (5th ed.). New York: Pearson.
- Taş, H. Y., Demirdöğmez, M. ve Küçüköğlü, M. (2017). Geleceğimiz olan Z Kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 1031-1048.
- Taylor, S., & Cox, B. J. (1998). An expanded anxiety sensitivity index: evidence for a hierarchic structure in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(5), 463-483.
- Taylor, S., Zvolensky, M. J., Cox, B. J., Deacon, B., Heimberg, R. G., Ledley, D. R., ... & Cardenas, S. J. (2007). Robust dimensions of anxiety sensitivity: development and initial validation of the Anxiety Sensitivity Index 3. *Psychological Assessment*, 19(2), 176.
- Vujanovic, A. A., Zvolensky, M. J., Bernstein, A., Feldner, M. T., & McLeish, A. C. (2007). A test of the interactive effects of anxiety sensitivity and mindfulness in the prediction of anxious arousal, agoraphobic cognitions, and body vigilance. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1393-1400.
- Wang, J., & Wang, X. (2019). *Structural equation modeling: Applications using Mplus*. (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Wheaton, M. G., Deacon, B. J., McGrath, P. B., Berman, N. C., & Abramowitz, J. S. (2012). Dimensions of anxiety sensitivity in the anxiety disorders: Evaluation of the ASI-3. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 401-408.
- Zinbarg, R. E., Barlow, D. H., & Brown, T. A. (1997). Hierarchical structure and general factor saturation of the Anxiety Sensitivity Index: Evidence and implications. *Psychological Assessment*, 9(3), 277.