



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-34555043-100-2500016788
Konu : Yüstra ÖZDEMİR'in Ulusal Tez
Merkezinde Yayınlanan Tezi Hk.

01.06.2025

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı 522021020 numaralı mezun öğrencisi Yüstra ÖZDEMİR' in Ulusal Tez Merkezinde yayınlanmış olan 873774 numaralı yüksek lisans tezinin yayından kaldırılarak ekte yer alan dosyanın yayına alınması hususunda gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

Ek:

- 1- Enstitü Yönetim Kurulu Kararı
- 2- Yüksek Lisans Tezi- Yüstra ÖZDEMİR

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: MTFAUH9

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/izu-ebys>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul

Telefon No: 444 97 98

e-Posta:

Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Faks No: (0 212) 6938229

İnternet Adresi: www.izu.edu.tr

Bilgi için :

Telefon No:

Direkt Hat:

Hüseyin Yazıcı

Uzman

444 97 98

(0 212) 6928945





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-34555043-302.14.08-2500015023
Konu : Yüstra ÖZDEMİR'in Ulusal Tez
Merkezinde Yayınlanan Tezi ile İlgili
Karar Hk.

05.05.2025

DAĞITIM YERLERİNE

Enstitü Yönetim Kurulu'muzun 17.04.2025 tarih ve 10 sayılı toplantı kararının 49. maddesi aşağıda sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı 54376328480 TCK numaralı mezun öğrencisi Yüstra ÖZDEMİR'in Ulusal Tez Merkezinde yayınlanan tezi ile ilgili dilekçesi görüşüldü.

Yapılan görüşme ve değerlendirmeler sonucunda; Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı 54376328480 TCK numaralı mezun öğrencisi Yüstra ÖZDEMİR'in Ulusal Tez Merkezinde yayınlanan 873774 numaralı ve “**Yaşantısal Kaçınmayı Yordamada Değer Odaklı Yaşam, Psikolojik Sağlık ve Ruminasyonun Rolü**” başlıklı tezinin Ön Söz sayfasında TÜBİTAK'a teşekkür beyanında bulunmaması nedeniyle düzeltme talebinin uygun olduğuna ve gereği için tezin dijital nüshasının Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezine gönderilmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

DAĞITIM LİSTESİ

Psikoloji Anabilim Dalı Başkanlığı
Sayın Hüseyin YAZICI

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: UH74H9H

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/izu-ebys>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul

Telefon No: 444 97 98

e-Posta:

Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Faks No: (0 212) 6938229

İnternet Adresi: www.izu.edu.tr

Bilgi için :

Telefon No:

Direkt Hat:

Oya ULUKIR

Uzman

444 97 98

(0 212) 6929807



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YAŞANTISAL KAÇINMAYI YORDAMADA DEĞER
ODAKLI YAŞAM, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE
RUMİNASYONUN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yüstra ÖZDEMİR

İstanbul
Şubat-2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YAŞANTISAL KAÇINMAYI YORDAMADA DEĞER ODAKLI
YAŞAM, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE RUMİNASYONUN
ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yüstra ÖZDEMİR

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN

İstanbul
Şubat-2024

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN

Üye Doç. Dr. Yusuf BİLGE

Üye Dr. Öğr. Üyesi Hasan DEMİRCİ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Yaşantısal Kaçınmayı Yordamada Değer Odaklı Yaşam, Psikolojik Sağlık ve Ruminasyonun Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Yüstra ÖZDEMİR

ÖN SÖZ

İnsanları anlama, duygu ve düşüncelerini öğrenme, onların çözüm süreçlerine iyi bir dokunuşla vesile olma isteğim lise yıllarımda başlamıştı. O merak, soru işaretleri ve çabalar ise beni şu an bitirmek üzere olduğum tez sürecime kadar getirdi. Bu süreç, doğrusunu söylemek gerekirse çok zordu, kolaydı demeyeceğim. Pes etme düşünceleri, kızgınlıklar, pişmanlıklar, keşkeler, daha iyisi olabilirdiler, bolca anksiyete ve stres ve daha bin bir çeşit içerikle bezeliydi. Böyle bakınca kulağa hemen çöpe atılabilecek bir unsur gibi gelebilir ama ACT ile kendime kattığım metaforla da öğrendim ki bu kurtulmak istediğim her şey aslında benim için çok kıymetli olan, asla bırakmak istemeyeceğim alanlarla, değerlerimle ilişkili. O acılar kâğıdın bir yüzü ise diğer yüzünde benim için kıymetli olan, ulaşmak istediğim, sahip olmak istediğim değerlerim, amaçlarım, beni ben yapan parçalar yer alıyor. Dolayısıyla da ben de kâğıdı çöpe atmayıp kâğıdın iki yüzünü de kabul etmeye gönüllü oldum. Bu yolda değerlerimin rehberliğinde çabalamaya karar verdim, bu da beni şu ana getirdi. Dedğim gibi içinde acılar, keşkeler hala var ama ben hepsini kabul ediyorum ve seviyorum artık, çünkü onlarla yolum daha anlamlı ve güzel.

Bu çıktığım yolda bana eşlik eden, beni yalnız bırakmayıp desteğini eksik etmeyen, yani kâğıdın kıymetli yüzünde bulunan ve teşekkürü borç bildiğim çok değerli kişiler var. Her şeyden önce geç tanışmamıza rağmen, bütün düşüncelerimi, kaygılarımı, fikirlerimi ve sorularımı ilgiyle ve özveriyle dinleyen, elinden gelen desteği eksik etmeyen sevgili danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN Hocama en samimi ve içten teşekkürlerimi sunuyorum. Siz olmasaydınız bu çalışmaya olan inancım eksik kalırdı Hocam. Bununla birlikte sürecime başından beri eşlik eden, sunduğu fikir ve çözümleriyle her zaman desteğini hissettiren, bu yüksek lisansımın baş mimarlarından olan sevgili Doç. Dr. Yusuf Bilge Hocama da içtenlikle teşekkür ediyorum. Danışman hocam olmasa da bir o kadar çaba gösteren, aramalarım ve sorularım hep özenle yanıt verip akademik desteğini eksik etmeyen sevgili Araş. Gör. İsa Çakır Hocama da ayrıca çok teşekkür ederim.

Bu tezin konusunu belirlemede istek ve ihtiyacımı görüp çözüm sunan, konumu bulmada yardımcı olan ve manevi desteğiyle hep rahatlatan kıymetli Dr. Öğr. Üyesi Taha Burak Toprak Hocama, tez sürecinde birbirimizin yoldaşı olup kimi zaman dertleşip çokça da destekleyici olan sevgili arkadaşlarım Hande, Mubine Sena, Betül,

Beyza ve kriz anlarımda ilgili ve çözüm odaklı yaklaşımıyla bana desteğini eksik etmeyen Ela Nur'a ve sınıf arkadaşlarıma çokça teşekkür ediyorum. Tezle ilgili olan sorularımda bana yol gösterdiği, rehber olduğu, daha iyi bir iş çıkarmak için elinden gelen desteği vermesinin yanında manevi olarak da beni dinleyip yanımda olan sevgili Hilal Hocama içtenlikle teşekkür ediyorum. Bir arkadaş, meslektaş ve çok daha fazla paydada birleştiğimiz, akademik ve manevi destekçilerimden olan sevgili arkadaşım Zeynep'e de ayrıca teşekkür ederim.

Eğitim sürecimin başından beri bana sürekli destek olan, moral olan, azmiyle bana ilham olan, her seferinde rahatlıkla omzuna yaslanabileceğim olan canım annem Sultan Özdemir'e, sen nasıl istiyorsan öyle olsun kızım, diyerek her zaman desteğini sunan, hep yanımda olan, elinden gelen her şeyi yapan biricik babam Haşım Özdemir'e, en büyük destekçilerime en büyük teşekkürü ediyorum, kızınız Klinik Psikolog oluyor. Daha sonra en büyük destekçilerim olan sevgili kardeşlerim Mehmet Emin, Abdulkadir'e bana her zaman güvendikleri ve hep destek olup ilgili oldukları için ve biricik Semra'ma, benim en iyi arkadaşım olup her zaman sonsuz destek verdiği, bana benden çok inandığı, güvendiği ve yanımda olduğu için çok teşekkür ederim. Desteklerini her daim hissettiren, İstanbul'daki ailem olan sevgi dolu Gündoğdu ailesine ve bu yolda bana bir şekilde destek olan, eşlik eden Sumeyye arkadaşşıma ve herkese ayrıca teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim ve tez süreci boyunca "TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) 2211-Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı" kapsamında beni destekleyen TÜBİTAK'a teşekkür ediyorum.

Bu yolculuk benim için çok kıymetli ve anlamlıydı, bundan sonra da gideceğim yolların her zaman daha güneşe vesile olmasını, başta mum olup kendime ve sonra da etrafıma ışık saçmaya beni vesile kılmasını umut ediyorum.

Yüstra Özdemir
İstanbul-2024

ÖZET
YAŞANTISAL KAÇINMAYI YORDAMADA DEĞER ODAKLI
YAŞAM, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE RUMİNASYONUN
ROLÜ

Yüstra ÖZDEMİR

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN

Şubat-2024, 116 Sayfa

Bu çalışmada değer odaklı yaşam, psikolojik sağlamlık, ruminasyon ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 18-34 yaş aralığında 338 (%83) kadın ve 71 (%17) erkek olmak üzere toplam 409 kişi katılmıştır ve yaş ortalaması 22'dir ($S = 2,76$). Katılımcılar Demografik Bilgi Formu, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği, Ruminatif Yanıt Ölçeğinin Kısa Versiyonu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30'u doldurmuşlardır. Araştırma verileri kurulan hipotezler doğrultusunda IBM SPSS v.25 programı kullanılarak Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, hiyerarşik regresyon analizi ve tek yönlü ANOVA testleri aracılığıyla analiz edilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre değer odaklı yaşam, ruminasyon, psikolojik sağlamlık ve yaşantısal kaçınma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca kadın katılımcılarda değer odaklı yaşam, davranışsal kaçınma, dikkat dağıtma/bastırma, derin düşünme puanları erkeklere oranla istatistiksel olarak anlamlı olarak yüksek çıkarken, erkek katılımcılarda sıkıntıya katlanma puanı kadınlardan daha düşük bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın yaşantısal kaçınmanın farklı alt ölçeklerini farklı düzeylerde yordadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre değer odaklı yaşam, ruminasyon, psikolojik sağlamlık ve yaşantısal kaçınmanın birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları literatürdeki çalışmalar eşliğinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Değer Odaklı Yaşam, Psikolojik Sağlamlık, Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma

ABSTRACT
**THE ROLE OF VALUED LIVING, PSYCHOLOGICAL
RESILIENCE AND RUMINATION IN PREDICTING
EXPERIENTIAL AVOIDANCE**

Yüstra ÖZDEMİR

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Gülşah BALABAN

February-2024, 116 Pages

In this study, it was aimed to examine the relationships between valued-living, psychological resilience, rumination and experiential avoidance. A total of 409 people, 338 (83%) females and 71 (17%) males, aged between 18-34 years, participated in the study, with an average age of 22 years ($S = 2.76$). The participants completed the Demographic Information Form, the Valued Living Questionnaire, the Short Version of Ruminative Response Scale, the Brief Resilience Scale, and the Multidimensional Experiential Avoidance Scale-30. The research data was analysed in line with the established hypotheses by using IBM SPSS v. 25 software through Pearson correlation analysis, independent samples t-test, hierarchical regression analysis and one-way ANOVA tests. According to the results of correlation analysis, significant relationships were found between valued-living, rumination, psychological resilience and experiential avoidance. In addition, valued-living, experiential avoidance, distraction and suppression, and reflection scores were significantly higher in female participants compared to male participants, while the distress endurance score was found to be significantly higher in male participants than female participants. According to the regression analysis results, it was seen that valued-living, rumination and psychological resilience predicted different subscales of experiential avoidance with various prediction levels. Based on the results obtained, it can be concluded that valued-living, rumination, psychological resilience and experiential avoidance are interrelated. Research findings were discussed in line with the studies in the literature.

Keywords: Valued-living, Psychological Resilience, Rumination, Experiential Avoidance

İÇİNDEKİLER

| | |
|------------------------------|-----|
| TEZ ONAYI..... | i |
| BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ..... | ii |
| ÖN SÖZ..... | iii |
| ÖZET..... | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| İÇİNDEKİLER..... | vii |
| TABLolar LİSTESİ..... | x |
| ŞEKİLLER LİSTESİ..... | xi |
| KISALTMALAR..... | xii |

BİRİNCİ BÖLÜM

| | |
|------------------------------|---|
| GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1. Problem..... | 2 |
| 1.2. Amaç..... | 3 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi..... | 6 |

İKİNCİ BÖLÜM

| | |
|---|----|
| DEĞER ODAKLI YAŞAM, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, RUMİNASYON VE YAŞANTISAL KAÇINMA..... | 8 |
| 2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi..... | 8 |
| 2.1.1. İşlevsel Bağlamcılık..... | 10 |
| 2.1.2. İlişkisel Çerçeve Kuramı..... | 11 |
| 2.2. Değer Odaklı Yaşam..... | 12 |
| 2.3. Ruminasyon..... | 15 |
| 2.4. Psikolojik Sağlamlık..... | 17 |
| 2.5. Yaşantısal Kaçınma..... | 21 |
| 2.5.1. Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam..... | 22 |
| 2.5.2. Yaşantısal Kaçınma ve Psikolojik Sağlamlık..... | 23 |
| 2.5.3. Yaşantısal Kaçınma ve Ruminasyon..... | 24 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

| | |
|--|-----------|
| ARAŞTIRMA YÖNTEMİ | 26 |
| 3.1. Araştırmanın Modeli | 26 |
| 3.2. Örneklem..... | 26 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları | 26 |
| 3.3.1. Demografik Bilgi Formu..... | 26 |
| 3.3.2. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği..... | 27 |
| 3.3.3. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30..... | 27 |
| 3.3.4. Ruminatif Yanıt Ölçeğinin Kısa Versiyonu..... | 28 |
| 3.3.5. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği | 29 |
| 3.4. İşlem..... | 29 |
| 3.5. Veri Analizi..... | 30 |

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

| | |
|---|-----------|
| ARAŞTIRMA BULGULARI | 31 |
| 4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Bulgular..... | 31 |
| 4.2. Tanımsal İstatistik Bulguları | 33 |
| 4.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları..... | 35 |
| 4.4. Regresyon Analizine Dair Bulgular | 38 |

BEŞİNCİ BÖLÜM

| | |
|--|-----------|
| TARTIŞMA..... | 50 |
| 5.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi... 50 | |
| 5.1.1. Değer Odaklı Yaşamın Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi | 50 |
| 5.1.2. Yaşantısal Kaçınmanın Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi | 51 |
| 5.1.3. Ruminasyonun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi..... | 52 |
| 5.1.4. Psikolojik Sağlamlığın Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi | 53 |
| 5.2. Korelasyon Analizlerine Dair Değerlendirmeler | 54 |
| 5.2.1. Değer Odaklı Yaşam ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi..... | 54 |
| 5.2.2. Değer Odaklı Yaşam ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi..... | 55 |
| 5.2.3. Psikolojik Sağlık ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi..... | 56 |

| | |
|---|----|
| 5.2.4. Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi..... | 57 |
| 5.2.5. Yaşantısal Kaçınma ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi..... | 59 |
| 5.2.6. Yaşantısal Kaçınma ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi..... | 61 |
| 5.3. Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi..... | 62 |

ALTINCI BÖLÜM

| | |
|--|------------|
| SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER..... | 72 |
| KAYNAKÇA..... | 76 |
| EKLER..... | 91 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 103 |

TABLULAR LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri | 31 |
| Tablo 4.2: Alt Ölçeklerin Mevcut Araştırmadaki Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri..... | 33 |
| Tablo 4.3: Değişkenlerin Cinsiyete göre Karşılaştırılması | 35 |
| Tablo 4.4: Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler | 36 |
| Tablo 4.5: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Davranışsal Kaçınma” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları | 39 |
| Tablo 4.6: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Sıkıntıdan Hoşlanmama” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları | 42 |
| Tablo 4.7: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Erteleme” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları..... | 43 |
| Tablo 4.8: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Dikkat Dağıtma/Bastırma” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları | 46 |
| Tablo 4.9: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Baskılama/İnkâr” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları | 47 |
| Tablo 4.10: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Sıkıntıya Katlanma” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları | 49 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Şekil 2.1: ACT Psikopatoloji Modeli: Psikolojik Katılık..... | 9 |
| Şekil 2.2: Psikolojik Esneklik Modeli: KKT Altıgeni | 13 |

KISALTMALAR

| | |
|---------|---|
| SPSS | : (Statistic Packets For Social Seciencies) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi |
| Akt | : Aktaran |
| Ed | : Editör |
| s. | : Sayfa |
| ve ark. | : Ve Arkadaşları |
| ACT | : Acceptance and Commitment Therapy |
| KKT | : Kabul ve Kararlılık Terapisi |
| RFT | : Relational Frame Theory |
| DOYÖ | : Değer Odaklı Yaşam Ölçeği |
| BDT | : Bilişsel Davranışçı Terapi |
| TSB | : Travma Sonrası Büyüme |
| TSBM | : Travma Sonrası Büyüme Modeli |

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Değerler kişinin devamlı olarak gelişen, var olan, değişen davranış kalıplarının ortaya çıkardığı sözel ifadelerdir ve kişi tarafından bilinçli bir şekilde seçilerek ortaya çıkmaktadır (Wilson ve DuFrene, 2009: 66). ACT’de (Acceptance and Commitment Therapy-"A-C-T" yerine "akt" olarak telaffuz edilir) (Hayes ve Wilson, 1994: 289) değerler kişilerin anlamlı bir hayat yaşamaları için atacakları adımları belirlemede temel kaynaklardan biri olarak belirlenmiştir ve değer odaklı eylemlerin önemi vurgulanmıştır (Hayes ve Wilson, 1994: 292). Değer odaklı eylemler ile kişi belirlediği amaçlara ulaşırken aynı zamanda anda kalma becerilerini de kullanır ve karşılaştığı zorluklara bu doğrultuda esnek bir şekilde tepki verip davranışlarını da buna göre düzenleyebilme ve devam ettirebilme becerisine yani psikolojik esnekliğe sahip olur (Luoma ve ark., 2007: 11-22). Değer odaklı eylemleri gerçekleştirmek ve onları sürdürmek için dil ve bilişin uygun şekilde etkileşime girememesi sonucu ise psikolojik katılık ortaya çıkmaktadır (Hayes ve ark., 2006: 6). Psikolojik katılığı oluşturan unsurlardan yaşantısal kaçınma kişinin içinde bulunduğu zorlu düşünce, his, hayal ve eylemlerden uzaklaşma amacı taşıyan davranışları içerir ve sonuç olarak kişi değerlerinden uzaklaşır (Hayes ve ark., 2006: 7). Yaşantısal kaçınma ise literatürde ruminasyon (Bjornsson ve ark., 2010: 395), depresyon ve stres (Costa ve Pinto-Gouveia, 2013: 1583), travma belirtileri (Miethe ve ark., 2023: 480) gibi pek çok ruhsal ve patolojik durumla ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte ruminasyon gibi etkili olmayan başa çıkma yöntemlerinin kullanılması, kişinin deneyimlediği zorluklardan olumsuz etkilenmeden esnek bir şekilde tepki verme becerisi olarak adlandırılan psikolojik sağlamlık ile negatif ilişkili bulunmuştur (Aydın ve Ersoy-Özcan, 2021: 1195) ve psikolojik sağlamlığın az, ruminasyonun fazla olması psikolojik sorunlarla ilgili bulunurken psikolojik sağlamlığın koruyucu bir etkisinin olduğundan bahsedilmiştir (Blackburn ve Owens, 2016: 197).

Mevcut literatürde değer odaklı yaşam, ruminasyon, psikolojik sağlamlık ve yaşantısal kaçınmanın birbiriyle farklı şekillerde ilişkili olduğu görülmüştür fakat genellikle psikolojik sağlamlık ve yaşantısal kaçınma aracı değişkenler olarak kullanılmış,

davranış örüntüsü olarak ele alınmamıştır. Buradan hareketle çalışmanın amacı değer odaklı yaşam, ruminasyon, psikolojik sağlamlık ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın Kabul ve Kararlılık Terapisi literatürüne ve Türkiye’deki Kabul ve Kararlılık Terapisi alanındaki çalışmalara kaynaklık etmesi bakımından gelecekteki araştırmalara ve klinik pratikteki uygulamalara fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın bu bölümünde buna paralel olarak her bir değişkene ve değişkenlerin birbiri ile ilişkisine dair literatüre yer verilecektir. Ayrıca değişkenlerin ortaya çıktığı kuramın özelliklerine yer verilecek ve unsurları ele alınacaktır.

1.1. Problem

Psikoloji literatüründe değerler konusu geniş bir yere sahiptir. Bu çalışmaların ilklerine imza atan Allport ve Vernon (1931: 231) çalışmalarında değerlerin kişiliği tanımlamada ayırıcı bir unsur olduğunu belirtmiş ve sonrasında bazı çalışmalarda kişinin motivasyonu ile yakından ilişkili olduğunu iddia etmişlerdir.

İlk çalışma alanlarından sonra kapsamı gittikçe farklılaşan değerler konusu, 3. dalga davranışçı psikoterapilerden Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) ana unsurlarından birini oluşturmuştur. Bu psikoterapi ekolüne göre değer odaklı yaşam terapisindeki üç temel unsurdan biridir ve kişinin psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkili bulunmuştur. Yapılan çalışma sonuçlarına göre değer odaklı yaşam ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Kişinin değerleri doğrultusunda hareket etmesinin psikolojik sağlamlığı olumlu anlamda etkilediği düşünülmektedir. Değer odaklı yaşamın pozitif ilişkili olduğu değişkenlerin yanında negatif ilişkili olduğu patolojiler de bulunmaktadır. Bunların başında depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu bulunmaktadır. Ayrıca yapılan diğer çalışma verilerine göre değer odaklı yaşam ile ruminasyon arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkinin, kişinin değer odaklı yaşamdan uzaklaşmasıyla daha depresif düşüncelere meyilli olması ve bunun üzerine ruminatif düşünce geliştirmesiyle oluştuğu düşünülmektedir. Buna ek olarak, ruminasyon ile psikolojik sağlamlık arasındaki negatif ilişkiyi gösteren pek çok çalışma vardır ve bu olumsuz davranışların kişinin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Sonuç olarak bu tez çalışmasında, değer odaklı yaşam ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişkinin olması beklenirken, ruminasyon ile

değer odaklı yaşam ve psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişkinin olması beklenmektedir.

Değer odaklı yaşam ACT'nin üç temel noktasından biri iken yaşantısal kaçınma da yapılan pek çok araştırmanın sonucuna göre değer odaklı yaşamla yakından ilişkili bulunmuştur. Değer odaklı yaşam doğrultusunda hayatını devam ettiren bireylerin yine Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel kuramı doğrultusunda bu değerlere uygun hareket edeceği, yaşadığı deneyimlerden duygu ve düşüncelerden kaçmaması, doğal olarak yaşantısal kaçınma seviyesinin az olacağı tahmin edilmektedir. Dolayısıyla bu tez çalışmasında değer odaklı yaşayan kimsede yaşantısal kaçınmanın az olması, değer odaklı yaşam ile yaşantısal kaçınma arasında negatif bir ilişkinin olması beklenmektedir. Ayrıca değer odaklı yaşam ve yaşantısal kaçınmanın birçok psikopatoloji ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Depresyon ve kaygı gibi patolojilerin yanında ruminasyonun da yaşantısal kaçınma ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Yapılan diğer çalışma sonuçlarına göre de yaşantısal kaçınma ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla bu tez çalışmasında yaşantısal kaçınma ile değer odaklı yaşam ve psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki beklenirken ruminasyon ile pozitif ilişkili olması beklenmektedir. Bunun devamında ise değerlerinden uzaklaşan bireyin daha fazla ruminatif düşünce süreçlerine girip psikolojik olarak daha dayanıksız olduğu için yaşantısal kaçınma davranışlarında artış olacağı düşünülmektedir. Yaşantısal kaçınmanın diğer değişkenlerle yakından ilişkili olduğu da literatürdeki çalışmalarla desteklenmektedir. Sonuç olarak ise değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın yaşantısal kaçınmayı yordayacağı tahmin edilmektedir.

1.2. Amaç

Son yıllarda artan çalışmalara rağmen değer odaklı yaşam konusu kısmen yeni bir çalışma alanıdır ve ACT terapi yöntemiyle ilişkisi düşünüldüğünde bu alanda sınırlı çalışma olduğu söylenebilir. Literatürdeki çalışmalar göz önüne alındığında özellikle değer odaklı yaşamın pek çok patoloji ve değişken ile yakından ilişkili olduğu gözlenmektedir. Fakat daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulması, özellikle ülkemizde değer odaklı ve ACT içerikli çalışmaların kısmen yeni olduğu düşünülürse, bu alanda yapılacak çalışmaların önemini düşündürmektedir. Değer odaklı yaşamın, yakından

ilişkili olduğu literatürdeki çalışmalarla görülen yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesinin, ACT ve değer konulu uluslararası ve ulusal çalışmalara, terapideki pratiğe ve koruyucu çalışmalara katkısı olacağı düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlık, büyük bir tehlike, ciddi zorluklar veya travma ile karşılaşıldığında kişinin pozitif yönlü uyum sürecini içeren dinamik bir gelişim süreci olarak tanımlanmıştır. Psikolojik sağlamlık; kişilik, psikolojik durum, sosyal çevre ve bireyin biyolojik durumu gibi etkenlerin karşılıklı ve kompleks etkileşimi sonucu her kişide farklı şekilde ortaya çıkmaktadır (Cicchetti, 2010: 145). Psikolojik sağlamlığın hem bireyin kendini ifade ettiği hem de hem de gözlemci temelli ölçümler kullanılarak bireylerin çevresine uyumu, iş ve sosyal refahı ve fiziksel ve psikolojik sağlığı ile bağlantılı olduğu bulunmuştur (Klohn, 1996: 1075).

Literatüre bakıldığında, değer odaklı yaşamın kişinin psikolojik genel iyi oluşu ve psikolojik sağlamlığıyla yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Değerler doğrultusunda yaşanan hayatın kişiyi değer odaklı davranışlara ilettiği ve yaşantısal kaçınmadan uzaklaştırdığı görülmektedir. Kişinin ona rahatsızlık veren her türlü durum, duygu ve düşünce gibi her deneyimden uzaklaşması anlamına gelen yaşantısal kaçınma ise ruminasyon gibi, kişiyi değerlerinden uzaklaştıran davranışlara yönelttiği bilinmektedir. Yaşantısal kaçınma ve ruminasyon yoluyla kişinin değer odaklı yaşamdan uzaklaştığı bilinmekte ve bu değişkenlerin psikolojik sağlamlık ile olumsuz yönde ilişkili olduğu da yine yapılan çalışmalarla bilinmektedir.

Üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmanın, değer odaklı yaşam, psikolojik sağlamlık ve ruminasyon ile ne derecede ilişkili olduğunu ve nasıl bir ilişkiye sahip olduğunu öğrenmenin, öğrencilere yönelik psikolojik sağlamlığı artırmaya dair müdahale ve önlem programlarında önemli bir etki taşıyacağı tahmin edilmektedir. Ruminasyon ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin değer odaklı yaşam temelinde incelenmesi, yaşantısal kaçınmanın temelinde yatan faktörleri ortaya çıkarma potansiyeli olduğu için önemli bir kaynak olabilir.

Bu çalışmada temel olarak şu sorulara cevap aranması amaçlanmaktadır:

- Değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık ile yaşantısal kaçınma arasında nasıl bir ilişki vardır?

- Yaşantısal kaçınmayı yordamada değer odaklı yaşam, psikolojik sağlamlık ve ruminasyonun rolü var mıdır?

Temel sorularına bağlı olarak ortaya çıkan alt sorular şu şekildedir:

1. Değer odaklı yaşam ile ruminasyon ve yaşantısal kaçınma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Değer odaklı yaşam ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Yaşantısal kaçınma ile ruminasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Yaşantısal kaçınma ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık değerleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
6. Değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık yaşantısal kaçınmayı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Çalışmada yer alan temel sorulara bağlı olarak aşağıda yer alan hipotezlerin test edilmesi hedeflenmiştir:

1. Değer odaklı yaşam ile ruminasyon ve yaşantısal kaçınma arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.
2. Değer odaklı yaşam ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.
3. Yaşantısal kaçınma ile ruminasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.
4. Yaşantısal kaçınma ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki vardır.
5. Yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık değerleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.
6. Değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık yaşantısal kaçınmayı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Değerler konusuna dair bilinen ilk çalışmalar Allport ve Vernon (1931: 231) tarafından yapılmasına karşın psikoloji alanındaki yaygın ve detaylı çalışmalar zamanla değişme göstermiş ve son zamanlarda artmıştır. Değer konulu çalışmalar Türkiye’de genel anlamda eğitim psikolojisi alanında bulunmakla birlikte son zamanlarda farklı terapi ekollerinde dikkat çekmektedir. Değer odaklı yaşam konusundaki bu çalışmalar özellikle üçüncü dalga terapilerinden olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes, 2004: 639) ile artmaya başlamıştır. Uluslararası çalışmalarda pek çok çalışmanın izine rastlanırken ülkemizde değer odaklı yaşam kavramı oldukça yenidir. Bu kavram uluslararası literatüre kıyasla yeni çalışılmaya başlanmıştır ve dolayısıyla daha az çalışma ve ölçüm aracı bulunmaktadır. Bu anlamda Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (The Valued Living Questionnaire-TVLQ; Wilson ve ark., 2010) ilk kez Türkçeye Çekici ve arkadaşları tarafından 2018 yılında çevrilmiştir. Bu yüzden nispeten yeni olan bu kavramı ele alan mevcut araştırmanın Türkiye literatürüne katkısı olacağı düşünülmektedir.

ACT ile yaygınlaşan kavramlar arasında yaşantısal kaçınma da bulunmaktadır ve Hayes ve arkadaşları (1996) tarafından literatüre kazanılmıştır. Değer odaklı yaşam ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar (Pavlicic ve ark., 2021: 135) uluslararası literatürde bulunmasına karşın Türkiye literatüründe bu konu sınırlı sayıda çalışılmıştır (Kahraman, 2021: 43). Üçüncü dalga terapileriyle birlikte önem kazanan kavramlardan ruminasyon Nolen-Hoeksema’nın (1991: 569) çalışmalarıyla odak noktası olmaya başlamıştır. Uluslararası alanda değer odaklı yaşam ile ruminasyon arasındaki ilişkiye odaklanan önemli sayıda çalışma olmasına rağmen (Carvalho ve ark., 2021: 1411) Türkçe literatürde bu konuyu ele alan çalışma sayısı kısıtlıdır (Çiçek, 2021: 72). Bu anlamda değer odaklı yaşam ve ruminasyonu bir çalışma içerisinde ele almanın uluslararası ve Türkçe literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Değer odaklı yaşamın psikolojik sağlamlık ile arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar son zamanlarda artış göstermektedir (Ceary ve ark., 2019: 532; Klostermann, 2017). Türkiye’deki çalışmalar ise psikolojik sağlamlığa odaklanmakla birlikte bu ilişkiyi inceleyen çalışmalar kısıtlı sayıdadır (Ağırkan ve Kağan, 2017: 225). Ruminasyonun (Pamuk ve Gökce, 2020: 63), yaşantısal kaçınmanın (Kara, 2021: 115) psikolojik sağlamlık ile ilişkisine Türkiye literatüründe sınırlı sayıda da ulaşılmaktadır fakat değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın yaşantısal kaçınmayı

yordamadaki rolüne ilişkin bir çalışma görülmemiştir. Bu bağlamda mevcut değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi araştırmanın literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

DEĞER ODAKLI YAŞAM, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, RUMİNASYON VE YAŞANTISAL KAÇINMA

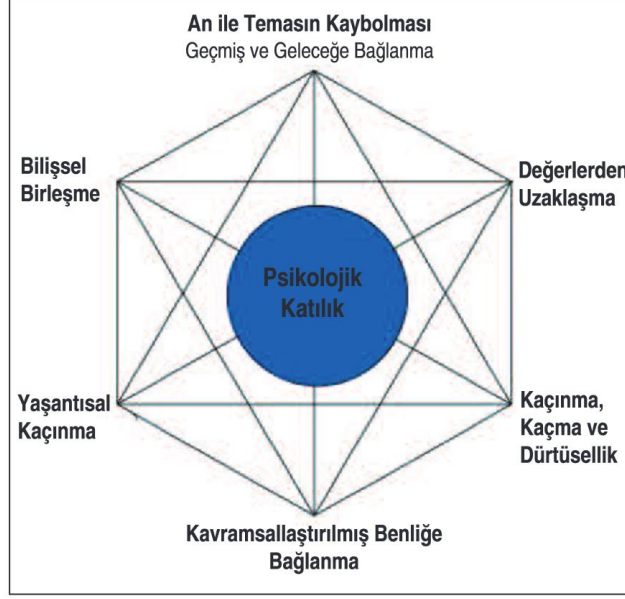
2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Geleneksel davranış terapisi, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve üçüncü nesil olarak adlandırılan, güncel ve oldukça bağlamsalcı yaklaşımlar davranış terapisinin üç neslini oluşturmaktadır. Üçüncü dalga tedavilerin ayırt edici özellikleri; önceki klinik normlara açıklık, ikinci dereceye ve bağlamsal kaymaya dikkat, biçimden ziyade işleve odaklanma ve esnek ve etkili repertuarların geliştirilmesini amaçlamasıdır (Hayes, 2004: 639). Bu yeni yöntemler, daha önce klinik tedavi ve analizin daha az bilimsel olarak kabul edilen; kabullenme, farkındalık, bilişsel difüzyon, diyalektik, değerler, maneviyat ve ilişki gibi konuları vurgular. Ayrıca, öğretici olmaktan ziyade deneyimseldir ve temel prensipleri mekanistik olmaktan ziyade bağlamsaldır (Hayes, 2004: 640). Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinden biri de Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ("A-C-T" yerine "akt" olarak telaffuz edilir) olarak bilinen davranış-analitik temelli terapi yaklaşımıdır (Hayes ve Wilson, 1994: 289).

Davranış terapisinin amacı, davranışsal sağlık sorunlarının ve bunların tedavisinin alta yatan psikolojik süreçler açısından bilimsel olarak desteklenen bir açıklamasını oluşturmak ve bu tür sorunlar için iyi belirlenmiş ve bilimsel olarak kanıtlanmış yöntemler oluşturmaktır (Hayes ve ark., 2006: 1).

Bağlamsalcı bir bilim ideolojisi, temel bir dil ve biliş teorisi ve uygulamalı bir patoloji ve psikolojik değişim teorisi ACT'nin bileşenlerini oluşturmaktadır. ACT'ye göre patolojiler, dil ve bilişin mevcut koşullarla, uzun vadeli değer odaklı davranışları meydana çıkaracak veya sürdürecektir şekilde etkileşime girememesinden kaynaklanır. Bu durum kişide psikolojik katılık denen durumu ortaya çıkarır (Hayes ve ark., 2006: 4-6). Psikolojik katılık; bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması, geçmiş ve geleceğe bağlanma, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma, kaçınma/kaçma ve dürtüsellik alt boyutlarından oluşur. Bu boyutların varlığı kişinin değerleri doğrultusunda hareket edeceği davranış

repertuarını kısıtlar. Aşağıdaki Şekil 2.1’de Psikolojik Katılık Modeli gösterilmektedir (Yavuz, 2015: 24).



Şekil 2.1: ACT Psikopatoloji Modeli: Psikolojik Katılık

Kaynak: Yavuz, 2015: 24

Tedavi noktasında ise ACT, tipik BDT tekniklerinden ayrılır ve herhangi bir içsel deneyimin (düşünceler, duygular, görüntüler, dürtüler, halüsinasyonlar, vb.) şiddetini veya sayısını değiştirmeye veya azaltmaya çalışmaz (Yavuz, 2015: 22). ACT'nin duygudurumu, anksiyeteyi, psikolojik iyi oluşu (Somaini ve ark., 2023: 37-41) ve depresyonu (Bai ve ark., 2020: 728; Davoudi ve ark., 2020: 1081) olumlu yönde etkilediğine dair çalışmalar bulunmaktadır.

Psikolojik katılık öğelerinden olan bilişsel birleşme (cognitive fusion), düşüncenin eylemler üzerindeki etkisine işaret eder. Düşünce gibi sözel içerikler gerçeklikle kaynaşmış bir noktadadır. Bu noktada kişi düşünceleriyle çok fazla bütünleşmiş olur ve düşünce gerçeklik haline gelir (Hayes ve ark., 2004: 39). Bu durumun meydana gelmesi başlı başına patoloji tanısını almaz, fakat şiddeti ve kullanım alanının artışı kişinin içinde bulunduğu ortamdan kopmasına yol açabilir (Yavuz, 2015: 24). Düşüncelerin gerçeklikle bu kadar yoğun bir şekilde eşleştirilmesi kişide bu tatsız his, duygu, düşünce veya imajinasyonlardan kaçma isteği uyandırabilir. Kişi de bunların sıklığını miktarını, onları ortaya çıkaran yerlerden uzaklaşmaya çalışır, bu da

yaşantısal kaçınma olan diğer unsuru tanımlamış olur. Kişi hoşlanmadığı durumlardan kaçma pahasına çeşitli eylemlere başvurabilir, bu da çoğunlukla değerleriyle uyuşmayan eylemlerde bulunmasıyla sonuçlanır ve kişi değerlerinden uzaklaşmış olur (Hayes ve ark., 2006: 7).

ACT’de bulunan psikolojik katılık unsurlarının hepsi birbiriyle ilişkilidir ve aslında hepsi kişiye değer odaklı yaşam konusunda rehberlik eder. Esas önemli olan, kişiyi değerleri doğrultusunda yaşayacak eylemlere yönlendirmektir (Yavuz, 2015: 25). Ayrıca o rahatsız durumlarda bulunmak o kadar rahatsızlık verir ki kişi o durumlardan uzaklaşmak için kaçma ve kaçınma davranışları göstermektedirler. Bunun yanında da proaktif eylemlere girişme, kendine zarar verme gibi olumsuz etkisi olan durumlarla karşılaşılabilir. Psikolojik katılığın kaçınma, kaçma ve dürtüsellik unsurunu karşılayan bu eylemler de aynı şekilde kişiyi uzun süreli hedeflerinden ve anlamlı eylemlerden uzaklaştırmış olur (Yavuz, 2015: 26). Bir diğer unsur olan an ile temasın kaybolması, diğer adıyla geçmiş ve geleceğe bağlanma, isminden de anlaşılacağı gibi kişinin geçmişteki yaşantılarıyla veya gelecekteki planlarıyla fazla olan meşguliyetinden dolayı içindeki durumdan, andan uzaklaşmasını ifade eder. Diğer unsur olan kavramsallaştırılmış benliğe bağlanmayla birlikte andan uzaklaşma kişiyi esneklikten oldukça uzaklaştırır. Öyle ki, kişi zihninde oluşturduğu dünyada yaşamaya başlar. Zihinde oluşturulan geçmiş, gelecek hatta kişinin kendisi davranışları üzerinde o kadar baskın hale gelir ki kişideki davranış repertuarını yüksek oranda kısıtlar. Kişi için kimim suçlu olduğu geçmişle etkili bir şekilde yaşama yolunu bulmaktan; kişinin zihninde oluşturduğu sıfatı savunmak (ben kurbanım gibi) o sıfatı çürütecek eylemlere girişmekten daha önemli bir hal alır (Hayes ve ark., 2006: 7).

2.1.1. İşlevsel Bağlamcılık

Bağlamsal bir biliş teorisi geliştirmek ve davranış analizini genişletmek için, çalışmaya uygun olacak bağlamsal çerçeveye dair kavramsal netlik gerekmektedir (Hayes ve ark., 2006: 4). ACT’nin temel kuramsal zeminini oluşturan ve radikal davranışçılığın pragmatik bir yorumu olan işlevsel bağlamcılık, bir eylemin anlamlılığı ve doğruluğunun ölçütünün işe yararlık olduğunu belirtir. Bu yaklaşımın amacı, olayları hassas, kapsamlı ve derinlemesine öngörmek ve etkilemektir (Hayes, 1993: 23-25). Bireyin davranışlarının duruma özgü olduğunu ve genellenebilir bir

kural olmadığını söyler çünkü kişi o anı ve çevreyi bir kere ve özgün koşullar içerisinde deneyimlemektedir. Ancak her durum benzersiz olsa da benzer yaklaşımlar da bu vakalarda etkili olabildiği için, aynı kavramları ve sözlü açıklamaları kullanarak farklı örnekleri analiz etmek mümkündür (Biglan ve Hayes, 2015: 52). Bilişsel davranışçı yaklaşım, düşüncenin davranışa etkisine odaklanırken, içinde bulunulan ortamın düşünce ve davranış ilişkisini dikkate almaz. İşlevsel bağlamsal yaklaşım ise içinde bulunulan ortam ve bağlamın da dikkate alınarak değerlendirilmesiyle bu yaklaşımdan ayrılır (Yavuz, 2015: 23).

2.1.2. İlişkisel Çerçeve Kuramı

İlişkisel Çerçeve Kuramına (Relational Frame Theory: RFT) göre, kullandığımız dilin yapısı sözel ilkeler oluşturarak sözel anlama ve düzenlemeye katkıda bulunur. Ayrıca anlama ve dilsel kontrol için kuralların ve kural tarafından yönetilen davranışların analiz edilmesi de gerekli görülmektedir (Barnes-Holmes ve ark., 2001: 118). RFT, düşünce-davranış veya duygu-düşünce-eylem ilişkisinin geçtiği bağlamları değiştirmeyi savunur (Hayes, 2004: 651).

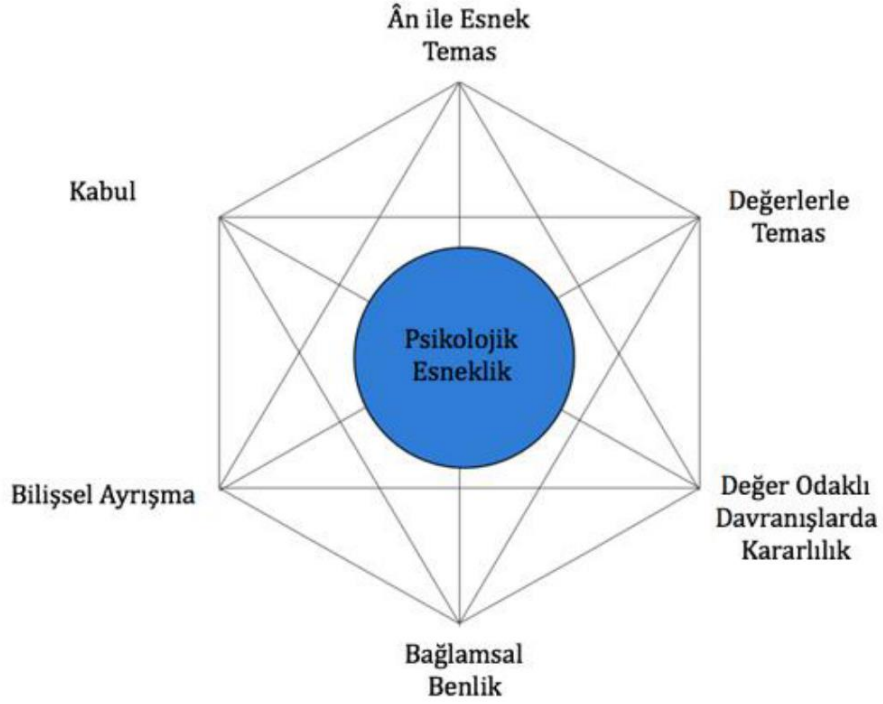
RFT'ye göre, kişinin karşılaştığı olaylar çerçevesinde, deneyimleri birbirine bağlamayı öğrenme yeteneği, insan dilinin ve bilişinin merkezinde yer alır. Böylelikle, karşılaşılan uyaranlar, ilişkilendirilen olayların biçimsel özellikleri ile karakterize edilir. İlişkiye dayalı öğrenmenin üç temel özelliği vardır. Öncelikle, bu tür ilişkilerin karşılıklı gereklilik veya "çift yönlülük" sergilemesi gerekir. İkinci olarak, bu tür ilişkiler çok boyutlu bir koşula sahiptir. Örneğin, eğer bir kişi belirli bir ortamda A ile B arasında belirli bir ilişki olduğunu ve aynı şekilde B ile C arasında da belirli bir ilişki olduğunu keşfederse, o zaman bu durum bahsedilen bağlamda A ve C arasındaki ilişkinin varlığını da belirtir. Son olarak, bu tür ilişkiler uyaran işlevlerinin ilgili uyaranlar arasında geçişine izin verir. Örneğin; 40 lira bir kitap almak için yeterli ise kişi o kitabı almadan da 20 liranın daha az değerli olduğunu, 60 liranın da daha fazla değerli olduğunu bilir. İlişkisel çerçeve ise bu üç özelliğin belirli bir ilişkisel sonuç çıkarma yoluyla elde edilmesi olarak adlandırılır (Hayes, 2004: 648). İlişkisel çerçevelerin psikopatolojik anlamda önemini belirten iki unsur ilişkisel bağlam ve işlevsel bağlamdır. İlişkisel bağlamda esas unsur kişinin düşüncesini yansıtmayıken işlevsel bağlamda belirli düşüncenin kişiyi nasıl etkilediğine bakılır (Yavuz, 2015: 23).

2.2. Değer Odaklı Yaşam

Değerlerle ilgili yapılan ilk çalışmalardan olan Allport-Vernon Değerler Çalışması (Study of Values), kişinin beyan ettiği kişisel tercihlerini ölçmeye odaklanır ve değer konusunda çalışılan alanın en eski, teorik olarak en kayda değer ve önemli çalışmaları arasında yer alır (Oles ve Hermans, 2010: 97).

Değerler sürekli olarak üretilen, dinamik ve gelişen davranış kalıplarıdır. Hedefler ise ulaşılabilir sonuçlar olarak tanımlanır. ACT'de hedefler bireyin değerleri tarafından yönlendirilir. Değerler, hedeflerin aksine, tamamlanamaz ya da tam olarak gerçekleştirilemez. Daha ziyade değerler, bireyler tarafından gerçekleştirilen karmaşık eylemlerinden bağımsız ve kasıtlı olarak oluşturulmuş kalıplardır (Wilson ve ark., 2010: 252). Değerlerle ilgili yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde, değer temelli yaşam üzerine yapılan çalışmaların nispeten sınırlı kaldığı gözlemlenmiştir. Bunun neticesinde ise, değerleri sıralamak ya da derecelendirmek yerine, bireylerin yaşamlarını ne ölçüde değerlerine uygun olarak yaşadıklarının araştırılması ihtiyacı fark edilmeye başlanmıştır (Çekici ve ark., 2018: 464). Daha sonraları özellikle bireylerin değer odaklı yaşama pratiklerini gözden geçirmek amacına dönüşmüş ve daha yaygın bir pratiğe uyarlanmış olan değer odaklı yaşam düşüncesi, ilk olarak Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) klinik pratiklerinde ortaya çıkmıştır (Hayes ve ark., 1999: 464).

ACT, psikolojik katılıkla ortaya çıkan sorunları, kişinin bulunduğu ana bilinçli bir şekilde aktif katılımını ve değerleri doğrultusundaki amaçlara ulaştığında davranışları değiştirme veya devam ettirme yeteneğini artırarak çözmeyi amaçlar. Bu yetenek psikolojik esneklik olarak adlandırılır. Psikolojik esneklik an ile temas etmek, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değer odaklı davranışlarda kararlılık ve değerlerle temas olmak üzere altı temel süreçten oluşur (Luoma ve ark., 2007: 11-22). Bu unsurların her biri, patolojiden kaçmanın bir yolu olmaktan ziyade faydalı bir psikolojik yetenek olarak görülmektedir (Hayes ve ark., 2006: 7). Psikolojik esneklik modeli Şekil 2.2'de gösterilmektedir (Aktepe, 2016: 23).



Şekil 2.2: Psikolojik Esneklik Modeli: KKT Altgeni

Kaynak: Aktepe, 2016: 23

ACT'ye göre eylem, kabullenme ve bilişsel ayrışma, değerler bağlamında bir araya geldiğinde anlamlı bir bütünlük oluşturur (Hayes, 2004: 656). Kullanılan yöntemler kişiye hangi değerleri seçeceği konusunda destek verir ve değer doğrultusunda karar vermeyi davranış olarak ortaya çıkarır (Hayes ve Wilson, 1994: 292). Değerler, bazı nahoş duygu ve düşüncelerin kabul edilmesi gerekliliğini artırır, çünkü bunların kabul edilmesini gerektiren etken sadece engel olarak var olmalarıdır. ACT duygusal boğulmanın aksine, anlamlı bir yaşam yaratma sürecinde kişinin geçmişte yaşadığı deneyimleri özümsemekle ilgilidir (Hayes, 2004: 656). Değerler, devam eden, değişen, gelişen davranışların bilinçli olarak belirlenmiş, sözlü olarak üretilmiş sonucudur, aynı davranışlara uygun pekiştiriciler oluşturur (Wilson ve DuFrene, 2009: 66). ACT terapi sürecinde değerler tanımlandıktan sonra bu değerleri temsil eden ulaşılabilir hedefler, bu hedefleri gerçekleştirebilecek eylemler ve bu eylemlerin önündeki potansiyel engeller keşfedilir (Hayes, 2016: 228).

Psikolojik katılık modelindeki bilişsel birleşmeye karşı sunulan bilişsel ayrışma, kişinin düşüncelerinden ayrışmasını ifade eder. Bir yönüyle düşüncelerin gerçeklikmiş

gibi olan yanılması kırarak düşünceyi kişiden ayırır, düşüncenin “düşünce” olarak görülmesini sağlar. Örneğin kişi “ben yetersizim” diye düşündüğünde bilişsel birleşme yaşayarak düşüncesini gerçek olarak algılayabilir. Bilişsel ayrışmada ise düşünceye zihnin ürünleri, konuşması olarak yaklaşılır ve “ben yetersiz olduğumu düşünüyorum” şeklinde düşünce yeniden formalize edilir (Blackledge, 2007: 557).

Yaşantısal kaçınmaya alternatif olarak sunulmuş olan kabul kavramı ise kişinin hayatında olanları, esnek, tamamen önyargısız, istekli bir şekilde almaya açık ve iradi olarak kabul etme deneyimidir. Burada pasif bir kabul, eylemsizlik bulunmaz. İstekli bir şekilde gönüllü olarak alternatif davranışlara yönelen bir kabulden bahsedilir (Hayes ve ark., 2004: 77).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), "bağlam olarak benlik" diğer bir söyleyişle gözlemleyen, tanıklık eden bir benliğe vurgu yapar. Bu tanıklık eden benlik, herhangi bir değişimi içermeyen deneyimlemektir ve tutarlı ve yargılayıcı değildir. Bu sayede kişinin bilinci sahip olduğu hisler tarafından tüketilmez, onun yerine meditasyon ve farkındalık tekniklerini kullanır. Kişi bu sayede o hisleri kişisel deneyimlerinin arka planı olarak görmeye başlar. Bağlam olarak benliğe yönelik bu değişim, kabullenmenin, istekliliğin ve düşüncelerden uzaklaşmanın mümkün olduğu zihinsel bir güvenli bölge yaratır (Hayes ve Pierson, 2005: 2).

Psikolojik esnekliğin altı unsurundan biri olan anda kalma, Kabul ve Kararlılık Terapisinin insanların düşünceleri ve durumları geliştikçe bunlara karşı yargılayıcı olmayan bir tutum sergilemelerini nasıl sağladığını açıklamaktadır. Anı yaşamının amacı kişideki davranışsal esneklik düzeyini artırmaya teşvik etmek ve kişinin eylemlerini temel değerleriyle ilişkilendirmektir. Bu sayede danışanların hayatı direkt olarak deneyimlemeleri mümkün olmakta, kişinin yaşadığı anın farkında olmasına yardımcı olunmaktadır (Hayes ve ark., 2006: 9).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde yer alan bu unsurlar birbiriyle yakın ilişkili olup bir diğerini etkilemekte ve beslemektedir. Bahsedilen psikolojik esneklik unsurlarının nihai amacı kişiyi değerleriyle uyumlu davranışlarda bulunmasına yönlendirmektir. Böylece kişi anlam bulduğu, kıymet verdiği unsurlar için çalışmaya devam etmekte ve hayatını anlamlı bir şekilde sürdürmektedir. An ile temas, değerlerle temas ve değer odaklı davranışlarda kararlılık davranış değişikliği ve kararlılık süreçlerini oluştururken, bilinçli farkındalık ve kabul süreçlerini kabul, bilişsel ayrışma ve

bağlamsal benlik oluşturmaktadır (Hayes ve ark., 2006: 9-10). Diğer araştırmacılar ACT'nin değer odaklı yaşam vurgusunu benimsemiş ve çalışmalarına aktarmışlardır. Değerler, devam eden, dinamik ve değişen davranış kalıplarının sonuçlarından oluşur ve kişi bunları özgürce seçer. Sözlü olarak üretilmiş bu değerler kişiyi, değer yargılarına uygun yaşamasını sağlayan eylemlere yöneltir ve bu eylemler de kişinin değerlerini doğası gereği pekiştirmiş olur (Wilson ve DuFrene, 2009: 66). Değer Odaklı Yaşam Ölçeği de değer odaklı yaşamı sistematik olarak ölçmeyi amaçlayan ilk ölçek olma özelliğini taşır ve mantıksal zeminini Kabul ve Kararlılık Terapisinden alır. Ölçeğin amacı, kişinin kendi belirlediği değerlerle günlük hayatta ne kadar temas ettiğini Kabul ve Kararlılık Terapisi perspektifinden keşfetmektir (Wilson ve ark., 2010: 254).

2.3. Ruminasyon

Ruminatif tepkiler, kişinin sıkıntılı ruh halinde olduğunun farkına varması, sıkıntının semptomlarına, bu semptomlarının nedenlerine, yorumlarına ve sonuçlarına tekrar tekrar dikkat etmesi olarak tanımlanabilir (Nolen-Hoeksema, 1991: 569). Ruminatif tepkiler veren kişilerin ulaştıkları düşüncelerin doğası otomatik olumsuz düşüncelere benzer (Whisman, 2008: 5), ancak bazı farklılıklar barındırır. Ruminasyon, düşünceleri belirli içeriği açısından tanımlamak yerine, kişinin duyguları ve endişeleri hakkında ısrarla düşünme eylemi olması bakımından otomatik olumsuz düşüncelerden ayrılır (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008: 400). Ruminasyon, depresyon duygularıyla başa çıkmak için kullanılan bir tür kendine odaklanmış dikkattir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993: 339). Ayrıca ruminasyon, kişinin mevcut sıkıntı durumu ve bu sıkıntıya katkıda bulunan koşullar hakkında yinelenen düşünceler olarak tanımlanabilir (Conway ve ark., 2000: 404).

Ruminasyonu açıklamak için geliştirilen kuramlardan bazısı stresli bir yaşantıdan sonra ortaya çıktığını ifade etmiştir (Alloy ve ark., 2000: 411). Bu kuramlardan en yaygın olanlarından biri de Tepki Stilleri Kuramıdır. Tepki stilleri fikri ilk olarak kadınların depresyona girme olasılığının neden erkeklerden yaklaşık iki kat daha fazla olduğunu açıklığa kavuşturmak amacıyla geliştirilmiştir (Nolen-Hoeksema, 1987: 276). Bu kurama göre insanların depresyondayken ne tür tepkiler verdiğinin, depresif bir dönemin ne kadar uzun sürdüğünün bir belirleyicisi olduğu ileri sürülmüştür. Bu

kurama göre erkekler depresyonda iken olumsuz duygulardan uzaklaşmak için spor gibi günlük faaliyetlere katılma, kadınlar ise daha pasif olma ve depresif ruh halleri ve dönemlerinin hakkında daha fazla düşünme eğilimindedir (Nolen-Hoeksema, 1987: 274). Tepki tarzındaki bu farklılığın kadınların neden depresyona daha yatkın olduklarını ve erkeklere göre daha uzun süreli depresyon dönemleri geçirdiklerini açıklayabilir (Nolen-Hoeksema, 1991: 579).

Ruminatif tepki tarzı, bireyin dikkatini duygusal durumuna yönlendiren ve bireyi mevcut zihinsel durumundan uzaklaştırabilecek faaliyetlerde bulunmaktan alıkoyan bir dizi davranış ve düşünce olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz düşünceler (örneğin, "Ben bir eziğim") belirli bir davranış-dikkat tarzının sonucu olarak ortaya çıkabilir. Ruminatif tepkiler veren bireyler planlı sorun çözümlerinin aksine, var olan semptomları hafifletmek için herhangi bir şey yapmadan ne kadar cesaretsiz, üzgün ve yorgun olduğunu düşünür veya durumunu değiştirmek için herhangi bir strateji olmaksızın semptomlarının sembolik önemi hakkında endişelenir. Depresyona verilen ruminatif tepkiler, kişinin odağını depresyonun potansiyel kökenlerinden ve etkilerinden zevkli veya nötr faaliyetlere kasıtlı olarak yönlendirmesi olarak tanımlanan dikkat dağıtıcı tepkilerden belirgin şekilde ayrılır. Dikkat dağıtıcı tepkiler, arkadaşlarla bir faaliyete katılmayı, bir ilgi alanının peşinden gitmeyi veya eldeki işe odaklanmayı içerir (Nolen-Hoeksema, 1991: 569-570). Benzer şekilde, olumsuz ruh halleri hakkında rümine eden kişilerin, ruminasyondan uzaklaşmak için uyandırıcı kullanımı ve diğer riskli davranışlarda bulunmaya daha eğilimli olduğu belirtilmektedir. Öte yandan, tepki stilleri teorisi, dikkati başka noktalara odaklamayı umutsuzluğa karşı kasıtlı bir tepki olarak nitelendirmektedir. Bu teoriye göre kişiler, meşguliyet gerektiren işlere girişmeden önce depresyonda olduklarını kabul etmelidir (Nolen-Hoeksema, 1991: 570).

İlk olarak, depresyondaki kadınların ruminasyona daha meyilli oldukları, semptomlarını kötüleştirdikleri ve depresif evreyi uzattıkları; erkeklerin ise kendilerini depresif semptomlardan uzaklaştırmaya daha meyilli olduğu vurgulanmıştır (Nolen-Hoeksema, 1991: 572). Alkol tüketmek, bireyin hoş olmayan duygusal durumlarından kendini uzaklaştırmanın bir yolu ve dolayısıyla erkeklerin daha dikkat dağıtıcı davranış örüntüsünün bir parçası olarak yorumlanabilir (Nolen-Hoeksema, 1991: 573).

Treynor ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği boylamsal çalışmalarda, ruminasyonun yansıtıcı yönü, eş zamanlı olarak artan depresyonla ve bir süre sonra azalan

depresyonla bağlantılı bulunmuştur. Bu durum, kadınların genel olarak erkeklere kıyasla düşüncelere daha fazla daldığını, ancak bu düşüncenin sadece kara kara düşünme türünde olduğu zaman kadınlarda daha yüksek umutsuzluk seviyeleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir (2003: 257).

Bazı kişiler kendi sorunlarını ve rahatsızlık duygularını analiz ederken uyarlanabilir düşüncelere dalarken, diğerlerinin ise kara kara düşünmeye daldıkları konusu da ayrı merak konusu olmuştur. Treynor ve arkadaşlarına göre kronik zorluklar muhtemelen insanlara düşünecek çok şey verir, ancak aynı zamanda bazı insanlara sorunları çözmeleri için ilham verir. Öte yandan, kişilerde kendine hâkim olma eksikliği çoğunlukla kara kara düşünmeye, diğer bir deyişle, hareketsiz bir şekilde kişisel koşullardaki sorunları ve bunların daha iyi olmasını arzulamaya yol açar. Ruminasyon unsurunu saplantılı düşünme unsurundan ayırmak ve değerlendirmek de önemlidir çünkü her ikisi de depresyonla çok farklı bağlantılara sahiptir (2003: 257-258).

2.4. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, 'resilio' kelimesinden gelen Latin kökenli bir kelimedir ve kelime anlamına bakıldığında eski haline geri dönmek anlamına gelmektedir (Klein ve ark., 2003: 35). Psikolojik sağlamlık, genel olarak olumlu uyum sağlama kabiliyeti veya sıkıntılar karşısında ruh sağlığını sürdürme veya yeniden tesis etme becerisi olarak tanımlanır (Herrman ve ark., 2011: 258). Psikolojik sağlamlık kişinin zorluklara, yaşamdaki güçlüklerle ve travmatik deneyimlere uyum sağlama ve bunlarla etkili bir şekilde başa çıkma kapasitesiyle ilişkilendirilmektedir (Wald ve ark., 2006: 1). Normal olmayan koşullarda, sevilen birinin vefatı, ya da şiddet içeren veya ölümcül bir durum gibi potansiyel olarak son derece rahatsız edici bir olaya maruz kalan yetişkinlerin, istikrarlı, sağlıklı bir psikolojik ve fiziksel işlevsellik durumunda kalma becerisi, kayıp ve travmaya karşı dayanıklılık olarak adlandırılır (Bonanno, 2008: 101-102).

Bazı yaklaşımlar dayanıklılığı bireysel, kalıcı bir özellik olarak görmek ile gelişen bir süreç olarak görmek arasındadır. Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan ilk çalışmalar, insanların zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olan bilişsel yetenek gibi belirli özelliklere veya kaynaklara odaklanmışken alandaki öncü çalışmalar çocuklukta zorlukların önemini vurgulamışlardır. Bu çalışmalara göre, herhangi bir çocuğun ve

yaşam süresi boyunca herhangi bir kişinin duyarlılığı veya dayanıklılığı, kişisel özellikler, sosyal bağlam ve yaşanan olumsuz olayların farklı miktar, kapsam ve süresi gibi faktörler tarafından belirlenmektedir (Herrman ve ark., 2011: 259). Bu çalışmalar genellikle tekil psikolojik ve davranışsal belirleyicileri ve psikolojik sağlamlığın belirleyicilerini araştırmayı amaçlayan kesitsel çalışmalardan oluşmaktadır. Bu çalışmalar zaman içerisinde çeşitli değişkenlerin varlığını, sebeplerini ve sonuçlarını açıklamada yetersiz oldukları için sınırlı kalmışlardır (Wald ve ark., 2006: 8).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili olan en köklü görüşlerden birinde psikolojik sağlamlık tek bir zorlu yaşam olayına verilen tepkiye dayanır. Bu yaklaşıma göre psikolojik sağlamlık tanımı genel itibariyle o olaya verilen tepkiyle ilişkilidir. Bir yönüyle psikolojik sağlamlığı bir kişilik özelliği olarak gören bu yaklaşıma göre travmatik deneyimler sonucunda psikolojik sağlamlığa sahip kişiler olumsuz duygulanımda dalgalanma, odaklanma sorunu veya uykusuzluk gibi konularda yalnızca kısa ve ciddi olmayan sorunlar yaşar ve zaman içinde olumlu uyum gösterirler. Diğer bir deyişle, dirençli kişilerin bazı geçici kötü deneyimleri olsa da bunlar genellikle kısa sürelidir ve performans kapasitelerini önemli ölçüde engellememektedir. Bu kişiler günlük hayatlarına normal bir şekilde devam edebilir, kişisel ve sosyal görevlerini yerine getirebilmektedirler (Bonanno ve ark., 2005: 985). Ancak bu görüş, diğer araştırmacılar tarafından bazı eleştiriler almıştır. Bu görüşün psikolojik sağlamlık ile iyileşme süreci arasındaki farkı yeterince belirtmediği savunulmuştur. Kişinin süregelen bir özelliğinden çok karakteristik özellik olarak ele alması ve kişinin psikolojik sağlamlığının şiddetli ve kalıcı stresin varlığında kademeli olarak azalabileceği ihtimalini dikkate almadığı için de eleştirilere maruz kalmıştır (Wald ve ark., 2006: 2).

Sonraki çalışmalar psikolojik sağlamlığı olumsuz olayların ve koşullara rağmen olumlu psikolojik sonuçların bir kombinasyonunu ifade eden dinamik bir terim olarak tanımlamışlardır. Bu yaklaşım daha önceki çalışmaların üstüne ilave ederek, psikolojik sağlamlığın yine kişi bazında başladığını söyler, zorlu durumlara farklı kişilerin farklı tepki vermesiyle elde edilen sonuçların, terapi ve koruyucu faktörler açısından önemli olduğunu belirtir (Rutter, 2006: 27-3). Yaklaşım, psikolojik sağlamlıkta beş önemli noktanın olduğunu belirtmektedir; Tehlikelere karşı direnç, riskten kaçınmak yerine kontrollü olarak riske maruz kalmaktan kaynaklanabilir; direnç, önemli çevresel tehlikeler olmadan önemli etkileri olmayan özelliklerden veya durumlardan

kaynaklanabilir; direnç, dış tehlikelerden veya koruyucu faktörlerden ziyade fizyolojik veya psikolojik başa çıkma mekanizmalarından kaynaklanabilir; iyileşmede gecikme, yetişkin yaşamındaki "dönüm noktası" deneyimlerinden kaynaklanabilir; ve direnç, biyolojik süreçler tarafından kısıtlanabilir. Alandaki diğer araştırmacılar ise aile, toplum ve kültür, sosyal grupların, zorluklarla başa çıkmada yardımcı olma rolüne odaklanmıştır (Herrman ve ark., 2011: 259; Cicchetti, 2010: 151).

Daha sonra yapılan tanımlar iki temel noktaya değinmektedir. Birçok unsur ve süreç, olumsuzluklarla karşılaşıldığında dayanıklılığı teşvik eden aktif bir süreç olarak yer alır. Ayrıca, psikolojik sağlık durumuna ve zamana özgü olabilir ve yaşamın her alanında belirgin olmayabilir (Herrman ve ark., 2011: 260).

Davydov ve arkadaşları, psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler ile ilgili bir model önermişlerdir. Bu modele göre, psikolojik sağlamlığı ve çevre koşulları etkileşimi, içinde bulunulan kültürel ve sosyal grup özellikleri ve kişinin yaşadığı pozitif ve negatif deneyimler pek çok faktörün karmaşık ve karşılıklı etkileşimde bulunduğu bir sistem olarak tanımlamaktadır. (2010: 481).

Terminoloji farklılıklarının yanı sıra, uygulanan ölçümler psikolojik sağlamlığı ölçme biçimini şekillendirmektedir. Çocuk ve ergen araştırmaları davranışsal, duygusal ve eğitim gibi gelişimsel aşamaya özgü alanlardaki yeterliliğe odaklanmaktadır (Herrman ve ark., 2011: 261). Psikolojik olarak dayanıklı çocukların okul başarısı, duygu düzenleme ve sosyal yetenekler gibi kategorilerde genel olarak daha iyi performans sergilediği eğitim performansı, depresyon veya anksiyete belirtileri, zayıf sosyal beceriler, madde bağımlılığı ve yaramazlık da dayanıklılık göstergelerinden sayılmaktadır. İşsizlik, evsiz kalma, uyuşturucu bağımlılığı ve suç işleme, yetişkinlerde düşük psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilmektedir (Daigneault ve ark., 2007: 423-425).

Psikolojik sağlamlık kavramına benzeyen ama ondan bir yönüyle ayrılan kavramların arasında travma sonrası büyüme kavramı yer almaktadır. Travma sonrası büyüme (TSB), bazı kişilerin travmatik olayların ardından benlik algılarında, yaşam felsefelerinde ve başkalarıyla ilişkilerinde önemli değişiklikler tanımlama eğilimini ifade eder (Tedeschi, 1999: 321). Daha sonrasında ilerleyen çalışmalarla birlikte araştırmacılar Travma Sonrası Büyüme Modeli (TSBM) geliştirmişlerdir. TSB süreci için oldukça kapsamlı olan bu modelde süreç kişinin travma öncesi durumuyla

başlamakta ve yaşam krizleriyle başa çıkmanın sonucunda ortaya çıkabilecek iyi değişikliklerle sona ermektedir. Geliştirilen teori olayın kendi niteliklerinden ziyade, kişinin varsayımsal inançlarının bozulmasının, sonunda TSB ile sonuçlanabilecek süreçleri başlattığı görüşünü ileri sürmüşlerdir. Modelde daha geniş kapsamlı bakılıp ortaya konulan görüşlerden biri, aynı olayın bazı insanların sahip olduğu varsayımlara meydan okuyup travmatik bir etki yaratırken, diğerlerinin olaya kolayca uyum sağlayabileceğinin daha açık bir şekilde kabul edilmesidir (Calhoun ve ark., 2010: 5). Bu model, ruminasyonu da TSB sürecinde etkili bulduğu için önem taşıdığı düşünülmektedir.

Model, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu kavramlarıyla travma sonrası büyümeyi ilişkilendirdiği için önem taşımaktadır. Ayrıca ruminasyonun daha az müdahaleci ve daha kasıtlı hale geldikçe, olayı anlamlandırma ve varsayımsal inançları yeniden inşa etme çabalarını temsil ettikçe, ıstırap miktarının kişiyi daha iyi bir anlayış için çalışmaya teşvik edebileceğini söylemektedir. Bu sürecin de yaşanan rahatsızlık düzeyine katkıda bulunabileceği düşünülmüştür (Calhoun ve ark., 2010: 7).

Son yıllarda oldukça yaygın olan yaklaşımlardan biri de Connor Davidson tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacılar, literatürde desteklenen konseptleri, farklı çalışmalardan alarak özgün bir bakış açısı geliştirmişlerdir. Bunlardan bir çalışmanın hipotezi, hasta olmadan yüksek düzeyde stres yaşayan kişilerin, onları stres altında hastalanan diğer kişilerden ayıran bir kişilik yapısına sahip olduklarıdır. Sağlık terimi bu kişilik farkını en iyi şekilde tanımlamaktadır (Kobasa, 1979: 3). Ayrıca Rutter'ın (1985: 608) çalışmasında dile getirdiği; net hedef veya amaç koyma, eylem yönelimi, güçlü özsaygı/güven, değişimle başa çıkarken uyum sağlama, sosyal sorun çözme becerileri, stres karşısında mizah gibi karakter özelliklerini de kendi çalışmasına uyarlamıştır. Bu derlemenin sonunda ise Connor ve Davidson, günümüzde de yaygın olarak kullanılan Psikolojik Sağlık Ölçeğini (2003: 77) geliştirmişlerdir.

Smith ve arkadaşları ise, bu ölçeğin çoğunlukla koruyucu değişkenleri, bireysel özellikleri ve başa çıkma yöntemlerini içeren kaynakları ölçtüğünü ve eski durumuna geri dönme becerisi, hastalıkla mücadele etme, kaygıyla başa çıkma veya zorluk zamanlarında büyüme yeteneğini içermediğini belirtmiştir. Bunun sonucunda bahsedilen becerileri ölçmek amacıyla kısa bir dayanıklılık ölçeği oluşturulmuştur (2008: 195).

2.5. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma, bir kişinin belirli özel deneyimlerle (örneğin bedensel hisler, duygular, düşünceler, anılar, davranışsal doğuştan gelen özellikler) temasını sürdürmek istemediği ve bu olayların biçimini, sıklığını ve meydana geldikleri bağlamları değiştirmek için adımlar attığı zaman ortaya çıkan durumdur ve kişiye zarar veren bir süreçtir (Hayes ve ark., 1996: 1154).

Davranışçı ve bilişsel terapi, geleneksel olarak öznel deneyimleri hoş karşılamamış, onları değiştirmeye odaklanmıştır (Hayes ve ark., 1996: 1154). ACT'ye göre, psikopatolojinin ana nedeni, dil ve bilişin tahmin edilemeyen koşullarla iletişim kurma şeklinin, uzun süreli ve değer odaklı amaçlar peşinde koşarken davranışı sürdürmede veya değiştirmede başarısızlıkla sonuçlanmasıdır. Bu psikopatoloji modeline psikolojik katılık adı verilir ve yaşantısal kaçınma da psikolojik katılığı oluşturan altı unsurdan biridir (Hayes ve ark., 2006: 6). Bu modelde yaşantısal kaçınma, insan dilinin unsurlar arasında karşılıklı ilişki kurma özelliği, davranışların nedenleri olarak duygu ve düşüncelerin algılanmasına kültürün destek vermesi ve sosyallik dahil olmak üzere birçok değişken sebep olur (Biglan ve Hayes, 1996: 52).

ACT, birçok insan için yaygın ve sık görülen bir durum olan kişinin kendi özel düşünce ve duygularını kontrol etmeye çalışmasının aslında pratik olmadığını vurgulamaktadır. Bu içsel deneyimleri kontrol etmeye ya da bastırmaya çalışmanın, genellikle tam tersi bir sonuçla, istenmeyen düşünce ve duyguların ortaya çıkmasına neden olduğunu belirtir. Bilinçli kontrol dış uyaranlarla başa çıkmada etkili olsa da içsel duygularla başa çıkmada sadece geçici bir çözümdür. Kabul ve Kararlılık Terapisinde de bu kontrol girişimlerinin nihai olarak nasıl etkisiz olduğunu ve dilin bu olumsuz eğilimleri nasıl beslediğini göstermek için alıştırma ve analogiler kullanılmaktadır (Hayes ve Pierson, 2005: 2).

İnsanlarda, kasıtlı kaçınma genellikle sözlü bir strateji oluşturmayı ve buna bağlı kalmayı gerektirir. Sözel kontrol mekanizması kaçınılan nesneyi içerdiğinden, bu durumun sorunlu olduğu söylenebilir (Hayes ve ark., 1996: 1156). Örneğin kişi kırmızı balığı düşünmek istemiyorum, diye tekrar ederse, kaçtığı unsur olan kırmızı balık aklına ironik bir şekilde daha fazla gelecektir, çünkü kaçınma davranışının kendisi, o imajinasyonla eşleşmiş olacağından her kaçıldığında akla daha fazla gelmiş olur (Hayes ve ark., 2006: 7).

Yaşantısal kaçınma, sırf tepki hoş olmadığı için kaçınılmaz durumlara karşı tamamen normal duyguları yönetmek için kullanılır. Anıları tetikleyebilecek olaylardan kaçınma, ayrışma gibi yollar kaçınmak için kullanılabilir. Bu tip kaçınma davranışı, gerekli yüzleşmeyi bastırarak psikopatolojiye neden olabilir. Temel ve faydalı yaşamsal değişikliklere odaklanmak yerine, yaşantısal kaçınma, zararlı metotlarla karakterize olmuş farklı bir yolu teşvik eder. Bir dezavantajı da çevresel değişkenlerdeki değişikliklere dar bir adaptasyon aralığının gelişmesidir. Yaşantısal kaçınma, bireyi olumsuz duygulardan korumada etkili olsa bile, kişinin anlamlı ortamlarda bulunma kapasitesini kısıtlar veya gerçek hayattaki olaylara ilişkin farkındalığı sınırlar (Hayes ve ark., 1996: 1157).

Yaşantısal kaçınmanın fiziksel acıdan kaçınmak gibi faydalı kaçınma türleri de vardır ve bunlar en çok ilgili deneyimler ciddi ve klinik açıdan önemli olmadığında belirgindir. Örneğin dişçiye gitmemek için diş ipi kullanmak faydalı bir kaçınma yöntemidir denilebilir (Hayes ve ark., 1996: 1156).

2.5.1. Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam

Literatüre bakıldığında değer odaklı yaşamın yaşantısal kaçınmayla yakından ilişkisi olduğu görülmektedir. ACT'de bu ilişki birbiriyle ilişkili olan ve birbirini besleyen örüntüler olarak betimlenir. İnsanlar sosyal öğrenme yoluyla, deneyimlenen olumsuz içeriğe sahip duygu ve düşünceleri yaşamanın, onlara sahip olmanın olumsuz ve kötü olduğunu düşünür, dolayısıyla onlardan kaçınmaya, iyi hissetmeye çalışır. Kişi bu olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşıp anlık olarak iyi hissetmesinin sonucunda ise uzun süreli isteklerini, hedeflerini, sahip olmak istediği hayatın özelliklerini de terk etmiş olur. Bunun sonucunda da kişi değerlerinden ve değer odaklı eylemlerden uzaklaşır (Hayes ve ark., 2006: 7). Literatürde bu ilişkiyi örnekleyen pek çok çalışma da bulunmaktadır. Rol yapma oyununu oynayan katılımcılardaki psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam oranlarını araştıran bir çalışmada değer odaklı yaşam toplam puanı oyun grubunda erteleme ve baskılama/inkâr ile negatif, sıkıntıya katlanma ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca karşılaştırma grubunda değer odaklı yaşam ile davranışsal kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Kahraman, 2021: 43-45). Benzer şekilde başka bir çalışmada kişilerin hayatlarında olan farklı anlam alanlarının ve yaşantısal kaçınmanın değer odaklı

yaşamı tahmin edip etmediğini öğrenmek amaçlanmıştır. Ekolojik Anlık Değerlendirme (EMA) kullanılarak kişilerin on dört gün boyunca günlük doldurarak yer aldığı bu çalışmada, anlam, amaç ve yaşantısal kaçınma birlikte, değerlerdeki gelişmede anlamlı oranda bir varyansı açıklamıştır (Pavlacic, 2019: 43). Boullion'un çalışmasında da yaşantısal kaçınma ile değerlere engel olma arasında pozitif ilişki bulunurken değerlerdeki gelişme seviyesi ile negatif ilişkili bulunmuştur (2015: 27). Mohi ve arkadaşlarının çalışmasında (2021: 97) yaşantısal kaçınma, bağımlı değişken olan değerlere bağlılık oranı ile en yüksek korelasyona sahip olmuştur.

2.5.2. Yaşantısal Kaçınma ve Psikolojik Sağlamlık

Yaşantısal kaçınma, kişinin olumsuz olan, istenmeyen, acı veren tüm deneyimlerden ve onları açığa çıkaran ortamlardan (görüntü, ses, düşünce, imajinasyon, vb.), onların formunu, sıklığını, ya da durumsal hassasiyet derecesini değiştirmek için her çeşit yolla kaçmayı ve kaçınmayı ifade eder (Hayes ve ark., 2006: 7). Yaşantısal kaçınmanın kişiye genel iyi oluşu dolayısı ile ve fiziksel açıdan olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilir çünkü kaçınma davranışı kişide çeşitli psikolojik ve mental rahatsızlıkların olma olasılığını artırmış olur ve bireyi bu riske sokar (Hayes ve ark., 1996: 1157). Rutter yaptığı çalışmasında psikolojik sağlamlığın yaşanan zorluklardan kaçınma yoluyla değil, onlarla yüzleşerek oluştuğunu belirtmektedir (2006: 1). Yaşantısal kaçınmayı psikolojik sıkıntının oluşumu ve süregelmesinde temel etken olarak test eden bir çalışmada yaşantısal kaçınmanın, rasyonel başa çıkmamanın anksiyete duyarlılığı, beden algısı korkuları ve sürekli anksiyete üzerindeki etkisini anlamlı olarak açıkladığı görülmüştür (Kashdan ve ark., 2006: 1308). Yapılan araştırmalar travmayla başa çıkmada kaçınmanın değil zorlu deneyimle yüzleşmenin etkili olduğunu vurgulamıştır. Iacoviello ve Charney korkuyla yüzleşme pratiğinin stres aşılama, korkuyla aktif ve uyarlanabilir bir şekilde başa çıkmaya, öğrenmeye ve muhtemelen öz saygıyı artırmaya olanak tanıdığını belirtir (2014: 5).

Travma sonrası stres bozukluğunu ortaya çıkaran en temel sebepler arasında kaçınma davranışının olduğu düşünülmektedir çünkü Amerikan Psikiyatri Derneği'ne (APA) göre hastalığın belirtileri rahatsızlık verici imajinasyon, görüntü, durumlardan kaçınmayı ifade eder (2022: 302). Thompson ve arkadaşları tarafından yapılan derleme çalışmasına göre, birey travmaya maruz kaldıktan sonra sürekli farkındalık ve

kabullenme daha iyi psikolojik uyumla ilişkiliyken, yaşantısal kaçınma ve duygusal kopuşu içeren başa çıkma stratejileri daha şiddetli travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının yanı sıra diğer psikopatolojilerle de ilişkili bulunmuştur (2011: 220).

Kosova Savaşı'ndan sonra kişideki çeşitli psikiyatrik hastalıkların stres ve yaşam kalitesi ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada, sosyal anksiyete bozukluğu, majör depresif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu, yaşantısal kaçınma, stres ve düşük yaşam kalitesi ile yakından ilişkili bulunmuştur. Ayrıca iyimserlik, bilişsel esneklik, aktif başa çıkma becerileri, destekleyici bir sosyal ağa sahip olma, kişinin fiziksel refahına özen gösterme ve kişisel ahlaki pusulayı benimsemenin psikolojik sağlamlıkla ilişkili psikososyal özellikler olduğu belirtilmiştir (Kashdan ve ark., 2009: 185).

Başka bir çalışmada ise psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığa sahip olan kişilerde, olmayanlara göre psikolojik katılık, erteleme ve baskılama/inkâr puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kahraman, 2021: 37-38).

2.5.3. Yaşantısal Kaçınma ve Ruminasyon

Ruminasyon, kişiyi içinde bulunduğu zihinsel faaliyetlere ve duygusal durumuna daha çok odaklayıp eylemden alıkoyan bir düşünce ve davranış örüntüsüdür (Nolen-Hoeksema, 1991: 569). Dolayısıyla ruminasyon ve zihinsel faaliyetler ile yakından ilişkilidir. Ruminasyon ile bilişsel ve eylemsel kaçınma arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada araştırmacılar klinik olmayan bir öğrenci örneklemini çalışmışlardır. Katılımcılara deneysel araştırma dizaynının parçası olarak düşük modu açığa çıkaran bir video izletilmiş ve katılımcılar video öncesi ve sonrası ölçekleri doldürmüşlerdir. Çalışma sonuçlarına göre ruminasyon, sosyal ve sosyal olmayan alt boyutları dahil olmak üzere bilişsel davranışsal kaçınma ile ve yaşantısal kaçınma ile yüksek oranda ilişkili bulunmuştur (Cribb ve ark., 2006: 170).

Ruminasyonun düşünsel ve davranışsal bir eylem bütünü olduğu göz önünde bulundurulduğunda pek çok psikolojik ve bedensel hastalık ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Yeme bozukluklarının çeşitli psikolojik süreçlerle ve iyi oluşla ilişkisini inceleyen bir çalışmada yeme bozukluğu yaşayan bireylerde yüksek oranda ruminatif düşüncelerin bulunduğu görülmüştür. Çalışma bulgularında ruminasyonun saplantılı

düşünme alt boyutu ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Cowardrey ve Park, 2012: 102).

Yaşantısal kaçınmayı uygulamalı bir deneysel tasarımla ölçmeyi amaçlayan bir çalışmada katılımcılar çeşitli görüntülere olan duygusal tepkilerini yazmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre artan tehlike takibinin de potansiyel olarak etkileyici bir yorum olabileceği dikkate alınmakla birlikte, elde edilen sonuçlar ruminasyonun yaşantısal kaçınma kavramını destekler nitelikte görülmüştür (Thomas ve ark., 2015: 58). Travma sonrası semptomların çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyen bir çalışmada, travma sonrası belirtiler, anksiyete ve demografik değişkenler kontrol edildiğinde dahi ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın depresyon belirtilerini anlamada ek faydası olduğu görülmüştür (Cernvall ve ark., 2016: 67).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, yaşantısal kaçınma ile değer odaklı yaşam, psikolojik sağlamlık ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır ve nicel araştırma biçimlerinden olan korelasyon ve regresyon yöntemlerine başvurulmuştur. Korelasyon yöntemi ile değer odaklı yaşam, psikolojik sağlamlık, ruminasyon ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yaşantısal kaçınmayı yordamada değer odaklı yaşam, psikolojik sağlamlık ve ruminasyonun nasıl bir rol oynadığını incelemek için ise çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

3.2. Örneklem

Çalışmaya toplamda 417 kişi yanıt vermiştir fakat eksik bilgi, uygun olmayan yaş aralığına ve eğitim düzeyine (üniversite öğrencisi olmamak) sahip olma sebebiyle 8 kişi örneklemden çıkarılmıştır. Araştırma örneklemini 338'i (%83) kadın ve 71'i (%17) erkek olmak üzere toplamda 409 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların yaş aralığı 18 ve 34 yaş aralığında değişmektedir ve yaş ortalaması 22'dir (ss = 2,76). Çalışmaya dair demografik veriler Tablo 4.2'de yer almaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmada yer alan katılımcılara ait demografik özellikleri elde etmek amacıyla oluşturulmuş bir formdur. Form içeriğinde katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığının olup olmadığı gibi bilgileri öğrenmek amacıyla hazırlanan sorular yer almaktadır. Gizlilik ilkesi doğrultusunda katılımcıların kişisel bilgileri alınmamıştır.

3.3.2. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ), Wilson ve arkadaşları (2010) tarafından değer odaklı yaşam derecesini ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Çekici ve arkadaşları (2018) yapmıştır. DOYÖ, iki bölümden oluşur ve hayatın temel 10 değer alanındaki değer odaklı yaşam derecesini ölçmek için geliştirilmiştir. İlk bölüm “Önem” alt boyutunu temsil ederken ikinci kısım “Tutarlılık” alt boyutuna işaret eder. Toplamda 20 sorudan oluşan ölçeğin 10 soruluk ilk kısmında her bir değer katılımcıların hayatındaki önem derecesi 1 (Hiç önemli değil) 10 (Oldukça önemli) olacak şekilde belirlenir. Ölçek 10’ lu likert tipi olup ilk bölümde 1) aile (köken aile), 2) evlilik/çiftler/yakın ilişkiler, 3) ebeveynlik, 4) arkadaşlar/sosyal çevre, 5) iş (çalışma), 6) eğitim/öğretim, 7) dinlenme/eğlence, 8) maneviyat/yaşamda anlam ve amaç, 9) vatandaşlık/toplumsal yaşam, 10) fiziksel öz-bakım (beslenme/egzersiz/hareket/dinlenme/uyku) kategorileri yer almaktadır.

İkinci bölümde, katılımcılar sahip oldukları değer ölçüleriyle davranışlarının ne kadar tutarlı olduğunu son bir haftayı baz alarak değerlendirmektedir. Bu sayede kişilerin değer odaklı yaşam noktasında ne kadar tutarlı ve sürekli davranışlar gösterdiği incelenir. Likert tipi değerlendirme olan bu bölümde ayrıca bu tutarlılığa dair kişilerin yorumlarını içeren öz-değerlendirme sorularına da yer verilmektedir ve değerlendirme aşamasında “önem” ve “tutarlılık” kısımlarının toplanmasından oluşan “değer odaklı bir kompozit (bileşim)” hesaplanmaktadır. Ölçekte ters madde yoktur ve DOYÖ’ de yer alan iki kısmın puanları toplanır ve ne kadar yüksek puan varsa, kişilerin o derecede değerleri doğrultusunda yaşadığı kanaatine varılmaktadır. İç tutarlılık düzeyini belirlemek amacıyla yapılan analizlerde Cronbach Alfa’nın tüm ölçek için .90, “Önem” alt ölçeği için .85 ve “Tutarlılık” alt ölçeği için .83 olduğu belirtilmiştir. Yapılan ölçüm sonuçlarına göre de ölçeğin Türk kültürüne uygun geçerli ve güvenilir bir ölçek olabileceği sonucuna varılmıştır.

3.3.3. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 (ÇBYKÖ-30; Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30) Sahdra ve arkadaşları (2016) tarafından kişinin davranışları üzerinden yaşantısal olarak kaçındığı alanları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Ekşi ve arkadaşları (2018) tarafından

yapılmıştır. Ölçek toplamda 30 madde ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır ve her alt ölçek 5 soru içermektedir. Alt ölçekler sırasıyla davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma olarak adlandırılmaktadır. 7'li Likert tipi ölçekte 1(Kesinlikle katılmıyorum) ve 7 (Kesinlikle katılıyorum) arasında maddeler puanlanmaktadır. Ölçeklerin puanları alt ölçek puan toplamları alınarak ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Ölçekte ters madde olarak yalnızca 15. madde yer almakta ve alt ölçek puan toplamı ne kadar yüksekse kişinin yaşantısasal kaçınma düzeyinin de o kadar yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Yapı geçerliliği analizi sonuçlarına göre ölçek 6 faktörden oluşmaktadır. Uyum geçerliliği analizi sonuçlarına göre sıkıntıya katlanma ölçeği haricinde alt ölçeklerin korelasyon değerleri .27 ve .60 değerleri arasında ve anlamlı bulunmuştur. Analiz sonuçlarına bakıldığında iç tutarlılık derecesini ölçmek için hesaplanan Cronbach alfa derecesi .76 ila .87 arası değişmektedir. Ölçüm aracının geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirtilmiştir.

3.3.4. Ruminatif Yanıt Ölçeğinin Kısa Versiyonu

Ruminatif Yanıt Ölçeği (The Ruminative Response Scale; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991) orijinal formunda ruminasyonu ölçmek amacıyla oluşturulmuş bir ölçektir. Sonrasında da Treynor ve arkadaşları (2003) tarafından depresyon belirtilerini andıran maddeleri çıkartılmış ve 10 maddelik kısa versiyonuna kavuşmuştur. Kısa versiyonlu ölçeğin Türkçe versiyonu Erdur-Baker ve Bugay (2010) tarafından oluşturulmuştur. Ölçekte katılımcılara son iki hafta içerisinde belirtilen maddelerdeki davranışları ne derecede yaptığı sorulmuş ve kişilerin ruminatif düşünme dereceleri 1 (Hiçbir zaman) ve 4 (Her zaman) arasındaki puan dereceleriyle ölçülmüştür. Ölçeğin saplantılı düşünme (brooding) ve derin düşünme (reflection) olmak üzere beşer maddeden oluşan iki alt ölçeği bulunmaktadır. Puanlamada her bir alt ölçek ayrı ayrı hesaplanmakta ve çıkan puan ruminasyon derecesini göstermektedir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda ölçeğin .93 derecesinde iç-güvenirlik katsayısına sahip olduğu ve Türk kültürüne uygun geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirtilmiştir.

3.3.5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Brief Resilience Scale-BRS) Smith ve arkadaşları (2008) tarafından kişilerin psikolojik sağlamlık derecesini ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Türkçeye Doğan (2015) tarafından çevrilen ölçek toplamda altı maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi ölçektir ve (1) "Hiç uygun değil", (2) "Uygun Değil", (3) "Biraz Uygun", (4) "Uygun" ve (5) "Tamamen Uygun" anlamına gelmektedir. Ölçeğin alt ölçekleri bulunmamaktadır. Ölçeklerden alınan toplam puan psikolojik sağlamlık derecesini göstermekte ve daha fazla puan daha yüksek oranda psikolojik sağlamlık derecesine işaret etmektedir. Ölçek maddelerinden 2, 4 ve 6. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak, düzeltilmiş toplam madde korelasyon değerlerinin de .49 ile .66 arasında olduğu belirtilmiştir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlılık, test tekrar test güvenilirliği ve ölçüt bağıntılı geçerlik ölçümlerinin sonucunda genel olarak ölçeğin Türk öğrenciler için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

3.4. İşlem

Araştırmanın veri toplama aşamasına geçmek için İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurulmuş ve çalışmanın etik kurallar açısından uygun olduğuna dair onay alındıktan sonra veri toplama aşamasına geçilmiştir. Veriler Google forms aracılığıyla internet üzerinden toplanmıştır. Anket katılımı gönüllülük esası doğrultusunda gerçekleşmiştir.

Çalışmanın ilk sayfasında Gönüllü Katılım Onam Formuna yer verilmiş, katılımcılar çalışmanın konusu, amacı ve doldurmak için gereken süre hakkında bilgilendirilmiştir. Alınan verilerin gizlilik esası doğrultusunda tamamen gizli kalacağı, çalışma verilerinin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı belirtilmiştir. Katılımcılara çalışmanın gönüllülük esası doğrultusunda gerçekleştirildiği, katılımcıların kendilerini rahatsız hissettikleri bir anda çalışmayı bırakabilecekleri bilgisi verilmiştir.

Katılımcılar sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30, Ruminatif Yanıt Ölçeğinin Kısa Versiyonu ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğini doldurmuşlardır. Anket sorularını cevaplamak yaklaşık 10-15 dakika arasında bir zaman almaktadır.

3.5. Veri Analizi

Verilerin istatistiki analizi yapılırken IBM SPSS Statistics Viewer 25 programı kullanılmıştır. İlk aşamada verilerin frekans analizi yapılmış, ardından normallik değerlerine bakılmıştır. Değer odaklı yaşam, psikolojik sağlamlık, ruminasyon ve yaşantısal kaçınma değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Cinsiyete göre değişkenlerin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Değişkenlerin yaşantısal kaçınmayı yordamadaki rolünü incelemek için de Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Değer odaklı yaşam düzeyini belirlemek için kullanılan Değer Odaklı Yaşam Ölçeği'nde ve psikolojik sağlamlık derecesini ölçmek için kullanılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nde toplam puan alınarak analiz yapılmıştır. Yaşantısal kaçınma derecesi için Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30'un davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma adlı alt boyutları; Ruminatif Yanıt Ölçeğinin Kısa Versiyonu'nun ise saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutları için ayrı ayrı toplam puanları alınarak alt ölçek puanı oluşturulmuş ve analize bu şekilde dahil edilmiştir. Çalışmanın istatistiksel gücü Gpower programı (Erdfelder ve ark., 1996) kullanılarak hesaplanmıştır, anlamlılık düzeyi 0.05 ve etki büyüklüğü 0.3 olarak belirlenen analiz sonucunda çalışmanın istatistiksel gücü 0.96 olarak tespit edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu kısımda araştırmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına yer verilecektir. İlk olarak çalışmada yer alan katılımcıların demografik bilgilerine yer verilecek, araştırmada yer alan değişkenlerin normallik değerleri ve tanımsal istatistiksel bulgular paylaşılacaktır. Ardından değişkenler arasındaki ilişkiye dair bulgular verilecektir. Sonrasında ise stepwise yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi ile yaşantısal kaçınma belirtilerini yordayan değişkenlere dair bulgulara yer verilecektir.

4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

Çalışmada yer alan katılımcıların demografik özellikleri çeşitlilik göstermektedir. Demografik özelliklere dair bilgilere Tablo 4.1’de yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

| | N | % |
|-----------------|-----|------|
| Cinsiyet | | |
| Kadın | 338 | 82.6 |
| Erkek | 71 | 17.4 |
| Yaş | | |
| 18-20 | 141 | 34.5 |
| 21-25 | 235 | 57.4 |
| 26-30 | 24 | 5.9 |
| 31-34 | 9 | 2.2 |

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri (Devamı)

| | N | % |
|---|-----|------|
| Eğitim Durumu | | |
| Hazırlık | 40 | 9.8 |
| 1.Sınıf | 85 | 20.8 |
| 2.Sınıf | 126 | 30.8 |
| 3.Sınıf | 58 | 14.2 |
| 4.Sınıf | 80 | 19.6 |
| 5.Sınıf | 6 | 1.5 |
| 6.Sınıf | 14 | 3.4 |
| Medeni Durum | | |
| Bekar | 20 | 4.9 |
| Evli | 388 | 94.9 |
| Boşanmış/Dul | 1 | 0.2 |
| Ekonomik Durum | | |
| Düşük | 116 | 28.4 |
| Orta | 274 | 67.0 |
| Yüksek | 19 | 4.6 |
| Daha önce psikolojik/psikiyatrik yardımı aldınız mı? | | |
| Evet | 87 | 21.3 |
| Hayır | 322 | 78.7 |

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri (Devamı)

| | N | % |
|---|-----|------|
| Şu anda herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik tedavi alıyor musunuz? | | |
| Evet | 18 | 4.4 |
| Hayır | 391 | 95.6 |

4.2. Tanımsal İstatistik Bulguları

Araştırmada toplanan verilerin normal dağılımının olup olmadığını öğrenmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğuna karar verme noktasında Jondeau ve Rockinger'in (2003) çalışması referans olarak alınmış ve +3 ile -3 arasında dağılım değeri gösteren değişkenler normal dağılıma sahiptir şeklinde yorumlanmıştır. Analiz sonucuna göre var olan tüm değişkenlerin ve değişkenlerin alt ölçeklerinin normal bir dağılıma sahip olduğu gözlenmiştir. Araştırma değişkenlerine dair tanımsal istatistiki değerlere Tablo 4.2'de yer verilmiştir.

Tablo 4.2: Alt Ölçeklerin Mevcut Araştırmadaki Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri

| Ölçek | Değişkenler | α | Ort. | Ss. | Çarpıklık | Basıklık |
|----------|-------------------------|----------|--------|-------|-----------|----------|
| DOYÖ | Değer Odaklı Yaşam | 0.93 | 153.89 | 32.44 | -1.25 | 2.23 |
| | Davranışsal Kaçınma | 0.71 | 24.55 | 5.51 | -0.33 | -0.20 |
| ÇBYKÖ-30 | Sıkıntıdan Hoşlanmama | 0.79 | 20.85 | 6.97 | -0.06 | -0.71 |
| | Erteleme | 0.74 | 22.15 | 5.79 | -0.48 | 0.07 |
| | Dikkat dağıtma/Bastırma | 0.89 | 24.05 | 6.92 | -0.47 | -0.29 |
| | Baskılama/İnkâr | 0.81 | 19.56 | 7.27 | 0.10 | -0.70 |
| | Sıkıntıya Katlanma | 0.84 | 24.42 | 6.12 | -0.20 | -0.44 |

Tablo 4.2: Alt Ölçeklerin Mevcut Araştırmadaki Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri (Devamı)

| Ölçek | Değişkenler | α | Ort. | Ss. | Çarpıklık | Basıklık |
|-------|---------------|----------|-------|------|-----------|----------|
| RYÖ | Saplantılı | 0.78 | 11.47 | 3.34 | 0.57 | -0.03 |
| | Düşünme | | | | | |
| | Derin Düşünme | 0.76 | 11.89 | 3.23 | 0.39 | -0.15 |
| KPSÖ | Psikolojik | 0.75 | 18.24 | 4.31 | 0.30 | 0.80 |
| | Sağlamlık | | | | | |

Değişkenlerin kadın ve erkek katılımcılara göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 4.3).Yapılan analizlere göre kadınların değer odaklı yaşam puanlarının (Ort. = 157,25, S = 26,84), erkeklerin değer odaklı yaşam puanlarından (Ort. = 137,91, S = 48,53) ($t = 3,255, p < .001$); kadınların davranışsal kaçınma puanlarının (Ort. = 24,97, S = 5,15), erkeklerin davranışsal kaçınma puanlarından (Ort. = 22,57, S = 6,66) ($t = 2,854, p = 0,002$); kadınların dikkat dağıtma/bastırma puanlarının (Ort. = 24,47, S = 6,62), erkeklerin dikkat dağıtma/bastırma puanlarından (Ort. = 22,05, S = 7,97) ($t = 2,384, p = 0,013$); kadınların derin düşünme puanlarının (Ort. = 11,95, S = 3,08), erkeklerin derin düşünme puanlarından (Ort. = 11,60, S = 3,88) ($t = 0,719, p = 0,007$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Kadınlarda sıkıntıya katlanma puanının (Ort. = 24,39, S = 5,90), erkeklerin sıkıntıya katlanma puanından (Ort. = 24,59, S = 7,11) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük olduğu görülmektedir ($t = -0,219, p = 0,008$). Kadınların sıkıntıdan hoşlanmama puanlarının (Ort. = 21,16, S = 6,83), erkeklerin puanlarından (Ort. = 19,38, S = 7,49) ($t = 1,963, p = 0,214$); kadınların erteleme puanlarının (Ort. = 22,39, S = 5,77), erkeklerin puanlarından (Ort. = 21,02, S = 5,83) ($t = 1,809, p = 0,709$); kadınların baskılama/inkar puanının (Ort. = 19,26, S = 7,29), erkeklerin puanlarından (Ort. = 21, S = 7,06) ($t = -1,827, p = 0,417$); kadınların saplantılı düşünme puanlarının (Ort. = 11,50, S = 3,20), erkeklerin puanlarından (Ort. = 11,32, S = 3,97) ($t = 0,423, p = 0,091$) ve kadınların psikolojik sağlamlık puanlarının (Ort. = 17,95, S = 4,21), erkeklerin puanlarından (Ort. = 19,66, S = 4,51) ($t = -3,069, p = 0,370$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Analize dair bulgulara Tablo 4.3'te yer verilmektedir.

Tablo 4.3: Değişkenlerin Cinsiyete göre Karşılaştırılması

| | | Kadın (N=338) | Erkek (N=71) | | |
|-----------------|-------------------------|---------------|--------------|-------|---------------|
| | | Ort. ± Ss. | Ort. ± Ss. | df | t |
| DOYÖ | Değer Odaklı Yaşam | 157.25±26.84 | 137.91±48.53 | 79.21 | 3.25** |
| | Davranışsal Kaçınma | 24.97±5.15 | 22.57±6.66 | 88.37 | 2.85* |
| ÇBYKÖ-30 | Sıkıntıdan Hoşlanmama | 21.16±6.83 | 19.38±7.49 | 407 | 1.96 |
| | Erteleme | 22.39±5.77 | 21.02±5.83 | 407 | 1.80 |
| | Dikkat dağıtma/Bastırma | 24.47±6.62 | 22.05±7.97 | 91.37 | 2.38* |
| | Baskılama/İnkâr | 19.26±7.29 | 21±7.06 | 407 | -1.82 |
| | Sıkıntıya Katlanma | 24.39±5.90 | 24.59±7.11 | 91.30 | -0.21* |
| | Sıkıntılı Düşünme | 11.50±3.20 | 11.32±3.97 | 407 | 0.42 |
| RYÖ | Derin Düşünme | 11.95±3.08 | 11.60±3.88 | 89.42 | 0.71* |
| KPSÖ | Psikolojik Sağlık | 17.95±4.21 | 19.66±4.51 | 407 | -3.06 |

* $p < .05$; ** $p < .001$

4.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları

Çalışmada araştırılan değer odaklı yaşam, yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve psikolojik sağlık değişkenlerinin aralarındaki ilişkiyi öğrenmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği toplam puanları alınarak analize dahil edilmiştir. Yaşantısal Kaçınma Ölçeği davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma alt boyutları ile; Ruminatif Yanıt Ölçeğinin Kısa Versiyonu ise “saplantılı düşünme” ve “derin düşünme” alt boyutları ile ayrı ayrı toplam puanları alınarak analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçlarına Tablo 4.4’te yer verilmiştir.

Tablo 4.4: Değişkenlerin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|----|
| Değer Odaklı Yaşam | 1.Değer Odaklı Yaşam | 1 | | | | | | | | | |
| | Yaşantısal Kaçınma | 2.Davranışsal Kaçınma | .29** | 1 | | | | | | | |
| 3.Sıkıntıdan Hoşlanmama | | .15** | .41** | 1 | | | | | | | |
| 4.Erteleme | | -.06 | .17** | .23** | 1 | | | | | | |
| 5.Dikkat Dağıtma/ Bastırma | | .18** | .35** | .42** | .14** | 1 | | | | | |
| 6.Baskılama/ İnkâr | | -.16** | .03 | .34** | .28** | .21** | 1 | | | | |
| 7.Sıkıntıya Katlanma | | .26** | .11* | .01 | -.20** | .24** | .07 | 1 | | | |
| Ruminasyon | 8.Saplantılı Düşünme | -.00 | .09 | .33** | .27** | .20** | .35** | -.07 | 1 | | |
| | 9.Derin Düşünme | -.02 | .07 | .17** | .08 | .15** | .22** | .00 | .70** | 1 | |
| Psikolojik Sağlamlık | 10.Psikolojik Sağlamlık | .14** | -.03 | -.22** | -.32** | -.13* | -.22** | .29** | -.39** | -.29** | 1 |

* $p < .05$; ** $p < .001$

Yapılan analizden elde edilen bulgulara göre değer odaklı yaşam ile davranışsal kaçınma ($r = 0.29, p < 0.001$), sıkıntıdan hoşlanmama ($r = 0.15, p < 0.001$), dikkat dağıtma/bastırma ($r = 0.18, p < 0.001$), sıkıntıya katlanma ($r = 0.26, p < 0.001$) ve psikolojik sağlamlık ($r = 0.14, p < 0.001$), arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif, baskılama/inkâr ($r = -0.15, p < 0.001$) arasında ise negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Davranışsal kaçınma ile sıkıntıdan hoşlanmama ($r = 0.41, p < 0.001$), erteleme ($r = 0.16, p < 0.001$), dikkat dağıtma/bastırma ($r = 0.35, p < 0.001$) ve sıkıntıya katlanma ($r = 0.11, p < 0.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif bir ilişki görülmektedir. Sıkıntıdan hoşlanmama ile erteleme ($r = 0.23, p < 0.001$), dikkat dağıtma/bastırma ($r = 0.42, p < 0.001$), baskılama/inkâr ($r = 0.34, p < 0.001$), sıkıntılı düşünme ($r = 0.33, p < 0.001$) ve derin düşünme ($r = 0.17, p < 0.001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunurken; psikolojik sağlamlık ($r = -0.22, p < 0.001$) arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erteleme ve dikkat dağıtma/bastırma ($r = 0.14, p < 0.001$), baskılama/inkâr ($r = 0.28, p < 0.001$) ve sıkıntılı düşünme ($r = 0.27, p < 0.001$) arasında istatistiksel açıdan pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunurken; sıkıntıya katlanma ($r = -0.19, p < 0.001$) ve psikolojik sağlamlık ($r = -0.31, p < 0.001$) arasında negatif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir. Dikkat dağıtma/bastırma ile baskılama/inkâr ($r = 0.20, p < 0.001$), sıkıntıya katlanma ($r = 0.23, p < 0.001$), sıkıntılı düşünme ($r = 0.19, p < 0.001$) ve derin düşünme ($r = 0.15, p < 0.001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif bir ilişki saptanırken; psikolojik sağlamlık ($r = -0.12, p < 0.05$) arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Baskılama/inkâr ile sıkıntılı düşünme ($r = 0.35, p < 0.001$) ve derin düşünme ($r = 0.22, p < 0.001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir; psikolojik sağlamlık ($r = -0.22, p < 0.05$) arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Sıkıntıya katlanma ile psikolojik sağlamlık ($r = -0.29, p < 0.001$) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunurken; sıkıntılı düşünmenin, derin düşünme ($r = 0.70, p < 0.001$) ile pozitif, psikolojik sağlamlık ($r = -0.39, p < 0.001$) ile negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu görülmektedir. Derin düşünme ile psikolojik sağlamlık ($r = -0.29, p < 0.001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer korelasyon bulgularında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

4.4 Regresyon Analizine Dair Bulgular

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda mevcut değişkenlerin kendi aralarında ve yaşantısal kaçınma değişkeniyle farklı oranlarda ilişkili olduğu görülmüştür. Değişkenlerin yaşantısal kaçınmayı ne oranda yordadığını görmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Yaşantısal kaçınma bağımlı değişken olarak alınmıştır ve yaşantısal kaçınmanın altı alt ölçeği olduğu için, her bir alt ölçek için ayrı bir hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizinde sırasıyla birinci blokta cinsiyet, ikinci blokta değer odaklı yaşam, üçüncü blokta ruminasyon ve dördüncü blokta psikolojik sağlamlık analize dahil edilmiştir. Yaşantısal kaçınmanın ilk alt ölçeği olan davranışsal kaçınmanın bağımlı değişken olarak girildiği ilk hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre; değer odaklı yaşamın davranışsal kaçınmayı %9 oranında açıkladığı ve bu oranın istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür ($R^2= 0.09$; $F(5,403) = 9.351$, $p < .001$). Birinci adımda cinsiyet ($B=-0.432$, $\beta = -0.165$, $t=-3.372$, $p=0.001$) analize eklenmiştir ve cinsiyetin davranışsal kaçınmayı %2 oranında açıkladığı, bu yordamanın istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde olduğu görülmüştür ($F(1,407) = 11.371$, $p=0.001$). Cinsiyet kontrol edildikten sonra değer odaklı yaşam ($B=0.267$, $\beta = 0.268$, $t= 5.523$, $p<0.001$) modele eklenmiştir ve değer odaklı yaşamın davranışsal kaçınmayı %7 oranında açıkladığı ve bu katkının istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu görülmüştür ($F(1,406) = 30.503$, $p<0.001$). Üçüncü adımda ise ruminasyonun iki alt ölçeği olan saplantılı düşünme ($B=0.067$, $\beta = 0.067$, $t= 1.004$, $p=0.316$) ve derin düşünme ($B=0.030$, $\beta = 0.030$, $t= 0.455$, $p=0.649$) modele dahil edilmiştir ve bu değişkenlerin davranışsal kaçınmayı pozitif yönde ve %0.8 oranında açıkladığı, bu katkının anlamlı olmadığı görülmüştür ($F(2,404) = 1.836$, $p=0.161$). Dördüncü adımda psikolojik sağlamlık ($B=-0.029$, $\beta = -0.028$, $t=-0.538$, $p=0.591$) modele eklenmiş ve değişkenin tek başına %0.1 oranında negatif yönde değişim yaptığı ve bu değişimin anlamlı olmadığı görülmüştür ($F(1,403) = 0.289$, $p=0.591$). Ayrıca cinsiyetin ($p=0.053$) bu aşamada $p>0.05$ olduğu için yordama etkisinin kalmadığı görülmüştür. Analize dair bulgular Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Davranışsal Kaçınma” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

| | Model | B | SH | β | t | p | 95.0% Güven Aralığı | | Düz. R ² | F |
|---|----------------------|------|-----|---------|-------|-----|---------------------|--------|---------------------|--------|
| | | | | | | | Düşük | Yüksek | | |
| 1 | Cinsiyet | -.43 | .13 | -.17 | -3.38 | .00 | -.68 | -.18 | .03 | 11.371 |
| 2 | Cinsiyet | -.27 | .13 | -.10 | -2.15 | .03 | -.52 | -.02 | .09 | 21.349 |
| | Değer Odaklı Yaşam | .27 | .05 | .27 | 5.52 | .00 | .17 | .36 | | |
| 3 | Cinsiyet | -.27 | .13 | -.10 | -2.09 | .03 | -.52 | -.02 | .09 | 11.636 |
| | Değer Odaklı Yaşam | .27 | .05 | .27 | 5.57 | .00 | .17 | .36 | | |
| | Saplantılı Düşünme | .07 | .07 | .07 | 1.00 | .31 | -.06 | .20 | | |
| | Derin Düşünme | .03 | .07 | .03 | .46 | .64 | -.10 | .16 | | |
| 4 | Cinsiyet | -.25 | .13 | -.10 | -1.94 | .05 | -.51 | .00 | .09 | 9.351 |
| | Değer Odaklı Yaşam | .27 | .05 | .28 | 5.57 | .00 | .18 | .37 | | |
| | Saplantılı Düşünme | .06 | .07 | .06 | .80 | .42 | -.08 | .19 | | |
| | Derin Düşünme | .03 | .07 | .03 | .45 | .65 | -.10 | .16 | | |
| | Psikolojik Sağlamlık | -.03 | .05 | -.03 | -.54 | .59 | -.13 | .08 | | |

SH: Standart hata

Yapılan ikinci hiyerarşik regresyon analizinde sırasıyla cinsiyet, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlık bağımsız değişken, yaşantısal kaçınmanın ikinci alt ölçeği olan sıkıntıdan hoşlanmama bağımlı değişken olarak girilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre; değer odaklı yaşam, ruminasyonun saplantılı düşünme ile derin düşünme alt ölçeği ve psikolojik sağlamlığın sıkıntıdan hoşlanmamayı %15 oranında istatistiksel olarak anlamlı şekilde açıkladığı görülmüştür ($R^2= 0.15$; $F(5,403) = 15.190$, $p < 0.001$). Analizin ilk aşamasında cinsiyet ($B=-0.253$, $\beta = -0.097$, $t=-1.963$, $p=0.050$) analize dahil edilmiştir ve cinsiyetin sıkıntıdan hoşlanmamayı negatif yönde ve %0.7 oranında açıkladığı, bu yordamanın anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,407) = 3.854$, $p=0.050$). İkinci aşamada cinsiyet kontrol değişkeni olarak girildikten sonra değer odaklı yaşam ($B=0.138$, $\beta = 0.139$, $t= 2.762$, $p=0.006$) modele dahil edilmiştir ve değer odaklı yaşamın sıkıntıdan hoşlanmamayı pozitif yönde ve %2 oranında açıkladığı, bu oranın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,406) = 7.626$, $p=0.006$). Üçüncü adımda ruminasyonun iki alt ölçeği olan saplantılı düşünme ($B=0.420$, $\beta = 0.418$, $t= 6.459$, $p < 0.001$) ve derin düşünme ($B=-0.123$, $\beta = -0.122$, $t=-1.887$, $p=0.060$) modele dahil edilmiştir. Saplantılı düşünmenin dahil edilmesiyle yaşantısal kaçınmayı açıklama oranının %2'den %14'e yükseldiği görülmüş, bu katkının anlamlı ve pozitif yönde olduğu, derin düşünmenin ise negatif yönlü yordadığı fakat bu yordamanın anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmüştür ($F(2,404) = 27.823$, $p < 0.001$). Dördüncü adımda psikolojik sağlamlık ($B=-0.130$, $\beta = -0.129$, $t=-2.516$, $p=0.012$) modele eklenmiş ve değişkenin tek başına %1 oranında negatif yönlü bir değişime neden olduğu ve bu değişimin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,403) = 6.331$, $p=0.012$). Son aşamaya gelindiğinde cinsiyetin sıkıntıdan hoşlanmamayı yordama düzeyi üzerinde bir etkisinin kalmadığı görülmüştür ($p=0.430$). Analize dair bulgular Tablo 4.6'da verilmiştir.

Üçüncü hiyerarşik regresyon analizinde cinsiyet, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlık bağımsız değişken, yaşantısal kaçınmanın üçüncü alt ölçeği olan erteleme bağımlı değişken olarak yer almıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre; ruminasyonun saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutları ve psikolojik sağlamlığın ertelemeyi %15 oranında istatistiksel olarak anlamlı şekilde açıkladığı, değer odaklı yaşam ve cinsiyetin ise anlamlı oranda bir değişiklik ortaya çıkarmadığı görülmüştür ($R^2= 0.15$; $F(5,403) = 15.155$, $p < 0.001$). Birinci adımda cinsiyet ($B=-$

0.232, $\beta = -0.089$, $t = -1.809$, $p = 0.071$) dahil edilmiştir ve cinsiyetin ertelemeyi anlamlı oranda yordamadığı görülmüştür ($F(1,407) = 3.272$, $p = 0.071$). İkinci adımda cinsiyet kontrol edildikten sonra değer odaklı yaşam ($B = -0.083$, $\beta = -0.084$, $t = -1.663$, $p = 0.097$) modele dahil etmiştir ve ertelemeyi anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür ($F(1,406) = 2.764$, $p = 0.097$). Üçüncü adımda ruminasyonun iki alt ölçeği olan saplantılı düşünme ($B = 0.432$, $\beta = 0.432$, $t = 6.567$, $p < 0.001$) ve derin düşünme ($B = -0.233$, $\beta = -0.233$, $t = -3.536$, $p < 0.001$) modele dahil edilmiştir ve bu alt ölçeklerin ertelemeyi %10'luk bir oranda açıkladığı, bu katkının anlamlı olduğu görülmüştür ($F(2,404) = 22.714$, $p < 0.001$). Saplantılı düşünme ertelemeyi pozitif yönde yordarken derin düşünme ise negatif yönde yordamıştır. Dördüncü adımda ise psikolojik sağlamlık ($B = -0.236$, $\beta = -0.236$, $t = -4.589$, $p < 0.001$) modele eklenmiş ve değişkenin tek başına negatif yönlü ve %4 oranında bir yordama düzeyine sahip olduğu ve bu yordamanın anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,403) = 21.063$, $p < 0.001$). Dördüncü aşamada cinsiyetin ise ertelemeyi yordama üzerinde bir etkisinin kalmadığı görülmüştür ($p = 0.166$). Analiz bulguları Tablo 4.7'de yer almaktadır.

Tablo 4.6: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Sıkıntıdan Hoşlanmama” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

| Model | B | SH | β | t | p | 95.0% Güven Aralığı | | Düz. R ² | F |
|----------------------|------|-----|---------|-------|-----|---------------------|--------|---------------------|--------|
| | | | | | | Düşük | Yüksek | | |
| 1 Cinsiyet | -.25 | .13 | -.10 | -1.96 | .05 | -.51 | .00 | .01 | 3.854 |
| 2 Cinsiyet | -.17 | .13 | -.07 | -1.30 | .19 | -.43 | .09 | .02 | 5.772 |
| Değer Odaklı Yaşam | .14 | .05 | .14 | 2.76 | .00 | .04 | .24 | | |
| 3 Cinsiyet | -.16 | .12 | -.06 | -1.30 | .19 | -.40 | .08 | .14 | 17.178 |
| Değer Odaklı Yaşam | .14 | .05 | .14 | 2.97 | .00 | .05 | .23 | | |
| Saplantılı Düşünme | .42 | .07 | .42 | 6.46 | .00 | .29 | .55 | | |
| Derin Düşünme | -.12 | .07 | -.12 | -1.89 | .06 | -.25 | .01 | | |
| 4 Cinsiyet | -.10 | .13 | -.04 | -.79 | .43 | -.35 | .15 | .15 | 15.190 |
| Değer Odaklı Yaşam | .16 | .05 | .16 | 3.42 | .00 | .07 | .26 | | |
| Saplantılı Düşünme | .37 | .07 | .37 | 5.49 | .00 | .24 | .50 | | |
| Derin Düşünme | -.13 | .07 | -.12 | -1.98 | .05 | -.25 | .00 | | |
| Psikolojik Sağlamlık | -.13 | .05 | -.13 | -2.52 | .01 | -.23 | -.03 | | |

SH: Standart hata

Tablo 4.7: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Erteleme” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

| Model | B | SH | β | t | p | 95.0% Güven Aralığı | | Düz. R ² | F |
|----------------------|------|-----|---------|-------|-----|---------------------|--------|---------------------|--------|
| | | | | | | Düşük | Yüksek | | |
| 1 Cinsiyet | -.23 | .13 | -.09 | -1.81 | .07 | -.49 | .02 | .01 | 3.272 |
| 2 Cinsiyet | -.28 | .13 | -.11 | -2.14 | .03 | -.54 | -.02 | .01 | 3.025 |
| Değer Odaklı Yaşam | -.08 | .05 | -.08 | -1.66 | .09 | -.18 | .02 | | |
| 3 Cinsiyet | -.29 | .13 | -.11 | -2.27 | .02 | -.53 | -.04 | .11 | 13.031 |
| Değer Odaklı Yaşam | -.09 | .05 | -.09 | -1.80 | .07 | -.18 | .01 | | |
| Saplantılı Düşünme | .43 | .07 | .43 | 6.57 | .00 | .30 | .56 | | |
| Derin Düşünme | -.23 | .07 | -.23 | -3.54 | .00 | -.36 | -.10 | | |
| 4 Cinsiyet | -.17 | .13 | -.07 | -1.39 | .16 | -.42 | .07 | .15 | 15.155 |
| Değer Odaklı Yaşam | -.04 | .05 | -.04 | -.92 | .35 | -.14 | .05 | | |
| Saplantılı Düşünme | .34 | .07 | .34 | 5.11 | .00 | .21 | .47 | | |
| Derin Düşünme | -.24 | .06 | -.24 | -3.67 | .00 | -.36 | -.11 | | |
| Psikolojik Sağlamlık | -.24 | .05 | -.24 | -4.59 | .00 | -.34 | -.14 | | |

SH: Standart hata

Dördüncü hiyerarşik regresyon analizinde ise cinsiyet, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın bağımsız değişken, yaşantısal kaçınmanın alt ölçeği dikkat dağıtma/bastırma bağımlı değişken olarak girilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; değer odaklı yaşam ve ruminasyonun alt ölçeği olan saplantılı düşünmenin dikkat dağıtma/bastırmayı birlikte %7 oranında açıkladığı ve bu yordamanın anlamlı olduğu görülmüştür ($R^2= 0.07$; $F(5,403) = 7.405$, $p<0.001$). Birinci adımda cinsiyet ($B=-0.348$, $\beta =-0.132$, $t=-2.689$, $p=0.007$) modele dahil edilmiştir ve cinsiyetin dikkat dağıtma/bastırmayı negatif yönlü ve %1 oranında anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($F(1,407) = 7.230$, $p=0.007$). İkinci aşamada cinsiyet kontrol edildikten sonra değer odaklı yaşam ($B=0.158$, $\beta =0.158$, $t=3.169$, $p=0.002$) modele dahil edilmiştir ve değer odaklı yaşamın dikkat dağıtma/bastırmayı pozitif yönlü ve anlamlı olarak %4 oranında yordadığı görülmüştür ($F(1,406) = 10.040$, $p=0.002$). Üçüncü adımda ruminasyonun iki alt ölçeği olan saplantılı düşünme ($B=0.177$, $\beta =0.175$, $t=2.604$, $p=0.010$) ve derin düşünme ($B=0.030$, $\beta =0.030$, $t= 0.439$, $p=0.661$) modele dahil edilmiştir ve saplantılı düşünmenin dikkat dağıtma/bastırmayı pozitif yönlü ve %7 oranında açıkladığı, bu katkının anlamlı olduğu görülmüştür ($F(2,404) = 8.486$, $p<0.001$). Dördüncü adımda psikolojik sağlamlık ($B=-0.075$, $\beta =-0.074$, $t=-1.378$, $p=0.169$) modele eklenmiş ve değişkenin anlamlı bir değişiklik ortaya çıkarmadığı görülmüştür ($F(1,403) = 1.899$, $p=0.169$). Son aşamada cinsiyetin dikkat dağıtma/bastırmayı yordama etkisinin kalmadığı görülmüştür ($p=0.123$). Analize dair bulgular Tablo 4.8’de verilmiştir.

Sırasıyla cinsiyet, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın bağımsız değişken, yaşantısal kaçınmanın beşinci alt ölçeği olan baskılama/inkârın bağımlı değişken olarak girildiği hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre; değer odaklı yaşam ve ruminasyonun alt ölçeği olan saplantılı düşünmenin baskılama/inkârı anlamlı olarak %15 oranında yordadığı görülmüştür ($R^2= 0.15$; $F(5,403) = 15.631$, $p<0.001$). Birinci adımda cinsiyet ($B=0.236$, $\beta =0.090$, $t=1.827$, $p=0.069$) değişkeninin baskılama/inkârı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür ($F(1,407) = 3.336$, $p=0.069$). İkinci adımda cinsiyet kontrol edildikten sonra değer odaklı yaşam ($B=-0.144$, $\beta =-0.145$, $t=-2.880$, $p=0.004$) modele dahil edilmiştir ve değer odaklı yaşamın baskılama/inkârı negatif yönlü ve %2 oranında anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($F(1,406) = 8.294$, $p=0.004$). Üçüncü adımda ise değer odaklı yaşam kontrol edildikten sonra ruminasyonun iki alt ölçeği olan saplantılı düşünme

($B=0.400$, $\beta =0.398$, $t= 6.195$, $p<0.001$) ve derin düşünme ($B=-0.061$, $\beta =-0.061$, $t=-0.944$, $p=0.346$) modele dahil edildikten sonra yordama oranının %2'den %15'e çıktığı ve saplantılı düşünmenin baskılama/inkârı pozitif yönde ve %13 oranında açıkladığı, bu katkının anlamlı olduğu görülmüştür ($F (2,404) = 30.691$, $p<0.001$). Dördüncü adımda psikolojik sağlamlık ($B=-0.089$, $\beta =-0.089$, $t=-1.732$, $p=0.084$) modele eklenmiş ve değişkenin anlamlı bir yordama düzeyine sahip olmadığı görülmüştür ($F (1,403) =3.000$, $p=0.084$) ve bu aşamada cinsiyetin yordama gücünün kalmadığı görülmüştür ($p=0.094$). Analize dair bulgular Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.8: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Dikkat Dağıtma/Bastırma” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

| | Model | B | SH | β | t | p | 95.0% Güven Aralığı | | Düz. R ² | F |
|---|----------------------|------|-----|---------|-------|-----|---------------------|--------|---------------------|-------|
| | | | | | | | Düşük | Yüksek | | |
| 1 | Cinsiyet | -.35 | .13 | -.13 | -2.69 | .00 | -.60 | -.09 | .02 | 7.230 |
| 2 | Cinsiyet | -.25 | .13 | -.10 | -1.93 | .05 | -.51 | .00 | .04 | 8.716 |
| | Değer Odaklı Yaşam | .16 | .05 | .16 | 3.17 | .00 | .06 | .26 | | |
| 3 | Cinsiyet | -.24 | .13 | -.09 | -1.85 | .06 | -.49 | .02 | .07 | 8.761 |
| | Değer Odaklı Yaşam | .16 | .05 | .16 | 3.30 | .00 | .07 | .26 | | |
| | Saplantılı Düşünme | .18 | .07 | .18 | 2.60 | .01 | .04 | .31 | | |
| | Derin Düşünme | .03 | .07 | .03 | .44 | .66 | -.10 | .16 | | |
| 4 | Cinsiyet | -.20 | .13 | -.08 | -1.55 | .12 | -.46 | .06 | .07 | 7.405 |
| | Değer Odaklı Yaşam | .18 | .05 | .18 | 3.51 | .00 | .08 | .27 | | |
| | Saplantılı Düşünme | .15 | .07 | .15 | 2.10 | .03 | .01 | .29 | | |
| | Derin Düşünme | .030 | .07 | .03 | .42 | .67 | -.11 | .16 | | |
| | Psikolojik Sağlamlık | -.08 | .05 | -.07 | -1.38 | .16 | -.18 | .03 | | |

SH: Standart hata

Tablo 4.9: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Baskılama/İnkâr” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

| | Model | B | SH | β | t | p | 95.0% Güven Aralığı | | Düz. R ² | F |
|---|----------------------|------|-----|---------|-------|-----|---------------------|--------|---------------------|--------|
| | | | | | | | Düşük | Yüksek | | |
| 1 | Cinsiyet | .24 | .13 | .09 | 1.83 | .06 | -.02 | .49 | .01 | 3.336 |
| 2 | Cinsiyet | .15 | .13 | .06 | 1.14 | .25 | -.11 | .41 | .02 | 5.845 |
| | Değer Odaklı Yaşam | -.14 | .05 | -.15 | -2.88 | .00 | -.24 | -.05 | | |
| 3 | Cinsiyet | .17 | .12 | .06 | 1.37 | .17 | -.07 | .41 | .15 | 18.696 |
| | Değer Odaklı Yaşam | -.14 | .05 | -.14 | -3.01 | .00 | -.23 | -.05 | | |
| | Saplantılı Düşünme | .40 | .07 | .40 | 6.20 | .00 | .27 | .53 | | |
| | Derin Düşünme | -.06 | .07 | -.06 | -.94 | .34 | -.19 | .07 | | |
| 4 | Cinsiyet | .21 | .13 | .08 | 1.68 | .09 | -.04 | .46 | .15 | 15.631 |
| | Değer Odaklı Yaşam | -.12 | .05 | -.13 | -2.62 | .00 | -.22 | -.03 | | |
| | Saplantılı Düşünme | .37 | .07 | .37 | 5.44 | .00 | .23 | .50 | | |
| | Derin Düşünme | -.06 | .06 | -.06 | -.97 | .33 | -.19 | .06 | | |
| | Psikolojik Sağlamlık | -.09 | .05 | -.09 | -1.73 | .08 | -.19 | .01 | | |

SH: Standart hata

Yapılan son hiyerarşik regresyon analizinde sırasıyla cinsiyet, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık bağımsız değişken, yaşantısal kaçınmanın altıncı alt ölçeği olan sıkıntıya katlanma bağımlı değişken olarak girilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre; değer odaklı yaşam, ruminasyonun derin düşünme alt ölçeği ve psikolojik sağlamlığın sıkıntıya katlanmayı %15 oranında istatistiksel olarak anlamlı şekilde açıkladığı görülmüştür ($R^2= 0.15$; $F(5,403) = 15.561$, $p < 0.001$). Birinci adımda cinsiyet ($B=0.032$, $\beta = 0.012$, $t=0.248$, $p=0.805$) modele dahil edilmiştir ve cinsiyetin sıkıntıya katlanmayı anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür ($F(1,407) = 0.061$, $p=0.805$). İkinci adımda cinsiyet kontrol edildikten sonra değer odaklı yaşam ($B=0.277$, $\beta = 0.278$, $t=5.661$, $p < 0.001$) modele dahil edilmiştir ve değer odaklı yaşamın sıkıntıya katlanmayı pozitif yönde ve %7 oranında anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($F(1,406) = 32.043$, $p < 0.001$). Üçüncü adımda değer odaklı yaşam kontrol edildikten sonra ruminasyonun iki alt ölçeği olan saplantılı düşünme ($B=-0.229$, $\beta = -0.227$, $t=-3.432$, $p=0.001$) ve derin düşünme ($B=0.228$, $\beta = 0.227$, $t=3.417$, $p=0.001$) modele dahil edilmiştir. Saplantılı düşünme sıkıntıya katlanmayı negatif yönde yordarken, derin düşünmenin ise pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Alt ölçeklerin sıkıntıya katlanmayı açıklama oranının %3 olduğu ve bu katkının anlamlı olduğu görülmüştür ($F(2,404) = 6.885$, $p=0.001$). Dördüncü adımda ise psikolojik sağlamlık ($B=0.273$, $\beta = 0.270$, $t=5.280$, $p < 0.001$) modele eklenmiş ve değişkenin sıkıntıya katlanmayı pozitif yönde ve tek başına %6 oranında yordadığı ve bu katkının anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,403) = 27.878$, $p < 0.001$). Bu aşamada cinsiyetin yordama gücünün kalmadığı görülmüştür ($p=0.511$). Analize dair bulgular Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10: Yaşantısal Kaçınma Ölçeği “Sıkıntıya Katlanma” Alt Ölçeği Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

| | Model | B | SH | β | t | p | 95.0% Güven Aralığı | | Düz. R ² | F |
|---|----------------------|------|------|---------|-------|-----|---------------------|--------|---------------------|--------|
| | | | | | | | Düşük | Yüksek | | |
| 1 | Cinsiyet | .03 | .130 | .01 | .25 | .80 | -.22 | .29 | -.00 | .061 |
| 2 | Cinsiyet | .20 | .129 | .08 | 1.53 | .12 | -.06 | .45 | .07 | 16.055 |
| | Değer Odaklı Yaşam | .28 | .049 | .28 | 5.66 | .00 | .18 | .37 | | |
| 3 | Cinsiyet | .21 | .127 | .08 | 1.67 | .09 | -.04 | .46 | .10 | 11.703 |
| | Değer Odaklı Yaşam | .28 | .048 | .28 | 5.85 | .00 | .19 | .38 | | |
| | Saplantılı Düşünme | -.23 | .067 | -.23 | -3.43 | .00 | -.36 | -.10 | | |
| | Derin Düşünme | .23 | .067 | .23 | 3.42 | .00 | .10 | .36 | | |
| 4 | Cinsiyet | .08 | .125 | .03 | .66 | .51 | -.16 | .33 | .15 | 15.561 |
| | Değer Odaklı Yaşam | .23 | .048 | .23 | 4.90 | .00 | .14 | .33 | | |
| | Saplantılı Düşünme | -.13 | .068 | -.13 | -1.86 | .06 | -.26 | .01 | | |
| | Derin Düşünme | .23 | .065 | .23 | 3.59 | .00 | .11 | .36 | | |
| | Psikolojik Sağlamlık | .27 | .052 | .27 | 5.28 | .00 | .17 | .37 | | |

SH: Standart hata

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut çalışma, değer odaklı yaşam, yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu kısımda öncelikle araştırmanın değişkenleri olan değer odaklı yaşam, yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin cinsiyete göre karşılaştırma analizlerine ait bulguların değerlendirilmesine yer verilmiştir. Daha sonra değer odaklı yaşam, yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalar doğrultusunda değerlendirilmiştir. Son olarak değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın yaşantısal kaçınmayı yordamasına dair bulgular tartışılmıştır. Tartışma kısmından sonra çalışmanın sınırlılıklarına, önemine ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmadan elde edilen bulguların cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi yapılarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre değer odaklı yaşam, yaşantısal kaçınma, dikkat dağıtma/bastırma ve sıkıntıya katlanma alt boyutları ile derin düşünme kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark gösterirken diğer değişkenlerde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kadınlarda değer odaklı yaşam, davranışsal kaçınma, dikkat dağıtma/bastırma, derin düşünme değerleri daha yüksek bulunurken sıkıntıya katlanma değerlerinin erkeklerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.3).

5.1.1. Değer Odaklı Yaşamın Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada değer odaklı yaşam kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında cinsiyetin etkisi ile ilgili farklı sonuçlara sahip çalışmalar bulunmaktadır. Bir çalışmada kadınların başkalarının psikolojik refahı için özen gösterme ve sorumluluk alma olasılığı, yaşamda amaç ve anlam bulmanın önemini vurgulama

olasılığı erkeklerden daha yüksek, materyalizm ve rekabeti destekleme eğilimi erkeklerden daha az bulunmuştur (Beutel ve Marini, 1995: 436). Bununla birlikte değer odaklı yaşam puanlarının cinsiyete göre değişmediğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Çiçek, 2021: 45; Cabrera ve ark., 2021: 2211). Tunç ve arkadaşları 72 çalışmanın dahil edildiği meta analiz çalışmasında değer odaklı yaşamın depresyon ve anksiyete ile ilişkisinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır (2023: 112). Mevcut çalışma bulgularının ortaya çıkmasında kültürel etkiden bahsedilebilir. Bireyleri erkeksi veya kadınsı olarak tarif etmek için atfedilen psikolojik ve sosyal ayırıcı nitelikler olarak belirtilen toplumsal cinsiyet kavramının (Rice ve Kohl, 1996; Akt., Hepşen, 2010: 13) etkili olabileceği söylenebilir. Schwartz ve Rubel (2005: 1013) 19 ülkeden elde ettikleri veriyle erkek ve kadınların değerlere verdiği önemdeki farklılıkları incelemiş ve kadınların yardımseverlik, evrensellik, güvenlik ve gelenek gibi değerlere erkeklerden daha fazla önem verdiğini göstermiştir. Türk toplumunda da aile yapısı geleneksel ve ataerkil bir bakış açısına sahiptir (Bingöl, 2014: 112). Bu bağlamda Türk toplumunda kadından özellikle aile ve ebeveynlik gibi belli değerleri daha çok sahiplenmesi beklenebilir. Kadın bireylerde küçüklükten itibaren toplum tarafından bu değerler öğretilmektedir. Cabrera ve arkadaşlarının beyaz kökenli bireylerle yaptığı çalışmalarda değer odaklı yaşamda cinsiyetler arası bir fark bulunmaması (2021: 2211) değer odaklı yaşamın kadın ve erkeklere göre farklılık göstermesinin kültür etkisinden kaynaklanıyor olabileceği görüşünü desteklemektedir.

5.1.2. Yaşantısal Kaçınmanın Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada davranışsal kaçınma, dikkat dağıtma/bastırma kadınlarda daha yüksek, sıkıntıya katlanma ise erkeklerde daha yüksek bulunmuştur ve diğer alt ölçeklerde bir farklılık bulunmamıştır. Çalışma bulgularında literatürün desteklediği ve desteklemediği noktalar bulunmaktadır. Özdemir'in (2021: 38) çalışmasında baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma erkeklerde daha yüksek çıkarken, davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma puanlarında ise cinsiyetler arasında herhangi bir anlamlı bir fark görülmemiştir. Bazı çalışmalarda cinsiyetler arasında fark bulunmazken (Kalmik, 2022: 35), Çiçek (2021: 45) yaşantısal kaçınmanın kadınlarda daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Travma sonrası stres ile ilişkili 75 araştırmayı kapsayan bir meta-analiz çalışmasında yaşantısal kaçınma ile travma sonrası stresin müdahaleci yeniden deneyimleme, kaçınma veya uyarılma ve aktivite değişiklikleri ile olan ilişkisinde cinsiyetin düzenleyici bir etkisi olmadığı görülmüştür (Miethe ve ark., 2023:489). Yaşantısal kaçınma kişinin duygu ve düşüncelerini kontrol etmesi açısından önemli duygu düzenleme becerisi olarak görülebilir (Hayes ve ark., 2006:7). Kadınlarda duygu düzenleme becerilerini kullanma oranı daha yüksek olduğundan (McRae ve ark., 2008: 143; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011: 704) yaşantısal kaçınma değerleri kadınlarda daha yüksek çıkmış olabilir. Erkeklerde sıkıntıya katlanma puanlarının daha yüksek çıkmasında ataerkil toplum yapısının getirdiği güçlü, maskülen erkek profilinden bahsedilebilir (Spendelow ve Joubert, 2018: 688). Toplumsal algının bir sonucu olarak erkekler sıkıntıya katlanma konusunda daha güçlü olma ya da görünme ihtiyacı duyuyor olabilir.

5.1.3. Ruminasyonun Cinsiyete Göre değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada derin düşünme kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Bulguların literatür tarafından desteklendiği görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991: 572; Willis ve Burnett, 2016:490; Grant ve ark., 2004: 528; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001: 43; Jose ve Brown, 2008: 188). Ruminasyonun cinsiyetler arasında farklılık göstermediği çalışmalar da bulunmaktadır (Yağmur, 2018: 50). Kadınlarda daha fazla ruminasyonun olması kadınların daha fazla strese meyilli (Willis ve Burnett, 2016: 490) olmasından kaynaklanıyor olabilir. Stresin artması ruminasyonun artmasını tetikleyebilir. Diğer bir sebep ise kadın ve erkeklerin sorunlarla başa çıkma tarzlarındaki farklılık olabilir. Erkekler olumsuz ruh halinin üstesinden gelmek için dikkatlerini başka yöne çekmek veya uyarıcıların düşünme üzerindeki etkisini azaltma amaçlı stratejiler kullanırken, kadınların bu yöntemleri daha az kullandığı görülmektedir (Parrott ve Sabini, 1990: 333). Depresif duygudurumdayken erkekler kendilerini bu duygudurumdan dikkatlerini dağıtacak eylemlere yönelirken kadınlar daha çok bu duygudurumun sebeplerine ve olası çıkarımlarına odaklanmaktadır (Nolen-Hoeksema: 1987: 274). Bu sebeple kadınlar içlerinde buldukları durumların ve olası sebeplerinin üzerinde daha çok düşünüyor ve bu da daha fazla ruminatif davranışları ortaya çıkarıyor olabilir. Eşli ruminasyon kişilerin beraber sorunlar üzerinde konuşmasını, spekülasyonda bulunmasını, olumsuz duygulara odaklanmasını

ifade eder (Rose, 2002: 1830). Toplumumuzda da benzer şekilde kadınlarda olay üzerinde başkalarıyla tartışma, ‘dedikodu yapma’ kadınlar arasında yaygın olarak görülen bir durumdur. Kadınlar ortak noktalarda buluşma ve dayanışma gibi amaçlarla dedikodu yapmaktadır (Pilkington, 1988; Akt., Çaylı, 2008:19). Kişilerin başkalarıyla olaylar ve sebepleri üzerinde derinlemesine konuşmakta ve fikir alışverişi yapmaları sonucunda ruminatif davranışlar ortaya çıkıyor veya pekişiyor olabilir. Ruminasyon yapma olasılığı yüksek olan kişilerde eşli ruminasyon olasılığının da daha yüksek olması beklendiği için (Bugay ve Erdur-Baker, 2015: 106) ruminasyonun kadınlarda daha fazla olması beklenen bir sonuçtur denilebilir.

5.1.4. Psikolojik Sağlamlığın Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

Mevcut çalışma bulgularına göre psikolojik sağlamlık cinsiyete göre değişmemektedir. Literatüre bakıldığında farklı sonuçlar bulunmaktadır. Literatürle uyumlu çalışmaların yanında (Arı ve Çarkıt, 2020: 39) çalışma bulgularıyla uyuşmayan çalışmalar da bulunmaktadır. Davidson ve arkadaşları kadınlarda psikolojik sağlamlık seviyesini daha yüksek bulurken (2005: 45) bazı çalışmalar erkeklerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Gök ve Koğar, 2021: 139; Masood ve ark., 2016: 304; Erdoğan ve ark., 2015: 1265). Mevcut çalışma bulgularında cinsiyet farkı görülmemesi birden fazla sebepten kaynaklanıyor olabilir. Aydoğan (2018: 41) çalışmasında şiddete maruz kalmış kadınlarda sosyal destek algısıyla psikolojik sağlamlık arasında pozitif, depresyon arasında negatif ilişki bulmuştur. Kadınlar çevrelerinden sosyal destek gördüğü zaman psikolojik sağlamlık düzeyleri artıyor olabilir. Burada algılanan sosyal desteğin ayrıca zorluklara karşı koruyucu bir özelliğe sahip olduğu da düşünülebilir. Öte yandan erkekler duygularını tanımakta kadınlara göre daha çok zorlandıklarından dolayı (Kuyumcu ve ark., 2019: 464) bunları çevresine aktarmakta ve sosyal desteği almakta zorlanıyor olabilirler. Sosyal desteğin az olması psikolojik sağlamlığın az olmasını tetikliyor olabilir. Öte yandan kadınlar iş hayatı gibi konularda sosyal ayrımcılığa daha fazla maruz kalırlar (Dedeoğlu, 2009: 42) ve bu durum özgüvenlerini azaltıyor olabilir. Erkeklerde ise bu durum daha az yaygındır. Toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle erkeklerde narsisizm oranı daha yüksek olduğu görülmüştür (Akgün ve Uysal, 2019: 33). Dolayısıyla erkeklerde narsisizmin fazla olması özgüvene ve psikolojik sağlamlığa ortam hazırlıyor olabilir. Sonuç olarak kadın ve erkeklerin farklı zorluklar yaşadıkları görülmektedir ve

bu zorluklarla başa çıkmak için benzer seviyede psikolojik sağlamlığa sahip olabileceği düşünülmektedir.

5.2. Korelasyon Analizlerine Dair Değerlendirmeler

5.2.1. Değer Odaklı Yaşam ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Araştırma bulgularına göre değer odaklı yaşam ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bulguların literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Değerlerin askerlerin psikiyatrik semptom olasılığı ve şiddetiyle ilişkili olduğu (Zimmermann, 2014: 1), benzer şekilde çalışanların psikolojik sağlamlığını ve genel iyi oluşlarını artırmak için tasarlanan READY (READY: REsilience and Activity for every DaY) adlı müdahale programında, katılımcıların pozitif duygular, pozitif öz yaklaşım, olumlu ve olumsuz yaşantıları kabul etme ve mindfulness (bilinçli dikkat ve farkındalık) puanlarında önemli derecede artış olduğu görülmüştür (Burton ve ark., 2010: 274; Ryan ve ark., 2020: 2). Psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olan kişilerin değer odaklı yaşamın, rahatsızlığı olmayanlara göre daha düşük olduğu (Kahraman, 2021: 38) ve değer odaklı yaşam ile yaşam doyumunun pozitif ilişkili olduğu (Çiçek, 2021: 57) görülmüştür.

Mevcut bulgulara göre değer odaklı yaşam ile psikolojik sağlamlığın pozitif ilişkili olması birkaç yönden açıklanabilir. Ceary ve arkadaşları (2019: 6) çalışmalarında olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişkinin olduğu ve değer odaklı yaşamın bu ilişkide moderatör olarak yer aldığını gösterilmiştir. Kişilerin değer odaklı davranışları düşük düzeyde başardığı seviyelerde, olumsuz yaşam olaylarının negatif etki değerleri ile psikolojik sağlamlık değerleri negatif bir ilişki göstermektedir; ancak bu ilişki değer odaklı davranışlarda yüksek düzeyde başarı gösteren kişilerde ortadan kalkmaktadır. Bu çalışma, değer odaklı yaşamın olumsuz yaşam koşulları karşısında koruyucu işlev kazanıp psikolojik sağlamlığa katkıda bulunduğunu düşündürmektedir. Değer odaklı yaşam kişinin yaşadığı sıkıntıların şiddetinden etkilenme şiddetini azaltıyor, bu durum da psikolojik sağlamlığı artırıyor olabilir. 72 çalışmayı inceleyen meta analiz çalışmasında (Tunç ve ark., 2023: 102) değer odaklı yaşam ile depresyon ve kaygı arasında negatif ilişki bulunması ve

yorgunluk ve depresif belirtilerin psikolojik sağlamlık ile g bir Şekilde negatif ilişki göstermesi (Ye ve ark., 2020: 3) bu görüşü desteklemektedir.

Değer odaklı yaşamın ayrıca sağlık problemleri yaşayan bireylerde de fiziksel rahatsızlıklarla başa çıkmada yardımcı olduğu grlmŐtr. Kanser hastalarıyla yapılan bir çalışmada, hastaların değerleri doğrultusunda yaşama davranışlarının artıŐıyla birlikte, genel iyi oluş derecelerinde artış ve stres kaynaklı belirtilerde belirgin derecede azalma görülmesi (Ciarrochi ve ark., 2011: 1184) kişilerin genel iyi oluŐunu artırıyor olabileceği görüşünü desteklemektedir. Klostermann (2017: 3) yaptığı çalışmada, romatizma hastalarında genel iyi oluş ile psikolojik sağlamlık, pozitif duygular, kabul ve değer odaklı yaşam arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda hasta bireyler değerleri doğrultusunda yaŐadıkça kendi genel iyi oluş seviyesine katkıda bulunuyor olabilir. Kişilerde genel iyi oluŐun yüksek olmasının, psikolojik sağlamlığın oluŐma ihtimalini ortaya çıkardığı söylenebilir.

Kişilerin değer odaklı yaşama davranışları hayatlarındaki anlam ile ilişkili olabilir. Değer odaklı yaşamı etkileyen psikolojik faktörleri günlük hayat içerisinde inceleyen bir çalışmada hayattaki anlam ve değer odaklı yaşam arasında pozitif bir ilişki grlmŐtr (Pavlacic ve ark., 2021: 149). Hayattaki anlam ve amaç ise psikolojik sağlamlık ile ilişkilidir (Şahin, 2018: 49). Kişilerin değerleri doğrultusunda hareket etmesinin yaŐamlarındaki anlamı bulma ihtimalini arttırdığı düşünülebilir. Kişinin kendi yaşamında anlam bulması da kendi psikolojik sağlamlığıyla ilişkili olabilir. Bu da ACT'nin değer odaklı yaşam ile ilgili hedeflerinden birisi olup etkililiğini göstermektedir (Hayes ve ark., 2006: 9).

5.2.2. Değer Odaklı Yaşam ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Mevcut araştırmanın korelasyon analizi sonuçlarına göre, değer odaklı yaşam ile ruminasyonun alt ölçekleri olan saplantılı düşünme ve derin düşünme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıŐtır. Çalışma bulguları beklendiği üzere çıkmamıştır ve literatürü destekler nitelikte değildir (Carvalho ve ark., 2021:1415; Kambara ve ark., 2023: 305). Daha az da olsa çalışma bulgularını destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Carpenter (2017: 92) deneysel çalışmasında kontrol grubu, ikinci olarak katılımcıların kendi değerlerini ve onların önemini belirlediği değer doğrulama grubu ve değer

doğrulama ile değerleri doğrultusunda hedef belirlediği üçüncü grubu karşılaştırmıştır. Ruminasyonun ikinci ve üçüncü gruplarda zamanla azalacağı beklenirken anlamlı bir değişme olmadığı görülmüştür.

Ruminasyonun değer odaklı yaşam ile ilişkili çıkmamasının sosyal istenirlikten kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Katılımcılar, araştırmacının sonuçları görebileceğini düşündüğü için maddeleri objektif olarak değerlendirmek yerine sosyal istenirliğe göre işaretlemiş, bu da anlamlı sonuçların çıkmasına engel olmuş olabilir. Başka bir açıklama ise kişilerin ruminasyon yapmaya devam ederken değerleri doğrultusunda hareket edebilme durumundan kaynaklı olabilir. Nitekim Nolen-Hoeksema (1991: 570) aktivitelerin kişiyi ruminatif eylemden alıkoyamayabileceğini belirtmiş, kişilerin ruminasyon yaparken eylemsel pek çok aktiviteyi yapabileceklerini söylemiştir. Kişi ruminatif davranışları kendi değerleri ve amaçlarına yaklaşmaya bir engel olarak görmeyip aksine onu kısa vadede de olsa rahatlatan bir eylem olarak gördüğü için ruminasyona devam ediyor olabilir. Ruminasyonun esas işlevini ve etkili olmayan bir başa çıkma mekanizması olduğunu bilmediği için kişinin ruminatif eylemlerinin devam ettiği düşünülebilir.

5.2.3. Psikolojik Sağlık ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışma bulgularına göre psikolojik sağlık ile ruminasyonun saplantılı düşünme ve derin düşünme alt ölçekleri literatürle uyumlu olarak negatif ilişkili olarak bulunmuştur. Literatürde bulguları destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Aydın ve Ersoy-Özcan, 2021: 1195; Bucknell ve ark., 2022: 4). Ruminasyona sahip olan kişiler sorunlar karşısında depresif olmaya daha meyillidirler (Nolen-Hoeksema, 2000: 504; Nolen-Hoeksema ve ark., 1999: 1061). Depresif ruh hali kişinin anda kalmasını zorlaştırıyor olabilir. Göğüs kanseri olan hasta grubunda bilinçli farkındalık (mindfulness) eğitiminden sonra hastalarda ruminasyon seviyesinde anlamlı derecede azalma, psikolojik sağlık seviyesinde ise belirgin artış görülmüştür (Heidarian ve ark., 2016: 59) ve epidemik ruminasyon, yorgunluk ve depresif semptomlar ile pozitif, psikolojik sağlık ile negatif ilişkili bulunmuştur (Ye ve ark., 2020: 3). Ruminasyon yapan bireylerin içinde buldukları anda kalması zorlaştırıyor olabilir. Ruminasyon yapan bireyler, var olan semptomları hafifletmek için herhangi bir şey yapmadan ne

kadar cesaretsiz, üzgün ve yorgun olduğunu düşünür veya içinde buldukları durumu değiştirmek yerine olan belirtileri hakkında endişelenirler (Nolen-Hoeksema, 1991: 569). Bu endişe depresyonu artırıyor ve kişinin anda kalmasını zorlaştırıyor olabilir. Jo ve arkadaşlarının (2022: 10) çalışmasında anda kalma moderatör değişken olarak yer almış, anda kalma derecesi düşük olduğunda değer odaklı yaşam ile depresyon arasındaki negatif ilişki daha yüksek bulunmuştur. Kişilerin etrafındaki olayları fark edememesi, çözüm bulamayıp anda kalamaması ve depresif duygu durumlarına meyilli olması psikolojik sağlık düzeylerinin azalmasına neden olabilir. Benzer bağlamda kişi anda kalamadığı için kaygı düzeyi artıyor, değerlerinden uzaklaşıyor ve bu durum psikolojik sağlık seviyesinin düşmesine neden olabilir. Değer odaklı yaşam ile depresyon ve kaygı arasında negatif ilişki bulunması (Tunç ve ark., 2023: 102) da bu görüşü destekliyor gibi görünmektedir. Yeme bozukluğuna sahip hastalarla olan çalışmada, ruminasyonun saplantılı düşünme alt boyutu ile anda kalma, depresyon ve anksiyete arasında anlamlı ilişkiler bulunması (Cowdrey ve Park, 2012: 102) da ayrıca destekleyici nitelikte görülebilir.

5.2.4. Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada değer odaklı yaşam ile yaşantısal kaçınmanın alt ölçeklerinden davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, dikkat dağıtma/bastırma ve sıkıntıya katlanma arasında pozitif, baskılama/inkâr arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur, erteleme alt boyutuyla ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaşantısal kaçınma ile değer odaklı yaşam arasında negatif ilişki bulunacağına dair oluşturulan hipotezi, mevcut çalışma bulguları baskılama/inkâr dışında doğrulamamıştır. Araştırmanın bulgularının literatür ile uyumlu ve uyumsuz olduğu noktalar incelenecektir.

Literatürde ağırlıklı olarak değer odaklı yaşam ile yaşantısal kaçınma arasında negatif yönlü bir ilişki bahsedilmektedir. Kahraman (2021: 43) rol yapma oyunu oyuncularının (RPG grubu) psikolojik esneklik seviyelerini oynamayanlara kıyasla değerlendirdiği çalışmasında değer odaklı yaşam toplam puanı RPG (oyun) grubunda erteleme ve baskılama/inkâr ile negatif, sıkıntıya katlanma ile pozitif ilişkili bulunurken, karşılaştırma grubunda değer odaklı yaşam ile davranışsal kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönlü bir sonuç bulmuştur. Literatüre bakıldığında yaşantısal kaçınmanın alt

boyutları ile değer odaklı yaşamın incelendiği kısıtlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir (Kahraman, 2021: 43). Bununla birlikte farklı ölçekler kullanılarak değer odaklı yaşam ile yaşantısal kaçınmayı inceleyen pek çok farklı çalışma mevcuttur. Pavlacic ve arkadaşlarının (2021: 149) yaptığı hayattaki anlam ve yaşantısal kaçınmanın değer odaklı yaşamı tahminini açıkladığı çalışmaya göre kişiler 14 gün boyunca günlük olarak anket doldurmuş, değişkenlerin gün içindeki ilişkileri incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre yaşantısal kaçınma aynı gün değer odaklı yaşam ile negatif ilişkili bulunmuştur, katılımcıların gün içinde yaşantısal kaçınma değerleri arttıkça değer odaklı yaşam değerlerinde azalma görülmüştür. Benzer şekilde yaşantısal kaçınma ile değer odaklı yaşamdaki gelişme seviyesi negatif ilişkili, değer odaklı yaşamdaki bozulma seviyesi ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Boullion, 2015: 27). Mohi ve arkadaşları (2021: 97) değerlere bağlılık ile yaşantısal kaçınma arasında negatif ilişki bulmuştur.

Mevcut sonuçlarda değer odaklı yaşam ile yaşantısal kaçınma arasında negatif ilişki beklenirken, hipotezden farklı olarak değer odaklı yaşam ile yaşantısal kaçınma arasında baskılama/inkâr haricinde pozitif ilişki bulunmuştur. Sonuçların bu yönde çıkması birkaç farklı nedene dayandırılabilir. Öncelikle katılımcıların sosyal istenirlik seviyelerinin yüksek olması anket sorularına verilen cevapları etkilemiş olabilir. Bazı katılımcılar cevaplarının görüleceğinden endişe ederek sosyal anlamda daha iyi görünme çabasıyla gerçeği yansıtmaktan kaçınmış olabilir. Bu şekilde yaşantısal kaçınmaya dair maddeleri iyi görünme amacıyla, normalde vereceği cevaba zıt bir cevap vermiş olabilir. Bir başka sebep olarak danışanların kaçınma ile ilgili açık maddeleri görme eyleminin kendisinin, kaçınma işlevi gösterdiği düşünülebilir. Bilişsel birleşme, kişilerin olaylarla etkileşimde bulunurken kendi düşüncelerini dikkate alma eylemi olarak adlandırılır (Hayes ve ark., 1999:2). Kişi düşünceleriyle o kadar yakındır ki düşüncelerini gerçeklik olarak algılamaktadır ve bu düşünceler davranışlarını yönlendirmektedir (Harris, 2006:47). Bilişsel birleşme olan kişilerde kendisiyle ilgili olan bir durumu görmek o durumu gerçekmiş gibi algılamayı ve o durumdan aşırı miktarda kaçınmayı, dolayısıyla sorulara da ters yönde cevap verme ihtimalini artırmış olabilir. Kişi yaşantısal kaçınmayı o kadar yoğun yaşıyordur ki kaçınmayla ilgili ifadeleri görmek bile sağlıklı cevaplar vermesine engel olmuş olabilir. Pavlacic ve arkadaşlarının (2021: 150) çalışmasında kişilerin günlük yaşantısal kaçınma puanlarının değer odaklı yaşamı yordama derecesi incelenmiştir.

Kişilerin kendi günlük puanlarının kıyaslamasıyla ortaya çıkan yaşantısal kaçınma puanları, değer odaklı yaşamı yordarken kişiler arası puanlarda, yani kişilerin diğer kişilerin puanlarıyla karşılaştırıldığı analizde bu durum görülmemiştir. Araştırmacı bu durumu katılımcıların klinik bir örneklem olmamasından kaynaklandığını belirtmektedir. Mevcut çalışma sonuçlarının bu yönde çıkmasında katılımcıların klinik örnekleme ait olmamasının belirleyici bir unsur olduğu düşünülebilir.

Davranışsal kaçınma ile baskılama/inkâr alt ölçekleri haricinde yaşantısal kaçınma alt ölçekleri arasında beklenildiği üzere anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sıkıntıya katlanma alt ölçeğinin birkaç alt ölçekle anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Bu durum orijinal çalışma bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Ekşi ve ark., 2018: 485).

5.2.5. Yaşantısal Kaçınma ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışma sonuçlarına göre yaşantısal kaçınmanın alt ölçeklerinden sıkıntıdan hoşlanma, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü, sıkıntıya katlanma ile psikolojik sağlık arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bulgulara bakıldığında beklenen yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır ve literatürde de benzer çalışmalar bulunmaktadır. Çiçek'in çalışmasında yaşantısal kaçınma ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulunurken (2021: 55) Kahraman'ın çalışmasında psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olmayan katılımcıların sıkıntıya katlanma puanı, kontrol grubunun sıkıntıya katlanma puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (2021:38). Mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli deneysel bir çalışmada duygusal sıkıntı ve yaşantısal kaçınma seviyelerinde anlamlı bir azalma görülmüştür (He ve ark., 2023:1). Bununla beraber çoğunluk bu yönde sonuçlar gösterse de nadiren bu duruma zıt olan örnekler de vardır. Örneğin, Schut ve Boelen'in (2017:10) çalışmasında bir yıl süren boylamsal çalışmanın takip çalışması sonuçlarına göre beklenenin aksine yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun depresif belirtileri anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Bunun açıklaması olarak kişilerin doğuştan edindiği karakteristik bilinçli farkındalık özelliğinin, kişilerin bir yıl sonraki depresif belirtilerin ortaya çıkmasında koruyucu bir özellik göstermiş olabileceği iddia edilmektedir.

Literatüre bakıldığında yaşantısal kaçınma literatürde problemlerli internet kullanımı (Çiçek, 2021: 66) ve internet bağımlılığı (Baltacı, 2021: 91) gibi işlevsel olmayan davranışlar ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca travma sonrası stres belirtilerinin çeşitli işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleriyle ilişkisini inceleyen meta analiz çalışmasında araştırmacılar, travma belirtileri ile ruminasyon (Miethe ve ark., 2023: 480) ve yaşantısal kaçınma (Miethe ve ark., 2023: 480; Thompson ve ark., 2011: 220) arasında yüksek oranda bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda elde edilen bulgular literatürle uyumludur ve çeşitli mental rahatsızlıkların yaşantısal kaçınma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum kişinin acısından kaçma eyleminin içinde bulunduğu acıya çözüm olarak geliştirdiği bir mekanizma olarak açıklanabilir çünkü yaşanan zorluklardan kaçınmanın aksine onlarla yüzleşerek psikolojik sağlık düzeyinin artabileceği belirtilmektedir (Rutter, 2006: 1). İronik bir şekilde bu kaçınma var olan acıyı besler hale getiriyor olabilir çünkü kişi kaçtığı için bu acıyla yüzleşip çözme imkânı bulamaz. Bu da daha büyük bir sıkıntının ortaya çıkma ihtimalini tetikleyebilir. Bu sebeple yaşantısal kaçınmadan işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi olarak bahsedilmektedir (Miethe ve ark., 2023: 481) ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinden biri olan yaşantısal kaçınma sonucunda kişide sosyal anksiyete bozukluğu, majör depresif bozukluk, stres ve düşük yaşam kalitesi (Kashdan ve ark., 2009: 185) ve depresyon ve stres (Costa ve Pinto-Gouveia 2013: 1583) gibi çeşitli mental ve psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkma riski artabilir (Hayes ve ark., 1996: 1157). Kahraman'ın çalışmasında da psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olan katılımcılarda psikolojik katılık, yaşantısal kaçınmanın alt ölçeklerinden olan erteleme ve baskılama/inkâr puanlarının psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olmayan katılımcılara göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Kahraman, 2021: 37-38). Sonuç olarak yaşantısal kaçınma pek çok ruhsal ve psikolojik sıkıntılarla ilişkilidir ve psikolojik sağlık düzeyinin düşük olması yaşantısal kaçınma davranışının görülme riskini artırıyor olabilir.

Bu çalışmada literatürdeki bulgular ile uyumlu olmayacak şekilde sıkıntıya katlanma ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında çalışmanın yürütüldüğü bölgedeki psikolojik sağlık algısının etkili olabileceği düşünülmektedir. Amerika ve Avrupa ülkeleri gibi bireyselliğin öne çıktığı ülkelerde sıkıntıya katlanma olumlu bir unsur olarak görülmez. Ülkemizin kültüründe ise karşılaşılan zorluklara ve sıkıntılara katlanmanın bir güçlülük ve

psikolojik sağamlık işareti olarak kabul edildiği sđylenbilir. Bu unsurun bir gđstergesi olarak arabesk օrnek verilebilir. Kօyden kente gօç etmiş bireyin geleneksel değerleri ve modern hayatın getirdiği farklılıklara, karmaşıklığa ve zorluğa verilen ad olan arabesk kօltօrօ, sonraları toplumdaki yozlaşmaları bozulmaları anlatan bir ifade olarak adlandırılmış (Gօngօr, 1993: 19), օnce taşrada yaygınlaşmaya başlayıp daha sonra օlkenin geneline hitap eden toplumsal bir tօr haline gelmiştir (Gօngօr, 1993: 23). Bu bağlamda arabesk kօltօrünün getirdiği acıya aşına olma, ona katlanma algısı oluşmuş, bunun sonucunda da sıkıntıya katlanma bir dayanıklılık kօltօrօ haline gelmiştir denilebilir. Alt օlçek maddelerine bakıldığında “*Rahatsız hissettiğim zaman bile değer verdiğim şeyler için uğraşmaktan vazgeçmem*” ve “*İç karartıcı dօřncelerin istediğimi yapmama engel olmasına izin vermem*” (Ekşi ve ark., 2018: 484) gibi maddelerin bu algıyı oluşturduğu ve olumlu bir ilişkinin ortaya çıkma ihtimalini artırdığı dօřnlebilir.

5.2.6. Yaşantısal Kaçınma ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada elde edilen bulgulara gօre yaşantısal kaçınmanın alt օlçeklerinden sıkıntıdan hoşlanmama ile ruminasyonun saplantılı dօřnme ve derin dօřnme օlçekleri arasında; erteleme ile saplantılı dօřnme arasında, dikkat dağıtma/bastırma ile saplantılı dօřnme ve derin dօřnme arasında; baskılama/inkâr ile saplantılı dօřnme ve derin dօřnme arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yօnde bir ilişki bulunmuştur. Çalışma bulguları genel olarak mevcut literatօrօ desteklemektedir (Cribb ve ark., 2006: 170; Bjornsson ve ark., 2010: 395; Cowdrey ve Park, 2012: 103; Schut ve Boelen, 2017: 10).

Ruminasyon depresyon ve anksiyete belirtilerinin ortaya çıkma ihtimalini artıran bir davranış օrntsdr ve depresif-anksiyeteli bireylerin karakteristik bir օzelliđi olarak gօsterilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000: 504). Kaygılı bireylerde kişi ruminasyon yaptıkça içinde bulunduğu durum ruhsal açıdan kişiyi zorladığı için katlanılması zor bir hale geliyor, bu durum da kişiyi o katlanılamaz durumlardan kaçınmaya yօneltiyor olabilir (Hayes ve ark., 2006: 7). Deneysel bir çalışmada yaşantısal kaçınma ve ruminasyon toplam puanlarında, kontrol grubu ile anksiyete ve ilgili hastalıklar grubu arasında anlamlı bir farkın gօrlmesinin (Abasi ve ark., 2013:807) ilgili gօrř desteklediği gօrlmektedir.

Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve bilinçli farkındalığın depresif belirtileri yordayıp yordamadığının araştırıldığı boylamsal bir çalışmada yaşantısal kaçınma, ruminasyonun saplantılı düşünme ve derin düşünme alt ölçekleriyle anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur (Schut ve Boelen, 2017: 10). Yeme bozukluğuna dair yapılan ruminasyonları ölçmek ve ruminasyonun yaşantısal kaçınmayla ilişkisine bakan bir çalışmada, ruminasyonun saplantılı düşünme alt ölçeği yaşantısal kaçınmayla anlamlı olarak ilişkili bulunurken derin düşünme ile ilişkisi bulunmamıştır (Cowdrey ve Park, 2012: 102). Ruminasyonun başlı başına yaşantısal kaçınmanın bir türü olarak görülebilir çünkü kişi içinde bulunduğu sorunu çözmek yerine olası sebeplerine odaklanarak zorundan uzaklaşmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1987: 274) ve kişinin kendisine rahatsızlık veren şeylerden uzaklaşma eylemine de yaşantısal kaçınma denilir (Hayes ve ark., 2006: 7). Kişi ruminasyon yaparak sorunla başa çıktığını düşünür fakat yüzleşmek yerine sorun üzerinde düşünerek bir nevi yaşantısal kaçınma eylemi yapıyor hale gelir. Görünürde kişi kendini sorunu çözüyor gibi düşündüğü için de ruminasyon yapmaya devam eder ve dolayısıyla sorunundan aktif kaçınma davranışı göstermiş oluyor olabilir. Bu bağlamda ruminasyon ile yaşantısal kaçınmanın yakından ilişkili olması anlamlıdır.

5.3. Hiyerarşik Regresyon Analizine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada cinsiyet, değer odaklı yaşam, psikolojik sağlık ve ruminasyonun yaşantısal kaçınmayı yordayıp yordamadığını öğrenmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerindeki orantısız dağılımın bulgular üzerindeki etkisini kontrol etmek amacıyla cinsiyet değişkeni ilk sırada kontrol değişkeni olarak regresyon analizine dahil edilmiştir. Yaşantısal kaçınmanın birbirinden ayrı toplam alt puanları alınarak hesaplanan altı alt ölçeği bulunduğu için, hiyerarşik regresyon analizi her bir alt ölçek için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada ilk alt ölçek olan davranışsal kaçınmayı yordama seviyesini incelemek için sırasıyla cinsiyet, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlık regresyon analizine dahil edilmiştir.

İlk olarak cinsiyetin davranışsal kaçınmayı yordama düzeyini öğrenmek amacıyla cinsiyet regresyon analizine dahil edilmiştir ve cinsiyetin toplam varyansı %3 oranında ve negatif yönde açıkladığı görülmüştür. Erkeklerin analizde daha yüksek derecede

kodlandığı göz önüne alındığında (Kadın=0, Erkek=1) kadınlarda yaşantısal kaçınma oranı daha yüksek çıkmıştır ve çalışma bulgularıyla genel olarak uyumludur. Bununla birlikte literatürde yaşantısal kaçınmanın cinsiyete göre değiştiğini gösteren çalışmalar bulunurken (Çiçek, 2021: 45) cinsiyetin etkisinin olmadığı çalışmalar da yer almaktadır (Kalmik, 2022: 35; Özdemir, 2021: 38). İkinci adımda değer odaklı yaşam analize dahil edilmiştir ve cinsiyetle birlikte davranışsal kaçınmayı %9 oranında açıkladığı görülmektedir. Değer odaklı yaşam pozitif yönde yordarken cinsiyet negatif yönde yordamaktadır. Değer odaklı yaşamın analize dahil edilmesiyle birlikte yordama oranı belirgin olarak artmıştır. Değer odaklı yaşamın literatürün aksine (Boullion, 2015: 27; Mohi ve ark., 2021: 97) yaşantısal kaçınmayla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur ve davranışsal kaçınmayı anlamlı olarak açıklamaktadır. Literatürde benzer çalışmalar bulunsa da (Kahraman, 2021: 43) yaşantısal kaçınmanın klinik bir örnekleme daha belirgin görülebileceği ihtimali göz önüne alındığında (Pavlicic ve ark., 2021: 150) katılımcıların klinik örneklem olmamasından dolayı yaşantısal kaçınmanın pozitif ilişkili bulunma ihtimali akla gelmektedir. Üçüncü adımda ruminasyonun saplantılı düşünme ve derin düşünme alt ölçekleri dahil edilmiştir fakat ruminasyonun dahil edilmesiyle yordama oranı %9'da kalmış ve model anlamsız hale gelmiştir. Ruminasyonun dahil edilmesiyle modelin anlamsız hale gelmesinde, yaşantısal kaçınmanın değer odaklı yaşam ile beklenenin dışında pozitif yönde, ruminasyon ile tahmin edilen şekilde pozitif ilişkisinin bir araya gelmesinin ortam hazırladığı düşünülmektedir. Farklı yönde yordayan değişkenler bir araya geldiğinde yordama gücünü anlamsız hale getiriyor olabilir. Kişiler ruminasyon yaparken değer odaklı davranışlarda bulunmaya devam etmesinin davranışsal kaçınmayı ortaya çıkarmaya engel olduğu düşünülebilir. Örneğin kişi ruminasyon yapıp kendisi için önemli olan ders çalışma eyleminden uzaklaşacakken değerleri doğrultusunda hareket edip yaşadığı zorlayıcı hislere rağmen ders çalışma eylemini gerçekleştiriyor, böylelikle davranışsal kaçınma ortaya çıkmıyor olabilir. Dördüncü aşamada psikolojik sağlamlık analize dahil edilmiştir ve bütün değişkenlerin dahil edildiği bu aşamada sadece değer odaklı yaşamın davranışsal kaçınmayı pozitif yönde ve %9 oranında açıkladığı, cinsiyetin yordayıcılık gücünü kaybettiği görülmektedir. Kişilerin değer odaklı davranışları düşük düzeyde başardığı seviyelerinde, olumsuz yaşam olaylarının negatif etki değerleri ile psikolojik sağlamlık değerleri negatif bir ilişki göstermektedir; ancak bu ilişki değer odaklı davranışlarda yüksek düzeyde başarı gösteren seviyelerde ortadan kalkmaktadır (Ceary ve ark., 2019: 6). Bu çalışmaya

bakarak değer odaklı yaşam artınca olumsuz yaşam olaylarının etkisi azalıyor denilebilir. Değer odaklı yaşam ile psikolojik sağlamlık ilişkili olduğu için (Burton ve ark., 2010: 274; Ryan ve ark., 2020: 2) psikolojik sağlamlık tek başına yordama gücüne sahip olmasa da değer odaklı yaşamın yordama gücünü artırmış ve değer odaklı yaşam tek başına yaşantısal kaçınmayı yordamış olabilir. Burada değer odaklı yaşamın psikolojik sağlamlıktan daha fazla yordama gücünün olduğu söylenebilir. Kahraman (2021: 43) da mevcut bulgularla benzer şekilde karşılaştırma grubunda değer odaklı yaşam ile davranışsal kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönlü bir sonuç elde etmiştir.

İkinci regresyon analizinde sıkıntıdan hoşlanmamayı yordayan değişkenleri öğrenmek amacıyla sırasıyla cinsiyet, değer odaklı yaşam, ruminasyon alt ölçekleri ve psikolojik sağlamlık analize dahil edilmiştir. İlk aşamada cinsiyet analize dahil edilmiştir ve cinsiyetin sıkıntıdan hoşlanmamayı %0.7 oranında ve negatif yönde açıkladığı görülmüştür. Bu noktada cinsiyetin önemli miktarda yordama gücünün olmadığı ve kadınların daha fazla yaşantısal kaçınma yaptığı söylenebilir. İkinci aşamada değer odaklı yaşam analize dahil edilmiştir ve cinsiyetin yordama etkisini kaybettiği, değer odaklı yaşamın sıkıntıdan hoşlanmamayı pozitif yönde ve %2 oranında açıkladığı görülmektedir. Burada değer odaklı yaşamın cinsiyetten daha yordayıcı bir güce sahip olduğu ve değer odaklı yaşam analize dahil edilince cinsiyetin yordama gücünün kalmadığı söylenebilir. Üçüncü aşamada ruminasyon alt ölçekleri analize dahil edilmiştir ve değer odaklı yaşam ve saplantılı düşünmenin sıkıntıdan hoşlanmamayı %14 oranında ve pozitif yönde açıkladığı, yordama düzeyinin belirgin şekilde arttığı görülmüştür. Burada saplantılı düşünmenin tek başına oldukça önemli bir katkısının olduğundan söz edilebilir ve literatürle desteklenmektedir (Cowdrey ve Park, 2012: 102). Kişi sıkıntıdan hoşlanmadığı ve sıkıntıyla beraber duracak psikolojik esneklik seviyesine sahip olmadığı için uzaklaşma ihtiyacı ortaya çıkabilir. Uzaklaşmak isteyen kişinin ruminasyon yaparak içinde bulunduğu sıkıntılı durumdan kaçınma ihtimalini artırdığı düşünülebilir. Dördüncü adımda psikolojik sağlamlık analize dahil edilmiştir ve cinsiyetin yordama etkisinin kalmadığı, değer odaklı yaşam, saplantılı düşünme ve psikolojik sağlamlığın sıkıntıdan hoşlanmamayı %15 oranında açıkladığı görülmüştür. Değer odaklı yaşam ve saplantılı düşünme sıkıntıdan hoşlanmamayı pozitif yönde yordarken psikolojik sağlamlık negatif yönde yordamıştır. Kato (2023: 1) ruminasyonun depresyon üzerindeki etkisinde yaşantısal kaçınmanın aracı bir rol üstlendiğini belirtmiştir, bu bulgunun değişkenler arasındaki ilişkiyi desteklediği

söylenbilir. Bu bağlamda ruminasyon yapan ve değerleri doğrultusunda hareket eden bireylerde, psikolojik sağlamlığın ruminasyonla olan negatif ilişkisi düşünüldüğünde, psikolojik sağlamlığı azaldıkça kişilerde yaşantısal kaçınmanın artacağı söylenebilir. Kambara ve arkadaşları (2023: 304) bir yıl süren boylamsal çalışmalarında katılımcıların değer odaklı yaşam, depresyon ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın dayandığı modele göre ruminasyona sahip bireylerin soyut- analitik düşünce (olayların nedenine odaklanan) ve somut-nedensel düşünce (olayların nasıl olduğuna odaklanan) olmak üzere iki odağının olduğunu söylemektedir (Watkins, 2008: 163). Çalışma sonuçlarına göre soyut-analitik düşünce ve somut-nedensel düşünce, kişilerarası seviyede depresyon ve değer odaklı yaşamla karşılıklı ilişkili bulunmuştur. Somut-nedensel düşüncenin kişilerin zaman içerisinde depresyon seviyelerini azalttığı ve değer odaklı yaşam değerlerini de artırdığı görülmektedir. Ruminasyonun temel özelliği olan sorunun özelliklerine ve nedenlerine odaklanma davranışı olduğu için (Conway ve ark., 2000: 404) çalışma bulgularının literatürle desteklendiği söylenilebilir. Kişi sorunlarının sebepleri üzerinde düşündüğü için ruminasyonu artırıyor, rumine ettikçe kişinin psikolojik sağlamlığı azalıyor (Çiçek, 2021: 57) ve yaşantısal kaçınmanın ortaya çıkma ihtimali artıyor olabilir.

Üçüncü regresyon analizinde erteleme alt ölçeğini yordayan değişkenleri öğrenmek için cinsiyet, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık analize sırasıyla dahil edilmiştir. İlk adımda cinsiyet analize dahil edilmiştir ve cinsiyetin ertelemeyi anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür ve literatürde destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Miethe ve ark., 2023:489). İkinci adımda değer odaklı yaşam analize dahil edilmiştir ve değer odaklı yaşamın ertelemeyi yordamada anlamlı bir katkısının olmadığı, cinsiyetle değer odaklı yaşamın ertelemeyi yordamadığı görülmüştür. Bu noktada kişinin değerleri doğrultusunda yaşamasıyla erteleme davranışının birbirinden bağımsız yapılar olduğu düşünülebilir. Üçüncü adımda ruminasyon analize dahil edilmiştir ve yordama düzeyi %1'den önemli ölçüde artarak %11 oranına yükselerek anlamlı hale gelmiştir ve cinsiyet ile ruminasyon alt ölçeklerinin ertelemeyi yordadığı görülmüştür. Cinsiyet ve derin düşünme ertelemeyi negatif yönde yordarken saplantılı düşünme pozitif yönde yordamıştır. Burada beklenilenin dışında derin düşünme yaşantısal kaçınmayı negatif yönde yordamıştır. Derin düşünme maddelerine bakıldığında maddelerin, kişinin içinde bulunduğu sorunun ve yaşadığı duyguların olası sebeplerine odaklandığı maddeler olduğu görülmektedir. Bir bakıma kişi

sorunuyla yüzleşip sorunun sebebini anlamaya çalıştığı için bu sorunla yüzleşmeyle birlikte yaşantısal kaçınma ihtimali azalıyor olabilir. Bulgular cinsiyetin yaşantısal kaçınmayı açıklamada önemli bir katkısını gösterir niteliktedir ve literatürdeki benzer çalışmalar bulguları desteklemektedir (Cribb ve ark., 2006: 170; Bjornsson ve ark., 2010: 395). Ruminasyon kadınlarda daha yüksek oranda görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991: 572; Willis ve Burnett, 2016: 490; Grant ve ark., 2004: 528; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001:43; Jose ve Brown, 2008:188) ve ruminasyon yapan bireylerde yaşantısal kaçınma eğilimi fazladır (Cribb ve ark., 2006: 170; Bjornsson ve ark., 2010: 395; Cowdrey ve Park, 2012: 103; Schut ve Boelen, 2017: 10). Bu bağlamda ruminasyon değişkeninin modele dahil edilmesiyle cinsiyetin yordamada aktif hale gelmesi ve ruminasyonla birlikte yaşantısal kaçınmayı yordaması beklenilir bir sonuç olarak görülebilir. Dördüncü adımda psikolojik sağlık analize dahil edilmiştir ve psikolojik sağlamlığın dahil edilmesiyle cinsiyet yordama gücünü tekrar kaybetmiş, ruminasyon alt ölçekleri ve psikolojik sağlamlığın ertelemeyi %15 oranında yordadığı görülmüştür. Saplantılı düşünme ertelemeyi pozitif yönde yordarken derin düşünme ve psikolojik sağlamlık negatif yönde yordamıştır. Yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve bilinçli farkındalığın sıkıntıyı tolere etmeyi yordadığını gösteren çalışmalarda elde edilen bulgular, çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir (Arfaee ve ark., 2021: 1). Saplantılı düşünmede kişi kendi sorunlarını diğerlerine oranla daha fazla görme eğiliminde olduğu için negatif duygu durumu ortaya çıkıyor olabilir. Olumsuz duygulara sahip olmak ise psikolojik sağlamlığın azalmasına ortam hazırlıyor olabilir. Bu olumsuz duygularla kişide yaşantısal kaçınma ihtimali artıyor olabilir.

Dördüncü regresyon analizinde sırasıyla cinsiyet, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın dikkat dağıtma/bastırmayı yordama düzeyini öğrenmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İlk adımda cinsiyet analize dahil edilmiştir ve cinsiyetin dikkat dağıtma/bastırmayı negatif yönde ve %2 oranında yordadığı görülmüştür. İkinci adımda değer odaklı yaşam analize dahil edilmiş ve değer odaklı yaşamın dikkat dağıtma/bastırmayı pozitif yönde ve %2 oranında açıkladığı, cinsiyetin yordama gücünü kaybettiği görülmüştür. Burada değer odaklı yaşamın cinsiyetten daha güçlü bir yordayıcılığa sahip olduğu söylenebilir. Üçüncü adımda ruminasyon alt ölçekleri analize dahil edilmiştir ve değer odaklı yaşam ile saplantılı düşünme alt ölçeğinin dikkat dağıtma/bastırmayı pozitif yönde ve %7

oranında yordadığı görülmüştür. Değerleri doğrultusunda hareket eden kişilerin ruminasyon yapma ihtimali düşünüldüğünde, bu kişilerde rahatsız edici ruminatif düşünceleri bastırma ihtimalinin de arttığı söylenebilir. Dördüncü adımda psikolojik sağlamlık analize dahil edilmiştir ve değer odaklı yaşam ile saplantılı düşünmenin dikkat dağıtma/bastırmayı yine pozitif yönde ve %7 oranında yordadığı görülmüştür. Burada psikolojik sağlamlığın anlamlı bir katkı yapmadığı, değer odaklı yaşamın anlamlı katkısının devam ettiği görülmektedir. Günlük stresin ve yaşantısal kaçınma, bilinçli farkındalık, yaşamda anlam gibi psikolojik kaynakların günlük değer değer odaklı eylemi yordama seviyesine bakan çalışmada (Finkelstein-Fox ve ark., 2020:306) araştırmacılar katılımcıların değerlerini 14 gün boyunca takip etmişlerdir. Çalışma sonuçları her üç psikolojik kaynak ile günlük değer odaklı yaşam arasında doğrudan bir ilişki bulmuştur. Bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve yaşantısal kaçınmanın zıttı olarak adlandırılan psikolojik esneklik, stresli olayların günlük değişme oranlarından bağımsız olarak daha fazla genel iyi oluşu öngörmüştür. Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın etkisine bakılmadan yaşantısal kaçınma ile değer odaklı yaşam arasındaki ilişkinin çalışma bulgularını desteklediği söylenebilir.

Beşinci regresyon analizinde baskılama/inkâr alt ölçeğini yordayan değişkenleri öğrenmek amacıyla sırasıyla cinsiyet, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık analize dahil edilmiştir. İlk adımda cinsiyetin baskılama/inkârı yordayıp yordamadığını öğrenmek amacıyla cinsiyet analize dahil edilmiş ve cinsiyetin baskılama/inkârı anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. İkinci adımda değer odaklı yaşam analize dahil edilmiştir ve değişkenin analize dahil edilesiyle birlikte modelin anlamlı hale geldiği, değer odaklı yaşamın baskılama/inkârı %2 oranında ve negatif yönde yordadığı görülmüştür. Burada değer odaklı yaşamın önceki sonuçlardan farklı olarak baskılama/inkârı negatif yönde yordadığı dikkat çekmektedir. Değerleri doğrultusunda hareket eden kişilerin kendi duygu ve sorunlarının farkında olduğu söylenebilir. Dolayısıyla kişiler değerleri doğrultusunda hareket ettikçe baskılama/inkâr düzeyi azalıyor olabilir. Benzer şekilde baskılama/inkâr seviyesi yüksek olan kişiler değer odaklı eylemleri daha az yapıyor olabilir. Üçüncü adımda ruminasyon alt ölçeklerinin modele dahil edilmesiyle birlikte yordama düzeyi %2'den %15'e artmış, değer odaklı yaşamın negatif, saplantılı düşünmenin ise pozitif yönde baskılama/inkârı birlikte anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Burada ruminasyonun yaşantısal kaçınmayı yordamadaki gücünün değer odaklı yaşamdan fazla olduğu

söylenbilir. Yeme bozukluğuna dair yapılan ruminasyonları ölçmek ve ruminasyonun yaşantısal kaçınmayla ilişkisine bakan bir çalışmada, ruminasyonun saplantılı düşünme alt ölçeği yaşantısal kaçınmayla anlamlı olarak ilişkili bulunması (Cowdrey ve Park, 2012: 102) mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Dördüncü adımda psikolojik sağlamlık modele dahil edilmiştir fakat psikolojik sağlamlığın anlamlı bir katkı yapmadığı, değer odaklı yaşam ile saplantılı düşünmenin baskılama inkârı yine %15 oranında yordadığı görülmüştür. Değer odaklı yaşamın yaşantısal kaçınmayla (Kahraman, 2021: 43; Pavlacic ve ark., 2021: 149), ruminasyonun yaşantısal kaçınmayla (Cowdrey ve Park, 2012: 103; Schut ve Boelen, 2017: 10) ve değer odaklı yaşamın ruminasyonla (Carvalho ve ark., 2021:1415; Kambara ve ark., 2023: 305) olan ilişkisi düşünüldüğünde sonuçlar anlamlı görülebilir. Kişi değerlerinden uzaklaştıkça sorunları üzerinde düşünme olasılığı, ruminasyon derecesi artıyor olabilir. Bu rahatsız edici duygularla başa çıkmak yaşantısal kaçınmayı tetikliyor olabilir. Burada psikolojik sağlamlığın diğer değişkenler kadar baskılama/inkâr üzerinde bir yordayıcı gücünün olmadığı söylenebilir.

Son olarak gerçekleştirilen regresyon analizinde sırasıyla cinsiyet, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın sıkıntıya katlanmayı yordama düzeyine bakılmıştır. İlk adımda cinsiyet değişkeni analize dahil edilmiştir fakat cinsiyetin sıkıntıya katlanmayı anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. İkinci adımda değer odaklı yaşamın modele dahil edilmesiyle modelin anlamlı hale geldiği ve değer odaklı yaşamın sıkıntıya katlanmayı pozitif yönde ve %7 oranında açıkladığı görülmüştür. Üçüncü adımda ruminasyon alt ölçekleri analize dahil edilmiş ve değer odaklı yaşamla birlikte ruminasyon alt ölçeklerinin sıkıntıya katlanmayı %10 oranında açıkladığı, değer odaklı yaşam ile derin düşünme sıkıntıya katlanmayı pozitif yönde yordarken saplantılı düşünmenin negatif yönde yordadığı görülmüştür. Sıkıntıya katlanma alt değişkeni mevcut çalışmada değer odaklı yaşam ile pozitif ilişkiliyken ruminasyonla ilişkili çıkmamıştır. Regresyon analizinde derin düşünme ile saplantılı düşünmenin, değer odaklı yaşam ile analize dahil edilmesiyle birlikte yordayıcı gücünün ortaya çıkması dikkat çekmektedir. Buradan hareketle değer odaklı yaşayıp derin düşünen bireylerde sıkıntıya katlanma düzeyinin arttığı, saplantılı düşünen bireylerde ise azaldığı görülmektedir. Saplantılı düşünme ölçek maddelerinin diğer alt ölçeklerin zıttı olarak kabul içerikli maddeler olduğu ve diğer alt ölçeklerin tersi yönünde ilişki gösterdiği düşünüldüğünde sonuçlar anlamlıdır denebilir. Bulgular ayrıca ruminasyon

ile yaşantısal kaçınma (Cribb ve ark., 2006: 170; Bjornsson ve ark., 2010) ilişkisini destekler niteliktedir. Dördüncü adımda psikolojik sağlamlık analize dahil edilmiştir ve değer odaklı yaşam, ruminasyonun derin düşünme alt ölçeği ve psikolojik sağlamlığın sıkıntıya katlanmayı %15 oranında açıkladığı ve tüm değişkenlerin pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Saplantılı düşünme maddelerinin kabul içerikli maddeler olduğu düşünüldüğünde sonuçlar anlamlıdır denilebilir.

Çalışma bulgularının hipotezleri genel olarak desteklediği görülmektedir. Literatürde çalışma modeline benzer biçimde değişkenleri ele alan çalışmalara çok rastlanmamıştır ve yaşantısal kaçınma genellikle aracı değişken olarak çalışılmıştır. Psikolojik stresi oluşturan unsurlardan depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini yordamada başa çıkma, yaşantısal kaçınma ve öz şefkatin rolünü inceleyen bir çalışmada, kronik ağrısı olan hastalarda yaşantısal kaçınma ve öz şefkatin psikolojik stresi yordamada en yüksek orana sahip olduğu belirlenmiştir (Costa ve Pinto-Gouveia 2013: 1584). Psikolojik esneklik, yaşam doyumu ve problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, problemleri internet kullanımı ile yaşam doyumu arasında yaşantısal kaçınmanın aracı role sahip olduğu görülmüştür (Çiçek, 2021: 61). Psikolojik sağlamlığın oluşmasında yaşam doyumu, öz şefkat, stresle başa çıkma gibi olumlu özellikler ile olumsuz duygularla başa çıkma becerisi de yer almaktadır. Psikolojik sağlamlığın yaşantısal kaçınmayı yordadığı bilgisine dayanarak bu ilişkinin literatür tarafından desteklendiği söylenebilir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek kişilerde yaşantısal kaçınma davranışlarının nispeten az beklendiği söylenebilir çünkü kişi içinde bulunduğu zorlu durumlarla başa çıkma becerilerine sahiptir. Benzer şekilde yaşantısal kaçınma düzeyi az olan bireylerde kişi sorunlarıyla baş etme yollarını öğrendiği için yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olmuş olabilir.

Hayes ve arkadaşları, kişilerin iyi hissetmek için onları anlık olarak rahatsız eden herhangi bir olumsuz yaşantı, duygu, düşünce ve histen uzaklaşmaya çalıştıklarını ve bu durumun da onları değerlerinden, değerler merkezli bir yaşamdan uzaklaştırdığını belirtmektedir (Hayes ve ark., 2006: 7). Literatürde bu görüşü desteklemeyen çalışmalar az olmakla birlikte bulunmaktadır. Örneğin, psikolojik esneklikle ilişkili faktörleri araştıran bir çalışmada, değerlerle temasın ve değer odaklı eylemin yaşam doyumu ile ilişkili olduğu fakat problemleri internet kullanımıyla yaşam doyumu arasındaki ilişkide değerlere temasın ve değer odaklı eylemlerin aracılık rolünün olmadığı bulunmuştur (Çiçek, 2021: 64-65).

Yıldırım ve Bahtiyar'ın çalışmasında yaşantısal kaçınmanın endişeyi diğer faktörler kontrol edildiğinde bile yordadığı görülmüştür (2022:552). Kompleks travmayı devam ettirmede etkili ve yordayıcı faktörleri araştıran bir boylamsal araştırmada, travma belirtileri gösteren katılımcılarda yaşantısal kaçınma anlamlı bir şekilde kompleks travma belirtilerini yordamıştır (Lam ve ark., 2023:10). Yaşantısal kaçınmayı psikolojik sıkıntının oluşumu ve süregelmesinde temel etken olarak test eden bir çalışmada yaşantısal kaçınmanın, rasyonel başa çıkmanın anksiyete duyarlılığı, beden algısı korkuları ve sürekli anksiyete üzerindeki etkisini anlamlı olarak açıkladığı görülmüştür (Kashdan ve ark., 2006: 1308). Kabul ve Kararlılık Terapisinde kişi zorluklardan kaçındıkça kaçınılan zorluğun ironik bir şekilde akla daha çok getirdiği düşünüldüğünde sonuç anlamlıdır. Kişi sorundan kaçtıkça mental rahatsızlıklara daha meyilli hale gelir ve psikolojik sağlamlığı azalabilir. Bu bağlamda yaşantısal kaçınma ve psikolojik sağlamlık arasındaki negatif ilişkinin desteklendiği söylenebilir.

Stresli yaşam olayları ile uyku arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın rolünü inceleyen bir çalışmada, stresli yaşam olayları ve uyku kalitesi arasındaki ilişkide, ruminasyonun kısmi aracılık rolünün olduğu gösterilmiştir. Ayrıca stresli yaşam olaylarının uyku kalitesi üzerinde direkt ve dolaylı etkisinde, psikolojik sağlamlığın düzenleyici etkisi olduğu saptanmıştır (Li ve ark., 2019: 4). Türkiye'de kanser hastalığı geçmişi olan ve kanseri yenmiş hastalar üzerinde yapılan bir çalışmada (Öcalan ve Üzar-Özçetin, 2022: 1), müdahaleci ruminasyonun psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde ve olumsuz yönde etkilediği, kanser kaynaklı yorgunluğa önemli ölçüde ve olumlu yönde aracılık ettiği tespit edilmiştir. Kasıtlı ruminasyonun ise psikolojik sağlamlıkla güçlü ve olumlu yönde ilişkili olduğu, kanser kaynaklı yorgunluğa önemli ölçüde ve olumsuz yönde aracılık ettiği bulunmuştur. Benzer şekilde başka bir çalışmada bilinçli farkındalık eğitimi verilen göğüs kanseri olan katılımcılarda psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı derecede arttığı, ruminasyon puanlarının ise anlamlı derecede azaldığı görülmektedir (Heidarian ve ark., 2016: 59). Bu bağlamda ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın ilişkili olduğu söylenebilir. Ruminatif bireylerde depresyona yatkınlığın arttığı ve sorun çözme becerileri azaldığı için kişinin kendini yetersiz bulduğu, bu yetersizlik hissi üzerine düşünmenin de ruminasyonu besleyen bir döngü haline geldiği düşünülebilir. Psikolojik sağlamlığı oluşturan unsurlar göz önüne alındığında ruminasyonla psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişkiden söz edilebilir.

Yeme bozukluğuna özgü ruminasyon ile yaşantısal kaçınma, iyi oluş, anda kalma ve yeme bozukluğu belirtileri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada (Cowdrey ve Park, 2012: 102) hiyerarşik analiz yapılmıştır. Ortak değişkenler kontrol edildiğinde, ikinci adımda dört farklı değişkenin dahil edilmesi yeme bozukluğu belirtilerindeki varyansın fazladan %33'ünü açıklamıştır. İlgilenilen dört değişkenin ayırt edici katkıları açısından, modelin son aşamasında yalnızca yeme, kilo ve şekle ilişkin kara kara dūřünme yeme bozukluğu belirtileriyle ilişkilendirilmiştir. Çalışmada, derin dūřünme, anda kalma ve yaşantısal kaçınmanın yeme bozukluğu belirtilerini ayrı ayrı yordamadığı görülmüştür. Sonuç olarak yaşantısal kaçınma ile ruminasyonun ilişkili olduğu sonucuna varılabilir. Bir çalışmada (Ceary ve ark., 2019: 6) olumsuz yaşam olayları ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişkinin olduğu ve değer odaklı yaşamın bu ilişkide moderatör olarak yer aldığını bulunmuştur. Kiřilerin değer odaklı davranışları düşük düzeyde başardığı seviyelerinde, olumsuz yaşam olaylarının negatif etki değerleri ile psikolojik sağlamlık değerleri negatif bir ilişki göstermektedir; ancak bu negatif etkinin değer odaklı davranışlarda yüksek düzeyde başarı gösteren kişilerde görülmeyen yapılan çalışmalarla ortaya konmaktadır.

Özet olarak yaşantısal kaçınmanın farklı alt ölçeklerine göre değişkenler arasındaki ilişki ve yordama düzeyi değişmekle birlikte değer odaklı yaşam, psikolojik sağlamlık ve ruminasyonun yaşantısal kaçınmayı yordadığı ve değişkenlerin birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Cinsiyetin bulgular üzerindeki etkisini kontrol altına almak için eklenen cinsiyet değişkeniyle birlikte cinsiyetin modeller üzerinde yordayıcı gücünün kalmadığı tespit edilmiştir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu kısmında elde edilen bulguların önemli görülen bölümlerine değinilmiş ve araştırmanın kısa bir özetine yer verilmiştir. Ardından çalışma kısıtlılıklarından ve ileride yapılabilecek çalışmalardan bahsedilmiştir.

Değerler, devamlı olarak üretilen, sürekli gelişen ve değişen davranış örüntüleri bütünü olarak adlandırılmaktadır (Wilson ve ark., 2010: 252). Değerler kişilerin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır çünkü kişi değerleriyle iç içe ve bağlantılı bir şekilde hareket etmektedir. Değerlerle ilgili konuların uzun yıllardır araştırma konuları arasında yer alsa da değerlerin eylem yönünü açıklayan çalışmalar Kabul ve Kararlılık Terapisi ile çalışılmaya başlanmıştır (Hayes ve ark.,1999: 464). ACT'ye göre değer odaklı eylemler kişiyi anlamlı bir hayata yaklaştırır ve kişinin psikolojik esnekliğini, yani kişinin karşılaştığı olaylara açık, kabul eden, esnek bir tutumla yaklaşabilme becerisini (Luoma ve ark., 2007: 11-22) artırmış olur. Psikolojik esnekliğin çeşitli mental ve ruhsal sıkıntılara karşı koruyucu bir özelliğe sahip olduğu belirtilmektedir (Hayes ve ark., 2006: 7). Mental rahatsızlıklardan biri olan depresyonu ortaya çıkarmada en etkili faktörlerden biri olarak ruminasyonun yer aldığı düşünülmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991: 569) ayrıca ruminasyonun çeşitli ruhsal ve bedensel sıkıntılarla ilişkili olduğunu gösteren pek çok çalışma vardır (Miethe ve ark., 2023: 480; Thompson ve ark., 2011: 220; Cowdrey ve Park, 2012: 102). Dolayısıyla ruminasyon kişiyi ruhsal rahatsızlıklara eğilimli hale getirmekte, kişinin psikolojik esnekliğini azaltmakta ve kişiyi değerlerinden uzaklaştırmaktadır. Ruminatif davranışlar gösteren kişilerdeki bu durum aynı zamanda kişinin karşılaştığı zorluklardan etkilenmeden başa çıkma becerilerini de azaltmış olur. Dolayısıyla kişinin zorluklardan etkilenmeden esnek bir şekilde tepki verme becerisi olan psikolojik sağlamlığını (Herrman ve ark., 2011: 258) da olumsuz yönde etkilemektedir. Kişiler bu karşılaştığı zorluklarla esnek bir şekilde baş edemediği, bunun için yeterli psikolojik esnekliğe sahip olmadığı için çeşitli etkili olmayan baş etme stratejilerine yönelmektedir. Kişinin yaşadığı olumsuz his, duygu, düşünce veya davranıştan ve onu hatırlatan etkenlerden de uzaklaşma anlamına gelen yaşantısal kaçınma, bu etkili

olmayan başa çıkma stratejileri arasında yer alır ve kişiye olumsuz etkisi bulunmaktadır (Hayes ve ark., 1996: 1154). Yaşantısal kaçınma anlık olarak çözüm sunma için yapılan bir eylem olmasına rağmen pek çok patolojik ve mental sorunlarla yakından ilişkili bulunmaktadır (Kashdan ve ark., 2009: 185; Costa ve Pinto-Gouveia 2013: 1583). Sonuç olarak yaşantısal kaçınma kişiyi sorun çözmekten uzaklaştırıp soruna yol açma ihtimalini artırmaktadır. Ruminasyon (Schut ve Boelen, 2017: 10) gibi etkili olmayan başa çıkma stratejisi kişileri etkili bir şekilde mücadele etmekten uzaklaştırdığı için psikolojik esnekliklerini olumsuz yönde etkilemekte ve kişilerin değerlerinden uzak bir yaşam geçirme olasılığını artırmaktadır (Pavlacic ve ark., 2021: 149). Bu bağlamda, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın yaşantısal kaçınmayı yordayacağı ve değişkenlerin de kendi aralarında ilişkili olacağı düşünülerek araştırma modeli bu doğrultuda oluşturulmuştur.

Çalışmanın korelasyon analizi sonuçlarına göre değer odaklı yaşam ile yaşantısal kaçınmanın alt ölçeklerinden olan davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, dikkat dağıtma/bastırma, sıkıntıya katlanma ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif, baskılama/inkâr arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur. Ruminasyonun saplantılı düşünme alt ölçeği ile sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ile pozitif, psikolojik sağlamlık ile negatif ilişkili bulunmuştur. Ruminasyonun derin düşünme alt boyutu ile sıkıntıdan hoşlanmama, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ile pozitif, psikolojik sağlamlık ile negatif ilişkili olarak bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ise yaşantısal kaçınmanın alt boyutları olan sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr ile negatif, sıkıntıya katlanma ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre; değer odaklı yaşamın davranışsal kaçınmayı istatistiksel olarak anlamlı şekilde açıkladığı, değer odaklı yaşam, ruminasyonun derin düşünme alt ölçeği ve psikolojik sağlamlığın sıkıntıdan hoşlanmamayı istatistiksel olarak anlamlı şekilde açıkladığı, ruminasyon ve psikolojik sağlamlığın ertelemeyi istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı, saplantılı düşünmenin dikkat dağıtma/bastırmayı için yordayıcı değişkenlerden biri olduğu, saplantılı düşünmenin baskılama/inkârı istatistiksel olarak anlamlı şekilde açıkladığı ve değer odaklı yaşam, ruminasyonun saplantılı düşünme alt ölçeği ve psikolojik sağlamlığın sıkıntıya katlanmayı istatistiksel olarak anlamlı şekilde açıkladığı görülmüştür.

Araştırmanın önemli kısıtlılıklarından biri katılımcıların cinsiyet dağılımının dengeli olmamasıdır. Kadın katılımcıların oranının fazla olması çalışma bulgularının homojenliğini olumsuz yönde etkilemiş olabilir. Daha sağlıklı sonuçlara ulaşılabilmesi için katılımcıların cinsiyet oranlarının dengeli olduğu çalışmalar önerilebilir.

Başka bir kısıtlılık olarak kullanılan Değer Odaklı Yaşam Ölçeği verilebilir. Ölçek genel anlamda yüksek geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olsa da birkaç önemli kısıtlılığı bulunmaktadır. Ölçek 2016 yılında geliştirildiği ve 2018 yılında Türkçeye çevirisi yapıldığı için Türk kültürüne dair literatürde kısmen kısıtlı oranda çalışma bulunmaktadır. Ayrıca hiyerarşik regresyon analizi altı alt ölçeğe ayrı ayrı yapılmak zorunda olduğu için, literatürde kısıtlı çalışmanın olması çalışma bulgularını literatürle kıyaslamayı zorlaştırmıştır. Ölçek maddelerinin de uzun olması katılımcıları zorlayan başka bir nokta olabilir.

Çalışmanın kısıtlılıklarıyla beraber pek çok katkısının olduğunu söylemek mümkündür. Çalışma yaşantısal kaçınmayı önceki çalışmalardaki gibi aracı veya ilişkili değişken olarak ele almak yerine bağımlı değişken olarak regresyon analizine dahil etmiştir. Bu sayede yaşantısal kaçınma bir davranışsal çıktı olarak ele alınmış, her bir alt ölçeğinin diğer değişkenlerle spesifik ilişkisini görmenin yaşantısal kaçınmaya dair zenginleştirici yorumlar sağladığı düşünülmektedir. Bununla beraber değer odaklı yaşamın ruminasyonla ilişkisinin olmaması ve yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde yordaması, Kabul ve Kararlılık Terapisine farklı bir bakış açısı kazandırmada yardımcı olabilir. Değer odaklı yaşamın tek bir değişken olarak psikopatolojiyi azaltmadığı ancak aradaki ilişkide ruminasyon, kişilik, şemalar, travmalar gibi pek çok karıştırıcı değişkenin rol oynadığı düşünülebilir. Ayrıca Kabul ve Kararlılık Terapisine dair çalışmalar ülkemizde nispeten yenidir. Bu noktada ACT değişkenleri olan değer odaklı yaşam ve yaşantısal kaçınmayı ele alan çalışmamızın Türkiye literatürü ve alandaki literatüre katkısının olacağı söylenebilir.

İlerideki çalışmalarda klinik örneklemin dahil edildiği araştırmaların yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam, ruminasyon ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ruminasyonun depresyon ve yaşantısal kaçınmayla olan ilişkisi göz önüne alındığında, ruminasyon ve yaşantısal kaçınmayı azaltmaya, psikolojik sağlamlığı artırmaya ve etkili başa çıkma stratejilerini öğretmeye dair teknoloji destekli önlem ve müdahale programlarının geliştirilmesinin de pratiklik ve çok sayıda kişiye ulaşma bakımından

faydalı olabileceği tahmin edilmektedir. Ayrıca değişkenlerin fiziksel rahatsızlıklarla olan ilişkisi düşünöldüğünde tedavi sürecinde potansiyel faydasının olabileceği öngörölmektedir.

KAYNAKÇA

- Abasi, I., Fata, L., Sadeghi, M., Banihashemi, S., ve Mohammadee, A. (2013). A comparison of transdiagnostic components in generalized anxiety disorder, unipolar mood disorder and nonclinical population. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 7(12), 803-811.
- Ağırkan, M., ve Kağan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 225-245.
- Akgün, Z., ve Uysal, Y. (2019). Toplumsal cinsiyet ve narsisizm ilişkisi. *Dünya Sağlık ve Tabiat Bilimleri Dergisi*, 2(1), 29-35.
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., ... ve Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: lifetime history of axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 403.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. ver., metin düz.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Arfaee, F. S., Rashidi, A., ve Tabesh, R. (2021). The Distress Tolerance in the Elderly: The Role of Experiential Avoidance, Rumination and Mindfulness. *Aging Psychology*, 7(1).
- Arı, A., ve Çarkıt, E. (2020). Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology*, 4(Özel Yayım), 34-52.
- Aydın, A., ve Ersoy-Özcan, B. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191-1200.

- Aydöner, N. H. (2018). *Kadınlarda şiddete maruz kalma durumu ile sosyal destek algısı, depresyon ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler: karşılaştırmalı bir çalışma* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Ankara.
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., ve Chi, I. (2020). Acceptance and commitment therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 260, 728-737.
- Baltacı, U. B. (2021). *İnternet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye.
- Barnes-Holmes, D., O', Hora, D., Roche, B., Hayes, S. C., Bissett, R. T., ve Lyddy, F. (2001). Understanding and verbal regulation. *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*, 103-117.
- Beutel, A. M., ve Marini, M. M. (1995). Gender and Values. *American Sociological Review*, 60(3), 436-448. <https://doi.org/10.2307/2096423>
- Biglan, A., ve Hayes, S. C. (2015). Functional contextualism and contextual behavioral science. *The Wiley handbook of contextual behavioral science*, 37-61.
- Biglan, A., ve Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47-57.
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye'de kadınlık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(3), 108-114.
- Bjornsson, A., Carey, G., Hauser, M., Karris, A., Kaufmann, V., Sheets, E., ve Craighead, W. E. (2010). The effects of experiential avoidance and rumination on depression among college students. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(4), 389-401.
- Blackburn, L., ve Owens, G. P. (2016). Rumination, resilience, and posttraumatic stress disorder symptom severity among veterans of Iraq and Afghanistan. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 25(2), 197-209.

- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record*, 57(4), 555–576. <https://doi.org/10.1007/BF03395595>
- Bonanno, G. A. (2008). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 101–113. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.101>
- Bonanno, G. A., Rennie, C., ve Dekel, S. (2005). Self-enhancement among high-exposure survivors of the September 11th terrorist attack: Resilience or social maladjustment?. *Journal of personality and social psychology*, 88(6), 984.
- Boullion, G. Q. (2015). *The Relationships Among Anxiety, Experiential Avoidance, and Valuing in Daily Experiences* (Yüksek Lisans Tezi). University of Louisiana, Lafayette.
- Bucknell, K. J., Kangas, M., ve Crane, M. F. (2022). Adaptive self-reflection and resilience: The moderating effects of rumination on insight as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 185, 111234.
- Bugay, A., ve Baker, Ö. E. (2015). Eşli ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 106-114.
- Burton, N. W., Pakenham, K. I., ve Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the READY program. *Psychology, health ve medicine*, 15(3), 266-277.
- Cabrera, K. B., Benz, M. B., Kline, N. K., ve Reed, K. M. P. (2021). Shame, Self-Compassion, and Valued Living Among Survivors of Interpersonal Violence. *Mindfulness*, 12(9), 2207-2217.
- Calhoun, L. G., Cann, A., ve Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. T. Weiss ve R. Berger (Ed.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* içinde (s. 1–14). John Wiley and Sons, Inc.

- Carpenter, R. (2017). *Values-Based Self-Affirmation as an Intervention for Reducing Nonclinical Rumination* (Doktora Tezi). University of London, Royal Holloway.
- Carvalho, S. A., Xavier, A., Gillanders, D., Pinto-Gouveia, J., ve Castilho, P. (2021). Rumination and valued living in women with chronic pain: how they relate to the link between mindfulness and depressive symptoms. *Current Psychology*, *40*, 1411-1419.
- Ceary, C. D., Donahue, J. J., ve Shaffer, K. (2019). The strength of pursuing your values: Valued living as a path to resilience among college students. *Stress and Health*, *35*(4), 532-541.
- Cernvall, M., Skogseid, E., Carlbring, P., Ljungman, L., Ljungman, G., ve von Essen, L. (2016). Experiential avoidance and rumination in parents of children on cancer treatment: relationships with posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression. *Journal of clinical psychology in medical settings*, *23*, 67-76.
- Ciarrochi, J., Fisher, D., ve Lane, L. (2011). The link between value motives, value success, and well-being among people diagnosed with cancer. *Psycho-Oncology*, *20*(11), 1184-1192.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective. *World psychiatry*, *9*(3), 145.
- Connor, K. M., ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, *18*(2), 76-82.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, *75*(3), 404-425.
- Costa, J., ve Pinto-Gouveia, J. (2013). Experiential avoidance and self-compassion in chronic pain. *Journal of Applied Social Psychology*, *43*(8), 1578-1591.
- Cowdrey, F. A., ve Park, R. J. (2012). The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders. *Eating behaviors*, *13*(2), 100-105.

- Cribb, G., Moulds, M. L., ve Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23(3), 165-176.
- Çaylı, E. (2008). “Popüler Bir Tecrübe”/Tahakküm ve Direnişin Aracı Olarak Dedikodu: Türkiye Televizyonlarında Dedikodunun Söylemsel Analizi. *Kültür ve İletişim*, 11(22), 9-39.
- Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, M., ve Arslan, R. (2018). DEĞER ODAKLI YAŞAM ÖLÇEĞİ: TÜRK KÜLTÜRÜNE UYARLAMA, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI. *Electronic Turkish Studies*, 13(19), 459-471. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14094>
- Çiçek, E. (2021). *Problemlerli internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Daigneault, I., Hébert, M., ve Tourigny, M. (2007). Personal and interpersonal characteristics related to resilient developmental pathways of sexually abused adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16(2), 415-434.
- Davidson, J. R., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Hertzberg, M. A., ve Weisler, R. H. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International clinical psychopharmacology*, 20(1), 43-48.
- Davoudi, M., Taheri, A. A., Foroughi, A. A., Ahmadi, S. M., ve Heshmati, K. (2020). Effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on depression and sleep quality in painful diabetic neuropathy: a randomized clinical trial. *Journal of Diabetes ve Metabolic Disorders*, 19, 1081-1088.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., ve Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30(5), 479-495.
- Dedeoğlu, S. (2009). Eşitlik mi ayrımcılık mı? Türkiye’de sosyal devlet, cinsiyet eşitliği politikaları ve kadın istihdamı. *Çalışma ve Toplum*, 2(21), 41-54.

- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Ekşi, H., Kaya, Ç., ve Kuşcu, B. (2018). Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and psychometric properties of the Turkish version. *8th International Conference on Research in Education* içinde (s. 483-487). Manisa, Türkiye.
- Erdfelder, E., Faul, F., ve Buchner, A. (1996). GPOWER: A general power analysis program. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 28(1), 1-11.
- Erdogan, E., Ozdogan, O., ve Erdogan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia-social and behavioral sciences*, 186, 1262-1267.
- Erdur-Baker, Ö., ve Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178-2181.
- Finkelstein-Fox, L., Pavlacic, J. M., Buchanan, E. M., Schulenberg, S. E., ve Park, C. L. (2020). Valued living in daily experience: Relations with mindfulness, meaning, psychological flexibility, and stressors. *Cognitive Therapy and Research*, 44, 300-310.
- Grant, K. E., Lyons, A. L., Finkelstein, J. A. S., Conway, K. M., Reynolds, L. K., O'Koon, J. H., ... ve Hicks, K. J. (2004). Gender differences in rates of depressive symptoms among low-income, urban, African American youth: A test of two mediational hypotheses. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 523-533.
- Gök, A., ve Koğar, E. Y. (2021). A meta-analysis study on gender differences in psychological resilience levels. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 132-143.
- Güngör, N. (1993). *Arabesk Sosyokültürel Açıdan Arabesk Müzik*. Bilgi Yayınevi.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in australia*, 12(4), 2-8.

- Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, ve T. R. Sarbin (Ed.), *Varieties of scientific contextualism* içinde (s. 11-27). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C. (Ed.). (2016). *The act in context: The canonical papers of Steven C. Hayes*. Routledge/Taylor and Francis Group.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S.C., ve Pierson, H. (2005). Acceptance and Commitment Therapy. Freeman, A., Felgoise, S.H., Nezu, C.M., Nezu, A.M., ve Reinecke, M.A. (Ed.) *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* içinde. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8_1
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Strosahl, K. (Ed.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science and Business Media.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (6. Baskı). New York: Guilford press.
- Hayes, S. C., ve Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17(2), 289-303.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.
- Heidarian, A., Zaharakar, K., ve Mohsenzade, F. (2016). The effectiveness of mindfulness training on reducing rumination and enhancing resilience in female patients with breast cancer: a randomized trial. *Iranian Journal of Breast Diseases*, 9(2), 52-59.

- He, M., Li, Y., Ju, R., Liu, S., Hofmann, S. G., ve Liu, X. (2023). The role of experiential avoidance in the early stages of an online mindfulness-based intervention: Two mediation studies. *Psychotherapy Research*, 1-12.
- Hepşen, Özlem (2010). *Tevrat, İncil ve Kuran-I Kerimde Kadın Bedeni*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., ve Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Iacoviello, B. M., ve Charney, D. S. (2014). Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 23970.
- Jo, Duckhyun ve Spencer, Samuel ve Masuda, Akihiko. (2022). Mindfulness as a Moderator of the Relationship Between Engaged Living and Depression in Emerging Adulthood. *Mindfulness*. 13. 10.1007/s12671-022-0183. 1-9.
- Jondeau, E., ve Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic dynamics and Control*, 27(10), 1699-1737.
- Jose, P. E., ve Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 180-192.
- Kahraman, F. (2021). *Rol yapma oyunu oynayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kalmik, S. (2022). *Kendini eleştirme, yaşantısal kaçınma ve ödül bağımlılığının duygusal yeme tutumu üzerinde yordayıcı etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Kambara, K., Hihara, S., ve Kornacka, M. (2023). The bidirectional associations of rumination with values-based action and depression among young adults in the school-to-work transition. *Journal of Affective Disorders*, 324, 300-308.

- Kara, E. (2021). *Öğrenci sporcularda algılanan stres ile psikolojik sağlamlık ilişkisi: başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılığı* (Doktora Tezi). Eskişehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kashdan, T. B., Morina, N., ve Priebe, S. (2009). Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo War: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of anxiety disorders*, 23(2), 185-196.
- Kato, T. (2023). The mediating role of experiential avoidance in the relationship between rumination and depression. *Current Psychology*, 1-7.
- Klein, R. J., Nicholls, R. J., ve Thomalla, F. (2003). Resilience to natural hazards: How useful is this concept?. *Global environmental change part B: environmental hazards*, 5(1), 35-45.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1067.
- Klostermann, M. (2017). *Can wellbeing be predicted by resilience, positive emotions, acceptance and valued living among patients with rheumatism?* (Yüksek Lisans Tezi). University of Twente, Overijssel.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Kuyumcu, B., Güven, M., ve Kara, F. İ. (2019). Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duygularını tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif-negatif duygu durumlarını yordama gücü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(53), 451-482.
- Lam, S. K. K., Ng, A. S. Y., Zhou, C. R., Hung, S. L., ve Fung, H. W. (2023). Persistence and Psychological Predictors of ICD-11 Complex PTSD: A Six-Month Longitudinal Study in Hong Kong. *Journal of Loss and Trauma*, 1-21.

- Li, Y., Gu, S., Wang, Z., Li, H., Xu, X., Zhu, H., ... ve Huang, J. H. (2019). Relationship between stressful life events and sleep quality: rumination as a mediator and resilience as a moderator. *Frontiers in psychiatry*, 10, 348.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance ve commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Lyubomirsky, S., ve Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 339.
- Masood, A., Masud, Y., ve Mazahir, S. (2016). Gender differences in resilience and psychological distress of patients with burns. *Burns*, 42(2), 300-306.
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J., ve Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group processes ve intergroup relations*, 11(2), 143-162.
- Miethe, S., Wigger, J., Wartemann, A., Fuchs, F. O., ve Trautmann, S. (2023). Posttraumatic Stress Symptoms and Its Association with Rumination, Thought Suppression and Experiential Avoidance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1-16.
- Mohi, S., Deane, F. P., Mooney-Reh, D., Bailey, A., ve Ciaglia, D. (2021). Experiential avoidance and depression predict values engagement among people in treatment for borderline personality disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 94-100.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.

- Nolen-Hoeksema, S., ve Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 51(6), 704-708.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of women quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1061–1072. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.5.1061>
- Nolen-Hoeksema, S., ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Oles, P. K., ve Hermans, H. J. M. (2010). Allport-Vernon Study of Values. I. B. Weiner ve W. E. Craighead (Ed.), *The Corsini Encyclopedia of Psychology* içinde (1. baskı, s. 1-2). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0038>
- Öcalan, S., ve Üzar-Özçetin, Y. S. (2022). The relationship between rumination, fatigue and psychological resilience among cancer survivors. *Journal of clinical nursing*, 31(23-24), 3595-3604.
- Özdemir, İ. (2021). *The mediating role of mindfulness, psychological flexibility, experiential avoidance and cognitive flexibility on the relationship between childhood trauma and somatization* (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir.
- Pamuk, M., ve Gökce, Z. (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 63-78.
- Parrott, W. G., ve Sabini, J. (1990). Mood and memory under natural conditions: Evidence for mood incongruent recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.321>

- Pavlicic, J. (2019). *Meaning, Purpose, and Experiential Avoidance as Predictors of Valued Behavior: An Application of Ecological Momentary Assessment* (Yüksek Lisans Tezi). Mississippi Üniversitesi, Mississippi.
- Pavlicic, J. M., Schulenberg, S. E., ve Buchanan, E. M. (2021). Experiential Avoidance and Meaning in Life as Predictors of Valued Living: A Daily Diary Study. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 2(1), 135-159. <https://doi.org/10.1177/2632077021998261>
- Pilkington, Jane (1998). "The Different Strategies Women and Men Use When Gossiping.". J. Coates (Ed.), *Language and Gender* içinde (s. 254-267). Oxford: Oxford University Press.
- Rice, P. F. ve Kohl J. (1996). *Intimate Relationships, Marriages and Families*. Mayfield Publishing.
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child development*, 73(6), 1830-1843.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British journal of psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Rutter, M. (2006). The Promotion of Resilience in the Face of Adversity. A. Clarke-Stewart ve J. Dunn (Ed.), *Families count: Effects on child and adolescent development* içinde (s. 26-52). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511616259.003>
- Ryan, A. K., Pakenham, K. I., ve Burton, N. W. (2020). A pilot evaluation of a group acceptance and commitment therapy-informed resilience training program for people with diabetes. *Australian Psychologist*, 55(3), 196-207.
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P., ve Scrucca, L. (2016). Using genetic algorithms in a large nationally representative American sample to abbreviate the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 7, 189.

- Schut, D. M., ve Boelen, P. A. (2017). The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 8-12.
- Schwartz, S. H., ve Rubel, T. (2005). Sex differences in value priorities: cross-cultural and multimethod studies. *Journal of personality and social psychology*, 89(6), 1010.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200.
- Somainsi, G., Kingston, J., ve Taylor, M. D. (2023). Web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adults with type 1 diabetes: A single case experimental design (SCED). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 33-45.
- Spendelow, J. S., ve Joubert, H. E. (2018). Does experiential avoidance mediate the relationship between gender role conflict and psychological distress?. *American Journal of Men's Health*, 12(4), 688-695.
- Şahin, S. (2018). *Yaşam deneyimlerinin yetişkinlerdeki benlik saygısı, psikolojik sağlık ve hayata verilen anlam ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tedeschi, R. G. (1999). Violence transformed: Posttraumatic growth in survivors and their societies. *Aggression and Violent Behavior*, 4(3), 319-341.
- Thomas, J., Raynor, M., ve Ribott, D. (2015). Depressive rumination and experiential avoidance: A task based exploration. *Personality and Mental Health*, 9(1), 58-65.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., ve Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, and Abuse*, 12(4), 220-235.
- Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive therapy and research*, 27, 247-259.

- Tunç, H., Morris, P. G., Kyranides, M. N., McArdle, A., McConachie, D., & Williams, J. (2023). The relationships between valued living and depression and anxiety: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 102–126. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.02.004>
- Vernon, P. E., ve Allport, G. W. (1931). A test for personal values. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 26(3), 231.
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J., Jang, K. L., ve Stapleton, J. (2006). *Literature review of concepts: Psychological resiliency*. Vancouver, Canada: British Columbia University.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin*, 134(2), 163.
- Whisman, M. A. (Ed.). (2008). *Adapting cognitive therapy for depression: Managing complexity and comorbidity*. Guilford Press.
- Willis, K. D., ve Burnett Jr, H. J. (2016). The Power of Stress: Perceived Stress and Its Relationship with Rumination, Self-Concept Clarity, and Resilience. *North American Journal of Psychology*, 18(3).
- Wilson, K. G., ve DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for two: An Acceptance and Commitment Therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland, cA: New Harbinger.
- Wilson, K. G., ve Groom, J. (2002). The valued living questionnaire. *Department of Psychology, University of Mississippi, University, MS*.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., ve Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60. 249-272.
- Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Ye, B., Zhou, X., Im, H., Liu, M., Wang, X. Q., ve Yang, Q. (2020). Epidemic rumination and resilience on college students' depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: the mediating role of fatigue. *Frontiers in Public Health*, 8, 560983.
- Yıldırım, J. C., ve Bahtiyar, B. (2022). The Association between Metacognitions and Worry: The Mediator Role of Experiential Avoidance Strategies. *The Journal of Psychology*, 156(8), 552-567.
- Zimmermann, P., Firnkes, S., Kowalski, J. T., Backus, J., Siegel, S., Willmund, G., ve Maercker, A. (2014). Personal values in soldiers after military deployment: associations with mental health and resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 22939.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul İzni



T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-20292139-050.01.04-54548

Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Yüstra ÖZDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Değer Odaklı Yaşam, Yaşantısal Kaçınma ve Ruminasyonun Psikolojik Sağlamlığı Yordamadaki Rolü" başlıklı araştırmanız, kurulumuzun 03.05.2023 tarihli ve 2023/04 sayılı toplantısında değerlendirilerek, araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek:48-Yüstra Özdemir Etik Onay Belgesi (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile inzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BS43DP3BHR* Pin Kodu : 97372

Belge Takip Adresi : https://cbys.izu.edu.tr/cnVision/Va1idatc_Doc.aspx

Adres: Ha1kalı Caddesi No: 281 Küçükçekirgece/İstanbul
Telefon: 444 97 98 Faks: +90 (212) 693 82 29

e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web: www.izu.edu.tr
Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ

KURTULUŞ

Unvanı: Yeminli Katip

TelNo: +902126929606





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

Tarih Sayı **ETİK ONAY BELGESİ**

~~Araştırmanın Niteliği~~ **03.05.2023**
2023/04
Yüksek Lisans Tezi

| | |
|-----------------------------------|--|
| Araştırmanın Adı | <i>Değer Odaklı Yaşam, Yaşantısal Kaçırma ve Ruminasyonun Psikolojik Sağlamlığı Yordamadaki Rolü</i> |
| Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı | Yüstra ÖZDEMİR |
| Danışman Adı Soyadı | Dr. Öğr. Üyesi Taha Burak TOPRAK |
| Karar | UYGUNDUR |

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)

Prof. Dr. Kadir CANATAN

Başkan

(Katıldı)

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ

Başkan V.

(Katıldı)

Prof. Dr. Beytullah KAYA

Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU

Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK

Üye

(Katıldı)

Av. Bilal ŞAMAT

Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ KURTULUŞ

1/1

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak
vanılabılır.

<https://ebvs.izu.edu.tr/enVision/Soroula/BSE3D7CVLN> adresinden

Ek 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu

KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

Sayın Katılımcı;

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Yüstra Özdemir ve tez danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN tarafından yürütülen bu çalışmada, zorluklardan kaçınma davranışı olan yaşantısal kaçınmanın; değer odaklı yaşam, psikolojik sağlamlık ve ruminasyon arasındaki ilişkideki rolü bağlamında incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu amaçla hazırlanan anket paketi; psikolojik sağlamlık ile yaşantısal kaçınmanın, değer odaklı yaşamın ve ruminasyonun ölçüldüğü sorular içermektedir. Bunlara ek olarak demografik özelliklere ilişkin sorular da bulunmaktadır. Her bölümdeki ölçeğin nasıl cevaplanacağı konusunda ilgili bölümün başında bilgi verilmiştir. Anketin cevaplanması yaklaşık 10 dakika sürmekte olup herhangi bir süre kısıtlaması bulunmamaktadır. Çalışma **lisans** programında olan ve **18-35** yaş arası öğrencilere yöneliktir.

Bu çalışma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Araştırmada kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Çalışmanın hiçbir bölümünde isminizi ve kimliğinizi ortaya çıkaran herhangi bir soru sorulmamaktadır. Çalışmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından anket uygulamalarında **samimiyetle duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak** şekilde yanıtlar vermeniz önemlidir. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Anket genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, istediğiniz zaman bırakmakta serbestsiniz. Verdiğiniz bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Yüstra Özdemir ile iletişim kurabilirsiniz.

Yukarıda verilen bilgileri okudum ve bu şartlarda çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız
.....
2. Cinsiyetiniz
a) Kadın b) erkek
3. Medeni durum
a) Evli
b) Bekar
c) Boşanmış/dul
4. Eğitim durumu
a) Hazırlık
b) 1.Sınıf
c) 2.Sınıf
d) 3.Sınıf
e) 4.Sınıf
f) 5.Sınıf
g) 6.Sınıf
5. Yaşadığınız yer
a) Büyükşehir
b) İl merkezi
c) İlçe
d) Köy
6. Gelir durumu
a) Düşük
b) Orta
c) Yüksek
7. Herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik rahatsızlığınız var mı?
a) Var
b) Yok
8. Yukarıdaki soruya “var” yanıtı verdiyseniz, rahatsızlığınızı yazınız:
.....

9. Daha önce herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik yardım aldınız mı?
- a) Evet
 - b) Hayır
10. Şu anda herhangi bir psikiyatrik ya da psikolojik tedavi alıyor musunuz?
- a) Evet
 - b) Hayır
11. Yukarıdaki soruya “evet” yanıtı verdiyseniz ne zamandır tedavi gördüğünüzü belirtiniz.
12. Daha önce psikiyatrik bir ilaç kullandınız mı?
- a) Evet
 - b) Hayır
13. Şu an psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?
- a) Evet
 - b) Hayır
14. Düzenli olarak kullandığınız bir ilaç var mı?
- a) Evet
 - b) Hayır
15. Düzenli ilaç kullanıyorsanız ismi nedir? (Kullanmıyorsanız yok diye belirtiniz)
-

Ek 3: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30

| Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. | | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Bazen Katılmıyorum | Kararsızım | Bazen Katılıyorum | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|---|---|-------------------------|--------------|--------------------|------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1 | Beni rahatsız edeceğini düşündüğüm bir şeyi yapmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Çok küçük bile olsa, beni incitme ihtimali olan faaliyetlerden kaçınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Eğer kendimi köşeye sıkışmış hissedersen ortamı hemen terk ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Beni rahatsız etmeye başlayan bir durumda kaldığımda, hemen oradan ayrılmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Gergin hissetme ihtimalim olan durumlardan kaçınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Eğer sihirli bir şekilde bütün acı veren anılarımı silebilseydim, bunu yapardım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Mutluluk; hiçbir zaman acı ya da hayal kırıklığı yaşamamak demektir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | En büyük hedeflerimden biri acı veren duygulardan kurtulmaktır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | Daha az stresli hissetmek için her şeyi yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | Kötü hissetmemek için pek çok şeyden vazgeçebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | Yapılması gereken ama hoşuma gitmeyen şeyleri erteleme eğilimindeyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | Yapmam gereken önemli bir şey olduğunda kendimi onun yerine bir sürü başka şeyi yaparken bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13 | Hoşuma gitmeyen işleri olabildiğince ertelemeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14 | Kesinlikle yapmam gerekene kadar bir işi yapmam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | Karşılaştığım sorunları bir an önce halletmeye çalışırım.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16 | Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde kafamı başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17 | Üzücü hatıralar aklıma geldiğinde başla şeylere odaklanmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18 | Üzüntülü hislerden uzak kalmak için çok çabalarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19 | Tatsız hatıralar aklıma geldiğinde, onları zihnimden çıkarmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 | Olumsuz bir düşünce aklıma geldiğinde hemen başka bir şey düşünmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21 | Başkalarının bana hislerimi bastırıldığımı söylediği olmuştur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22 | Ne hissettiğimi bilmek benim için çok zordur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23 | Kötü hissettiğimde bunu fark etmem biraz zaman alır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24 | Duygularımdan kopuk olduğumu hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25 | Başkalarının bana sorunlarımın farkında olmadığını söylediği olmuştur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | Rahatsız hissettiğim zaman bile değer verdiğim şeyler için uğraşmaktan vazgeçmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27 | Acı çekiyorken bile yapılması gerekenleri yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28 | Acı ve rahatsızlığın istediğim şeyi almamı engellemesine izin vermem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29 | İç karartıcı düşüncelerin istediğimi yapmama engel olmasına izin vermem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30 | Önemli bir şey üzerinde çalışırken işler zorlaşsa bile vazgeçmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Ek 4: Değerler Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ)

Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 1

Aşağıda insanlar tarafından değer verilen yaşam alanları yer almaktadır. Bu anket, her bir yaşam alanı için yaşam kalitenizi anlamamızı sağlayacaktır. Yaşam kalitesinin önemli bir boyutu da yaşamınızın farklı alanlarına verdiğiniz önemdir. Her bir yaşam alanının sizin için önemini 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz. '1' o yaşam alanının sizin için 'hiç önemli olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' o yaşam alanı sizin için 'oldukça önemli' anlamına gelmektedir. Bu yaşam alanları herkes için önemli olmayabilir ya da herkes bu değerlere aynı oranda önem vermeyebilir. Her bir alanı **kendi kişisel önem duyunuza** göre derecelendiriniz.

| <u>Alan:</u> | Hiç önemli değil | | | | | Oldukça Önemli | | | | |
|--|------------------|---|---|---|---|----------------|---|---|---|----|
| 1) Aile (köken aile) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2) Evlilik / Çiftler/ Yakın ilişkiler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3) Ebeveynlik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4) Arkadaşlar/ Sosyal çevre | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5) İş | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6) Eğitim /Öğretim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7) Dinlence /eğlence | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8) Maneviyat/ yaşamda anlam ve amaç | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9) Vatandaşlık/ Toplumsal Yaşam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10) Fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz/hareket dinlenme/uyku) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Düşünceleriniz:

Nasıl hissettiniz? Sizi şaşırtan yaşam alanları oldu mu?

Kişisel Önem Değerlendirmesi Bölüm 2

Bu bölümde, davranışlarınızın sahip olduğunuz değerlerle ne ölçüde **tutarlı** olduğunu derecelendiriniz. Burada her bir yaşam alanı için idealinizdeki durumu **sormuyoruz**. Aynı zamanda, başkalarının sizin için neler düşündüğünü de **sormuyoruz**. Herkes bazı alanlarda diğer alanlardan daha iyi olabilir. Ayrıca insanlar herhangi bir yaşam alanı için bazı zamanlarda daha iyi olabilir. **Lütfen geçtiğimiz 1 hafta boyunca neler yaptığınızı düşünerek yanıtlarınızı veriniz**. Her bir yaşam alanınızı 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz (yuvarlak içerisine alınız). '1' davranışlarınızın değerlerinizle 'hiç tutarlı olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' davranışlarınızın değerlerinizle 'tamamen tutarlı' olduğu anlamına gelmektedir.

Geçtiğimiz 1 hafta boyunca...

| <u>Alan:</u> | Değerlerimle <u>hiç</u> tutarlı değil | | | | | Değerlerimle <u>tamamen</u> tutarlı | | | | |
|--|---------------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------------|---|---|---|----|
| 1) Aile (evlilik ya da ebeveynlik dışında) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2) Evlilik / Çiftler/ Yakın ilişkiler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3) Ebeveynlik | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4) Arkadaşlar/ Sosyal çevre | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5) İş | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6) Eğitim /Öğretim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7) Dinlence /eğlence | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8) Maneviyat/yaşamda anlam ve amaç | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9) Vatandaşlık/ Toplumsal Yaşam | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10) Fiziksel öz-bakım (beslenme/ egzersiz/hareket dinlenme/uyku) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Toplam: _____

2. Bölümde yuvarlak içerisine alınmış sayıları toplayınız; 10 en düşük; 100 ise en yüksek puandır. Almış olduğunuz puan ne kadar yüksekse yaşamınızda mutluluğu deneyimleme olasılığınız o kadar fazladır.

Ek 5: Ruminatif Yanıt Ölçeğinin Kısa Versiyonu

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, son iki hafta içinde, belirtilenleri ne kadar sıklıkta yaptığınızı işaretleyin. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtin.

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------|-------|------------|-----------|
| Hiçbir Zaman | Bazen | Çoğunlukla | Her Zaman |

1. ___ “Bunu hak etmek için ne yaptım” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
2. ___ Son zamanlarda yaşadığın olayları analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” diye “ne sıklıkla düşünüyorsun?”
3. ___ “Niye bu şekilde bir tepki gösteriyorum?” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?

Brooding/ saplantılı düşünme: 1, 3, 6, 7, 8

Reflection/ derin düşünme: 2, 4, 5, 9, 10

Ek 6: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

| | Hiç uygun değil | Uygun değil | Biraz uygun | Uygun | Tamamen uygun |
|---|-----------------|-------------|-------------|-------|---------------|
| 1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

ÖZGEÇMİŞ

YÜSRA ÖZDEMİR

EĞİTİM

- 2014-2019 Psikoloji
Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye
- 2021-2024 Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

ARAŞTIRMA VE ÇALIŞMA DENEYİMİ

- 2017-2019 Asistan Araştırmacı
Beck-2 Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması,
Dr. Deniz Canel Çınarbaş ve Prof. Dr. Özlem Bozo Özen
süpervizörlüğünde
ODTÜ, Ankara, Türkiye
-ekibi organize etti ve araştırmacı ile ekip üyeleri arasında
iletişimi sağladı
-yataklı psikiyatri servisindeki hastalara Beck depresyon ölçeği
uyguladı

STAJLAR VE PROJELER

- 2017 Gönüllü Staj
LİMAN Aile Danışmanlık Merkezi
İzmir, Türkiye
-çocukların meslekler hakkında farkındalığını artırmak için
etkinlikler yaptı
-çocuk gelişimi seminerlerine ve vaka analizine katıldı
- 2018 Zorunlu Staj
Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi
Manisa, Türkiye

- birçok farklı psikiyatrik hastalığı olan hastaları gözlemledi,
hasta ziyaretlerine ve görüşmelerine katıldı, hasta takip süreçlerini gözlemledi
- hasta ruh sağlığı raporu hazırladı ve hastalara psikolojik test uyguladı
- 2018 Gönüllü Staj
İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi
İzmir, Türkiye
- psikiyatri klinik muayenelerine katıldı, birçok psikiyatri klinik hastasını ve yatılı hastayı gözlemledi
- farklı psikolojik testler öğrendi ve uyguladı

YETENEK VE KABİLİYETLER

- Dil İngilizce: Üst Seviye, İleri İletişim Becerileri adlı dersi aldı
İspanyolca: Başlangıç Seviyesi
- Bilgisayar Microsoft Ofis Uygulamaları (Üst Seviye)
SPSS (Oldukça İyi)

ALINAN EĞİTİMLER

- 2022 Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Temel Modülü Eğitimi
Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği
- 2023 Kabul Kararlılık Terapisi (ACT) Eğitimi
Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

YAYINLAR

- Acar, B., Al Naji, S., Arpacı, H., Keleş, N., ve Özdemir, Y. (2019). Development of a General Happiness Scale for Turkey. *Koç University Undergraduate Psychology Journal*, (8).