TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMİ VE DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASININ YAŞANTISAL KAÇINMAYLA İLİŞKİSİ

Ali ŞIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2020

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMİ VE DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASININ YAŞANTISAL KAÇINMAYLA İLİŞKİSİ

Ali ŞIK

Danışman: **Dr. Öğr. Üyesi Sabahattin ÇAM**
Jüri Üyesi: **Doç. Dr. Mehmet BİLGİN**
Jüri Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Feyruz USLUOĞLU**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2020

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimlri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Sabahattin ÇAM
(Danışman)

Üye: Doç. Dr. Mehmet BİLGİN

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Feyruz USLUOĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/2020

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. …. / …. / 2020

Ali ŞIK

İTHAF

annem Perinaz ŞIK'a…

ÖZET

RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMİ VE DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASININ YAŞANTISAL KAÇINMAYLA İLİŞKİSİ

Ali ŞIK

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Sabahattin ÇAM
Haziran 2020, 86 sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınma ile ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek ve ilgili değişkenlerin yaşantısal kaçınmanın yordanmasındaki katkılarını ortaya çıkarmaktır.

Araştırmanın örneklemini 2019 – 2020 eğitim-öğretim yılında Çukurova Üniversitesi Balcalı Kampüsü'nde yer alan 12 fakültenin farklı program ve sınıf düzeylerinde öğrenim gören 806 lisans düzeyindeki öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 525'i (%65,1) kadın ve 281'i (34,9) erkektir. Sınıf düzeylerine göre ise; 1. sınıfa devam eden 283 (%35,1), 2. sınıfa devam eden 155 (%19,2), 3. sınıfa devam eden 229 (% 28,4) ve 4. sınıfa devam eden 139 (%17,2) öğrenci bulunmaktadır.

Araştırmada yaşantısal kaçınma değişkenine ilişkin veriler Yavuz, Iskin, Ulusoy, Esen ve Burhan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) kullanılarak elde edilmiştir. Ruminasyon değişkeni Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Form Ruminasyon Ölçeği (KF-RÖ) ile ölçülmüştür. Düşünce eylem kaynaşmasına ilişkin veriler ise Yorulmaz, Yılmaz ve Gençöz (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ) kullanılarak elde edilmiştir.

Veriler SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizine başlanmadan önce normallik ve doğrusallık sayıltısını bozacak aykırı değerler Mahalanobis uzaklık değerlerine bakılarak belirlenmiş ve uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Veriler; Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Adımsal Seçim Metodu (Stepwise) teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ruminasyona ait saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutları ile yaşantısal kaçınma arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Düşünce eylem kaynaşmasına ait DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak alt boyutları ile yaşantısal kaçınma arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmanın anlamlı yordayıcılarının saplantılı düşünme (%35), derin düşünme (% 3) ve DEK-Olasılık (%1) olduğu bulunmuştur. Bu üç değişken birlikte yaşantısal kaçınmanın % 39'unu açıklamaktadır. Düşünce eylem kaynaşmasına ait DEK-Ahlak alt boyutunun ise üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Araştırma sonuçları literatürde yer alan araştırmalar ışığında yorumlanmış ve tartışılmış; araştırma bulgularına dayalı olarak uygulamalara ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Yaşantısal kaçınma, ruminasyon, düşünce eylem kaynaşması.

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP OF RUMINATION AND THOUGHT ACTION FUSION WITH EXPERIENTIAL AVOIDANCE

Ali ŞIK

Master Thesis, Department of Educational Sciences
Supervisor: Asst. Prof. Dr. Sabahattin ÇAM
June 2020, 86 pages

The aim of this research is to examine the relationships between experiential avoidance, rumination and thought action fusion and to investigate rumination and thought action fusion as predictors of experiential avoidance among university students.

Participants were 806 undergraduate students (525 female and 281 male) attending the different major fields at 12 faculties in Çukurova University. The respondents are recruited from 1st (283 students), 2nd (155 students), 3rd (229 students) and 4th (139 students) level of classes.

The data about experiential avoidance was gathered using the Acceptance and Action Qustionnaire-II (AAQ-II) which was developed by Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole and Orcutt (2011) and adopted to Turkish by Yavuz, Iskin, Ulusoy, Esen and Burhan (2016). The data about the rumination was gathered using the Short Version of Ruminative Response Scale (RRS) which was developed by Nolen-Hoeksema and Morrow (1991) and adopted to Turkish by Erdur-Baker and Bugay (2012). The data about thought action fusion was gathered using the Thought-Aciton Fusion Scale (TAFS) which was developed by Shafran, Thordarson and Rachman (1996) and adopted to Turkish by Yorulmaz, Yılmaz and Gençöz (2004).

The data obtained in the study were analyzed using SPSS 21.0 statistical software. Before the analysis of the data started, outliers that would disturb normality and linearity were determined by Mahalanobis distance values. The extreme values were removed in the data analysis. Data was analyzed by using Pearson Product-Moments Correlation Coefficient, Multiple Linear Regression Analysis and Stepwise Method techniques.

As a result; experiential avoidance was positively and significantly correlated with brooding, reflection, likelihood and morality. Brooding, reflection and likelihood significantly predicted experiential avoidance among university. Brooding was the most

significant predictor for experiential avoidance. Morality was not significant predictor for experiential avoidance.

The results of the research were interpreted and discussed in the light of the studies in the literature; for practice and future researchs were suggested based on the research findings.

Keywords: Experiential avoidance, rumination, thought action fusion.

ÖN SÖZ

Özellikle son dönemlerde psikolojik belirtilerin düşünce sistemlerindeki aksaklıklardan kaynaklandığı varsayımı üzerinde durulmaktadır. Bilişsel süreçlerde yaşanan işlevsizlikler, bu süreçlerin ilişkili olduğu faktörleri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu noktada bilişsel işlevsizliklere odaklanmak, olumsuz davranışların kaynağı olabilecek etmenleri anlayabilmek için büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle mevcut araştırma; yaşantısal kaçınma ile ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yüksek lisans eğitimim ve araştırma süreci boyunca pek çok kişinin desteği ve çalışmaya katkısı olmuştur. Öncelikle araştırma süreci boyunca tecrübeleriyle beni yönlendiren, özellikle istatistiksel analiz konusunda fikirlerinden faydalandığım değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Sabahattin ÇAM'a ve tezimi okuyarak değerli fikirlerini paylaşan sayın jüri üyelerine teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca destekleri ve sıcak tavırları için sayın hocalarım Prof. Dr. Meral ATICI'ya ve Doç. Dr. İsmail SANBERK'e teşekkür ederim. Verilerin toplanması sürecine yardımcı olan tüm öğretim elemanlarına ve araştırmaya katılan Çukurova Üniversitesi öğrencilerine teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimi düşüncemi destekleyen ve beni her zaman cesaretlendiren sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Evrim ÇETİNKAYA YILDIZ'a, desteklerini ve inançlarını hiçbir zaman esirgemeyen arkadaşlarıma ve aileme teşekkür ederim. Özellikle çeviri metinlerde boyumun yetmediği noktalarda yardımıma koşan ve varlığını her an yanımda hissettiren sevgili Nida'ya gönülden teşekkür ederim.

Hayatımın her anında beni destekleyen, hep daha iyisi için motive eden, beni hiç yalnız bırakmayan ve tüm bu süreçte bir an olsun bıkkınlık göstermeyen sevgili annem Perinaz ŞIK'a sonsuz teşekkür ederim.

Ali ŞIK

Adana / 2020

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... **iv**

ABSTRACT ..... **vi**

ÖN SÖZ ..... **viii**

KISALTMALAR ..... **xi**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **xii**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xiii**

EKLER LİSTESİ ..... **xiv**

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem 1

1.2. Araştırmanın Amacı 7

1.3. Araştırmanın Önemi 7

1.4. Varsayımlar 9

1.5. Sınırlılıklar 9

1.6. Tanımlar 9

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yaşantısal Kaçınma 10

2.1.1. Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Kavramlar 11

2.1.2. Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Yapılan Çalışmalar 13

2.2. Ruminasyon 20

2.2.1. Ruminasyonu Açıklayan Kuramlar 22

2.2.1.1. Tepki Stilleri Teorisi 22

2.2.1.2. Olay Sonrası Ruminasyon Teorisi 23

2.2.1.3. Öz Düzenleyici Yürütücü İşlevler Teorisi 24

2.2.1.4. Hedefe İlerleme Teorisi 24

2.2.2. Ruminasyon ile İlgili Kavramlar 25

2.2.3. Ruminasyon ile İlgili Yapılan Araştırmalar 28

2.3. Düşünce Eylem Kaynaşması 40

2.3.1. Düşünce Eylem Kaynaşması ile İlgili Yapılan Araştırmalar 41

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 45
3.2. Evren ve Örneklem 45
3.3. Veri Toplama Araçları 48
3.3.1. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) 48
3.3.2. Kısa Form Ruminasyon Ölçeği (KF-RÖ) 49
3.3.3. Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ) 51
3.4. Verilerin Toplanması 52
3.5. Verilerin Analizi 52

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. İlişkilere Yönelik Bulgular 53
4.2. Yordamaya Yönelik Bulgular 54

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM **59**

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar 63
6.2. Öneriler 63
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler 63
6.2.2. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler 64

KAYNAKÇA 65
EKLER 82
ÖZGEÇMİŞ 86

KISALTMALAR

KEF-II: Kabul ve Eylem Formu-II

KFRÖ: Kısa Form Ruminasyon Ölçeği

DEKÖ: Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Örnekleme Alınan Öğrencilerin Fakültelere Göre Dağılımı 46
Tablo 2. Örnekleme Alınan Öğrencilerin Programlara Göre Dağılımı..... 47
Tablo 3. Örneklemde Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyetlere ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları..... 48
Tablo 4. Saplantılı düşünme, derin düşünme, DEK-Olasılık, DEK-Ahlak ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkilerin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri..... 53
Tablo 5. Yaşantısal Kaçınmanın Yordayıcıları Olarak Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 54
Tablo 6. Yaşantısal Kaçınmanın; Saplantılı Düşünme, Derin Düşünme ve DEK-Olasılık Tarafından Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları. 58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Model 1: Saplantılı düşünme modele alındığında ortaya çıkan regresyon sonuçları. 55

Şekil 2. Model 2: Saplantılı düşünme ve derin düşünme modele alındığında ortaya çıkan regresyon sonuçları..... 56

Şekil 3. Model 3: Saplantılı düşünme, derin düşünme ve dek-olasılık modele alındığında ortaya çıkan regresyon sonuçları..... 57

EKLER LİSTESİ

Sayfa

Ek 1. Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği 82
Ek 2. Kabul ve Eylem Formu-II 83
Ek 3. Kısa Form Ruminasyon Ölçeği 84
Ek 4. İzin Belgesi 85

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Birçok insandan, birçok durumdan, ortamdan, eylemden kaçabilir veya kaçınabiliriz. Herkesin baş edemeyeceğini düşündüğü durumlara karşı cebinde bulundurabileceği bir karttır kaçınmak. Maruz kaldığımız zaman ne yapacağımızı bilemediğimiz olayların çözümünde en pratik ve ilk akla gelen yol olarak karşımıza çıkar. Peki söz konusu kişinin kendisi olunca? Birey, kendine dair süreçlerden kaçınabilir ve bu durumu benliği için faydalı bir biçimde sürdürebilir mi? Bu sorular sıradan bir sohbet esnasında sorulup cevaplanmaya çalışıldığı gibi araştırmacılar tarafından da sorulmuş, anlaşılmaya çalışılmıştır. Yaşantısal kaçınma olarak adlandırılan bu durum; Hayes, Wilson, Gifford Follette ve Strosahl (1996), tarafından bireyin belirli özel deneyimlerle (örneğin bedensel duyumlar, duygular, düşünceler, anılar, davranışsal yatkınlıklar) temasta kalmak istemediğinde ve bu deneyimlerin şeklini veya sıklığını değiştirmek için adımlar attığında ortaya çıkan bir olgu olarak tanımlanmıştır. Birey bu öznel olayları deneyimlemeye isteksizdir ve bunları kontrol etmek veya onlardan kaçınmak için kasıtlı çaba gösterir. Birey, kendine dair süreçlerden kaçınmak için adeta kendini bile yanıltacak yollara farkında olarak veya farkında olmadan başvurmaktadır. Dikkat dağıtma, inkar ve baskılama gibi yollar kaçınma davranışlarındandır (Hayes ve Feldman, 2004). Örneğin, birey üzüntü hissetmekten ya da başarısızlığı düşünmekten hoşlanmadığı için sahip olmaktan hoşnut olmadığı için, bu yaşantıların varlığını yok sayabilir; kendini bu yaşantılardan uzaklaştıracak etkinlikler yapabilir veya bu yaşantıları deneyimlemeyi erteleyebilir (Yıldırım, 2019).

Glick ve Orsillo (2011), bu sürecin kaygı uyandıran durumlarla başa çıkmak için ortaya çıktığını; bireylerin bu süreci istemli veya istemsiz olarak kontrol etmeye ve manipüle etmeye çalıştıklarını belirtmiştir. Foa, Steketee ve Young (1984) ise yaşantısal kaçınmayı; hoş olmayan olayların göz ardı edildiği, çarpıtıldığı veya unutulduğu yaygın bir durum olarak tanımlamışlardır. Genel olarak zihinsel ve içsel süreçleri yaşamaktan, ona dokunmaktan geri durma ve hoşnut olunmayan kişisel durumlara maruz kalmamak için gösterilen direnç yaşantısal kaçınma kavramı içinde ele alınmaktadır. Yaşantısal kaçınma; rahatsız edici duyguların, düşüncelerin, imgelerin, hatıraların ve fiziksel duyumların engellenmesiyle karakterize edilen uyumsuz bir duygu düzenleme biçimini

ifade eder (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996).

Bal, Çakmak, Yılmaz, Tamam ve Karaytuğ'a (2015) göre yaşantısal kaçınma, psikolojik rahatsızlığı doğuran psikolojik katılıklardandır ve bu katılık bireyin inandığı değerler doğrultusunda yaşamasına engel olur. Yani birey, istemediği yaşantılarla karşı karşıya kalmamak için farkında olmadan isteyebileceği yaşantılardan mahrum kalmış olur. Bu durum da, yaşantısal kaçınmanın paradoksal bir etki yarattığına işaret etmektedir. Quarmby (2007) bir ''geri tepme etkisi'' olarak tanımladığı bu paradoksal etki hakkında, travma sonraki süreçlerden kaçınan bireylerin daha fazla olumsuz etkiyle karşılaştıklarını belirtmiştir. Olumsuz yaşantılarla veya içsel süreçlerle karşı karşıya kalan birey bu durumu deneyimlemekten kaçınmaya çalışır. Fakat bu çabalar işlevsel bir çözüm yolu olmaktan uzaktır. Yaşantısal kaçınma, istenmeyen iç olayların katı bir şekilde kontrol altına alınma amacına hizmet ettiği zaman karışık bir sürece dönüşür (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Hayes ve arkadaşları (1996) ise, yaşantısal kaçınmanın problemli duygu durumunun sürmesine katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Yani bireyin kaçınmaya çalıştığı düşünce ve duygu gibi etkenlerde artış yaşanır (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006; Wenzlaff ve Wegner, 2000). Hayes, Strosahl ve Wilson (1999) da uzun vadede yaşantısal kaçınmanın, kaçınılan durumların artmasına ve duygu ve düşüncelerin daha yoğun bir hal almasına neden olduğunu belirtmiştir. Birey gerginlik yaratan durumdan kurtulmak için kaçınma davranışı gösterirken tersine daha yoğun ve olumsuz bir durumla karşı karşıya kalır. Bu da, çözülmesi daha zor bir durumu işaret etmektedir.

Yaşantısal kaçınma birçok bilişsel süreçten etkilenir veya onları etkiler. Yaşantısal kaçınmanın hangi süreçlerden etkilendiği ve neleri etkilediği birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir (Schut ve Boelen, 2007; Lillis Hayes ve Levin, 2011; Dinis, Carvalho, Gouveia ve Estanquiero, 2015; Özsoy, 2019). Ruminasyon kavramı, bu süreçlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Rachman (1971) zihnin tek bir özne ya da fikirle sürekli meşgul olması durumunu ruminasyon kavramıyla açıklamıştır. Ruminasyon; derin, kendini tekrar eden ve kişinin zihninden atamadığı bir yapıda olan işlevsiz bir düşünce biçimini ifade eder. 1970'lerde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) üzerinde yapılan çalışmalarda araştırmacıların, genellikle kontrolü zor ve bastırmak için yoğun bir çaba gerektiren, kişinin eylemlerini isteği dışında kontrol eden, tekrarlayan düşünceler olarak tanımladıkları bu durumu anlatmak için zorlayıcı / girici ruminasyon terimini kullandıkları görülmektedir (Clark ve Rhyno, 2005). Rippere (1977) ise, depresyon üzerinde yaptığı çalışmalarda ruminasyonu süreğen, kendini tekrarlayan

depresif düşünceler olarak tanımlamıştır. Farklı teorisyenler tarafından tanımlanan ruminasyonun genel özellikleri, farklı psikopatolojik koşulları merkezine alan içsel, kontrol edilemez, geri döndürülemez ve tekrarlayıcı olmasıdır (Brinker ve Dozois, 2009).

İnsanların, kendi üzerine düşünebilen tek varlık olduğu söylenir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Birbirlerinden farklı şekillerde düşünürler ve düşünürken farklı yollardan giderler (Sünbül, 2004). Kullandığımız bu yollar bizi bazen varmak istediğimiz noktaya ulaştırır, bazense tıkanan yollara alternatif yan yollar bulmamıza engel olarak bitmek bilmeyen bir döngüye sokar, olduğumuz yerde sayarız. Düşünce becerimizi işlevsiz hale getiren etmenlerden olan ruminasyon; düşüncenin etkin gücünü pasifize eden, işlevini kıran bir yapıya sahiptir. Ruminatif düşünce biçimine sahip bireyler yaşantılar üzerine istemsizce derin düşüncelere dalarlar, bu düşünceleri zihinlerinden atmakta ve değişim için harekete geçmekte zorlanırlar. Ruminasyon, bireyin genellikle kendi başına gerçekleştirdiği bilişsel bir süreçtir. Bireyin kendi kendine ‘’Olayları neden daha iyi idare edemiyorum?’’, ‘’Olaylar neden hep benim başıma geliyor?’’ ve ‘Neden böyle hissediyorum?’’ gibi sorular sorması ruminatif düşünceye örnektir (Bugay ve Erdur-Baker, 2015). Wells (2011) ise, ruminasyonu depresyon ve anksiyeteyle ilgili ‘’Eğer...?’’ ve ‘’Neden böyle hissediyorum?’’ gibi soruları cevaplamaya çalıştığı aşırı kavramsal işlemler olarak tanımlamıştır.

Ruminasyon kavramı tanınmaya başlandığı yıllardan sonra daha da ilgi çekmiş ve daha iyi anlaşılması için çalışmalar yapılmıştır. 1990'lara kadar, Obsesif Kompulsif Bozukluk ve anksiyete bozuklukları ile ilişkilendirilerek kullanılan terim, 1991’de Nolen-Hoeksema tarafından geliştirilen Depresyon Formları Reaksiyon Teorisi bağlamında yeniden tanımlanmıştır. Bu çalışmada ruminasyon, depresyonun semptomları ve sonuçları hakkında pasif ve tekrarlayan bir düşünme şekli olarak kavramsallaştırılmıştır (Papageorgiou ve Wells, 2004). Süreğen durumda tek bir konu etrafında odaklı düşünce, yeni çözüm ve bakış açılarının önünde engel olarak durmaktadır. Kendini tekrar eden düşünce süreçleri olumsuz baş etme mekanizmalarıdır. Ruminasyon, olumsuz düşünceleri daha yoğun şekilde harekete geçirir (Koç, 2017). Yani olay veya durumla ilgili değerlendirme yapan birey olumsuz yanlara odaklanarak bir kısır döngüye girer. Aksöz-Efe (2018), ruminasyon tepkilerinin yaşanan olumsuz olaylar ile pozitif bir ilişkisinin olmasını, bireylerin olumsuz yaşantılar sonucunda içsel dünyalarına dönerek başa çıkma yöntemi olarak ruminasyon yaptıkları şeklinde açıklamıştır. Ruminasyon kavramıyla ilgili Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008); olumsuz ruh hali ve depresif belirtilerin nedenleri, anlamları ve sonuçları üzerine odaklanan negatif ve

tekrarlayıcı bir düşünce şekli olduğu yönünde bir tanımlama yapmışlardır. Burhanoğlu (2016) da, bu tanımı destekler biçimde ruminatif bireylerin geçmişi değerlendirirlerken olumsuz yaşantıları daha çok hatırlamakta, yaşantılarının çoğunlukla olumsuz durumlardan oluştuğunu düşünmekte, başarıları küçümseme ve hataları genelleme gibi çarpıtılmış yorumları sıkça yapmakta olduklarını ifade etmiştir. Yazar ayrıca, ruminatif düşünceden doğan geleceğe dair umutsuzluk ve kendini değerlendirmedeki olumsuzluk eğilimlerinin birçok teorisyence depresyonla ilişkilendirildiğini belirtmiştir. Ruminasyon, travma ve travmanın sonuçlarına dair ısrarlı düşünceler içerir. Ruminasyon yapan birey sürekli ve ısrarcı bir şekilde olayın neden kendisinin başına geldiğini ve bu olayın yaşamında yaratacağı olumsuzlukları düşünür (Yıldırımlı ve Tosun, 2012).

Olumsuz veya travmatik olaylar her birey tarafından aynı şekilde yorumlanmaz ve dolayısıyla her bireyde aynı etkiyi yaratmaz. Bazı bireyler travma sonrasında ruminasyon yapmaya daha meyilli olurlarken, bazılarıysa düşünce baskılamaya daha meyilli olurlar. Ya da bu iki durum birbirlerini dışlayan bilişsel süreçler olarak da görülebilir (Yıldırımlı ve Tosun, 2012). Ruminasyon ve düşünce baskılama birbirlerinin etki gücünü kıran süreçler olarak görülebilir. Kişinin duyguları üzerinde kontrolü olduğuna dair inancı, daha az depresyon ve anksiyeteyle ilişkili olduğu gibi daha az ruminasyon yapmayla da ilişkilidir (Ekinci, Ekinci, Türkçapar ve Özbay, 2011). Ruminatif düşünceye eğilimli bireyler ise daha az oto kontrol ve olumlu inançlara sahiptirler. Dolayısıyla olumsuz duygu durumuna girme ve bu duygu durumunu sürdürmeye daha yatkın oldukları söylenebilir. Ruminasyon, benlik hakkındaki umutsuz ve olumsuz düşünceleri besler; böylece bireyleri depresyon için kolay hedefler haline getirir (Nolen –Hoeksama, 2000).

Ruminasyon, sadece olumsuz bir durumla ilgili tekrarlayan bir düşünce sistemini içermez. Ruminatif bireyler aynı zamanda içinde bulundukları durumdan çıkmak ve şartları değiştirmek için harekete geçme konusunda da etkisizdirler. Ruminatif eğilime sahip bireyler bazı çözüm yolları üretebilmelerine rağmen, üretilen çözüm yollarını uygulamaya koyamamaktadırlar. Bu durum da, olayların olumsuz yönlerine odaklanmalarına ve olumsuz yaşantıların etkilerini daha uzun hissetmelerine yol açmaktadır (Bugay ve Erdur-Baker, 2014). Benzer bir şekilde Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008) ruminasyonu genel olarak, olumsuz duygularla baş etmekten kaçınma tarzı olarak görmektedir. Ruminasyon hakkında yapılan bu tanımlamalar, yaşantısal kaçınmanın araştırmacılarca ortaya konan karakteristik özelliklerini çağrıştırmaktadır. Araştırmalar, olumsuz ruh hallerine yönelik uyumsuz tepkiler olan

yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun olumsuz ruh halini koruduğunu ve daha kalıcı depresyon seyri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Barnhofer, Brennan, Crane, Duggan ve Williams, 2014).

Bilişsel süreçlerde yaşanan işlevsizliklerden bir diğeri olan düşünce eylem kaynaşması, zihinde beliren düşüncelere yoğun bir önem atfederek tıpkı eyleme geçmiş süreçler olarak algılanmasını ifade eder. İlk olarak obsesif kompulsif bozukluk çerçevesinde değerlendirilmiş ve birlikte anılan düşünce eylem kaynaşması, düşünce ile eylemin eşdeğer olarak algılanması veya düşünceye verilen abartılı bir güç olarak tanımlanmaktadır. Düşüncelerin, eylemlere eşdeğer olduğuna dair inançları ifade etmek için düşünce eylem kaynaşması kavramı kullanılmaktadır. Ahlaken kabul edilir olmayan bir durumu akıldan geçirmek veya birine zarar vermeyi düşünmek, davranışı yapmakla eşdeğer tutulur (Çiftçi ve Kuru, 2013). Düşünce eylem kaynaşması, bireylerin belirli düşüncelerin ahlaksızlığı ima ettiğini ya da felaket olasılığını arttırdığını varsayma eğilimidir (Berle ve Starcevic, 2005). Düşünce eylem kaynaşması, düşüncelere abartılmış sorumluluklar yükleyerek düşünceleri yaşananlardan sorumlu tutar veya eylemi gerçekleştirmiş gibi görülmesine neden olur. Zihinsel olaylar ve açık davranış arasındaki ilişki hakkında yanlış ve uyumsuz inançları içeren özellikle kabul edilemez düşüncelerin (örneğin; ebeveynle seks yapma, evin yanması hakkında düşünme) söz konusu davranışı sergilemeyle eşdeğer tutulduğu ya da o olayın gerçekleşme olasılığını artıracağını düşündüren bir dizi bilişsel çarpıtma olarak tanımlanır (Berle ve Starcevic 2005; Shafran, Thordarson ve Rachman, 1996). Düşünce eylem kaynaşması bazen olumlu durumlarla ilgili olabilmesine rağmen (örneğin, piyangoyu kazandığını düşünmenin kazanmayı olası hale getirileceğine dair bir inanç) kavramın negatif yönlerinin Obsesif Kompulsif Bozukluk'a daha yakın olduğu düşünülmüştür. Örneğin bir anne, çocuğunu bir demiryolu hattına itmeyi düşünmesinin bu eylemi yapmış olması kadar kötü olduğuna inanabilir (Sillence, 2010). Kavram, saplantılı düşüncelere sahip olan insanlarla yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır (Rachman, 1993). Bu bireyler incelendiğinde abartılı bir sorumluluk duygusuna sahip oldukları ve ilgisiz dış güçlerden meydana gelen olaylara içsel atıflar yaptıkları görülmüştür.

Düşünce eylem kaynaşmasının ahlak ve olasılık olmak üzere iki boyutu vardır. Rachman ve Shafran'a (1996) göre bireyler, düşüncelerinin kötü bir sonuç verebileceğine inanırlarsa, bu tür düşüncelere sahip olmanın ahlaken yanlış olduğunu düşünebileceklerini belirtmektedir. Bu durum, düşünce eylem kaynaşmasına ait boyutların farklı kavramlar olsalar da, birbirleriyle ilişkili olabileceklerini

göstermektedir. Düşünce eylem kaynaşması bir yönden büyüsel düşünme olarak da görülmektedir. Kavram, "büyülü ve diğer zihinsel olarak algılanan veya hayal edilen nesneleri doğrudan etkileyebilme olasılığını içeren düşünce türü" olarak tanımlanmıştır (Subbotsky, 2005). Büyüsel düşünce terimi, standart bir geçerliliği olmayan, nedensel inançları ifade eder (Eckblad ve Chapman, 1983). Özellikle, belirsiz davranışların veya ilgisiz olayların gerçek nedensel faktörleri olduğu fikrini içerir. Craig'e (2014) göre; düşünce eylem kaynaşması oldukça spesifik bir kavramdır, oysa büyüsel düşünme, çok çeşitli nedensel yanlış anlamaları, paranormal fenomenleri, batıl inançları ve dini inançları kapsayan geniş bir yapıdır.

Düşünce eylem kaynaşmasına ait literatür incelemesi yapan Berle ve Starcevic (2005), örnek olarak düşünce eylem kaynaşmasının; bir bireyin "Babam yaşlanıyor ve yakında ölebilir" gibi bir düşüncesi varsa, bunu "Bu düşüncem babamın ölüm riskini artırdı" şeklinde yorumlamasına neden olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte düşünce eylem kaynaşması, bir inanç stili olarak da düşünülebilir. Çünkü birey, düşünce gücünün olayları ortaya çıkma olasılığını arttırdığına dair genel bir inanç geliştirir. Çoklu çalışmalardan elde edilen bilgileri inceleyen araştırmacılar, düşünce eylem kaynaşmasının hem bir değerlendirme biçimi hem de kalıcı inanç olarak var olabileceğini belirtmişlerdir. Piri ve Kabakçı (2007) ise, düşünce eylem kaynaşmasını obsesif problemlerin gelişmesinde etkisi olduğu düşünülen bir bilişsel yanlılık olarak görmüştür. Tıpkı ruminasyon gibi düşünce eylem kaynaşmasının da obsesif problemlerde etken role sahip olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun birbirleriyle ilişkilerinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir (Neziroğlu, 2010; Cowdrey ve Park, 2012; Cernvall, Skogseid, Carlbring, Ljungman, Ljungman ve von Essen, 2015; Esen, 2017). Ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması gibi zihinsel süreçleri içeren işlevsiz bir yapıyı ifade eden yaşantısal kaçınmanın, düşünce eylem kaynaşması ile ilişkisini gösteren herhangi bir araştırmaya ise rastlanmamıştır. Üç kavram ayrı ayrı ele alındığında her birinin bilişsel süreçleri içerdiği görülmektedir. Bilişsel becerilerin üst düzeye ulaştığı dönemlerden olan yüksek öğretim düzeyindeki bireylerin bilişsel yapılarındaki işlevsizlikleri anlamak büyük önem arz etmektedir. Bu nedenle söz konusu ilişkinin üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örneklem üzerinde araştırılmaya muhtaç olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte yaşantısal kaçınmanın açıklanmasında ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşmasının etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu nedenlerden dolayı; yaşantısal kaçınma, ruminatif düşünce biçimi

ve düşünce eylem kaynaşmasının birbirleriyle ilişkisini açıklamak; yaşantısal kaçınmanın ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşması tarafından ne oranda yordandığını incelemek bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinde ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınma ile ilişkilerini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

Alt Amaçlar;

1. Ruminatif düşünce biçimi ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Düşünce eylem kaynaşması ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşması yaşantısal kaçınmayı ne oranda yordamaktadır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Düşünme kavramı her ne kadar olumlu ve ihtiyaç duyulan için bir aktivite olsa da yaşamı zorlaştıran özelliklere de sahip olabilmektedir. Bilişsel işlevler stresle başa çıkma becerilerimizin kalitesini belirleyen etkendir. Çarpıtılmış bir bilişsel yapıya sahip olan bireylerin; kişisel, sosyal ve akademik yaşamları işlevsizleşerek verimini kaybedebilmektedir. Birey, karşı karşıya kaldığı problemlere etkin çözümler bulamamakta veya yaşam sürecinin kendisi birey için bir problem haline gelmektedir. Yaşantısal kaçınma davranışı, problem çözmekte etkili bir yöntem olmamakla birlikte problemin şiddet ve süresinde artışlara sebep olan bir etmendir. Ayrıca bugüne kadar yapılan çoğu çalışmanın, yaşantısal kaçınmanın psikolojik sıkıntılara aracılık rolüne odaklandığı görülmektedir (Boeschen, 2000; Kashdan ve Breen, 2007; Bayramoğlu, 2011; Yıldırım, 2019).

Yaşantısal kaçınmaya benzer şekilde, ruminatif düşünce biçiminde olduğu gibi hayatı olumsuz etkileme ve düşünsel süreçleri sekteye uğratabilecek etkiye sahip işlevsel olmayan düşünce biçimlerini anlamak, problemin derinleşmesine engel olacaktır. Yani,

işlevsel olmayan bu düşüncelerin bireyin günlük hayatının verimsizleşmesinin ve olumsuz bir psikolojik duruma neden olmasının önüne geçebilme fırsatını sağlayacaktır. Nolen-Hoeksema'nın (1991) ruminasyon tanımına baktığımızda kişiyi pasif bir dikkatle stres belirtilerine ve bu belirtilerin olası tüm nedenlerine ve sonuçlarına odaklayan davranışlar ve düşüncelerle ilişkili bir yapı olarak görmüştür. Ona göre ruminasyon, bir durumu yeniden çerçeveleme ve sosyal destek arama gibi daha uyumlu duygu odaklı başa çıkma tepkilerinden farklıdır, çünkü olumsuz duyguların onarımı için fırsat yaratmak yerine stres belirtilerine ve bu belirtilerle ilişkili sorunlara dikkat çeker. Bu açıklamalara bakıldığında ruminasyonun stres ve stresin sebep olacağı diğer psikolojik belirtilerin oluşması ve sürdürülmesi için bir ortam hazırladığı söylenebilir. Cernvall, Skogseid, Carlbring, Ljungman, Ljungman ve von Essen (2016) ise, ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın birlikte ele alındığında psikolojik iyileşmeyi engelleyebileceğini belirtmiştir.

Düşünce eylem kaynaşmasının karakteristik özellikleri incelendiğinde çarpıtılmış zihinsel süreçleri içerdiğini ve özellikle yakın zamanda önemi anlaşılmaya başlanmış bir kavram olarak karşımıza çıktığı söylenebilir. Çeşitli araştırmalarca genel olarak kişinin kendi sorumluluğuna ve düşünce gücüne abartılmış bir güç atfetmesi durumu olarak tanımlanan düşünce eylem kaynaşması; ruminasyon ve yaşantısal kaçınma süreçleriyle birlikte ele alındığında var olan problemlerin daha komplike bir hale dönüşebileceği söylenebilir. Ruminatif düşünce biçimi, düşünce eylem kaynaşması ve yaşantısal kaçınma kendi başlarına bir problem unsuru olarak karşımıza çıkmakta ve bu kavramların etki alanları anlaşılmalıdır. Çünkü bu yapılar tek başlarına bir olumsuz durum olmanın yanı sıra farklı olumsuz etkilere yol açabilen, onlara temel olabilen bir yapıdadır.

Bu çalışmada insan hayatına önemli olumsuz etkilerinin olduğu çeşitli araştırmalarca ortaya konulan bu kavramların birbirleriyle ilişkisi incelenerek ve yaşantısal kaçınma üzerindeki etkisini ortaya çıkararak literatürdeki eksik bir noktanın tamamlanması amaçlanmaktadır. Bu kavramların aralarındaki ilişkilerin anlaşılmasının; bireylerin içinde bulundukları durumu ve düşünce sistemlerindeki hataları anlamlandırarak önlem almalarına, çözüme kavuşmayan problemler için farklı yaklaşım tarzları geliştirmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Aileler açısından; öğrencilerin söz konusu yaşantıları hakkında daha fazla bilgi sahibi olarak öğrencileri anlama yoluna gitmeleri ve psikolojik baskı yapmalarının önüne geçme noktasında etkili olabilecektir. Ayrıca psikolojik danışmanların; yüksek öğretim düzeyindeki danışanlarının içinde bulundukları durumu ve bu durumların altında yatabilecek süreçleri daha iyi anlayarak daha etkili çözüm yöntemleri geliştirmelerine katkı sağlayacağı

düşünülmektedir. Son olarak yüksek öğretim düzeyindeki öğrencilerin yaşadıkları problemlerin anlaşılmasının; akademik ve sosyal yaşamlarındaki sorunlarının çözümü için desteklenmelerine katkı sağlayacağı ve bu yönde yapılacak bilgilendirme çalışmalarının düzenlenmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılan bireylerin ölçme araçlarını gerçek duygu ve düşüncelerine uygun olarak yanıtladıkları varsayılmştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın sonuçları, çalışmanın yürütüldüğü Çukurova Üniversitesi 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları veri toplama araçları olan Kabul ve Eylem Formu-II, Kısa Form Ruminasyon Ölçeği ve Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Yaşantısal Kaçınma: Kişinin birtakım özel deneyimleriyle (bedensel duyumlar, duygular, düşünceler, anılar, imgeler gibi) bağlantısını sürdürmekte isteksiz olduğu durumlarda ortaya çıkan bir olgu olarak ele alınmaktadır (Akdeniz-Görgülü, 2018, s. 1).

Ruminasyon: Bireyin problemini çözme girişiminde bulunmak yerine, pasif ve tekrarlayıcı bir biçimde duygu ve sorunları hakkında ısrarla düşünme sürecidir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008, s. 400).

Düşünce Eylem Kaynaşması: Bireyin obsesif aktivite ile yasak bir eylemi ahlaken eşdeğer olarak gördüğü psikolojik fenomendir (Rachman, 1993, s.152).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması ile ilgili kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Yaşantısal Kaçınma

Acı olaylar ve deneyimler kaçınılması gereken, haz ve rahatlama hissi ise aranan durumlar olmuştur. İnsanlar da dahil olmak üzere hayvanların olumsuz etkilerden kaçınmak için motive oldukları yaygın olarak görülmektedir. Bu nedenle, bir oda içerisinde elektrik şokuna maruz kalan bir sıçan o odaya geri dönmeye isteksiz olacaktır (Blanchard ve Blanchard, 1968). Bu, tehlike ve tehlike sinyallerinden kaçınma yeteneğinin hayatta kalma becerisi için gerçek bir değerinin olduğunu gösterir. Birey yaşam boyunca edindiği tecrübelerden tehlike içeren veya istenmeyen bir durumla ilgili tepkiler geliştirir, üstesinden gelemediği durumlardan kaçınır. İnsanların öznel deneyimlerden kaçınmak için motive oldukları fikri; düşünce bastırma, başa çıkmaktan kaçınma, yeniden değerlendirme ve kendini aldatma gibi bilişsel ve duyuşsal stratejileri inceleyen önemli çalışmalarda kanıtlanmıştır (Wenzlaff ve Wegner, 2000).

Yaşantısal kaçınma birçok teoride patolojik bir süreç olarak ele alınmıştır ve iki durumun bir araya gelmesiyle oluştuğu ileri sürülmüştür. Bunlar; 1) Bireyin bedensel duyumlar, duygular, düşünceler, anılar ve davranışsal eğilimler gibi aşırı şekilde öznel deneyimle temasta kalmak istememesi, 2) Kaçınılmaz deneyimleri ya da onları ortaya çıkaran olayları değiştirmek için alınan önlemler (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Birey için zararlı kaçınma stratejilerinin klasik örnekleri arasında aşırı alkol tüketimi, uyuşturucu kullanımı veya yüksek riskli cinsel davranışta bulunma sayılabilir (Chawla ve Ostafin, 2007). Penley, Tomaka ve Wiebe (2002) ise, yapılması gereken faaliyetlere dönme gibi stresli durumlara yanıt olarak ortaya çıkan davranıştan kaçınma eğilimi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilidir. Yaşantısal kaçınmanın patolojiye nasıl etki ettiği konusunda Hayes ve Arkadaşları (1996), ‘’Bugün eroin kullanmayı düşünmeyeceğim.’’ gibi sözel kaçınma stratejisinin kaçınılan öğeyi akla getirdiğini belirtmiştir. Böyle bir durumda yaşantısal kaçınma stratejisi paradoksal bir etki yaratıp daha fazla düşünülmesine ve davranışın frekansının artmasına neden olabilir.

Blackledge ve Hayes'e (2001) göre yaşantısal kaçınma, Psikodinamik

Yaklaşımlar, Davranışsçı Yaklaşımlar ve Bilişsel Terapiler gibi çoğu terapi sisteminde örtülü veya açık bir şekilde tanımlanmıştır. Örneğin Psikodinamik Terapi, acı verici veya tehdit edici olan bilinç düzeyindeki materyali bilinçdışına itme süreci olan bastırmayı savunma mekanizmaları içinde çok önemser (Freud, 1915; Akt; Chawla ve Ostafin, 2007). Davranışsal ve Bilişsel terapiler geleneksel olarak öznel yaşantıları kabul etmek yerine değiştirmeye odaklanmış olsa da yaşantısal kaçınma davranışını bir sorun olarak görmüşlerdir. Bilişsel terapistler, hoş olmayan olayların göz ardı edilmeye, çarpıtılmaya veya unutulmaya meyilli olduğunu düşünmüşlerdir (Foa, Steketee ve Young, 1984). Diyalektik Davranış Terapisi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi modern davranış terapileri, olumsuz yaşantıları kontrol etmek yerine onları kabul etmeye odaklanmıştır. Özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin duygu ve bilişlerininin biçimini, sıklığını ya da onlara yol açan durumları değiştirmeye çalışmak yerine onlarla mücadele biçimini değiştirerek kaçınma davranışının üstesinden gelmeye çalışır. Danışanlarla doğrudan psikolojik yaşantılarla iletişim kurmayı öğretir (Hayes ve Arkadaşları, 1996).

2.1.1. Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Kavramlar

Bu bölümde yaşantısal kaçınmanın olumsuz sonuçlar, geri tepme ve bilinçli farkındalık kavramları ile olan ilişkilerine değinilmiştir.

Yaşantısal Kaçınma ve Olumsuz Sonuçlar: Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger (2006), yüksek yaşantısal kaçınma düzeyinin olaya dair daha yüksek psikopatoloji ve duygusal sıkıntı ile ilişkili olduğunu belirtmiş; yaşantısal kaçınmanın daha düşük olumlu duygu ve yaşam olay algılarının yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Spira, Beaudreau, Jimenez, Kierod, Cusing, Gray ve Gallagher-Thompson (2007) demans hastalarına bakıcılık yapan bireylerden yüksek yaşantısal kaçınma düzeyine sahip olanların daha yüksek depresif belirtilerinin olduğunu ileri sürmüştür. Brown (2018) ise, yaşantısal kaçınmayı fizyolojik stres belirtileriyle incelemiş ve yaşantısal kaçınmanın artan fizyolojik stres ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yine fizyolojik stres belirtileri ile ilgili olarak Feldner, Zvolensky, Eifert ve Spira (2003); yaşantısal kaçınmanın daha yüksek fizyolojik stres belirtilerine neden olduğunu belirtmişlerdir. Karekla, Forsyth ve Kelly'e (2004) göre, yüksek düzeyde yaşantısal kaçınma yüksek panik bozukluk belirtilerine neden olmaktadır.

Travmayla ilişkili süreçlerden biri olan duygusal uyuşmanın yaşantısal kaçınma ile ilişkisine bakıldığında ise; Davranışçı teoriler, duygusal uyuşmanın travma ile ilişkili

kaçınmadan kaynaklandığını belirtmektedirler (Keane, Zimering ve Cadell, 1985). Bu duruma karşılık, çalışmalar yaşantısal kaçınmanın duygusal uyuşma semptomlarındaki varyansın sadece küçük bir kısmını açıkladığını göstermiştir (Litz, Schlenger, Weathers, Caddell, Fairbank ve La Vange, 1997).

Yaşantısal Kaçınma ve Geri Tepme: Düşünce bastırma, yaşantıları akıldan çıkarmaya çalışmanın paradoksal etkilerini gösterebilen yaşantısal kaçınmanın bir alt bileşenidir (Quarmby, 2007). Wegner, Schneider, Carter ve White'a (1987) göre bu paradigma, bir düşüncenin ne kadar engellenirse, o kadar yoğun bir şekilde nüksedeceğini ifade etmektedir. Bu "geri tepme" etkisi, Travma Sonrası Stres Bozukluğu bağlamında, semptomların şiddetini arttıran bir etmendir (Ehlers ve Steil, 1995). Quarmby'e (2007) göre, yaşantısal kaçınmanın da benzer bir şekilde travmanın sürmesine neden olan bir etkide bulunması mümkündür. Bu bağlamda, düşünce ve duygulardan kaçınmak başlangıçta sıkıntıların azalmasıyla sonuçlandığı düşünülse de, duygusal bir geri tepme şeklinde paradoksal etki yaratabilir (Hayes ve Arkadaşları, 1996). Ayrıca Blackledge ve Hayes (2001), konuya farklı bir açıdan bakarak bu tür istenmeyen içsel yaşantılardan kaçınmak için atılan adımların, bireyi yaşam hedeflerine ulaşmaktan uzaklaştırabileceğini belirtmiştir.

Yaşantısal Kaçınma ve Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık; duygu ve düşünce yaşantılarına kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir şekilde yaklaşan bir yapıdır. Bilinçli farkındalığın aksine yaşantısal kaçınma, kişinin düşüncelerini veya duygularını kabul etmemesi ve yargılamasıyla karakterize olan bir yapıdır (Mitmansgruber, Beck, Hoefer ve Schuessler, 2009). Bilinçli farkındalığın kökeni eski doğu felsefesine dayanırken yaşantısal kaçınma kaynağını işlevsel bağlamcılıktan alır (Mitmansgruber, Beck, Hoefer ve Schuessler, 2009). Shapiro, Carlson, Astin, ve Freedman (2006), bilinçli farkındalık yoluyla insanın algılamayı yeniden öğrendiğini; olumsuz düşüncelerin kendini tanımladığını düşünmek yerine, nesnel bir şey olarak gördüğünü ve olumsuz düşünceleri "Bu sadece bir düşünce" şeklinde nitelendirdiğini belirtmişlerdir. Bilinçli farkındalığı olan birey, yeniden algılama yoluyla düşüncelerini veya duygularını gözlemledikçe, otomatik tepkilerinin ortaya çıkma olasılığı azalır. Ayrıca yeniden algılama, olumsuz duygu ve düşünceleri " o an için ortaya çıkan ve zamanla geçecek" durumlar olarak görmeyi sağlar. Böylece olumsuz duygu ve düşüncelere tepki vermemeyi ve onları yargılamamayı sağlar (Henke, 2011).

2.1.2. Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Yaşantısal kaçınma ile ilgili yapılan araştırmaların tarihinin, diğer psikolojik kavramlarla kıyaslandığında çok eskiye dayanmadığı söylenebilir. Yaşantısal kaçınma kavramı, son dönemlerde daha çok ilgi görmeye başlamıştır. İlk araştırıldığı dönemlerde yoğunlukla obsesif kompulsif bozukluk bağlamında incelenen kavram, daha sonra farklı etmenlerle de birlikte ele alınmaya başlanmıştır. Burada yaşantısal kaçınma ile ilgili Türkiye örnekleminde yapılan tüm çalışmalara yer verilmeye çalışılmıştır. Bunun yanısıra yurt dışı örneklemde yaşantısal kaçınmanın farklı değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalara yer verilmiştir.

Yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun birlikte ele alındığı kısıtlı sayıda da olsa araştırma vardır. Birkaçı Türkiye örnekleminde gerçekleştirilen bu araştırmaların özellikle son dönemlerde yapıldığı görülmektedir. Cribb, Moulds ve Carter'ın (2006), depresyonda yaşantısal kaçınma ve ruminasyonu incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın örneklemini 75'i kadın, 24'ü erkek toplam 101 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulguları; anksiyete kontrol altına alındığında ruminasyon ve depresyon ile bilişsel, davranışsal ve yaşantısal kaçınma değişkenlerinin hepsinin anlamlı derecede ilişkili olduğunu göstermektedir.

Moulds, Kandris, Starr ve Wong (2007) Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği kullanarak yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve depresyon ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu 74'ü kadın, 30'u erkek olmak üzere toplam 104 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve depresyon değişkenlerinin birbirleriyle anlamlı derecede ilişkili olduğu belirlenmiştir. Anksiyete kontrol edildiğinde ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiş ve bu sonuç ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın anksiyeteden bağımsız bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan bilişsel kaçınma ve ruminasyon arasındaki ilişki anksiyete kontrol edildiğinde ortadan kalkmıştır.

Rawal, Park ve Williams (2010), yaşantısal kaçınma ve ruminasyonu yeme bozuklukları çerçevesinde değerlendirmiştir. Örneklemini herhangi bir nörolojik ve psikiyatrik bozukluğu olmayan 122'si kadın, 55'i erkek olmak üzere toplam 177 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Yapılan çalışma sonucunda patolojik yeme bozukluklarının yaşantısal kaçınma ve ruminasyona ait geviş getirir gibi düşünme alt boyutlarıyla anlamlı derecede ilişkisinin olduğu, ancak ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünme ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı saptanmıştır.

Neziroğlu (2010), 131 kadın ve 93 erkek üniversite öğrencisinin oluşturduğu toplam 224 kişilik örneklem üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Çalışma sonucunda ruminasyona ait geviş getirir gibi düşünme, endişe kontrol altına alındığında yaşantısal kaçınmanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu, ruminasyona ait alt boyutların yüksek depresif belirtileri olan bireylerin problem çözme becerilerini anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir.

Cowdrey ve Park (2012), yaşları 16 ve 65 arasında değişen 228 katılımcının oluşturduğu örneklemde yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun anoreksiya nevroza üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; yeme, kilo ve şekil kaygıları üzerine ruminasyonun yeme bozukluğu semptomlarını şiddetlendiren bir süreç olduğu ve yaşantısal kaçınmanın yeme bozukluklarıyla anlamlı derecede ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Cernvall, Skogseid, Carlbring, Ljungman, Ljungman ve von Essen (2016), kanser hastası çocuğu olan ebeveynlerin yaşantısal kaçınma ve ruminasyon düzeylerinin post travmatik stres bozukluğu ve depresif belirtiler ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya kanser hastası çocuğu olan 79 ebeveyn katılmıştır. Çalışma sonucunda yaşantısal kaçınma ve ruminasyon ile post travmatik stres bozukluğu ve depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun post travmatik stres bozukluğu ve depresif belirtileri anlamada önemli değişkenler olduğu belirlenmiştir.

Esen (2017); yaşantısal kaçınma, ruminasyon, bilişsel birleşme ve kendine şefkatin depresyon tedavisine yanıtı yordayıcı etkisini incelemiştir. Çalışmaya yaşları 18 ve 65 arasında değişen depresyon tanısı almış 112 birey katılmıştır. Bu bireyler ayda bir defa olmak üzere üç ay boyunca değerlendirilmişlerdir. Herhangi bir değerlendirmeye katılmayan hastanın örneklemden çıkarıldığı çalışmada tüm değerlendirmelere katılan 49 kişi kalmıştır. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan bireylerin ruminasyon ve yaşantısal kaçınma ölçeklerinden aldıkları başlangıç puanlar ile depresyon şiddeti açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Daha önce intihar girişiminde bulunan hastaların ve şiddetli depresyon grubunda olan hastaların daha fazla ruminasyon yaptıkları belirlenmiştir. Üç aylık araştırma sürecinde hastalara uygulanan antidepresan tedavisinin ruminasyon puanlarını anlamlı düzeyde düşürdüğü belirlenmiştir. Ayrıca ruminasyonun yaşantısal kaçınma ile arasında pozitif yönde, kendine şefkat ve işlevsellik ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilişsel birleşmenin ruminasyon ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisi incelendiğinde her iki değişkenle arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ruminasyon ve yaşantısal kaçınma puanlarının

tedaviye yanıt veren grupla vermeyen grup açısından incelemek için yapılan analizde ise istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Schut ve Boelen (2017) tarafından ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın depresif semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisinin incelendiği çalışmaya 185'i kadın ve 23'ü erkek toplam 208 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, bilinçli farkındalığın bir yıl boyunca depresif semptomların gelişmesinde ruminasyon ve yaşantısal kaçınmadan daha güçlü bir faktör olabileceğini göstermiştir.

Irkörücü Küçük (2018); ruminasyon, bilişsel yeniden değerlendirme, dışavurumsal bastırma ve anksiyete duyarlılığının oluşturduğu bir modelin sosyal etkileşim kaygısını yordamadaki rolüne yaşantısal kaçınmanın dolaylı etkisini incelemiştir. Çalışma 296'sı kadın, 349'u erkek olmak üzere toplam 645 üniversite öğrencisinin oluşturduğu örneklem ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda ruminasyonun sosyal etkileşim kaygısının doğrudan bir yordayıcısı olmadığı; ruminasyon, bilişsel değerlendirme, anksiyete duyarlılığı ve sosyal etkileşim kaygısı ilişkisinde yaşantısal kaçınmanın anlamlı dolaylı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Kaşıkara (2019); ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın rolünü incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 443'ü kadın, 217'si erkek olmak üzere toplam 660 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracılık rolünün olduğu saptanmıştır.

Öznel yaşantılarından kaçınma davranışı gösteren bireylerin davranışlarının hangi alanlara yöneldiği de ilgi çekmiş ve araştırmalara konu olmuştur. Westrup (1999), yaşantısal kaçınmanın alkole bağlı yaşanan nüksetmeler ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu alkol bağımlılığı tedavisi gören 85 yatan hasta oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde yaşantısal kaçınmanın düşük düzeyde kaçınmaya göre alkol bağımlılığında nüksetme olasılığını arttırdığı belirlenmiştir.

Adıgüzel (2018) ise; yaşantısal kaçınmayı gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon ve internet kullanımı ve cep telefonu erişimini kaybetme korkusuyla birlikte incelemek amacıyla çalışma yürütmüştür. Çalışmanın örneklem grubunu 18-30 yaş aralığında 579'u kadın, 256'sı erkek olmak üzere toplam 835 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve gündemi kaçırma korkusunun yaşantısal kaçınmayı anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen bu sonuç; yaşadığı problemlerden kaçınmak isteyen

bireylerin günümüz dünyasının sunduğu imkanlarla daha fazla uyarıcıya ulaşabildikleri ve bu sayede duygu ve düşüncelerinden belli süreler dahilinde de olsa uzaklaşabildikleri şeklinde yorumlanmıştır. Araştırmada ayrıca yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.

Levin, Lee ve Twohig (2019) de, yaş ortalaması 21.31 olan 91 erkek üniversite öğrencisinin oluşturduğu örneklemde çevrimiçi pornografi görüntülemenin olumsuz sonuçlarında yaşantısal kaçınmanın rolünü incelemiştir. Sonuçlar, yüksek yaşantısal kaçınma düzeyinin daha sık pornografi izleme ile ilişkili olduğunu; pornografinin cinsel zevk, merak ve heyecan arama üzerinde olumsuz sonuçları olduğunu göstermiştir. Ayrıca yaşantısal kaçınmanın pornografi görüntüleme ve bu görüntüleme davranışının olumsuz sonuçları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde, yaşantısal kaçınmanın başlı başına bir problem olarak görülmesinin yanında birçok farklı problemli davranışa aracılık etkisinin de araştırmalarca ortaya konulduğu görülmektedir. Boeschen (2000), yaşantısal kaçınmanın tecavüze maruz kalanlar arasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) şiddetini yordayıp yordamadığını iki aşamalı bir çalışmada incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu %23'ü TSSB tanılı, tecavüze maruz kalan 139 birey oluşturmuştur. İki çalışmanın ilkinde, nedensel atıfların, bilişsel şemaların ve bellek özelliklerinin yaşantısal kaçınma ve TSSB arasındaki ilişkiye aracılık etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, yaşantısal kaçınmanın olumsuz bir durum olmasına rağmen psikolojik sonuçlar üzerindeki etkilerinin minimal olduğunu göstermiştir. Ayrıca yaşantısal kaçınmanın nedensel atıflar ve uyumsuz inanç değişikliklerinin güçlü bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. İkinci aşamada, yaşantısal kaçınmanın bir başa çıkma mekanizması olarak kullanımını potansiyel olarak etkileyebilecek ve öngörebilecek çeşitli faktörler araştırılmıştır. Travma mağdurlarının neden uyumsuz bir başa çıkma stratejisi olan yaşantısal kaçınmayı kullandıklarını anlayabilmek için hem mağdurların travma öncesindeki özellikleri hem de tecavüzün özellikleri incelenmiştir. Sonuçlar, şiddetin özelliklerinin yaşantısal kaçınmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Kashdan ve Breen (2007), yaşantısal kaçınmanın materyalist değerler ile duygusal refahın azalması arasındaki ilişkiye aracılık rolünü incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 113 kadın ve 31 erkek olmak üzere toplam 144 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmacıların öngördüğü gibi yaşantısal kaçınma, materyalist değerler ile refahın arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiği belirlenmiştir.

Langer, Cangas Díaz, Pérez-Moreno, Carmona Torres, ve Gallego Antonio

(2010), yaşantısal kaçınmanın çeşitli klinik semptomlar ile halüsinasyon ilişkisinde oynadığı rolü incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 265 İspanyol üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların % 62'si kadın, % 38'i erkek; ortalama yaşı ise 21.9'dur. Araştırma sonucunda halüsinasyonlara yatkınlığın en iyi yordayıcılarının depresyon ve yaşantısal kaçınma olduğu saptanmıştır. Ayrıca yaşantısal kaçınmanın, görsel halüsinasyonlara yatkınlığın en iyi yordayıcılarından biri olduğu belirlenmiş ve bu durum araştırmacılar tarafından görsel ve işitsel halüsinasyonların anlaşılması için temel bir etken olarak görülmüştür.

Bayramoğlu (2011) tarafından yapılan çalışmada yaşantısal kaçınmanın öz şefkat ve psikopatoloji arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaya 292 kadın ve 142 erkek olmak üzere toplam 434 kişi katılmıştır. Çalışma sonucunda yaşantısal kaçınmanın öz şefkat ve psikopatoloji ilişkisinde aracı rolünün olduğu saptanmıştır.

Lillis, Hayes, ve Levin (2011); yaşantısal kaçınmayı tıkınırcasına yeme ve zayıflama davranışları bağlamında incelemiştir. Amerika'da bir zayıflama kliniğine devam eden 83 birey araştırmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Katılımcılar bir günlük Kabul ve Kararlılık Terapisi çalıştayına dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların Kabul ve Kararlılık Terapisi'nden sonra daha az tıkınırcasına yeme davranışı gösterdikleri ve bunun da kilo değişikliklerine önemli ölçüde aracılık ettiği görülmüştür. Ayrıca tıkınırcasına yeme davranışındaki azalmaya, yaşantısal kaçınma düzeyindeki azalmanın aracılık ettiği belirlenmiştir.

Dinis, Carvalho, Gouveia ve Estanquiero (2015), utanç hatıraları ve depresyon ilişkisinde bilişsel füzyon ve yaşantısal kaçınmanın rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın örneklem grubunu 115'i kadın, 66'sı erkek toplam 181 kişi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda yaşantısal kaçınma yoluyla ortaya çıkan depresif belirtilerle bilişsel füzyon arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca çalışmanın sonucu, yaşantısal kaçınmanın, bireyin bakım verenlerle erken utanç deneyimlerini hatırlaması ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir.

Terzioğlu (2019), yaşantısal kaçınmanın anksiyete ve paranoya ilişkisindeki rolünü incelemek amacıyla araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 69 perseküsyon hezeyanı olan birey oluşturmuştur. Örneklem grubu rastgele olarak anksiyete grubu (n=37) ve kendinelik grubuna (n=32) ayrılmıştır. Çalışma sonucunda yaşantısal kaçınmanın, anksiyetenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, fakat anksiyete ve paranoya ilişkisine aracılık etmediği saptanmıştır.

Yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün incelendiği bir başka çalışmayı Yıldırım (2019) yaşları 18 ve 40 arasında değişen 564 katılımcıyla gerçekleştirmiştir. Yapılan analizler sonucunda yaşantısal kaçınmanın üst bilişler ve psikolojik belirtilerle olan ilişkisinde aracı rolünün olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaşantısal kaçınma stratejileri ve üst bilişlerin psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu ve yaşantısal kaçınma stratejilerinin psikolojik belirtileri yordadığı saptanmıştır.

Bazı araştırmacılar ise, yaşantısal kaçınmayı fizyolojik süreçler kapsamında incelemişlerdir. Sloan (2004), duygusal reaktivite (öz bildirim ve fizyolojik reaktivite) ile hoşa giden, hoşa gitmeyen ve tarafsız duygu uyandıran uyaranlar ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini farklı milletlerden (Kafkas, Asyalı, Afrikalı, Amerikalı, İspanyol) 36 kadın ve 36 erkek toplam 72 birey oluşturmuştur. Sonuçlar, yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan katılımcıların düşük olanlara kıyasla hem hoşa giden hem de hoşa gitmeyen daha fazla duygusal yaşantı deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Ayrıca yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan katılımcıların düşük olan katılımcılara göre hoş olmayan uyaranlara karşı kalp atış hızı reaktivitesinin daha zayıf olduğu saptanmıştır.

Henke (2011), fibromiyalji hastalarında Beş Yön Farkındalık Ölçeği'nin Hollandaca versiyonunun yakınsak geçerliliğini incelemiştir. Ölçek; bilinçli farkındalığı içsel deneyimleri gözlemleme, tanımlama, bilinçli davranma, yargılamama ve tepki vermeme gibi beş yönüyle incelemektedir. Araştırmanın örneklem grubunu fibromiyalji tanısı alan 119 hasta oluşturmuştur. Yaş ortalaması 43.6 olan örneklemin %93.3'ü kadın katılımcılardan oluşmuştur. Çalışma sonucunda ölçeğe ait içsel deneyimleri gözlemleme, tanımlama, bilinçli davranma, yargılamama ve tepki vermeme farkındalık yönlerinin tümünün yaşantısal kaçınma ile orta derecede negatif korelasyon gösterdikleri saptanmıştır.

Feeney (2012), Çoklu Skleroz (MS) hastalığı olan bireylerde fiziksel belirtilerin, hastalık temsillerinin ve yaşantısal kaçınmanın psikolojik sıkıntıyı öngörmedeki rolünü incelemiştir. Çalışma 121 MS hastası bireyle yapılmıştır. Sonuçlar yaşantısal kaçınma ve sıkıntı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırma sonucunda yaşantısal kaçınmanın hastalık semptomları ile sıkıntı seviyesi ve hastalık temsili ile sıkıntı arasındaki ilişkilere aracılık etmediği belirlenmiştir. Son olarak sıkıntı, depresyon olarak kavramsallaştırıldığında yaşantısal kaçınmanın en güçlü yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Brown (2018) ise, bireylerin strese karşı kardiyovasküler belirtilerinin yaşantısal

kaçınma düzeylerinden etkilenip etkilenmediğini inclemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu yaşları 18 ile 29 arasında değişen 88'i kadın, 40'ı erkek toplam 128 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda yüksek yaşantısal kaçınma düzeyinin daha yüksek kalp atış hızıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, psikolojik süreçler ile fizyolojik belirtiler arasındaki ilişkinin varlığını desteklemiştir.

Bazı araştırmacılar psikolojik süreçlerde yaşantısal kaçınmanın yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Costa ve Pinto-Gouveia (2013); depresyon, anksiyete ve stres belirtileri gibi psikolojik sıkıntıları yordamada yaşantısal kaçınma, başa çıkma ve öz şefkatin rolünü incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu Portekiz'de hizmet veren sağlık kuruluşlarından birinde kronik ağrı sebebiyle tedavi gören 82'si kadın, 21'i erkek toplam 103 yetişkin oluşturmuştur. Çalışma sonucunda yaşantısal kaçınma ve öz şefkatin psikolojik sıkıntıları en çok açıklayan faktörler olduğu saptanmıştır.

Özsoy'un (2019) yaşantısal kaçınma, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik ve kaygı düzeyleri ilişkisini Yapısal Eşitlik Modellemesi ile incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 448'i kadın, 306'sı erkek olmak üzere 754 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda tüm değişkenlerin modele katkıda bulunduğu ve yaşantısal kaçınmanın kaygıyı dolaylı olarak yordadığı saptanmıştır.

Yaşantısal kaçınma bazı araştırmalarca deneysel çalışmalarda ele alınmıştır. Akdeniz-Görgülü (2018), yaygın anksiyete bozukluğu ve panik bozukluk tanısı almış hastalarda yaşantısal kaçınma, anksiyete duyarlılığı ve davranışsal inhibisyon sistemi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma 50 yaygın anksiyete bozukluğu, 50 panik bozukluk tanısı almış hasta ile 50 sağlıklı bireyin oluşturduğu toplam 150 kişilik örneklem üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda yaygın anksiyete bozukluğu ve panik bozukluğu olan bireylerin yaşantısal kaçınma düzeylerinin sağlıklı bireylerden anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşantısal kaçınmanın tüm gruplarda davranışsal inhibisyon sistemi ve anksiyete duyarlılığı ile anlamlı derecede ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Ayar (2019), Anti Sosyal Kişilik Bozukluğu olan bireylerin yaşantısal kaçınma düzeyini incelemiştir. Araştırma, 176 bireyin oluşturduğu örneklemde gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubu deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Deney grubunu Anti Sosyal Kişilik Bozukluğu tanısı almış bireyler oluşturmuştur. Çalışma sonucunda Anti Sosyal Kişilik Bozukluğu grubunun yaşantısal kaçınma puanlarının kontrol grubundan anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca

araştırma sonucunda yaşantısal kaçınmanın sosyal işlevselliği anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir.

Kaya (2019) ise, Bağlamsal Pozitif Psikoloji yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programının yaşantısal kaçınma üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çalışma yapmıştır. Çalışma öneklemi için 128'i kadın, 53'ü erkek olmak üzere toplam 181 kişiye ulaşılmıştır. Daha sonra örneklem grubundan 24 kişi seçkisiz olarak eşit oranda deney ve kontrol grubuna alınmıştır. Çalışma sonucunda uygulanan program sonrasında yaşantısal kaçınma düzeyinde farklılaşma olduğu görülmüş, fakat sonrasında yapılan izleme testinde bu farklılaşmanın anlamlılık sınırında kaldığı saptanmıştır.

Yapılan araştırmalar yaşantısal kaçınmanın; ruminasyon, bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete, dışavurumsal bastırma, depresyon, öz şefkat ve travma sonrası stres bozukluğu gibi birçok farklı etmenle ilişkisini ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmalara ve sonuçlarına bakıldığında yaşantısal kaçınmanın olumsuz süreçlerden etkilenmeye açık bir yapı olduğu görülmektedir. Bunun yanında yaşantısal kaçınmanın birçok olumsuz durumun tetikleyicisi ve nüksetmesinde bir etken olduğu görülmektedir. Ayrıca yaşantısal kaçınma yapısı itibariyle bireyi alkol kullanımı, pornografi, problemli telefon ve internet kullanımı gibi rahatlama sağlayabileceği davranışlara yöneltmektedir. Yaşantılardan kaçınan birey, kısa dönem için rahatlama hissedebilir. Fakat problemin çözümüne yönelik adım atılmadığı için problem olduğu yerde kalmaktadır.

2.2. Ruminasyon

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) hastalıkların tanı ve sınıflandırılması kılavuzunda (ICD-10) obsesif-kompulsif bozukluğa ait F 42.0 koduyla "obsesif düşünceler ve ruminasyonların baskın olduğu tip" başlığı altında yer verilen ruminasyon (Sarıçam, 2014), özellikle anksiyete ve duygudurum bozuklukları ile ilişkili olarak adlandırılmıştır (Kaplan ve Sadock, 2007). Ruminasyon ve obsesyon farklı kavramlar olsalar da üstblişsel yaklaşımda benzeşmektedir. İki düşünce biçimine de kaynaklık edip yıkıcı etkilerini ortaya çıkaran, bireyin bu iki düşünce biçimi hakkında sahip olduğu olumlu üstbilişsel inançlardır (Ulusoy, Yavuz, Kara ve Karadere, 2015). Farklı kuramcılar tarafından tanımlanan kelimenin genel karakteri içsel, kontrol edilemez, geri döndürülemez ve tekrarlayıcı olmasıdır (Brinker ve Dozois, 2009).

Farklı araştırmacıların ruminasyon tanımlarına bakıldığında kavramın genel

olarak işlevsiz bir bilişsel süreç olarak görüldüğü ve diğer psikolojik bozukları tetiklediği ve sürecin uzamasına neden olarak görüldüğü belirlenmştir. Bununla birlikte ruminasyonun farklı özellikleri vurgulanmıştır. Ruminasyonu, kişinin dikkatini tekrar tekrar olumsuz duygu ve belirtilerine, nedenlerine, anlamlarına ve sonuçlarına odaklayan düşünceler olarak tanımlayan Nolen-Hoeksema'ya (1991) göre ruminasyon, bir durumu yeniden çerçeveleme ve sosyal destek arama gibi daha uyumlu duygu odaklı başa çıkma tepkilerinden farklıdır. Çünkü olumsuz duyguların onarımı için fırsat yaratmak yerine stres belirtilerine ve bu belirtilerle ilişkili sorunlara dikkat çeker; kişiyi pasif bir dikkatle stres belirtilerine ve bu belirtilerin olası tüm nedenlerine ve sonuçlarına odaklayan davranışlar ve düşüncelerle ilişkilidir. Schut ve Boelen (2017) ise ruminasyonu, bireylerin düşük duygu durumlarına karşılık olarak kullandıkları bir duygu düzenleme stratejisi olarak tanımlamıştır.

Ruminasyonun psikolojik bozukluklarla ilişkisi konusunda Broderick (2005) ruminasyonu disforik ruh halini şiddetlendiren bir etken olarak görürken; Joorman, Dkane ve Gotlib (2006) duygusal materyalin işlenmesinde önyargılarla ilişkili bir yapı olduğunu belirtmiştir. Farklı araştırmacılarca ruminasyonun patolojik süreçlere etkisine yönelik farklı görüşler ortaya atılmıştır. Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema'ya (1995) göre ruminasyon, problem çözmenin önünde var olan bir engel ve duygu durumunu kötüleştiren bir faktördür. Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001) bireylerin depresyona girme ve uzun süre depresyonda kalma eğilimlerinin; Michael, Halligan, Clark ve Ehlers (2007) ise, kalıcı travma sonrası stres bozukluğunun güçlü ve önemli bir yordayıcısı olarak görmüştür. Mor ve Winquist (2002) ise, depresif semptomlarla en tutarlı ve güçlü ilişkili form olduğunu belirtmiştir. Tüm bu görüşler, ruminasyonun farklı psikolojik bozukluklara kaynaklık edebileceğini göstermektedir.

Psikiyatri pratiğinde çoğunlukla obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkili bilişsel bir süreç olarak bilinen kavram, depresyon psikopatolojisinin temel faktörlerinden biri olarak adlandırılmaya başlanmıştır (Rachman, 1973). Depresyonun nedenleri, mevcut semptomları ve sonuçları hakkında ruminatif düşünmenin duygusal olarak depresyonla ilgili bilgilerin doğrudan deneyimlenmesini engellediğini gösteren kanıtlar vardır (Teasdale, 1999). Bu durum da depresif belirtilerin atlatılmasında bir engel oluşturabilmektedir.

Ruminasyon, olumsuz duygudan kaçınılması ve algılanan tutarsızlıkları düzeltmedeki etkinliği konusunda meta-bilişsel inançlar tarafından yönlendirilen bir duygu düzenleyici strateji olarak kavramsallaştırılmıştır (Smith ve Alloy, 2009).

Ruminasyonun depresif ruh hali üzerindeki etkisini incelerken Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008) üç aşama gözlemlemiştir. İlk aşamada ruminasyon depresif ruh halinin düşünme üzerindeki etkilerini arttırır, bu da insanların mevcut durumlarını anlamak için depresif ruh halleri tarafından tetiklenen negatif düşünce ve anıları kullanma olasılığını artırır. İkinci aşamada, kısmen düşünmeyi daha kötümser ve kaderci yaparak etkili problem çözmeyi engeller. Son olarak ise, ruminasyon davranışı etkileyerek stresli koşulların artışına neden olur.

2.2.1. Ruminasyonu Açıklayan Kuramlar

Bu başlıkta ruminasyon ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1.1. Tepki Stilleri Teorisi

Tepki Stilleri Teorisi, Nolen-Hoeksema (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bu teoride ruminasyon; depresyon belirtileri, semptomların olası nedenleri ve sonuçları üzerine odaklanan tekrarlayacı ve pasif bir düşünme yolu olarak tanımlanmıştır (Butler ve Nolen-Hoeksema, 1994). Teoriye göre ruminasyon, üzüntü veya depresyona eşlik eden bir düşünce sürecidir. Nolen-Hoeksema'ya (1993) göre ruminatif düşünme biçimi depresif ruh haline pasif bir yanıtı içerir ve yeniden değerlendirme veya sosyal destek arayışı gibi duygusal odaklanmış başa çıkma tepkilerinden ayırt edilmesi gerekir. Teori, depresif ruh haline karşı ortaya çıkan ruminatif yanıt tarzının bireyin disforiye daha yatkın olmasına neden olduğunu, semptomların şiddetinde ve süresinde bir artışa yol açarak daha kronik semptomlara ve majör depresyonda orta derecede depresif belirtilere yol açtığını ileri sürmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991).

Tepki Stilleri Teorisi depresif ruh haline cevap vermek için iki stratejiyi ortaya koymaktadır: ruminasyon ve dikkat dağıtma (Roelofs, Rood, Meesters, Dorsthorst, Bögels, Alloy ve Nolen-Hoeksema, 2009). Ruminasyon, kişinin dikkatini depresif semptomlara ve bu semptomların sonuçlarına odaklayan davranış ve düşünceleri içeren, kararlı ve duygu odaklı bir başa çıkma stilidir (Nolen-Hoeksema, 1987). Dikkat dağıtma ise ruminasyonun aksine dikkatin depresif ruh halinden uzaklaşmasını ve nötr veya hoşa giden düşünce ve eylemlere dönüştürülmesini ifade eder (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Tepki Stilleri Teorisi'ne göre, depresif ruh haline ruminatif düşüncelerle yaklaşmak semptomları yoğunlaştıracak ve sürecin uzamasına neden olacaktır. Depresyonda ruminasyon yapan bireyeler daha fazla depresyonda kalma eğilimindedir ve

depresif semptomlarından kurtulmaya çalışan insanlardan daha şiddetli depresyona girebilirler (Nolen-Hoeksema, 1991). Dikkat dağıtma ise, semptomların daha hafif ve daha kısa sürmesini sağlayacaktır. Tepki Stilleri Teorisi'ne göre ayrıca, yanıt stillerindeki cinsiyet farklılıkları depresyondaki cinsiyet farklılıklarından önce ortaya çıkar. Kadınlar depresyon sürecinde ruminasyon yaparlarken, erkekler daha çok dikkat dağıtmayı kullanırlar (Nolen-Hoeksema ve Girgus, 1994). Kadınların erkeklerden daha fazla ruminatif bir tepki tarzına sahip olma eğilimi, neden erkeklerden daha fazla depresyonda kaldıkları sorusuna cevap bulmada yardımcı olabilir (Nolen-Hoeksema, 1991).

Nolen-Hoeksema'ya (2004) göre ruminasyon, depresyonu uzatabilecek etkisi olan en az dört mekanizmaya sahiptir. Birincisi, ruminasyon depresif ruh halinin düşünme üzerindeki etkilerini arttırır. Bu da bireylerin mevcut durumlarını anlamak için depresif ruh hallerinin harekete geçirdiği olumsuz düşünce ve anıları kullanma olasılığını artırır. İkincisi, ruminasyon, kısmen düşünmeyi daha kötümser ve kaderci yaparak etkili problem çözmeyi engeller. Üçüncüsü, ruminasyon araçsal davranışa müdahale eder. Dördüncüsü, kronik olarak ruminasyon yapan insanlar sosyal desteğini kaybedecek ve bu da depresyonlarını besleyecektir.

2.2.1.2. Olay Sonrası Ruminasyon Teorisi

Olay Sonrası Ruminasyon Teorisi'ne göre ruminasyon, sosyal etkileşimler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Teoriye göre ruminasyon, sosyal kaygı bozukluğunun bilişsel modelini anlamadaki anahtar kavramlardan biridir ve sosyal kaygısı olan bireylerin yaşanan olay sonrasında diğerlerinden daha uzun süre ruminasyon yapmaktadır (Clark, 2001). Olay sonrası ruminasyonda, söz konusu olayın yeniden canlandırılması, kişinin olay sırasında dışarıdan durumunun nasıl göründüğüne dair olumsuz algılamaları ve olaya dahil olanların tepkilerindeki yargıları içermektedir (Morgan ve Banerjee, 2008).

Teoriye göre ruminasyon olumsuz anıların daha sık hatırlanmasına neden olur ve olayların değerlendirilmesinde ben merkezli bir suçlayıcı tutumun gelişmesine yol açar (Kashdan ve Roberts, 2007). Sosyal kaygısı olmayan bireylerde ise ruminasyon, olayın yeniden değerlendirilmesini, benzer durumlara alternatif tutumların geliştirilmesini ve sosyal ilişkilerin gelişmesini sağlar (Clark, 2001). Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler daha fazla ruminasyon eğilimi gösterirler ve böyle bireylerde olumsuz, gerçekçi olmayan düşünceler daha fazla gelişir (Kocovki, Endler ve Rector, 2005).

2.2.1.3. Öz Düzenleyici Yürütücü İşlevler Teorisi

Teori; Wells ve Matthews (1996) tarafından geliştirilmiş ve bu teoride ruminasyon geniş olumsuz içeriğe sahip ve birçok duygu durum bozukluğunun kaynağı olarak ele alınmıştır. Wells ve Matthews'a (1994) göre duygusal olarak savunmasız bireylerin başa çıkma stratejisi olarak ruminasyon veya endişe gibi tekrarlayan olumsuz düşünme tarzlarını seçmeye ve bunlara katılmaya yatkındırlar. Daha spesifik olarak, bu tür düşünme tarzlarının işlevlerine ve sonuçlarına ilişkin temel bilişsel inançlarla ilişkili olduğunu ve temel bilişsel inançlar tarafından desteklenip yönlendirildiğini düşünmüşlerdir (Akt; Papageorgiou ve Wells, 2001). Bu modele göre, ruminasyon bir başa çıkma mekanizması ve öz-düzenleme yaklaşımı olarak üstbilişsel inançlar tarafından beslenir. Teoride ruminasyon, sadece bir depresyon belirtisi olarak değil, aynı zamanda bazı durumlarda bir başa çıkma stratejisi olarak süreç olarak görülmektedir. (Papageorgiou ve Wells, 1999). Kişi tehdit edici veya zarar verici bir olayla karşılaştığında, ruminasyon şu sorulara cevap arar: " Bu durum hakkında nasıl hissetmeliyim? " Ve " Bu duruma karşı duygu ve düşüncelerimi nasıl değiştirebilirim? " Veya " Nasıl olabilir? Gelecekte kendimi üzücü duygu ve düşüncelerden koruyor muyum? " (Papageorgiou ve Wells, 2001). Teori ruminasyonu hem otomatik hem de kontrol edilebilir olarak görmektedir (Sarıçam, 2014).

2.2.1.4. Hedefe İlerleme Teorisi

Hedefe İlerleme Teorisi, Tepki Stilleri Teorisi'ne yeni bir bakış açısı getirmiştir. Teoriye göre ruminasyon sadece depresif ruh hali içinde bir tepki olarak ortaya çıkmaz; ancak tatmin edici bir ilerleme olmadığında ruminatif düşünme tetiklenir (Martin ve Tesser, 1996). Hedefe İlerleme Teorisi için ruminasyon aslında henüz ulaşılmamış, tekrarlayan, yüksek hedefler hakkında düşünme eğilimindedir. Ruminasyon, birey için önemli olduğu halde ulaşamadığı hedefler hakkında yineleyici şekilde düşünme olarak tanımlanır (Yapan, 2018). Ancak ruminasyonu tetikleyen sadece hedefler değildir. Hedefe ulaşmak için yolculuk boyunca kendi standartlarını karşılamamak da tetikleyici olabilir.

Martin ve Tesser'a (1996) göre ulaşılamayan her hedefe aynı şekilde ruminatif tepki verilmez. Ruminatif tepki, bireyin yüksek hedeflerinde ortaya çıkar. Ruminasyon, Hedef İlerleme Teorisi bağlamında ele alındığında bir tür öz-düzenleme biçimidir. Bu tutum, gerekli bilgileri toplar ve kişinin hedefine ulaşmak için kullanabileceği bir kaynak

sağlar. Böylece problem çözme kabiliyeti artar ve kişi hedefine ilerleyebilir (Bowden ve Beeman, 1998).

2.2.2. Ruminasyon ile İlgili Kavramlar

Bu başlıkta ruminasyonun depresif ruminasyon, obsesyon, endişe, kendine odaklanma, stres, bilişsel içerikler, temel inançlar, bilişsel esneklik ve uyku kalitesi ile olan ilişkilerine değinilmiştir.

Ruminasyon ve Depresif Ruminasyon: Depresif ruminasyon, tekrarlayan olumsuz düşünceleri içeren ve depresyona yol açan, tetikleyen bir süreçtir. Joormann, Levens ve Gotlib'e (2011) göre bu depresif düşünceler insanları olumsuz davranışlara, bariz fiziksel rahatsızlıklara ve yaşamı tehdit eden koşullara yol açar. Ruminasyondaki durum ise depresif ruminasyondaki durum gibi çok şiddetli psikopatolajik yapıda değildir. Altamirano, Miyake ve Whitmer (2010), ruminasyonun bazı zamanlarda başarıyı destekleyen bir özelliği olduğunu ve insanların her zaman ruminasyondaki olumsuz durumlara odaklanmadığını iddia etmektedir. Buna da bir kimsenin partneriyle buluştuğu yere veya onunla geçirdiği güzel zamanlara odaklanabileceğini veya çok önemli bir keşif çalışmasında olan bir araştırmacının hataları üzerine derin ve uzun düşünerek gerçeğe ulaşabileceği örnek gösterilmiştir. Martin ve Tesser (1996), ruminatif düşüncelerin daha yüksek hedeflere ulaşmada bir aracı olduğunu ileri sürmektedir. Ruminatif düşüncelerde kişi üzgün, endişeli ve çıkmaza girer. Bu durum bilişsel tıkanıklık düzeyindeyse depresif ruminasyon olarak ele alınır.

Ruminasyon ve Obsesyon: Bilişsel Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) modellerine göre obsesyon, istenmeyen girici düşünceler veya yaşantılara ilişkin resimlerden kaynaklanır ve bunu takiben bu düşünceler önemli, kabul edilemez veya bir tehdit olarak değerlendirilir (Abramowitz, Taylor ve McKay, 2009). OKB'nin metabilişsel modeli obsesyonda ruminasyon gibi ısrarcı düşüncenin varlığını ileri sürer (Wells, 2013). İlk bakışta, ruminasyon ve obsesyon ilişkisiz görünebilir. Aslında, her ikisi de tekrarlama, girici ve kontrol edilemezlik ile karakterize olmuş benzer bilişsel süreçleri içerir (Raines, Vidaurri, Portero ve Schmidt, 2017). Bununla birlikte, obsesyonlar büyük ölçüde girici ve istenmeyenken, ruminasyon semptomların nedenlerine ve sonuçlarına tekrar tekrar odaklanmayı içeren olumsuz duygu durumuna cevap verme yaşantısıdır

(Nolen-Hoeksema ve diğerleri, 2008).

Smith ve Alloy (2009) ruminatif düşünceleri genellikle olumsuz bir duyguya tepki olarak görürlerken, takıntıları kendi başına bir stres kaynağı olarak görmektedirler. Obsesyon, insanların gerçek yaşam sorunları ile ilgili değilken ruminasyon, yaşamdaki olaylara odaklıdır ve onları kaynak alır. Ruminasyonun oluşumunda çevresel faktörler rol oynamaktadır (Karatepe, 2010). Obsesyon, kendisinin bir ürünü olan içsel duyumlar veya zorlamalar ile beslenir ve düşüncelerin kendi döngülerindeki önemini arttıran bir yapıya sahiptir. Ruminatif düşünceler ise, problem çözme becerilerini engelleyerek var olan olumsuz sürecin devam etmesini sağlar.

Ruminasyon ve Endişe: Ruminasyon ve endişenin ortak ve belirgin şekilde farklı tarafları vardır. Endişe ve ruminasyon verimsiz, tekrarlayıcı düşünce süreçlerini ifade eder (Muris, Roelofs, Meesters ve Boomsma, 2004). Hem endişe hem de ruminasyon, kesinlik ve kontrol konusundaki endişelerden ve kişinin durum hakkındaki tekrarlayan düşüncelerinden kaynaklanmaktadır (Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema, 2003). Fresco, Frankel, Mennin, Turk ve Heimberg (2002), ruminasyonun kaygıdan kaçınma işlevi gören bir süreç olabileceğini belirtmiştir. Ruminasyon ve endişe kavramları bazen rolleri değiştirebilir ve birbirlerinin yerini alabilir. Örneğin, endişe durumu yoğunlaşır ve depresif belirtilerin hareket etmesine neden olursa, ruminasyon olur. Veya bir kişi yapmak zorunda olduğu bir şeyi yerine getirirse, ruminasyon yerini endişeye bırakır.

Öte yandan, ruminasyon ve endişe arasındaki farklılıklar da incelenmiştir. Anayurt (2017) ruminasyonun, endişeye benzediğini fakat endişeden farklı olarak gelecekten çok geçmiş ya da şimdiki olumsuz durumları içerdiğini belirtmiştir. Kaygı, kişinin olaylara ve tehlikelere karşı hazırlıklı olmasını ve dolayısıyla sorumluluk almasını, dikkatli kalmasını sağlarken, ruminasyon tembelliğe neden olur. Yani, endişe problem çözmek için motivasyonu arttırırken, ruminasyon azaltır. Tüm bunlar da ruminasyon ve endişenin farklılık yaratan özelliklerini ifade etmektedir.

Ruminasyon ve Kendine Odaklanma: Kendine odaklanma bireyin dikkatini kendinden kaynaklanan süreçlerde toplamasıdır. Kendine odaklanmada bireysel farkındalık yüksektir. Ruminasyon üzerine yapılan çalışmalar, kendine odaklanmış dikkatin olumsuz bir durum olduğunu ve depresyonu sürdürdüğünü göstermektedir. Kendine odaklanma gerçek durum ile ideal durum arasında bir tutarsızlık olduğunda ortaya çıkan bir süreçtir (Watkins ve Teasdale, 2004). Mellings ve Alden'e (2000) göre

kendine odaklanan dikkat, sosyal etkinlikler sırasında gerçekleşir; ruminasyon ise sosyal olaylar sonrasında gerçekleşir ve hatırlanan bilgilerin daha derin işlenmesiyle sonuçlanan hafıza izlerini yeniden etkinleştirir.

Ruminasyon ve Stres: Budak'a (2001) göre stres, iç ve dış kaynaklı bireyin dengesini veya duygusal, bilişsel, sosyal fonksiyonlarını bozucu etki göstererek kişiyi mevcut denge durumunu korumaya, bozulmuş denge durumunu ise tekrar kazanmaya yönelten, ruhsal veya fiziksel tepkilerdir. Depresyon ve depresif belirtilerin yakından incelendiği bazı çalışmalarda ruminasyon ve stresin doğrudan ilişkili yapılar olduğu ortaya çıkmaktadır (Alloy, Abramson, Safford ve Gibb, 2006). Araştırmacıların fazlaca odaklandığı stres, ruminasyonla yakından ilişkilidir. Alloy, Abramson, Hogan, Whirehouse, Rose, Robinson ve Kim'in (2000) ortaya attığı strese tepki olarak ruminasyon modeline göre ruminasyon, stresli yaşantılar kaynaklı zihinde oluşan olumsuz düşüncelerdir. Strese tepki olarak ruminasyon depresyondan önce meydana gelir (Eker, 2016). Abramson, Metalsky ve Alloy'a (1989) göre ise, kişi stresli duruma tepki olarak, dengeye ulaşmak ve günlük yaşama uyum sağlamak için ruminatif düşünceler oluşturabilir.

Ruminasyon ve Bilişsel İçerikler: Ciesla ve Roberts (2007), yaptıkları araştırmada olumsuz bilişlerin depresyon ve ruminasyon arasındaki ilişkinin düzeyini belirlediğini vurgulamaktadır. Ruminasyon, olumsuz bilişlerin hatırlanma süresini artırırak ve etkilerini güçlendirerek depresyonu tetikler. Depresyon da olumsuz bilişlerin etkisini artırır. Böylece ruminasyon ve olumsuz bilişler karşılıklı olarak birbirlerini etkileyerek depresyona neden olur (Yapan, 2018). Ciesla ve Roberts'a (2007) göre depresyon ve olumsuz bilişler arasındaki ilişkide ruminasyonun kontrol altına alınması gerekmektedir. Bu da ruminasyon ve olumsuz bilişlerin birbirlerini besleyen ve psikolojik semptomlara neden olmasını sağlayan etkenler olduklarını göstermektedir.

Ruminasyon ve Temel İnançlar: Otomatik düşüncelere benzeyen ancak değişime daha dirençli olan bilişsel yapılara temel inançlar denmektedir (Beck ve Beck, 1995). Bireyin ve diğer insanların davranışları, başlarına gelenler ve yaşamla ilgili kalıcı kurallar ve beklentiler ara inançlar olarak tanımlanır (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Temel inançlar çoğunlukla bireyin dünya, kendisi ve diğerleri hakkındaki genel varsayım ve kurallarından oluşur. Örneğin, "Özelliğimi paylaşırsam, insanlar bunu bana karşı kullanır" veya "Aptal insanlar bu şekilde yanlış yapar". Ruminasyonda koşul, kural ve beklenti yoktur.

Ruminasyon ve Bilişsel Esneklik: Ruminasyonun aksine bilişsel esnekliğin işlevsel bir durum olduğu söylenebilir. Bilişsel esneklikte birey alternatif seçeneklerin farkında, uyum sağlama konusunda esnektir ve esnek oldukları durumlarda yetkinlik hissine sahiptirler (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel katılıkta ise birey problem çözme ve planlama konusunda birtakım engeller yaşar, yeni durumlarla karşılaştığında katı bir bakış açısı benimser (Young, Rygh, Weinberger ve Beck, 2008). Araştırmalarca yapılan tanımlara bakıldığında ruminasyon ve bilişsel esnekliğin birbirine zıt süreçleri ifade ettikleri görülmektedir. Araştırmalarda bilişsel açıdan esnek olamamanın ruminatif düşüncelere sahip olmayla ilgili olduğu saptanmıştır (Genet, Malooly ve Siemer, 2013). Bilişsel açıdan esnek olmayan bireyin ruminasyon düzeyi artmakta ve bu durum problemlerinden uzaklaşamamasına neden olmaktadır (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000).

Ruminasyon ve Uyku Kalitesi: Thomsen, Mehlsen, Christensen ve Zachariae'nin (2001) yaptıkları araştırmada yüksek düzeyde ruminasyonun daha düşük genel uyku kalitesi, daha uzun uykuya dalma süresi ve daha fazla uyku bozukluğu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu durum, ruminasyonun endişe gibi uyku kalitesini etkileyen tekrarlayan düşüncelerin bir yönü olduğunu göstermektedir. Aynı yazarlar genel uyku memnuniyeti ve ruminasyonun uyku gecikmesi ile ilişkili olduğu da belirtmektedir. Borkovec'e (1982) göre bu durum, birim zaman başına işlenen bilgi birimi arttıkça uykuya dalma süresinin arttığı anlamına gelmektedir. Ruminatif düşünceler zihni meşgul ederek uykuya dalmanın önünde engel yaratır ve bu sürenin uzamasına neden olur. Uyku gecikmesine neden olan ruminasyon, uyku problemlerinde hala önemli bir faktör olarak görülmektedir.

2.2.3. Ruminasyon ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatür incelendiğinde ruminasyonun hala keşfedilmeye açık bir kavram olduğu ve ruminasyona yönelik çalışmaların güncelliğinin korunduğu görülmektedir. Genellikle bilişsel süreçler kapsamında incelenen ruminasyonun birçok psikolojik faktörlerle ilişkisi de ele alınmıştır. Bu başlıkta ruminasyon ile ilgili Türkiye örnekleminde yapılan tüm çalışmalara yer verilmeye çalışılmıştır. Bunun yanısıra yurt dışı örneklemde ruminasyonun farklı değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalar özetlenmiştir.

Ruminasyon sıklıkla depresyonla ilişkilendirilmiş ve depresyonla arasındaki ilişki incelenmiştir. Muris, Roelofs, Meesters ve Boomsma (2004); yaşları 12 ve 17 arasında

değişen 337 ergenin oluşturduğu örneklemde ruminasyonu depresyon ve endişe ile birlikte incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda, ruminasyon ve endişenin büyük ölçüde ilişkili olduğu ve ruminasyonun anksiyete belirtileri ile depresyon belirtilerine oranla daha fazla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ruminasyon kontrol altına alınınca endişenin depresyon belirtilerini yordadığı belirlenirken; endişe kontrol altına alınınca ise ruminasyonun depresyon belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Yılmaz (2015); endişe ve ruminasyonun, kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolünü 328 üniversite öğrencisinin oluşturduğu örneklemde incelemiştir. Çalışma sonucunda endişe ve depresif belirtiler arasındaki ilişkinin sadece saplantılı düşünce tarzı ruminasyona sahip bireyler için anlamlı olduğu, ayrıca kadınların erkeklere göre daha fazla ruminasyon yaptıkları belirlenmiştir.

Yapan (2018); ruminasyonun depresyon ve anksiyete üzerindeki yordayıcı etkisini 186'sı kadın ve 95'i erkek toplam 281 üniversite öğrencisinin oluşturduğu örneklemde incelemiştir. Çalışma sonucunda ruminasyon toplam puanının anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordadığı, ruminasyonun derin düşünme alt boyutunun ise depresyonun anlamlı yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Bu çalışma ruminasyonun anksiyete ve depresyon ile ilgili olmasının yanı sıra, bu kavramların anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Kaya-Kızılöz (2018), ruminasyonun depresyondaki anı belirliliği ve yönetici işlevler ile karşılıklı etkilerini incelemek amacıyla bir çaışma yapmıştır Beck Depresyon Envanteri'nden yüksek puan alan 45 ve düşük puan alan 51 bireyin oluşturduğu örneklemde incelediği çalışma sonucunda aşırı genelleme olgusu olarak tanımlanan depresyondaki anı belirliliği ile ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Yöş (2018), bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini üniversite okuyan veya mezun olmuş yaşları 18 ile 30 arasında değişen 202'si kadın ve 146'sı erkek olmak üzere 350 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılar ölçeklerden elde edilen kaygı ve depresyon puanlarının yüksek veya düşük olmasıyla oluşturulan dört farklı gruba ayrılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ruminasyon puanlarının, hem depresyon hem de anksiyete puanları yüksek olan katılımcıların oluşturduğu grupta depresyon veya anksiyete puanlarından birinin yüksek olduğu gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yıldız ve Eldeleklioğlu (2019); depresyon düzeyinin ruminasyon ve problem

çözme becerileriyle ilişkisini yaşları 18 ve 24 arasında değişen 263 üniversite öğrencisinin oluşturduğu örneklem üzerinde incelemiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin depresyon düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve depresyon düzeyinin ruminatif düşünceyi yordadığı saptanmıştır. Ayrıca çalışmada ruminasyon düzeyi ve problem çözme becerilerinin depresyonu yordadığı belirlenmiştir.

Eisma, Lang ve Boelen (2020); ruminasyonu depresyon, endişe ve uzun süreli keder ile birlikte incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 388'i kadın, 86'sı erkek toplam 474 birey oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ruminasyon ve endişenin depresyon ve uzun süreli kederle ilişkili olduğu; ruminasyonun uzun süreli kederle daha güçlü bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca davranışsal kaçınmanın depresyon ile birlikte ruminasyon ve endişe ilişkisine aracılık ettiği belirlenmiştir.

Ruminasyonun cinsiyete göre değişimini inceleyen çalışmalar yapılmıştır. Erdur-Baker, Özgülük, Turan ve Demirci Danışık (2009); ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ve ruminatif kişilik özellikleri ile psikolojik belirtileri cinsiyet değişkenine bağlı olarak incelemiştir. Çalışmanın örneklemini yaşları 13-18 arasında değişen 311 kız ve 255 erkek lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada ruminatif düşünmenin, sürekli öfkeli olmak ve öfkeyi dışa yansıtmanın iki cinsiyet için de hem depresyon hem de kaygıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca ergenlerin ruminatif eğilimlerinin artmasıyla depresif ve kaygı belirtilerinin de artmakta olduğu ve kızların erkeklere göre daha fazla ruminatif eğilime sahip oldukları saptanmıştır.

Bugay ve Erdur-Baker (2014); ruminasyon eğiliminin öğrencilerin yaşları ve toplumsal cinsiyetlerine göre nasıl değiştiğini belirlemek için bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın örneklemini 14-24 yaşları arasındaki 462 kız ve 384 erkek öğrenci oluşturmuştur. Çalışma sonucunda, ruminasyon puanlarının kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu; fakat yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Çalışma sonucunda ayrıca ruminasyonun toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorun düzeyleri arasında aracı rolünün olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, kız öğrencilerin daha fazla ruminasyona sahip olmaları onları erkek öğrencilere göre psikolojik sorunlara daha açık hale getirdiği şeklinde yorumlanmıştır.

Bugay ve Erdur-Baker (2015); Eşli Ruminasyon Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliğini iki farklı örneklem üzerinde incelemiştir. Çalışmanın örneklemini birbirinden bağımsız iki grup oluşturmuştur. Birinci grup 146'sı kadın ve 110'u erkek olmak üzere 256; ikinci grup ise 72'si kadın ve 41'i erkek olmak üzere 131 üniversite

öğrencisinden oluşmuştur. Çalışma sonucunda kadın öğrencilerin eşli ruminasyon düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ertuğ (2018), üniversite öğrencilerinin algılanan duygusal istismar ve ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya ait örneklem grubunu 221'i kadın ve 206'sı erkek olmak üzere toplamda 427 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin algılanan duygusal istismar düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma sonucunda ayrıca ruminasyon düzeyinin ebeveyn eğitim durumu ve cinsiyetle anlamlı bir ilişki saptanmamış, fakat sosyo-ekonomik düzey ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Ruminasyon sıklıkla affetme davranışıyla birlikte ele alınmıştır. McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson (2001); ruminasyon ve affetmeyi iki aydan daha kısa bir süre önce kırgınlık yaşamış 36'sı erkek ve 55'i kadın toplam 91 kişinin oluşturduğu örneklemde incelemişlerdir. Araştırma sonucunda intikam duygusu olan insanların ruminatif düşünceye daha fazla, affedici insanların ise daha az yatkın oldukları belirlenmiş; ruminasyonun ise intikam ve affetme arasındaki ilişkiyi açıklamadığı saptanmıştır.

Aşçıoğlu-Önal (2014); ruminasyon düzeyi, bilişsel çarpıtmalar ve empatinin üniversite öğrencilerinde kendini ve başkalarını affetmeyi hangi düzeyde yordadığını incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın örneklemini 271'i kadın ve 256'sı erkek olmak üzere toplam 527 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma verileri Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu, Heartland Affetme Ölçeği ve Kişilerarası Tepkisellik İndeksi kullanılarak elde edilmiştir. Çalışma sonucunda ruminasyon ve empatiye ait Kişisel Rahatsızlık alt boyutu düzeyinin birlikte kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı; fakat başkalarını affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, ruminatif düşünce eğilimi olan bireylerin kendilerini affetmede zorlanabilecekleri belirlenmiştir.

Oral (2016), kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonun üniversite öğrencilerinin affetme düzeyine etkisini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 460'ı kadın ve 380'i erkek olmak üzere toplamda 840 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonun üniversite öğrencilerinde affetme davranışının negatif yönde anlamlı yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Genellikle psikolojik süreçlerle ilişkisi incelenen ruminasyonun ağrı ile de ilişkisi araştırılmıştır. Yavuz, Yavuz, Ulusoy, Alnıak ve Güneş'in (2013) baş ağrısına eşlik eden

bilişsel süreçleri inceleme amacıyla yaptıkları çalışmanın örneklem grubunu migren tanısı almış 33, gerilim kaynaklı baş ağrısı tanısı almış 34 ve bu yönde herhangi bir tanı almamış olan 33 sağlıklı birey oluşturmuştur. Çalışma sonucunda migren ve gerilim tipi baş ağrısı tanısı almış bireylerin sağlıklı bireylere göre anlamlı derecede daha fazla ruminasyon yaptıkları belirlenmiştir. Araştırma sonucunda ayrıca bu bireylerde ağrıyla baş etme stratejisi olarak düşünce baskılama yerine ruminatif düşüncenin kullanıldığı saptanmıştır.

Craner, Gilliam ve Sperry (2016) de, ruminasyonu fiziksel ağrı bağlamında incelemiştir. Araştırmacılar; Ağrıyı Felaketleştirme Ölçeği'ne ait ruminasyon, çaresizlik ve büyütme alt ölçekleri ile ağrıya bağlı sonuçlar arasındaki ilişkiyi incelemek için bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın örneklem grubunu bir kronik ağrı rehabilitasyon programına dahil olmuş 582'si kadın, 262'si erkek toplam 844 birey oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ruminasyon alt ölçeğinin; ağrı şiddeti, ağrıyı büyütme ve çaresizlik ile anlamlı olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Bazı araştırmacılar bilişsel süreçlerdeki bir işlevsizlik olan ruminasyonu travma sonrası stres bozukluğu ile incelemişlerdir. Michael, Halligan, Clark ve Ehlers (2007); travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde ruminasyonun etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, ruminasyonun sadece girici anılarla baş etmek için bir strateji olarak kullanılmadığı, aynı zamanda bu tür anıları da tetiklediği belirlenmiştir. Sonuçlar ayrıca travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerin böyle bir bozukluğu olmayan bireylere göre; ruminasyonun daha yaygın olduğunu, girici anılardan kurtulmak için de daha fazla ruminasyon yaptıklarını göstermektedir.

Moğulkoç (2014), ruminasyonun kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde yaşanan travma sonrası stres ve travma sonrası büyümede etkisini incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 78'i kadın ve 34'ü erkek olmak üzere toplamda 117 ebeveynin oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ruminasyonun ebeveynlerin travma sonrası stres düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ruminasyon ile travma sonrası büyüme ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Eker (2016), bireylerin travmatik olaylara maruz kalmalarında ruminasyon, zaman yönelimi ve dünyaya ilişkin varsayımlarının aracı etkisini yaş ortalaması 27,45 olan 149'u kadın ve 58'i erkek 207 bireyin oluşturduğu örneklem üzerinde incelemiştir. Çalışma sonucunda girici ve istemsiz ruminasyonun psikolojik belirtilerle pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu belirlenmiş fakat travmatik yaşantılar ile psikolojik belirtiler

ilişkisinde aracılık rolünün olmadığı saptanmıştır.

Çağlayan (2016); trafik mağdurlarında ruminasyonun travma sonrası büyüme ve travma sonrası stresi yordayıcı etkisini 120'si kadın ve 105'i erkek toplam 225 trafik mağduru bireyin oluşturduğu örneklemde incelemiştir. Çalışma sonucunda girici (intrusive) ruminasyonun travma sonrası stresi yordadığı, istemli (deliberate) ruminasyonun ise travma sonrası büyümeyi yordadığı saptanmıştır.

Yanık (2018); girici (intrusive) ve istemli (deliberate) ruminasyonun, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası büyüme ile olayın merkeziyeti arasındaki aracı rolünü incelemek amacıyla çalışma yapmıştır. Çalışmaya ait örneklem grubunu meme kanserini atlatmış, yaşları 29 ile 79 arasında değişen 40 kadın oluşturmuştur. Çalışma sonucunda; istemli ruminasyon ve girici ruminasyonun olayın merkeziyeti ve travma sonrası stres bozukluğu ilişkisinde ve olayın merkeziyeti ile travma sonrası büyüme ilişkisinde kısmi aracılık yaptığı belirlenmiştir.

Neyshabouri, Dolatshahi ve Mohammadkhani (2020) ise; ruminasyon ve travma sonrası stres bozukluğunu daha farklı bir örneklem üzerinde incelemiştir. Araştırmacılar, İran askeri tesislerinde yaşayan askerler arasında fonksiyonel Travma Sonrası Stres Bozukluğu tabanlı kendine zarar verme davranışlarını incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın örneklemini kendine zarar verme davranışı göstermiş 400 erkek asker oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ruminasyonun, travma sonrası stres bozukluğu ve kendine zarar verme davranışının pozitif yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ruminasyonun , travma sonrası stres bozukluğunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde ruminasyonun aracılık rolü üzerine yapılan çalışmalara da rastlanmıştır. Feinstein, Hershenberg, Bhatia, Latack, Meuwly ve Davila (2013), bireylerin Facebook kullanırken kendini olumsuz bir şekilde başkalarıyla karşılaştırma eğiliminin depresif belirtilerde artışa yol açıp açmadığını ve ruminasyon düzeyindeki artışın bu ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 268 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonuçları araştırmacıların; ruminasyondaki artış düzeyinin, Facebook kullanımında kendini olumsuz bir şekilde karşılaştırma eğilimi ve depresif belirtilerde artış ilişkisinde artışa yol açacağına yönelik hipotezini doğrulamıştır. Bu durum sosyal ağ bağlamında, kendini başkalarıyla olumsuz bir şekilde karşılaştırmanın bireyleri ruminasyon ve buna bağlı olarak depresif belirtiler riskine sokabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Topcu (2014); baş etme yöntemleri, duygu düzenleme, ruminasyon ve algılanan

sosyal desteğin geleneksel ve siber zorbalık mağduriyetiyle ilişkilerini modelleme amacıyla 14 ve 18 yaş aralığındaki 853 öğrencinin oluşturduğu örneklemde çalışma yapmıştır. Yapılan çalışma sonucunda ruminasyonun geleneksel zorbalık mağdurlarının içe yönelim davranışına aracılık ettiği fakat siber zorbalık mağdurları için anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte hem geleneksel hem de siber zorbalık mağdurları için baş etme yöntemleri, algılanan sosyal destek, ruminasyon ve duygu düzenleme ile içe yönelim arasında dolaylı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Ökten (2016), 397 üniversite öğrencisinin oluşturduğu örneklemde ruminasyon, eşli ruminasyon ve öz duyarlık değişkenlerinin romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin modellenmesinde aracı rolünü incelemiştir. Çalışma sonucunda, ruminasyonun bu modelde en güçlü aracı değişken olduğu ve bilişsel kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi açıkladığı saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda ayrıca, ruminasyonun bilişsel kıskançlık ile birlikte ilişki doyumuyla negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Eşli ruminasyon ve davranışsal kıskançlık ile ilişki doyumu arasında ise anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Yılmaz (2016), depresyonun üstbilişsel modelini analiz etmek amacıyla 167'si kadın, 138'i erkek olmak üzere toplam 305 üniversite öğrencisinin oluşturduğu örneklem üzerinde çalışma yapmıştır. Yapılan çalışma sonucunda bireylerin ruminasyona dair olumlu inanışlarının, ruminasyonun kontrol edilemez ve zararlı olduğuna dair olumsuz inanışları ve ruminasyonun kişilerarası ve sosyal sonuçlarına dair olumsuz inanışları aracılığıyla depresif belirtileri yordadığı saptanmıştır. Ayrıca araştırmada ruminasyonun kontrol edilemez ve zararlı olduğuna dair olumsuz inanışları ve ruminasyonun kişilerarası ve sosyal sonuçlarına dair olumsuz inanışlarının, ruminasyon ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği belirlenmiştir.

Ayğar (2017), ruminasyonun aracı etkisini boşanmış veya boşanmamış ebeveynlere sahip ortaokul öğrencilerinin akılcı olmayan inanç ve depresyon ilişkisinde incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 295'i kız ve 258'i erkek toplam 553 ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda hem boşanmış hem de boşanmamış ebeveynlere sahip ortaokul öğrencilerinin oluşturduğu gruplarda ruminasyonun akılcı olmayan inanç ve depresyonun değişkenleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda ruminasyonun her iki grupta da akılcı olmayan inanç ve depresyon ilişkisinde kısmi aracılık yaptığı saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ruminasyon düzeylerinin ortaokul öğrencilerinin sınıf düzeylerine, cinsiyetlerine ebeveynlerinin eğitim durumları ve mesleklerine göre her iki grup için de

farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Cenkseven-Önder ve Utkan (2018); bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasında ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini 425'i kadın ve 320'si erkek olmak üzere toplam 745 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ruminasyonun bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasıyla ruminasyon düzeylerinin ve dolayısıyla algılanan stres düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Hasking, Boyes, Finlay-Jones, McEvoy, ve Rees (2019); ruminasyonun intihar dışı kendine zarar verme ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiye etkisini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 317'si kadın, 98'i erkek toplam 415 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ruminasyonun, intihar dışı kendine zarar verme ile intihar düşüncesi ilişkisine anlamlı bir etkide bulunmadığı belirlenmiştir.

Ruminasyon ve sorumluluk ilişkisine bakıldığında Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001); yaşları 25 ve 75 arasında değişen 740 katılımcı ile ruminasyon, stres ve sorumluluk değişkenlerini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda; stres durumunda ruminasyon yapılması gerektiği ve ilişkilerin duygusal yoğunluğundan sorumlu olduğu inançları ruminasyonla olumlu yönde, olumsuz duyguların kontrol edilebilirliği ve kişinin kendi koşulları üzerinde algıladığı hakimiyet ise negatif yönde anlamlı derecede ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kadınların erkeklerden anlamlı derecede daha fazla ruminasyon yaptıkları görülmüştür.

Türkiye örnekleminde ise Altın (2014); kontrol odağı ve sorumluluk tutumlarının obsesif kompulsif semptom grupları üzerindeki etkisini 385 lise öğrencisinin oluşturduğu örneklemde incelemiştir. Çalışma sonucunda obsesif kompulsif bozukluk envanteri faktörlerinden olan ruminasyon ile sorumluluk tutumları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ruminasyonun kontrol odağı ve sorumluluk tutumları tarafından yordandığı belirlenmiştir. Bulgular incelendiğinde, ruminasyon ve sorumluluğun anlamlı şekilde ilişkili olduğu; bu ilişkinin farklı kültürlerden oluşan örneklemler üzerinde de paralellik gösterdiği görülmektedir.

Ruminasyonun zihni istem dışı düşüncelerle meşgul eden karakteri nedeniyle dikkat dağınıklığı ile ilişkisi araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Bushman (2002); ruminasyonu öfke ve dikkat dağınıklığıyla birlikte incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 302'si kadın ve 300'ü erkek olmak üzere toplam 602 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ruminasyon grubundaki bireylerin çalışmada yer alan dikkat dağınıklığı ve

kontrol gruplarındaki bireylerden daha yüksek öfke ve saldırganlık davranışı gösterdiği belirlenmiştir.

Broderick (2005) de, ruminasyonu dağınık dikkat bağlamında incelemiştir. 139 kadın ve 38 erkek kadın katılımcıyla yaptığı çalışma sonucunda ruminasyonun dağınık dikkatle karşılaştırıldığında daha yoğun disforik ruh haliyle ilişkili olduğu ve özfarkındalık meditasyonundan sonra katılımcıların, ruminatif bireylere göre önemli ölçüde daha az disforik ruh haline büründüğü belirlenmiştir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde ruminasyon, daha çok olumlu ve olumsuz duygu durum ve bilişsel süreçlerle birlikte ele alınmakta ve ilişkisi incelenmektedir. Thomsen, Mehlsen, Christensen ve Zachariae (2003) ise, ruminasyonun olumsuz duygu durumun yanında uyku kalitesiyle ilişkisini incelemiştir. 126 öğrenciyle yapılan araştırma sonucunda depresif duygu durum, öznel uyku kaitesi ve kızgınlıkla ilişkili olduğu belirlenmiş ve olumsuz duygu durum kontrol altına alındığında ruminasyon ve öznel uyku kalitesinin ilişkisinin devam ettiği belirlenmiştir. Yüksek ruminasyon daha düşük uyku kalitesi, daha uzun uykuya dalma süresi ve daha fazla uyku bozukluğu ile ilişki göstermiştir. Bu durum, ruminasyonun endişe gibi uyku kalitesini etkileyen tekrarlayan düşüncelerin bir yönü olduğunu göstermektedir.

Çözüm odaklı kısa süreli terapinin ruminasyon düzeyine etkisi Sarıçam (2014) tarafından deneysel bir çalışmayla incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 17'si kadın ve 16'sı erkek toplam 33 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılar 11'er kişilik deney, plasebo ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Yapılan analizler sonucunda çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımına dayalı müdahale programının deney grubunun ruminasyon düzeylerini azalttığı ve bu azalmanın yapılan dört ve altı hafta sonrasındaki izleme ölçümleri sonucunda korunduğu belirlenmiştir. Plasebo ve kontrol grubunu oluşturan katılımcıların ruminasyon düzeylerinde ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Ruminasyonun yeme tutumları ve obsesif kompulsif bozukluklar ile ilişkisi Usta, Sağlam, Şen, Aygin ve Sert (2015) tarafından incelenmiştir. Çalışma 270 hemşirelik öğrencisinin oluşturduğu örneklemde yapılmıştır. Çalışma sonucunda; hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumu ile obsesif kompulsif belirtilere ait ruminasyon, kontrol etme ve yavaşlık alt boyutlarıyla ilişkili olan yeme davranışları bozuldukça obsesif kompulsif belirtilerin de arttığı belirlenmiştir.

Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemaların ruminasyon ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi Anayurt (2017) incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 454 üniversite öğrencisinin oluşturmuştur. Çalışma sonucunda bilişsel esnekliğin

ruminasyonun alt boyutlarının yordayıcısı olduğu, ruminasyonun saplantılı düşünme alt boyutunun ise duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme ve ve bastırma alt boyutlarını yordadığı saptanmıştır. Ayrıca ruminasyonun bir diğer alt boyutu olan derin düşünmenin, bastırmanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı fakat bilişsel yeniden değerlendirmenin bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Eşli ruminasyon ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki Toprak (2017) tarafından incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 212'si kadın ve118'i erkek olmak üzere toplam 330 öğretmen oluşturmuştur. Çalışma sonucunda eşli ruminasyonun mesleki tükenmişliği yordamadığı saptanmıştır. Yapılan analizlerde ayrıca öğretmenlerin eşli ruminasyon düzeylerinin duygusal tükenme ile pozitif yönde anlamlı derecede ilişkili olduğu ve duygusal tükenmeyi yordadığı, duyarsızlaşma düzeyleri ile de pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin ruminasyon, olumsuz yaşantılar ve cinsiyet açısından incelemeye yönelik bir çalışma Aksöz-Efe (2018) tarafından yapılmıştır. Çalışmaya ait örneklem grubunu 184'ü kadın, 127'si erkek olmak üzere 311 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda ruminasyon ve olumsuz yaşantıların algılanan stresi pozitif yönde anlamlı derecede yordadıkları, cinsiyetin ise algılanan stresi negatif yönde anlamlı derecede olduğu saptanmıştır.

Ruminatif ve reflektif düşünce tarzlarının başarı hedef yönelimi üzerindeki etkilerini Kaya (2018) incelememiştir. Çalışmanın örneklemini 111'i kadın, 60'ı erkek olmak üzere 171 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda bireylerin ruminatif ve refleksif düşünme tarzlarının başarı değişkenlerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Ruminasyon, sağlıklı bireylerin oluşturduğu örneklem grupları kadar psikolojik tanı almış bireylerin oluşturduğu örneklem gruplarında da araştırma konusu olmuştur. Papageorgiou ve Wells (2001) tarafından, tekrarlayan majör depresyonu olan hastalarda ruminasyonla ilgili üstbilişsel inançların varlığı ve içeriği incelediği çalışmaya 7 erkek ve 7 kadın hasta katılmıştır. Her hasta ile yarı yapılandırılmış bir görüşme yapılmıştır. Sonuçlar tüm hastaların ruminasyon hakkında olumlu ve olumsuz inanışlara sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca ruminasyonu bir başa çıkma stratejisi olarak görmek ruminasyonun avantajlarını, kontrol edilemezlik, kişilerarası ve sosyal sonuçları ve ruminasyonun zararlarına ilişkin düşünceler ise dezavantajlarını yansıttığı bulunmuştur.

Cooney, Joorman, Eugenei Dennis ve Gotlib (2010) ruminasyonun nöral boyutunu incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın örneklemini majör depresyon tanısı

almış yaş ortalaması 40.6 olan 8'i kadın, 6'sı erkek toplam 14 birey ve herhangi bir klinik tanı almamış yaş ortalaması 34.6 olan 9'u kadın, 5'i erkek toplam 14 birey oluşturmuştur. Çalışmadan elde edilen sonuçlar ruminatif öz odaklamanın, depresyonda limbik ve medial ve dorsolateral prefrontal bölgelerin daha yoğun çalışmasıyla ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Şenormancı, Konkan, Güçlü, Şenormancı ve Sungur (2013) DSM-IV tanı kriterlerine göre unipolar tanısı konulmuş 18-65 yaşları arasında 60 hasta üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda; ruminatif yanıt biçimi bağlamında derin düşünme ve saplantılı düşünmenin depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Saplantılı düşünmenin depresyonun yordayıcısı olmasının aksine, derin düşünmenin kesitsel olarak değerlendirildiğinde depresyonla baş etmede yararlı bir strateji olduğu görülmüştür.

Yılmaz, Sungur, Konkan ve Şenormancı (2014); Ruminasyonla İlgili Olumlu İnanışlar ve Ruminasyonla İlgili Olumsuz İnanışlar Ölçeklerinin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirliğini incelemişlerdir. Araştırmanın klinik olmayan örneklemini 455 katılımcı, klinik örneklemini ise 60 majör depresif bozukluk, 30 panik bozukluk ve 30 anksiyete bozukluğu vakası oluşturmuştur. Yapılan inceleme sonucunda klinik olmayan örneklemde ruminasyonla ilgili üstbilişlerin ruminasyon, depresif belirtiler, endişe ile ilgili üstbilişler, patolojik endişe ve kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Ulusoy, Yavuz, Kara ve Karadere'nin (2015) obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış 47 kadın ve 18 erkek üzerinde yaptığı çalışma sonucunda ruminatif düşünce biçimiyle obsesif kompulsif bozukluk şiddetinin pozitif yönde ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca ruminatif yanıt biçiminin obsesif kompulsif bozukluk şiddetini nasıl yordadığına yönelik analiz yapılmış ve bu analiz sonucunda ruminatif yanıt biçiminin hem obsesyon hem de kompulsiyon üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu saptanmıştır.

Özgüvenç (2016); parasomnia teşhisi almış bireylerde parasomnia algılarının ruminatif düşünceden beslenen depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 30'u kadın ve 52'si erkek olmak üzere toplam 82 birey oluşturmuştur. Çalışma sonucunda kadınların erkeklere göre daha fazla ruminasyon yaptıkları saptanmıştır. Ayrıca bireylerin ruminatif düşünme şekillerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleriyle anlamlı ilişkisinin olduğu belirlenmiştir.

Bazı araştırmacılar ise ruminasyonu; bağımlılık tanısı konmuş bireylerin oluşturduğu örneklemler üzerinde incelemişlerdir. Ekinci, Ekinci, Türkçapar ve Özbay

(2012); alkol bağımlılığı ile duygusal şemalar arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla alkol bağımlılığı tanısı almış ve yoksunluk tedavisi almış 60 hasta birey ve bu bireylerle demografik özellikleri uyumlu olan 40 sağlıklı birey üzerinde araştırma yapmıştır. Yapılan analizler sonucunda alkol bağımlısı bireylerin Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ) Ruminasyon, Suçluluk, Suçlama, Duygulara Yalın Bakış ve Süreklilik duygusal alt şema ölçekleri puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre depresyon ve yüksek anksiyete düzeyinin, bireylerin ruminasyon yapmaya ve suçluluğa yönelik eğilimlerini artırarak bu eğilimlerin devam etmesinde etkili olabileceği ve dolaylı olarak alkol bağımlılığının sürmesinde de rolü olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca çalışmaya katılan bireylerin Beck Depresyon Envanteri'nden aldıkları toplam puanlar ile ruminasyon puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Birinci derecede yakınlarında alkol kullanım öyküsü olan bireylerin olmayanlara göre Ruminasyon ve Duygulara Yalın Şekilde Bakış alt şema ölçek puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca relaps öngörme-istek derecesi ve öngörme-kullanma olasılığı alt ölçek puanlarının ruminasyon ile pozitif yönde güçlü anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır.

Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı (2013); internet bağımlısı bireyler ve sağlıklı bireylerin ruminatif yanıt biçimi ve üstbilişlerinin karşılaştırılması amacıyla yaptıkları çalışmanın örneklemini internet bağımlılığı teşhisi konmuş 30 erkek ve herhangi psikolojik bir tanı almamış 30 erkek birey oluşturmuştur. Çalışma sonucunda internet bağımılısı bireylerin problemi tanımlayamadıkları ve çözemedikleri bunun yerine ruminatif düşünce biçimi geliştirdikleri belirlenmiştir. Bu sonuç ruminatif düşünmenin bireyin interneti daha çok zihninde tutmasını pekiştirdiğini ve internet bağımlılığının klinik tablolarını şiddetlendirdiğini göstermektedir.

Altıntaş (2018) ise; vaka grubunu DSM-V kriterlerine göre kumar oynama bozukluğu tanısı konulmuş 18-65 yaşları arasındaki 30 erkek hastanın ve kontrol grubunu Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesine başvuran hasta yakınlarının oluşturduğu 30 erkek katılımcı ile bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda hastaların kumara başlama yaşları, bir gün içerisinde kumar oynama süreleri ve toplam kumar oynama süreleri ile Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Vaka grubunun ruminatif düşünceler puanının ise kontrol grubundan anlamlı oranda yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde ruminasyonun obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, dikkat dağınıklığı, fizyolojik ağrı, öfke, bilişsel esneklik

ve bağımlılık gibi birçok faktörle ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bu kapsamda yapılan çalışmalara bakıldığında ruminasyonun, söz konusu kavramların da dahil olduğu birçok faktörle ilişkili olduğu görülmektedir. Bilişsel yapıdaki bir işlevsizlik olan ruminasyon, başlı başına bir problem olduğu gibi farklı psikolojik belirtilere neden olabilecek bir etmen olarak da karşımıza çıkmaktadır. Ruminasyonun karakteri itibariyle bireyin yaşamında problemlere yol açabilecek psikolojik belirtilere neden olduğu görülmektedir. Bununla birlikte farklı psikolojik belirtilerin ilişkilerinde aracılık rolünün olduğu görülmektedir. Bu da ruminasyonun olumsuz yaşantıların ortaya çıkmasında ve sürmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında ruminasyonun psikolojik belirtilerin yanında fiziksel belirtilerle de ilişkili olduğu görülmektedir. Bir düşünceye istemsizce odaklanmanın fiziksel süreçlere de etki edebileceği araştırmalarca ortaya konmuştur.

2.3. Düşünce Eylem Kaynaşması

Düşünce eylem kaynaşması (DEK), ilk kez obsesif kompulsif bozukluk bağlamında çalışılmış OKB ile özdeşleşmiş ve uzun süre birlikte anılmıştır. DEK kişinin kendince ahlaka aykırı bulduğu bir eylemi aklından geçirmenin yapmakla bir tuttuğu veya birine zarar vermeyi düşünmenin bunu yapmakla eşit saydığı durumdur ve düşünce ile eylemin birbirine karıştırılması, düşünceye yüklenen abartılı güç olarak tanımlanabilir (Çiftçi ve Kuru, 2013). Bleuler (1934;1916 ; Akt; Shafran ve Rachman, 2004) kavramı, ‘‘ bireylerin sevdiklerini bir düşünce yoluyla yok edebileceklerine dair korkuları’‘ ve ‘’düşüncenin her şeye gücünün yetmesi’’ şeklinde açıklamıştır. Marino, Lunt ve Negy (2008) DEK’i kişinin bilişleri, özellikle müdahaleci ve rahatsız edici davranışlardan ayırmakta güçlük çektiği bir olgu olarak görmüştür. DEK’de girici düşüncelere özel bir önem verilir (Rachman, Shafran, Mitchell, Trant ve Teachman, 1996). Salkovskis (1985) DEK’i açık bir abartılmış sorumluluk olarak görürken, Rachman (1973) düşüncelere dair artan sorumlulukla birlikte düşüncenin eylemi yapmakla kaynaşması olarak görmüştür.

Shafran (1993) düşüncelere dair sorumluluğun düşünce ve eylemin psikolojik kaynaşmasına kadar uzanabileceğini belirterek DEK’i işaret etmiştir. Zucker, Craske, Barrios ve Holguin (2002) DEK’in unsuru olan müdahaleci, rahatsız edici ve mantıksız düşüncelerin son derece yaygın olduğunu ve genel nüfusun % 80-90'ında meydana geldiğini düşünmektedir. Bu da DEK’in sürekli bir durum olduğunu göstermektedir.

DEK’in iki boyutu vardır: DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak. DEK-Olasılık, sadece

düşünerek hoşnut olunmayan bir olayın olasılığındaki artışı ifade ederken, DEK-Ahlak; ahlaka aykırı düşüncelere sahip olmanın ahlaka aykırı davranışta bulunmak kadar kabul edilemez oluşuna karşılık gelir (Shafran, Thodarson ve Rachman, 1996). DEK müdahaleci düşüncelerin yıkıcılığını anlamada önemli bir faktördür. Bireyin düşünceleri ve yaptıkları iç içe geçer ve bir karmaşanın varlığından söz edilebilir.

Rachman'a (1997) göre DEK, algılanan sorumluluk ve suçluluk duygusunu desteklemektedir. Birey olası olumsuz sonuçlardan sorumlu olduğunu düşünebilir ve bir müdahalede bulunmazsa bu kötü sonuçların gerçekleşeceğini düşünmeye başlar. Bu durum da kişisel sorumluluğu arttırmaktadır (Yorulmaz, Gençöz ve Woody, 2009).

Bilişsel bir yanlılık olan DEK, yıkıcı ve çarpıtılmış yorumlamaların gerçekleşme olasılığını artıran bir etken olarak görülebilir (Çetin, 2019). Rachman ve Arkadaşları'na (1996) göre DEK, klinik anlamda obsesyonları olan, düşüncelerine aşırı önem atfederek sonuçları hakkında abartılı yorumlar yapan bireylerde bilişsel hatalara neden olan etkenlerden birisi olarak değerlendirilmektedir.

2.3.1. Düşünce Eylem Kaynaşması ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu çalışma kapsamında ele alınan değişkenler arasında düşünce eylem kaynaşması, üzerinde en az çalışmanın yapıldığı kavram olarak öne çıkmaktadır. Düşünce eylem kaynaşması son dönemlerde daha çok ilgi görmeye başlamakla birlikte, incelenmeye ihtiyaç duyulan bir kavram olarak görülmektedir. Düşünce eylem kaynaşması, ilk araştırıldığı dönemlerde obsesif kompulsif bağlamında incelenmiştir. Kavram, daha sonra farklı etmenlerle de birlikte ele alınmaya başlanmıştır. Burada düşünce eylem kaynaşması ile ilgili Türkiye örnekleminde yapılan tüm çalışmalara yer verilmeye çalışılmıştır. Bununla birlikte yurt dışı örneklemde düşünce eylem kaynaşmasının bu çalışma kapsamı açısından önemli görülen çalışmalar özetlenmiştir.

Literatür incelendiğinde düşünce eylem kaynaşmasının genellikle OKB kapsamında incelendiği görülmektedir. Piri ve Kabakçı (2007), düşünce eylem kaynaşmasını yükleme biçimleri, obsesif kompulsif ve depresif belirtilerle birlikte ele almıştır. Araştırmaya 312 üniversite öğrencisi katılmış ve sonuçlar incelendiğinde DEK toplam puan ve alt boyutlarından alınan puanların obsesif kompulsif belirtiler, depresif belirtiler ve yükleme biçimleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu görülmüştür.

Yorulmaz, Karancı, Baştuğ, Kısa ve Göka (2008); DEK, sorumluluk ve düşünce baskılamayı OKB kapsamında incelemiştir. Çalışmanın örneklemi OKB ve kontrol

grupları şeklinde iki gruba ayrılmıştır. OKB grubunu tanı almış 36'sı kadın, 15'i erkek toplam 51 birey ve anksiyete bozukluğu tanısı almış 31'i kadın, 13'ü erkek toplam 44 birey oluşturmuştur. Kontrol grubunu ise, herhangi bir tanı almamış 30'u kadın, 20'si erkek 50 birey oluşturmuştur. Çalışma sonucunda OKB grubundaki bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre DEK puanlarının farklılaştığı, DEK-Ahlak ve DEK-Olasılık alt boyutlarının OKB ile anlamlı derecede ilişkili olduğu belirlenmiştir.

O'Leary, Rucklidge ve Blampied (2009); DEK'in, OKB ve abartılmış sorumluluk ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini; deney grubunda yer alan obsesif kompulsif bozukluk tanısı konmuş 20 ve diğer anksiyete bozuklukları tanısı konmuş 21 yetişkin ile kontrol grubunda yer alan herhangi bir klinik tanı almamış olan 22 yetişkin olmak üzere toplam 63 kişi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin abartılmış sorumluluk düzeyleri diğer anksiyete bozukluğu olan bireylere göre daha yüksekolduğu görülmüştür. Abartılmış sorumluluk duygusu ve obsesif kompulsif bozukluk ilişkisi depresyon kontrol altına alındığında da devam etmiştir. Ayrıca deney grubuna ait katılımcıların kontrol grubuna göre abartılmış sorumluluk ve DEK düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan bireyler ile diğer anksiyete bozuklukları tanısı konmuş bireylerin DEK düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Velibaşoğlu (2014), obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerde düşünce eylem kaynaşması endişe, erken dönem uyum bozucu şemalar ve üst biliş ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 68'i kadın, 28'i erkek toplam 96 OKB tanılı birey oluşturmuştur. Çalışmanın sonucunda düşünce eylem kaynaşmasının şema alanları ve obsesyonlar arasındaki ilişkiye aracılık etmediği fakat zedelenmiş otonomi şema alanı ile kompülsiyonlar arasındaki ilişkinin anlamlı bir aracısı olduğu saptanmıştır. Ayrıca düşünce eylem kaynaşmasına ait DEK-Ahlak ve DEK-Olasılık alt boyutlarının diğeri yönelimlilik, kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları ile endişe ilişkisine aracılık ettiği belirlenmiştir.

Ulusoy, Yavuz, Kara ve Karadere (2015), OKB şiddetinin DEK, ruminatif düşünce biçimi ve duygusal şemalar ile ilişkisini inceleme amacıyla yaptığı çalışmanın örneklemini OKB tanılı 47 kadın ve 18 erkek oluşturmuştur. Çalışma sonucunda DEK-Olasılık alt boyutunun OKB düzeyinin doğrudan bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç literatürle uyumsuzdur. Çalışmadan elde edilen veriler ayrıca DEK-Ahlak alt boyutunun katılımcılarda OKB düzeyini gösteren Yale Brown Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği toplam puanı ve ölçeğe ait obsesyon alt boyutuyla, DEK-Olasılık alt

boyutunun ise Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğiyle pozitif yönde anlamlı derecede ilişkili olduğunu göstermiştir.

Çetin'in (2019), OKB tanısı almış 37 ve herhangi bir psikolojik tanı almamış 36 katılımcıın oluşturduğu örneklem üzerinde yapmış olduğu araştırmada tanı almış grubun DEK puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Tanı alan grupta DEKÖ ve alt boyutları ile büyüsel düşüncenin, DEK-Olasılık alt boyutunun ise şizotipal kişilik ile pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu; tanı almamış olan grubun ise DEKÖ ve DEK-Ahlak alt boyutunun büyüsel düşünceyle anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. araştırmalar DEK ve OKB'nin birbirleriyle ilişkili süreçler olduklarını göstermektedir.

Düşünceler üzerine abartılı bir güç yükleme davranışı olan düşünce eylem kaynaşmasının dini değerlerle ilişkisi araştırmalarca inceleme konusu olmuştur. Rassin ve Koster (2003), düşünce eylem kaynaşması ve dindarlık arasındaki ilişkiyi yaşları 18 ile 43 arasında değişen 85'i kadın 15'i erkek toplam 100 kişilik örneklemde incelemiştir. Araştırma sonucunda dindarlık ve düşünce eylem kaynaşmasına ait DEK-Ahlak boyutunun dindarlık ile anlamlı derecede pozitif ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Protestanların DEK-Ahlak ölçeğinden hem Katoliklerden hem de Ateistlerden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Dört grup (Katolik, Protestan, Ateist ve diğer) arasında dindarlık ve ahlak arasındaki en güçlü korelasyon Protestan grubunda görülürken, bu grupta DEK-Olasılık puanları dindarlık ile negatif korelasyon göstermiştir. Katolik grupta DEK-Ahlak ve DEK-Olasılık puanları dindarlık ile pozitif yönde ilişkiliyken Ateist ve diğer inanışların oluşturduğu grupta anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Düşünce eylem kaynaşması ve dindarlık ile ilgili olarak bir başka çalışma da Bilekli (2016) tarafından yapılmıştır. Çalışmada; düşünce eylem kaynaşmasının zihinsel bulaşma, dindarlık ve OKB ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 406 kadın ve 66 erkek birey oluşturmuştur. Çalışmadan elde edilen sonuçlarda dindarlığın ve zihinsel kirlenme duygularının, kirlenmeye ilişkin düşünce eylem kaynaşması inançlarıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir.

Düşünce eylem kaynaşmasının anksiyete ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışma Muris, Meesters, Rassini Merckelbach ve Campbell (2000) tarafından yürütülmüştür. Çalışmanın örneklem grubunu 427 ergen birey oluşturmuştur. Araştırma sonucunda DEK'in anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon ile anlamlı olarak ilişkili görülmüştür. Ayrıca ergenlerin sürekli kaygı düzeyleri kontrol altına alındığında DEK ve anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkinin ortadan kalktığı

belirlenmiştir.

Düşünce eylem kaynaşmasının yeme tutumlarıyla ilişkisini Varlık (2006) incelemiştir. Örneklemini 486 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışma sonucunda yeme tutumları ile DEK arasında anlamlı bir ilişki olduğu, yeme tutumunda yüksek düzeyde bozulma görülen bireylerde daha fazla DEK görülmüştür. DEK'e ait alt boyutlar incelendiğinde alt boyutların yeme tutumları ve cinsiyete göre farklılaşmadığı, sadece DEK-Ahlak boyutunda erkeklerin daha yüksek puanlara sahip olduğu ve bu durumun depresyon ve OKB kontrol edildiğinde de devam ettiği saptanmıştır.

Düşünce eylem kaynaşmasına yönelik deneysel bir çalışma Yücel (2019) tarafından yürütülmüştür. DEK, Bilişsel Davranışçı Model üzerinde deneysel bir çalışmada incelenmiştir. Üniversite düzeyindeki öğrencilerle yapılan çalışmada katılımcılar hedefteki kişinin yakınlık (katılımcıya yakın veya yabancı olma) ve savunmasızlık (savunmasız veya savunulabilir olma) durumlarına göre iki farklı gruba alınmışlardır. Her iki gruba da kaza ve şiddet içeren cümleler yöneltilerek yakınlık grubundakilerde DEK-Olasılık, savunmasızlık grubundakilerde DEK-Ahlak boyutu ortaya çıkarılmak istenmiştir. Çalışma sonucunda katılımcılar hedefteki kişi yakın ve savunmasız olunca daha fazla sorumluluk, kaygı, rahatsızlık ve suçluluk hissettikleri belirlenmiştir. Bu da bireylerin savunmasız ve daha yakın, samimi oldukları kişiler söz konusu olduğunda düşünce eylem kaynaşmasına daha yatkın olduklarını göstermektedir.

Literatüre bakıldığında düşünce eylem kaynaşmasının sıklıkla OKB kapsamında yapılan çalışmalarda incelendiği görülmektedir. Kavramın farklı değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışma sayısının kısıtlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte yapılan çalışmalara ait sonuçlar incelendiğinde düşünce eylem kaynaşmasının; zihinsel bulaşma, sorumluluk, kaygı, dindarlık, duygusal şemalar, üst biliş, yükleme biçimleri, depresif belirtiler, yeme tutumları gibi farklı kavramlarla ilişsinin incelendiği görülmektedir. Bu çalışmalar sonucunda düşünce eylem kaynaşmasının söz konusu kavramlarla ilişkisi ortaya konmuştur. Düşünce eylem kaynaşması bireyin durum karşısında daha fazla sorumluluk, kaygı, suçluluk ve rahatsızlık hissetmesine neden olmaktadır. Bu da bireyin yaşam kalitesinde problemlere yol açabilecek bir etmen olarak görülmektedir. Bununla birlikte yeme tutumları ve dindarlık gibi konularda düşüncelere abartılmış sorumluluklar yüklenmesi bireyin kendini olumsuz bir şekilde yargılamasına neden olabilecek bir etken olarak karşımıza çıkmasına neden olabilmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma; ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınmayı ne derece yordadığını inceleyen yordayıcı korelasyonel desen ile yürütülmüştür. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri; ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasıdır. Araştırmanın yordanan değişkeni ise yaşantısal kaçınmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni, Çukurova Üniversitesi Balcalı Kampüsü'nde yer alan fakültelerin 12'sinde öğrenim gören öğrencilerdir. Veri toplamak amacıyla tüm fakültelere izin dilekçesiyle ulaşılmış, onay alınan on iki fakültede (Eğitim Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İletişim Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Su Ürünleri Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi) öğrenim gören öğrencilerden veri toplanmıştır. Bu fakültelerin farklı program ve sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle 811 öğrenciye ulaşılmıştır. Bunlardan beşinin ölçüm sonuçları uç değer olduğundan örneklemden çıkarılmıştır ve sonuçta 806 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 17 ile 42 arasında değişmektedir ($\bar{X}$=20,7). Veri toplanırken örneklem seçiminde yer alan fakültelerin farklı program ve sınıf düzeylerinden öğrencilerin temsil edilmesine özen gösterilmiştir. Örneklemi oluşturan öğrencilerin fakültelere göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1.

Örnekleme Alınan Öğrencilerin Fakültelere Göre Dağılımı

Fakülteler	N	%
Eğitim Fakültesi	130	16,1
Diş Hekimliği Fakültesi	79	9,8
Mimarlık Fakültesi	91	11,3
Hukuk Fakültesi	17	2,1
Mühendislik Fakültesi	36	4,5
İletişim Fakültesi	45	5,6
Eczacılık Fakültesi	56	6,9
Ziraat Fakültesi	48	6,0
Sağlık Bilimleri Fakültesi	53	6,6
Su Ürünleri Fakültesi	8	1,0
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	121	15,0
Fen-Edebiyat Fakültesi	122	15,1
Toplam	806	100,0

Tablo 1'de görüldüğü gibi örnekleme alınan öğrencilerin fakültelere göre dağılımları %1,0 ile %16,1 arasında değişmektedir.

Örnekleme alınan öğrencilerin programlara göre dağılımları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Örnekleme Alınan Öğrencilerin Programlara Göre Dağılımı

Programlar	N	%
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	60	7,4
Almanca Öğretmenliği	28	3,5
Fen Bilgisi Öğretmenliği	42	5,2
Diş Hekimliği	79	9,8
Mimarlık	91	11,3
Hukuk	17	2,1
Biyomedikal Mühendisliği	36	4,5
Gazetecilik	28	3,5
İletişim	17	2,1
Eczacılık	56	6,9
Bahçe Bitkileri	48	6,0
Hemşirelik	53	6,6
Su Ürünleri Mühendisliği	8	1,0
Uluslararası ilişkiler	44	5,5
İşletme	77	9,6
Matematik	26	3,2
Psikoloji	96	11,9
Toplam	806	100,0

Tablo 2'de görüldüğü gibi örnekleme alınan öğrencilerin öğrenim gördükleri programlara göre dağılımları %1,0 ile %11,9 arasında değişmektedir. Eğitim Fakültesi'nden Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Almanca Öğretmenliği ve Fen Bilgisi Öğretmenliği olmak üzere üç program; Diş Hekimliği Fakültesi'nden Diş Hekimliği programı; Mimarlık Fakültesi'nden Mimarlık programı; Hukuk Fakültesi'nden Hukuk programı; Mühendislik Fakültesi'nden Biyomedikal Mühendisliği Programı; İletişim Fakültesi'nden Gazeticilik ve İletişim Bilimleri olmak üzere iki program; Eczacılık Fakültesi'nden Eczacılık programı; Ziraat Fakültesi'nden Bahçe Bitkileri programı; Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden Hemşirelik programı; Su Ürünleri Fakültesi'nden Su Ürünleri Mühendisliği programı; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nden Uluslararası İlişkiler ve İşletme olmak üzere iki program ve Fen-Edebiyat

Fakültesi'nden Matematik ve Psikoloji olmak üzere iki programdaki öğrencilerden oluşturulmuştur.

Öğrencilerin cinsiyetlere ve sınıf düzeylerine göre dağılımları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3.

Örneklemde Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyetlere ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

	Cinsiyet					
	Kadın		Erkek		Toplam	
Sınıf Düzeyi	n	%	n	%	n	%
1.Sınıf	170	60,1	113	39,9	283	100,0
2.Sınıf	103	66,5	52	33,5	155	100,0
3.Sınıf	152	66,4	77	33,6	229	100,0
4.Sınıf	100	71,9	39	28,1	139	100,0
Toplam	525	65,1	281	34,9	806	100,0

Tablo 3 incelendiğinde sınıf düzeylerine göre kadın öğrencilerin oranı %60,1 ile %71,9 arasında değiştiği görülmektedir. Erkek öğrencilerin oranı ise %28,1 ile %39,9 arasında değişmektedir. Örneklem grubunu oluşturan 806 öğrencinin %65,1'i kadın, %34,9'u erkektir. Görüldüğü üzere, kadın öğrenciler örneklemin yaklaşık 2/3'ünü oluşturmaktadırlar.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında; Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Kısa Form Ruminasyon Ölçeği (KF-RÖ) ve Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Her bir ölçek tek sayfadan oluşmuş olup öğrencilere üç sayfa birlikte verilmiştir. Öğrencilere ait fakülte, bölüm, sınıf düzeyi, yaş ve cinsiyet bilgileri ilk sayfanın üst kısmında ayrı bir bölüm içinde istenmiştir.

Ölçeklere ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)

Ölçeğin orijinal formu Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole ve Orcutt, (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Yavuz, Iskin,

Ulusoy, Esen ve Burhan (2016) tarafından yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini bir klinik veya hastaneye başvurup psikolojik bozukluk tanısı alan 207 birey ve herhangi bir tanı konulmamış olan 267 sağlıklı gönüllü birey oluşturmuştur. 29 katılımcı aykırı sonuç gösterdiği için örneklemden çıkarılmıştır. Toplam 445 olan örneklem sayısının 210'unu (%47.2) kadın katılımcılar oluşturmuştur. Örneklemi oluşturan bireylerin yaşları 18 ile 65 arasındadır. Yaş ortalaması 32.3 olan örneklemde 98 (%22) üniversite mezunu 224 (%50.3) tam zamanlı çalışan birey oluştururken geri kalan kısmı (%27.6) çalışmayan veya emekli bireyler oluşturmuştur.

KEF-II Türkçe formu için yapılan iç tutarlılık analizinda Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Ayrıca 60 gün arayla yapılan test-tekrar test güvenirlik analizinde Pearson korelasyon katsayısı 0.85 olarak saptanmıştır. Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi'ne göre ölçeğin yedi maddeden oluştuğu ve tek faktörlü yapıda olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde yaşantısal kaçınmayı ifade etmektedir. Ölçeğin ölçüt geçerliği çalışması için KEF-II'nin Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri-II arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Buna göre KEF-II'nin RDBÖ (r=0.57) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri-II ile (r=0.67) orta dereceli ilişkiler saptanmıştır. Çalışmada KEF-II toplam puanları ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ölçekten alınan puanlar cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Yavuz ve arkadaşları, 2016).

Bu çalışmanın yapıldığı örneklem üzerinde KEF-II'nin madde toplam puan korelasyon değerleri .53 ile .65 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, KEF-II'nin bu örneklemde güvenilir ölçüm yaptığını göstermektedir.

3.3.2. Kısa Form Ruminasyon Ölçeği (KF-RÖ)

Orijinal ismi ''Ruminative Response Scale'' olan ve 21 maddeden oluşan Uzun Form Ruminatif Tepki Ölçeğini Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) geliştirmiştir. Likert tipi ölçeğin her maddesi 4 farklı düzeyde (1=Hiçbir zaman, 2=Bazen, 3=Çoğunlukla, 4=Her zaman) puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı değeri .89 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formuna ait Cronbach Alfa güvenirlik katsayı değeri .90 olarak hesaplanmıştır. Ruminatif Tepki Ölçeği Türkçe Formundan alınacak toplam puanlar 21 ile 84 arasında değişmektedir. Ölçekteki maddelerin tamamı

yanıtlandığı gibi puanlanmakta ve ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, yüksek düzeyde ruminatif düşünceyi belirtmektedir (Erdur-Baker ve Bugay, 2012).

Ruminatif Tepki Ölçeği'nin kısa formu Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema (2003) tarafından ölçeğin orijinalinde yer alan depresif semptomlara benzer maddelerin çıkarılmasıyla elde edilen 10 maddeden oluşmuştur.Yapılan analiz sonucunda ölçeğin kısa formunun saplantılı düşünme (brooding) ve derin düşünme (reflection) alt boyutlarının olduğu belirlenmiştir. Saplantılı düşünme (1, 3, 6, 7, 8. maddeler) ve derin düşünme (2, 4, 5, 9, 10. maddeler) alt boyutlarının her ikisi de beşer maddeden oluşmaktadır. Treynor ve arkadaşları (2003), derin düşünmenin olumsuz ruh halini hafifletmek için kullanıldığını, saplantılı düşünmenin ise olumsuz bir çağrışımı olduğunu ve karamsar kalmayı ifade ettiğini belirtmişlerdir (Akt; Erdur-Baker ve Bugay, 2012).

Ölçeğin kısa formuna ait Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından 271'i kadın ve 113'ü erkek olmak üzere toplam 387 üniversite öğrencisinin oluşturduğu örneklemde yapılmıştır. Örneklemin yaş ortalaması 21.77 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışması için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış ve ölçeğin saplantılı düşünme ve derin düşünme olmak üzere iki faktörlü yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin yakınsak geçerlik çalışmasında ise, ölçeğin puanları ve Ruminasyon Ölçeği Uzun Formu ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda korelasyon değerlerinin .50 ve .91 arasında değiştiği görülmüştür.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Analiz sonucunda Cronbach Alfa katsayısının ölçeğin tümü için .85, derin düşünme alt boyutu için .77 ve saplantılı düşünme alt boyutu için ise .75 olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler, Kısa Form Ruminasyon Ölçeği'nin (KF-RÖ) Türk kültüründe kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Erdur-Baker ve Bugay, 2012).

Bu çalışmanın yapıldığı örneklemde KF-RÖ tüm ölçek için madde toplam puan korelasyon değerlerinin .17 ile .62 arasında değiştiği görülmektedir. Tüm ölçeğe ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. KF-RÖ saplantılı düşünme alt boyutuna ait madde toplam korelasyon değerlerinin .29 ile .56 arasında değiştiği ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının da .67 olduğu bulunmuştur. Derin düşünme alt boyutu için madde toplam korelasyon değerlerinin .24 ile .56 arasında; Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının da .68 olduğu hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, KF-RÖ'nün bu örneklemde güvenilir ölçüm yaptığını göstermektedir.

3.3.3. Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ)

Shafran, Thordarson ve Rachman'ın (1996) düşünce ve eylemin psikolojik karışmasını ölçmek için geliştirdiği ve orijinal ismi Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ) olan ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin yanıt seçenekleri (0= Hiç Katılmıyorum) ve (4= Tamamen Katılıyorum) arasında değişen beş dereceden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 0 ve 76 arasında değişmektedir. DEKÖ tüm ölçek ve alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayılarını belirlemek için Cronbach alfa değeri hesaplanmış ve değerlerin 0.85 ile 0.96 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçek DEK-Ahlak, DEK-Olasılık-diğerleri ve DEK-Olasılık-kendisi olmak üzere üç faktörlü yapıya sahiptir (Rassin, Merckelbach, Muris ve Schmidt, 2001). Ölçekten alınan yüksek puanın, daha yüksek düşünce eylem kaynaşmasını göstermektedir.

Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını Yorulmaz, Yılmaz ve Gençöz (2004) yapmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 211 kadın (%84) ve 40 erkek (%16) olmak üzere toplam 251 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Örnekleme katılan gönüllü öğrencilerin yaşları 17-36 arasında değişmiştir ve örneklemin yaş ortalaması 20.35'tir. Çalışma sonucunda ölçeğe ait Olasılık-kendisi ve Olasılık-diğerleri alt ölçeklerinin tek bir yapıda oldukları, dolayısıyla DEKÖ'nün üç faktörlü yapıya sahip orijinalin aksine iki faktörlü (DEK-Ahlak, DEK-Olasılık) yapıda olduğu belirlenmiştir. DEK-Ahlak alt boyutunu 1, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 18 ve19. maddeler oluştururken; DEK-Olasılık alt boyutuna ait maddeler ise 2, 3, 8, 10, 13, 16, 17, olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. DEKÖ puanları ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bu çalışmanın yapıldığı örneklem üzerinde DEKÖ tüm ölçek için madde toplam puan korelasyon değerleri .32 ile .61 arasında değişmektedir. Tüm ölçeğe ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. DEK-Ahlak alt boyutu için madde toplam puan korelasyon değerleri .33 ile .68 arasında değişmekte; Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88'dir. DEK-Olasılık için madde toplam puan korelasyon değerleri .60 ile .82 arasında değiştiği ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının da .91 olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, DEKÖ'nün bu örneklemde güvenilir ölçüm yaptığını göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri; 2019-2020 eğitim öğretim yılının Güz döneminde Çukurova Üniversitesi'nin farklı fakültelerinden oluşturulan örneklem grubundan toplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler için gerekli izinler alındıktan sonra ölçeklerin uygulanmasına izin veren fakültelere gidilerek farklı bölümlerdeki öğretim elemanlarıyla görüşülmüştür. Ölçeklerin kendi sınıfında uygulanmasına gönüllü olan öğretim üyeleriyle birlikte belirlenen gün ve saatte belirlenen sınıfa gidilmiştir. Veriler araştırmacı tarafından toplanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara çalışmanın genel amacı ve toplanan verilerin nerede kullanılacağı hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Ölçeklerin uygulanma süresi 15 ile 25 dakika arasında değişmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Veri toplama araçlarının uygulanması tamamlandıktan sonra araştırma kapsamındaki ölçekler ve kişisel bilgilere ilişkin sorular tek tek kontrol edilmiş, eksik ve hatalı dolduran katılımcıların ölçekleri değerlendirmeye alınmamıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 21.0 istatistik programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinden önce doğrusallık ve normallik sayıltısını bozan uç değerleri (outlier) belirlemek için Mahalanobis uzaklık değerlerine bakılmıştır. Uç değer gösteren beş katılımcının verileri, veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri olan saplantılı düşünme, derin düşünme, DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Saplantılı düşünme, derin düşünme, DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak'ın hepsinin birlikte yaşantısal kaçınmayı ne kadar yordadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Daha sonra her değişkenin yordamaya olan katkılarını belirlemek için Adımsal (Stepwise) Seçim Yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemle hangi değişkenlerin yordanan değişkeni en iyi açıkladığı belirlenmiştir. Bu yöntemde amaç, yordanan değişkeni etkileyebilecek yordayıcı değişkenlerin neler olduğu teorik olarak belirlendikten sonra, bunlar arasından birbiriyle ilişkileri olmayan ve yordanan değişkeni en çok etkileyen değişkenleri belirlemektir. Adımsal seçim yönteminin en önemli yararı, çoklu doğrusal bağlantı sorununa çözüm getirmesidir (Işık, 2006, Akt; Kayaalp, Güney ve Cebeci, 2015).

Analiz sonuçlarının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur.

4.1. İlişkilere Yönelik Bulgular

Kısa Form Ruminasyon Ölçeği'ne ait saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutları, Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği'ne ait DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak alt boyutları ile Yaşantısal Kaçınma arasındaki ilişkilere yönelik elde edilen korelasyon değerleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

Saplantılı düşünme, derin düşünme, DEK-Olasılık, DEK-Ahlak ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkilerin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri

	1	2	3	4	5
1. Saplantılı Düşünme	1				
2. Derin Düşünme	,50**	1			
3. DEK-Olasılık	,18**	,13**	1		
4. DEK-Ahlak	,12**	,09**	,27**	1	
5. Yaşantısal Kaçınma	,59**	,45**	,22**	,10**	1
Ortalama	11,56	11,55	6,49	22,64	22,80
Standart Sapma	2,84	2,95	6,76	11,23	8,68

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örneklemde yaşantısal kaçınma ile saplantılı düşünme (r=.58) ve derin düşünme (r=.45) arasında pozitif yönde orta düzeyde; DEK-Olasılık (r=.22) ve DEK-Ahlak (r=.09) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (p<0.05).

Çalışmanın yordayan değişkenlerinin kendi aralarındaki ilişkilere bakıldığında; saplantılı düşünme ile derin düşünme (r=.50; p<.05) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Saplantılı düşünme ile DEK-Olasılık ve DEK-

Ahlak; derin düşünme ile DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak ve DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu ilişkilerin katsayı (r) değerleri .08 ile .26 arasında değişmektedir (p<0.05).

4.2. Yordamaya Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde yaşantısal kaçınmanın yordayıcıları olarak ele alınan değişkenlere ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5.

Yaşantısal Kaçınmanın Yordayıcıları Olarak Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH_B	β	t	P
Sabit	-1,409	1,181	-	-1,193	,233
Saplantılı Düşünme	1,419	,098	,465	14,434	**,000**
Derin Düşünme	,604	,094	,205	6,423	**,000**
DEK-Olasılık	,145	,037	,113	3,917	**,000**
DEK-Ahlak	-,005	,022	-,006	-,226	,821

R^2=0,392; Düzeltilmiş R^2=0,389; $F_{(4\text{-}801)}$=129,312, p<,05

Tablo 5'te regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde; saplantılı düşünme (β=.46, p<.05), derin düşünme (β=.20, p<.05) ve DEK-Olasılık'ın (β=.11, p<.05) üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($F_{(4\text{-}801)}$=129,31, p<,05). Buna karşın DEK-Ahlak'ın (β=-.00, p<.05) yaşantısal kaçınmanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Bu araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin yaşantısal kaçınmanın %39'unu açıkladığı görülmektedir.

Saplantılı düşünme, derin düşünme ve DEK-Olasılık değişkenlerinin her birinin ayrı ayrı yaşantısal kaçınmayı açıklamaya katkılarına Adımsal Regresyon Analizi (Stepwise) ile bakılmıştır. Çoklu Regresyon analizinde görüldüğü gibi DEK-Ahlak'ın yaşantısal kaçınmanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir (bkz. Tablo 4). Bu nedenle DEK-Ahlak değişkeni adımsal regresyon analizi modeline dâhil edilmemiştir.

Yaşantısal kaçınma ile en yüksek düzeyde kısmi korelasyona sahip olan saplantılı

düşünme (bkz. Tablo 4), modele ilk olarak alınmıştır. Saplantılı düşünmenin yaşantısal kaçınmayı yordamada standardize edilmiş regresyon katsayısı β=0,589 olarak bulunmuş, modelde yaşantısal kaçınma ve saplantılı düşünme (t=20,67; p<0.05) varken yapılan regresyon analizi sonuçları Şekil 1'de gösterilmiştir.

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		
		B	Standart Hata	Beta (β)	T	P
1	Sabit	2,041	1,034		1,973	,049
	Saplantılı Düşünme	1,795	,087	,589	20,668	,000

Şekil 1. Model 1: Saplantılı düşünme modele alındığında ortaya çıkan regresyon sonuçları.

İkinci modeli oluşturmak için saplantılı düşünme sabit tutularak yaşantısal kaçınma ile en yüksek kısmi korelasyon gösteren ikinci değişkenin belirlenmesi gerekmektedir. Yaşantısal kaçınma ile en yüksek kısmi korelasyona sahip ikinci değişken derin düşünmedir. Derin düşünme (t=6,57; p<0,05) modele dahil edilerek her iki yordayan değişken modelde iken yapılan regresyon analizi sonuçları Şekil 2'de gösterilmiştir.

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		
		B	Standart Hata	Beta (β)	T	P
1	Sabit	2,041	1,034		1,973	,049
	Saplantılı Düşünme	1,795	,087	,589	20,668	,000
2	Sabit	-1,376	1,135		-1,213	,225
	Saplantılı Düşünme	1,470	,098	,482	14,976	,000
	Derin Düşünme	,622	,095	,212	6,571	,000

Şekil 2. Model 2: Saplantılı düşünme ve derin düşünme modele alındığında ortaya çıkan regresyon sonuçları

Şekil 2'deki sonuçlara bakıldığında derin düşünmenin modele dahil edilmesinden sonra saplantılı düşünmenin yaşantısal kaçınmayı yordamada standardize edilmiş regresyon katsayısı β=0,482 olarak ortaya çıkmıştır. Derin düşünmenin modele dahil edilmesiyle standardize edilmiş regresyon katsayısı β=0,212 olmuştur. Yordayan değişkenlerin anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olduğundan derin düşünmenin modelde kalmasına karar verilmiştir.

Üçüncü modeli oluşturmak için saplantılı düşünme ve derin düşünme sabit tutularak yaşantısal kaçınma ile en yüksek kısmi korelasyon gösteren üçüncü değişken belirlenmiştir. Yaşantısal kaçınma ile en yüksek kısmi korelasyona sahip üçüncü değişken DEK-Olasılık'tır. DEK-Olasılık ($t=3,99$; $p<0.05$) modele dahil edilerek, her üç yordayan değişken modelde iken yapılan regresyon analizi sonuçları Şekil 3'te gösterilmiştir.

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		
		B	Standart Hata	Beta (β)	T	P
1	Sabit	2,041	1,034		1,973	,049
	Saplantılı Düşünme	1,795	,087	,589	20,668	,000
2	Sabit	-1,376	1,135		-1,213	,225
	Saplantılı Düşünme	1,470	,098	,482	14,976	,000
	Derin Düşünme	,622	,095	,212	6,571	,000
3	Sabit	-1,490	1,125		-1,325	,186
	Saplantılı Düşünme	1,418	,098	,465	14,451	,000
	Derin Düşünme	,603	,094	,205	6,424	,000
	DEK-Olasılık	,143	,036	,112	3,989	,000

Şekil 3. Model 3: Saplantılı düşünme, derin düşünme ve dek-olasılık modele alındığında ortaya çıkan regresyon sonuçları.

Şekil 3'teki sonuçlara bakıldığında DEK-Olasılık değişkeninin modele dahil edilmesinden sonra saplantılı düşünmenin yaşantısal kaçınmayı yordamada standardize edilmiş regresyon katsayısı β=0,465; derin düşünmenin standardize edilmiş regresyon katsayısı β=0,205 ve DEK-Olasılık'ın standardize edilmiş regresyon katsayısının ise β=0,112 olduğu görülmektedir.

Modele dahil olan değişkenler tarafından yaşantısal kaçınmanın yordanmasına ilişkin Adımsal Regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir

Tablo 6.

Yaşantısal Kaçınmanın; Saplantılı Düşünme, Derin Düşünme ve DEK-Olasılık Tarafından Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH_B	β	T	p	R	R^2	F	P
1	Sabit	2,04	1,03	-	1,97	,049	,59	,35	427,15	0,000
	Saplantılı Düşünme	1,80	90	,59	20,67	,000				
2	Sabit	-1,38	1,13	-	-1,21	,225				
	Saplantılı Düşünme	1,47	10	48	14,98	,000				
							,62	,38	43,18	0,000
	Derin Düşünme	62	,09	21	6,57	,000				
3	Sabit	-1,50	1,12	-	-1,32	,186				
	Saplantılı Düşünme	1,42	10	46	14,45	,000	,63	,39	15,91	0,000
	Derin Düşünme	60	09	20	6,42	,000				
	DEK-Olasılık	14	03	11	3,99	,000				

Üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordayan değişkenler sırasıyla saplantılı düşünme, derin düşünme ve DEK-Olasılık'tır. DEK-Ahlak değişkeni yaşantısal kaçınma ile anlamlı düzeyde ilişkili olmasına rağmen yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordayamamaktadır (bkz. Tablo 5). Her bir yordayıcı değişkenin yaşantısal kaçınmayı tek başına açıklama gücünü görebilmek için Adımsal Regresyon Analizi sonucunda yaşantısal kaçınmayı yordayan en önemli değişken olarak saplantılı düşünme tek başına toplam varyansın %35'ini açıklamaktadır. Saplantılı düşünme, derin düşünme ile birlikte yaşantısal kaçınmanın %38'ini açıklamaktadır. Saplantılı düşünme, derin düşünme ve DEK-Olasılık değişkenlerinin hepsi birlikte toplam varyansın %39'unu açıkladığı bulunmuştur (bkz. Tablo 6).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgular, ilgili alanyazında yapılan diğer çalışmaların bulguları kapsamında ele alınarak tartışılmıştır. Çalışmanın ilgili diğer çalışmalardan farklı ve benzer yönleri ilgili örneklem bağlamında youmlanmıştır.

Çalışma verilerinden elde edilen bulgulara bakıldığında; yaşantısal kaçınma ile Kısa Form Ruminasyon Ölçeği'ne ait saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma ile Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği'ne ait DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak alt boyutları arasında ise düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Çalışmada yaşantısal kaçınmanın ruminasyona ait saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, literatürde yer alan çalışmalardan elde edilen bulgular ile tutarlılık göstermektedir. Eisma ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada yüksek ruminasyonun yaşantısal kaçınmanın artmasına neden olan bir faktör olduğunu bulmuşlardır. Bu bulguya paralel olarak Eisma, Rinck, Stroebe, Schut, Boelen, Stroebe ve van den Bout (2015) da, artan ruminasyonu artan yaşantısal kaçınmayla ilişkilendirmişlerdir. Çalışmanın ilgili araştırmalar bölümünde yer verilen birçok çalışmada ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın anksiyete ile ilişkili olduğu görülmektedir. Moulds ve arkadaşları (2007) ise, yaptıkları çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın anksiyete kontrol edildiğinde de anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Bu bulgu ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın anksiyeteden bağımsız bir ilişkisinin varlığını göstermektedir. Giorgio, Sanflippo, Kleiman, Reilly, Bender, Wagner, Liu ve Alloy (2010) ruminasyon yapan üniversite öğrencilerinin yaşantılardan kaçınmaya yatkın olabileceklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte birkaç çalışma ruminasyon ve yaşantısal kaçınma arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Lyubomirsky, Kasri, Chang ve Chung (2006) üniversite öğrencileri ve öğretim elemanlarıyla yaptıkları çalışmada, daha önce meme kanseri teşhisi konmuş kadınlardan ruminasyon yapanların ilk semptomlarını sağlık uzmanlarına bildirmek için normal bireylere göre iki ay daha fazla beklediklerini belirtmişlerdir. Araştırmacılar bu bulguyu, ruminasyonun semptomlara yönelik gecikmiş bir tepkiye neden olduğu ve yüksek düzeyde ruminasyon yapan bireylerin duygusal olarak tehdit edici etmenlerle uğraşmaktan kaçınabilecekleri şeklinde yorumlamışlardır. Bunun

yanında yüksek düzeyde ruminasyon yapan bireyler düşük düzeyde ruminasyon yapan bireylere göre başa çıkma stratejisi olarak madde kullanımını önemli ölçüde daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Bu da, ruminasyon yapan bireylerin olumsuz duygulardan kaçmayı tercih ettiğini göstermektedir (Nolen-Hoeksema, 2007). Bu çalışmalar, ruminasyon ile yaşantısal kaçınma arasında bir bağlantı olduğuna işaret etmektedir. Morina (2011), yaptığı çalışmada ruminasyon ile yaşantısal kaçınma arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Cribb, Moulds ve Carter (2006) da, üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun anlamlı şekilde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir.

Türkiye örnekleminde ruminasyon ve yaşantısal kaçınma ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında iki çalışmaya rastlanmış ve bu çalışmlar son yıllarda yapılmıştır. Bu çalışmalarda da üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş (Esen, 2017; Irkörücü-Küçük, 2018) ve bu bulgular, bu çalışmadan elde edilen bulguyla paralellik göstermektedir.

Bazı araştırmacılar ruminasyonu kaçınmaya ait bir yapı olarak görmektedirler. Stroebe, Boelen, van den Hout, Stroebe, Salemink ve van den Bout (2007), ruminasyonun bir kaçınma yöntemi olduğu hipotezini ileri sürmüştür. Bu hipotez, bir yakını kaybetmenin ve bu kayıpla ilişkili problemler hakkında yapılan ruminasyonun, kaybın acı verici yönleriyle yüzleşmemek için bir "mazeret" olduğunu ifade eder. Benzer şekilde Boelen ve arkadaşları (2006), kişinin kendi tepkileri ve kaybın nedenleri hakkında sürekli yaptığı ruminasyonun, kayıp olgusunu ve onunla ilişkili duyguları itiraf etmekten "kaçmanın" bir yolu olabileceğini iddia etmişlerdir. Boelen, van den Hout ve van den Bout (2006) da, ruminasyon yapmanın bir kaçınma süreci olduğunu öne sürmüşlerdir.

Söz konusu araştırmalar incelendiğinde bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ile paralel sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Ruminasyon ve yaşantısal kaçınma; yaşamın işlevselliğine olumsuz yönde etkide bulunabilmekte, bireylerin yaşadıkları olumsuzlukların sürmesinde ve artmasında rol oynayabilmektedirler. Bununla birlikte araştırma sonuçları ruminasyon ve yaşantısal kaçınmanın birbirleri üzerindeki etkisini de ortaya koymaktadır. Örneğin; ruminatif bir birey içsel veya dışsal bir süreçle çok uzun süreler meşgul olabilir. Bu da bireyi problemin çözümü için atılabilecek adımlardan, problemin asıl kaynağına temas etmekten alıkoyabilir. Ya da birey sahip olduğu süreçlere temas etmekten kaçındığı için ruminasyon yapmaya açık hale gelebilir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu; yaşantısal kaçınma ile düşünce eylem kaynaşmasına ait DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak arasındaki düşük düzeyde pozitif yönde

anlamlı ilişkidir. Literatür incelendiğinde düşünce eylem kaynaşması ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte Batmaz (2018); yaşantısal kaçınma ve düşünce eylem kaynaşmasını transdiyagnostik (tanılar üstü) sürece ait kavramlar olarak görmüştür. Yani; düşünce eylem kaynaşması ve yaşantısal kaçınmanın olumsuz psikolojik yaşantıların altında yatan sebepler olabileceği veya bu durumlara ortam hazırlayan süreçler olabilecekleri düşünülmektedir. Bu çalışmada düşünce eylem kaynaşması ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki, bu görüşü destekleyici nitelikte bir bulgu olabilir. Bu iki kavram arasındaki ilişki farklı psikolojik yaşantıları de etkiliyor olabilir.

Bunun yanı sıra, literatürde bu çalışmadan elde edilen söz konusu bulguya dayanak olabilecek başka bulgular da yer almaktadır. Thompson-Hollands, Farchione, ve Barlow (2013), endişenin bir kaçınma stratejisi türü olarak işlev gördüğünü; düşünce eylem kaynaşmasının da endişeyi anlamak için önemli bir yapı olduğunu belirtmiştir. Karimi ve Ahmadniya (2016) ise; düşünce eylem kaynaşması ve yaşantısal kaçınmanın obsesif kompulsif bozuklukların anlamlı birer yordayıcısı olduklarını belirtmiştir. Araştırmacıların görüşleri; düşünce eylem kaynaşması ve yaşantısal kaçınma arasında bir ilişkiyi göstermemekle birlikte, iki kavramın da benzer süreçlere etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu da kavramların birbirleriyle ilişkili yapılar olduğunu gösteriyor olabilir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular da benzer süreçlerle ilişkisi ortaya konan yaşantısal kaçınma ve düşünce eylem kaynaşmasının birbirleriyle de ilişkili olduklarını ortaya koymaktadır.

Yaşantısal kaçınmanın yordanmasına yönelik yapılan çalışmaya ait bulgulara göre; ruminasyona ait saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutlarının ve düşünce eylem kaynaşmasına ait DEK-Olasılık alt boyutunun üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Yaşantısal kaçınmayı yordayan üç değişken arasında ise, en fazla saplantılı düşünme tek başına yaşantısal kaçınmanın % 35'ini açıklamaktadır. Yaşantısal kaçınmayı en fazla yordayan ikinci değişken ise derin düşünmedir. Saplantılı düşünme ve derin düşünmenin ikisinin birlikte, yaşantısal kaçınmanın % 38'ini açıkladığı belirlenmiştir. Yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordayan üçüncü değişken ise DEK-Olasılık'tır. Üç değişkenin birlikte ele alındığında yaşantısal kaçınmanın %39'unu açıkladığı görülmüştür. İlgili literatüre bakıldığında ruminasyonun yaşantısal kaçınmayı yordamasına yönelik tek bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmada Neziroğlu (2010); üniversite öğrencilerinde ruminasyona ait geviş getirir gibi düşünme alt boyutunun, endişe kontrol altına alındığında yaşantısal kaçınmanın

anlamlı bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Bu bulgu mevcut çalışmanın bulgusu ile tutarlılık göstermektedir. Ruminasyon odağın istemsizce belli bir noktada kalmasına neden olduğu için öznel süreçlerle teması engelliyor olabilir. İlgili literatür incelendiğinde düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınmayı yordamakta ne düzeyde öneme sahip olduğunu gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmadan elde edilen bulguyu destekleyecek herhangi bir çalışma bulunamamıştır. Bu sonuca bakıldığında ise; bir durum üzerinde düşünmenin onun gerçekleşme ihtimalini artıracağına dair inancı içeren düşünce eylem kaynaşması, bireyin yaşanmasından çekindiği öznel durumla temas etmekten kaçınmasına neden olabilir.

Bulgulardan elde edilen bir diğer önemli sonuç da düşünce eylem kaynaşmasına ait DEK-Ahlak alt boyutunun yaşantısal kaçınmayla anlamlı düzeyde ilişkili olmasına rağmen yaşantısal kaçınmanın anlamlı bir yordayıcısı olmayışıdır. Çalışmada ele alınan yordayıcı değişkenlerin birbirleriyle düşük düzeyde ilişki göstermeleri bu durumun nedeni olarak görülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma bulgularına ilişkin sonuçlar ve bu alanda yapılacak uygulamalara ve araştırma yapacak olan araştırmacılara yönelik öneriler listelenmiştir.

6.1. Sonuçlar

Ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınmayla ilişkisinin incelendiği bu çalışmanın bulgularından aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınmaları ile ruminasyonun saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır.
2. Üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınmaları ile düşünce eylem kaynaşmasının DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır.
3. Üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınmalarını anlamlı düzeyde yordayan değişkenler; saplantılı düşünme (%35), derin düşünme (%3) ve DEK-Olasılık (%1) boyutlarıdır.
4. Saplantılı düşünme, derin düşünme ve DEK-Olasılık değişkenlerinin hepsinin birlikte, yaşantısal kaçınmanın % 39'unu açıklamaktadır.
5. Düşünce eylem kaynaşmasının DEK-Ahlak alt boyutu yaşantısal kaçınma ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmasına rağmen, yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordayamamaktadır.

6.2. Öneriler

Bu başlıkta çalışma sonuçları doğrultusunda uygulamaya yönelik öneriler ve bu çalışma konusuyla ilgili yapılabilecek araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Yaşantısal kaçınmanın en önemli yordayıcısı saplantılı düşünme olmuştur. Psikolojik Danışmanlık faaliyetlerinde, kaçınan bireylerin davranışlarına

yönelik altta yatan sebep olarak saplantılı düşünme faktörü incelenebilir.

2. Üniversite öğrencilerine; yaşantısal kaçınma ve bu çalışmada yaşantısal kaçınmayla ilişkisi ortaya konan ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması ile ilgili bilgilendirici seminerler düzenlenerek farkındalık yaratılabilir. Böylece öğrencilerin sosyal ve akademik yaşamlarındaki işlevsizlikleri anlamlandırmalarına yardımcı olunabilir ve problemlerine çözüm arayabilecekleri bir kurum olduğu bilgisi verilebilir.
3. Ebeveynlere yönelik üniversite öğrencilerinin yaşadıkları süreçleri anlamaları için bilgilendirici seminerler düzenlenebilir. Böylece aile içinde yaşanan iletişim kopukluğu ve çatışmaların önüne geçilerek daha sağlıklı bir aile ortamı desteklenebilir.
4. Psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan uzmanlar; öznel yaşantılarından kaçınmacı davranış gösteren danışanlarının ruminatif düşünme biçimi ve düşünce eylem kaynaşması düzeylerini belirlemek için ilgili ölçekleri kullanarak çalışmalar yapabilirler. Böylece problemli davranışı anlamlandırmak için alternatif yollar geliştirebilirler.

6.2.2. Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmanın örneklemi lisans düzeyindeki öğrencilerden oluşmaktadır. Aynı çalışmanın diğer eğitim düzeylerinden oluşan örneklem gruplarında yapılmasıyla öğrenim kademesindeki farklılıkların değişkenler üzerinde ne tür etkilerinin olduğu görülebilir.
2. Bu çalışmada ele alınan yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşmasının akademik başarı üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
3. Yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşmasının üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal yaşamlarını nasıl etkilediğini derinlemesine incelemek amacıyla nitel çalışmalar yapılabilir.
4. Literatürde bu çalışmanın yordayıcı değişkenleri olan ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmacılar bu değişkenler arasındaki ilişkiyi farklı örneklem gruplarıyla ortaya koyarak literatürdeki bir açığı doldurabilirler.

KAYNAKÇA

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological review*, 96(2), 358.

Abramowitz, J. S., Taylor, S., & McKay, D. (2009). Obsessive-compulsive disorder. *The Lancet*, 374(9688), 491–499.

Adıgüzel, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemli akıllı telefon kullanımı, problemli internet kullanımı ve yaşantısal kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E, Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S. ve Kim, R. S. (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), 403-418.

Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Safford, S. M. ve Gibb, B. E. (2006). Cognitive vulnerability to depression (CVD) project: Current findings and future directions. In Lauren B. Alloy, John H. Riskind (Eds). *Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders.* (pp. 33-62). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Altamirano, L. J., Miyake A. ve Whitmer A. J. (2010). When mental inflexibility facilitates executive control: Beneficial side effects of ruminative tendencies on goal maintenance. *Psychological Science,* 21, 1377-1382.

Altın, M. (2004). Responsibility attitudes and locus of control as predictors of obsessive-compulsive symptomatology: An analysis within the cognitive model. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Altıntaş, M. (2018). Kumar oynama bozukluğu tanısı olan hastalarda, anksiyete, depresyon, ruminasyon ve dürtüsellik. *Cukurova Medical Journal*, *43*(3), 1-1.

Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Aşçıoğlu Önal, A. (2014). Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Ascioglu Onal, A., & Yalcin, I. (2017). Forgiveness of others and self-forgiveness: The predictive role of cognitive distortions, empathy, and rumination. *Eurasian Journal of Educational Research, 68,* 97-120.

Ayar, E. (2019). Toplumdışı (anti-sosyal) kişilik bozukluğunda sosyal biliş becerileri ile yaşantısal kaçınma ve perspektif alma süreçleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.

Ayğar, H. (2017). Boşanmış ve boşanmamış ebeveyne sahip ortaokul öğrencilerinin akılcı olmayan inanç ve depresyon ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Baker, Ö. E., Özgülük, S. B., Turan, N., & DANIŞIK, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(32), 45-53.

Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz, E., Tamam, L., & Karaytuğ, M. (2015). Smoking cessation through acceptance and commitment therapy: A Case Report. *Cukurova Medical Journal,* 40(4), 841-846.

Barnhofer, T., Brennan, K., Crane, C., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2014). A comparison of vulnerability factors in patients with persistent and remitting lifetime symptom course of depression. *Journal of Affective Disorders,* 152–154, 155–161. http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2013.09.001.

Batmaz, S. (2018). Ergen psikopatolojisine transdiyagnostik yaklaşım. *Türkiye Klinikleri Child Psychiatry-Special Topics*, *4*(2), 74-83.

Bayramoğlu, A. (2011). Self-compassion in relation to psychopathology. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Beck, J. S., & Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond* (No. Sirsi) i9780898628470). New York: Guilford press.

Berle, D., & Starcevic, V. (2005). Thought–action fusion: Review of the literature and future directions. *Clinical psychology review*, 25(3), 263-284.

Bilekli, I. (2016). Zihinsel Bulaşma, dindarlık, kendini affetme, suçluluk ve düşünce eylem kaynaşmasının obsesif kompulsif bozukluk semptomlarıyla ilişkisinin incelenmesi: Üniversite öğrencilerinde deneysel bir çalışma. (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Practice,* 77, 243-255.

Blanchard, R. J., & Blanchard, D. C. (1968). Escape and avoidance responses to a fear eliciting situation. *Psychonomic Science*, 13, 19–20.

Boelen, P. A., Van Den Hout, M. A., & Van Den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice,* 13(2), 109-128.

Boeschen, L. E. (2000). Understanding experiental avoidance as a mediator of rape-induced posttraumatic stress disorder. PhD Thesis, The University of Arizona, USA.

Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, et al. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther*; 42(4):676-88.

Borkovec, T. D. (1982). Insomnia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 880–895.

Bowden EM, Beeman MJ. (1998). Getting the right idea: Semantic activation in the right hemisphere may help solve insight problems. *Psychological Science*, 9; 435–440.

Brinker JK, Dozois JA. (2009). Ruminative Thought Style and Depressed Mood. J*ournal of Clinical Psychology,* 65(1);1-19.

Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 501-510.

Brown, B. T. (2018). The relationship between experiential avoidance and physiological reactivity. Master Thesis, Brigham Young University, USA.

Budak, S. (2001). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2014). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(36), 191-199.

Bugay, A., & Baker, Ö. E. (2015). Eşli Ruminasyon Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *5*(43).

Burhanoğlu, S. (2016). Ruminasyon (Rumination) Kavramı Nedir? www.sabriburhanoglu.com. (07.01.2020).

Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and social psychology bulletin*, *28*(6), 724-731.

Butler LD, Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in response to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*; 30: 331–346.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251–1263. doi:10. 1016/j.brat.2005.10.001.

Cenkseven Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, *14*(3).

Cernvall, M., Skogseid, E., Carlbring, P., Ljungman, L., Ljungman, G., & 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(1), 67-76.

Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, *63*(9), 871-890.

Ciesla, J.A. and Roberts, J. E. (2007). Rumination, negative cognition and their interactive effects on depressed mood. *Emotion, 7*, 555-565.

Clark DM. A. (2001). Cognitive perspective on social phobia: In Crozier WR, Alden LE (Eds) international handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness. *New york: John Wiley & Sons Ltd*. 2001, 405-431.

Clark, D. A., & Rhyno, S. (2005). Unwanted intrusive thoughts in nonclinical individuals. *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment*, 1-29.

Craig, J. C. (2014). Seeking the other side of thought-action fusion: Implications for risk-taking in young adulthood. Electronic Theses and Dissertations, University of Windsor, Canada.

Craner, J. R., Gilliam, W. P., & Sperry, J. A. (2016). Rumination, magnification, and helplessness. *The Clinical journal of pain*, 32(12), 1028-1035.

Cribb, G., Moulds, M. L., & Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23(3), 165-176.

Costa, J., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Experiential avoidance and self-compassion in chronic pain. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(8), 1578-1591.

Cooney, R. E., Joormann, J., Eugène, F., Dennis, E. L., & Gotlib, I. H. (2010). Neural correlates of rumination in depression. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, *10*(4), 470-478.

Cowdrey, F. A., & Park, R. J. (2012). The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders. *Eating behaviors*, *13*(2), 100-105.

Çağlayan, P. (2016). The determinants of posttraumatic growth and posttraumatic stress among motor vehicle accident survivors: personality, coping mechanisms, and ruminations. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Çetin, Ç. (2019). Obsesif kompulsif bozuklukta düşünce eylem kaynaşması, büyüsel düşünce ve şizotipal kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Çiftçi, Ş. Kuru, T. (2013). Obsesif kompulsif bozuklukta düşünce eylem kaynaşması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi,* 2, 138-46.

Davis, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 699-711.

Dinis, A., Carvalho, S., Gouveia, J. P., & Estanqueiro, C. (2015). Shame memories and depression symptoms: The role of cognitive fusion and experiential avoidance. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy,* 15(1), 63-86.

Eckblad, M., & Chapman, L. J. (1983). Magical ideation as an indicator of schizotypy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(2), 215-225.

Efe, İ. A. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *51*(2), 95-119.

Ehlers, A., & Steil, R. (1995). Maintenance of intrusive memories in posttraumatic stress disorder: a cognitive approach. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 217 - 249.

Eisma, M. C., de Lang, T. A., & Boelen, P. A. (2020). How thinking hurts: Rumination, worry, and avoidance processes in adjustment to bereavement. *Clinical Psychology &* Psychotherapy.

Eisma, M. C., Rinck, M., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Boelen, P. A., Stroebe, W., & van den Bout, J. (2015). Rumination and implicit avoidance following bereavement: an approach avoidance task investigation. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, *47*, 84-91.

Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Van Den Bout, J., Boelen, P. A., ve Stroebe,

W. (2014). Development and psychometric evaluation of the Utrecht Grief Rumination Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36*(1), 165-176.

Eker, İ. (2016). Travmatik yaşantıların psikolojik sağlığa etkisi: Travmanın türü, zaman yönelimi, dünyaya ilişkin varsayımlar ve ruminasyonlar açısından bir inceleme Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ekinci, A., Ekinci, O., Türkçapar, H., & Özbay, H. (2011). Alkol bağımlısı olguların sağlıklı kontrollerle emosyonel şemalar yönünden karşılaştırılması ve klinik özelliklerle ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi, 49*, 286-293.

Erdur-Baker, O., & Bugay, A. (2012). The Turkish version of the Ruminative Response Scale: an examination of its reliability and validity. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 10(2), 1-16.

Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N., & Demirci-Danışık, N. (2009). Rumination and anger/anger expression styles as risk factors for psychological symptoms of adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 32*(9), 43-53.

Ertuğ, H. İ. (2018). The relationship between perceived emotional abuse and rumination among university student. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Esen, F.B. (2017). Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine-şefkatin etkisi. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, TC Sağlık Bakanlığı, İstanbul.

Efe, İ. A. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 51*(2), 95-119.

Feeney, J. (2012). Physical disability and psychological distress in multiple sclerosis : the role of illness representations and experiential avoidance. (Doctoral Dissertation). Cardiff University.

Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture,* 2(3), 161.

Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response

suppression using biological challenge. *Behaviour Research and Therapy,* 41(4), 403-411.

Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L. ve Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive production to negative affect states. *Cognitive Therapy and Research, 26*, 179-188.

Foa, E. B., Steketee. G., & Young. M. C. (1984). Agoraphobia: Phenomenological aspects, associated characteristics, and theoretical considerations. *Clinical Psychology Review*. 4, 431 -457.

Genet, J. J., Malooly, A. M. ve Siemer, M. (2013). Flexibility is not always adaptive: Affective flexibility and inflexibility predict rumination use in everyday life. *Cognition and Emotion,* 27(4), 685-695.

Giorgio, J. M., Sanflippo, J., Kleiman, E., Reilly, D., Bender, R. E., Wagner, C. A., ... & Alloy, L. B. (2010). An experiential avoidance conceptualization of depressive rumination: Three tests of the model. *Behaviour research and therapy*, *48*(10), 1021-1031.

Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2011). Relationships among social anxiety, self-focused attention, and experiential distress and avoidance. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies,* 11(1), 1-12.

Görgülü, S. A., (2018). Yaygın anksiyete bozukluğu ve panik bozukluk hastalarında yaşantısal kaçınma, anksiyete duyarlılığı ve davranışsal inhibisyon sistemi arasındaki ilişki. Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.

Hasking, P., Boyes, M. E., Finlay-Jones, A., McEvoy, P. M., & Rees, C. S. (2019). Common pathways to NSSI and suicide ideation: The roles of rumination and self-compassion. *Archives of suicide research,* 23(2), 247-260.

Hayes, A. M. ve Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255–262. doi: 10.1093/clipsy/bph080

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. *New York: Guilford Press.*

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change . New York, NY, US.

Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 64(6), 1152–1168. http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152.

Henke, C. K. L. (2011). Mindfulness and experiental avoidance in fibromyalgia patients. (Unpublished bachelor's thesis). University of Twente, The Netherland.

Hiçdurmaz, D., & Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Nursing Journal*, *18*(2).

Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy,* 37, 269-280.

Joormann, J., Levens, S. M., & Gotlib, I. H. (2011). Sticky thoughts: Depression and rumination are associated with difficulties manipulating emotional material in working memory. *Psychological science*, *22*(8), 979-983.

Kaplan, S. V. & Sadock, B. J. (2007). Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry 1. cilt Çeviri: Aydın H, Bozkurt A. *Ankara: Güneş Kitapevi, 778.*

Karatepe, H. T. (2010). Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, TC Sağlık Bakanlığı, İstanbul.

Karekla, M., Forsyth, J. P., & Kelly, M. M. (2004). Emotional avoidance and panicogenic responding to a biological challenge procedure. *Behavior Therapy*, 35(4), 725-746.

Karimi, J., & Ahmadniya, B. (2016). The role of thought action fusion, experiential avoidance and responsibility in predicting symptoms of obsessive–compulsive in non-clinical population. *Journal of Iran University of Medical Sciences,* 22, 8-18.

Kashdan TB, Barrios V, Forsyth JP, & Steger MF (2006). Experimental avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy,* 9, 1301-1320.

Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well–being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of social and clinical psychology,* 26(5), 521-539.

Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2007). Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: Affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(3), 284-301.

Kaşıkara, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve depresyon ilişkisinde okul tükenmişliği ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Kaya, Ç. (2019). Bağlamsal pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın psikolojik işlevsellik göstergeleri üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Kaya, E. Ü. (2018). Kendine odaklı tekrarlı olumsuz (ruminatif) ve kendine odaklı iç gözlemsel (refleksif) düşünme tarzlarının başarı hedef yönelimlerine etkileri: Üniversite öğrencileri örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28(2), 199-210.

Keane, T. M., Zimering, R. T., & Caddell, R. T. (1985). A behavioural formulation of PTSD in Vietnam veterans. *Behaviour Therapist,* 8, 9 - 12.

Kızılöz, B. K. (2018). Interrelationships between autobiographical memory specificity, executice functions and rumination in depression. Yayınlanmamış doktora tezi, Boğaziçi university, İstanbul.

Koç, V. (2017). Üstbilişsel perspektiften depresyon ve tedavisi üzerine bir derleme: Üstbilişsel Perspektiften Depresyon. *Klinik Psikoloji Dergisi,* 1(1), 34-43.

Küçük, A. I. (2018). Social interaction Anxiety Among University students: The role of risk and protectıve factors. (Doctoral dissertation, Middle East Technical Unıversity).

Langer, Á. I., Cangas Díaz, A. J., Pérez-Moreno, P., Carmona Torres, J. A., & Gallego Antonio, J. (2010). Relationship between clinical symptoms, experiential avoidance and predisposition to hallucinations. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies,* 161-171.

Levin, M. E., Lee, E. B., & Twohig, M. P. (2019). The role of experiential avoidance in problematic pornography viewing. *The Psychological Record,* 69(1), 1-12.

Lillis, J., Hayes, S. C., & Levin, M. E. (2011). Binge eating and weight control: The role of experiential avoidance. *Behavior modification,* 35(3), 252-264.

Litz, B. T., Schlenger, W. E., Weathers, F. W., Caddell, J. M., Fairbank, J. A., & LaVange, L. M. (1997). Predictors of emotional numbing in posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, *10*(4), 607-618.

Lyubomirsky, S., Kasri, F., Chang, O., & Chung, I. (2006). Ruminative response styles and delay of seeking diagnosis of breast cancer symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 25, 276e304

Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of personality and social psychology*, *69*(1), 176.

Marino, T. L., Lunt, R. A., & Negy, C. (2008). Thought–action fusion: A comprehensive analysis using structural equation modeling. *Behaviour Research and Therapy*, *46*(7), 845-853.

Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.

Martin LL, & Tesser A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R. S. Wyer (ed.), Advances in Social Cognition. Mahwah, *NJ: Lawrence Erlbaum*, 9, 1–47.

McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and social psychology bulletin*, *27*(5), 601-610.

Mellings, T. M., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour research and therapy*, *38*(3), 243-257.

Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2007). Rumination in posttraumatic stress disorder. *Depression and anxiety*, *24*(5), 307-317.

Mitmansgruber, H., Beck, T., Hoefer, S., & Schuessler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential Avoidance, Mindfulness and Meta- Emotion in Emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46, 448-453.

Moğulkoç, H. (2014). Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: Sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 128(4), 638.

Morgan J, Banerjee R. (2008). Post-event processing and autobiographical memory in social anxiety: The influence of negative feedback and rumination. *Journal of Anxiety Disorders*, 22; 1190–1204.

Morina, N. (2011). Rumination and avoidance as predictors of prolonged grief, depression and posttraumatic stress in female widowed survivors of war. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 199, 921e927. http://dx.doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182392aae.

Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. C. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour research and therapy*, *45*(2), 251-261.

Muris, P., Meesters, C., Rassin, E., Merckelbach, H., & Campbell, J. (2001). Thought–action fusion and anxiety disorders symptoms in normal adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, *39*(7), 843-852.

Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C., & Boomsma, P. (2004). Rumination and worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, *28*(4), 539-554.

Neyshabouri, M. D., Dolatshahi, B., & Mohammadkhani, P. (2020). PTSD symptoms and self-injury behaviors among Iranian soldiers: the mediator roles of rumination and social support. *Cogent Psychology*, 7(1), 1733333.

Neziroğlu, G. (2010). Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychol Bull.* 101:259–282

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressed mood. *J Abnorm Psychol*, 1991; 100:569-582

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. (2004). The response styles theory. *Depressive rumination*, *107*.

Nolen-Hoeksema S, Girgus JS (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychol Bull* 115:424–443

Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of women quarterly*, 25(1), 37-47.

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms following a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 115-121. doi: 10.1037/0022-3514.61.1.115

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, *3*(5), 400-424.

O'Leary, E. M., Rucklidge, J. J., & Blampied, N., (2009). Thought- action fusion and inflated responsibility beliefs in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychologist*, 13(3), 94-101.

Oral, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan Üniversitesi).

Ökten, M. (2016). Modeling the relationship between romantic jealousy and relationship satisfaction: the mediator roles of rumination, co-rumination and self-compassion. (Unpublished doctoral dissertation), Middle East Technical university, Ankara.

Özgüvenç, B. (2016). Uyku bozukluğu kliniğine başvuran parasomnia teşhisi almış bireylerin parasomnia algıları ve bu algının depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisi. (Master's thesis), İstanbul Arel Üniversitesi.

Özsoy, G. (2019). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esnekliğin, kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolü: Bir model denemesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Papageorgiou, C., & Wells, A. (1999). Process and meta-cognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, *6*(2), 156-162.

Papageorgiou C. & Wells A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: development and preliminary validation of a self-report scale. *Behav Ther*, 32:13-26.

Papageorgiou C. & Wells A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cogn Behav Pract*, 8, 160-4.

Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, *8*(2), 160-164.

Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons.

Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of behavioral medicine*, *25*(6), 551-603.

Piri, S., & Kabakçı, E. (2007). Düşünce-eylem kaynaşması, yükleme biçimleri, depresif ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 197-206.

Rachman, S. (1971). Obsessional ruminations. *Behaviour Research and Therapy*, *9*(3), 229-235.

Rachman S (1993) Obsessions, responsibility and guilt. *Behav Res Ther*, 31: 149-54.

Rachman, S. (1997). The evolution of cognitive behaviour therapy. In D. M. Clark & C. G. Fairburn (Eds.), *Oxford medical publications. Science and practice of cognitive behaviour therapy* (p. 3–26). Oxford University Press.

Rachman, S., Shafran, R., Mitchell, D., Trant, J., & Teachman, B. (1996). How to remain neutral: An experimental analysis of neutralization. *Behaviour Research and Therapy*, *34*(11-12), 889-898.

Raines, A. M., Vidaurri, D. N., Portero, A. K., & Schmidt, N. B. (2017). Associations between rumination and obsessive-compulsive symptom dimensions. *Personality and Individual Differences*, *113*, 63-67.

Rassin, E., & Koster, E. (2003). The correlation between thought–action fusion and religiosity in a normal sample. *Behaviour Research and Therapy*, *41*(3), 361-368.

Rassin, E., Merckelbach, H., Muris, P., & Schmidt, H. (2001). The thought–action fusion scale: further evidence for its reliability and validity. *Behaviour Research and Therapy*, 39(5), 537–544.

Rawal, A., Park, R. J., & Williams, J. M. G. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *48*(9), 851-859.

Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed: A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 15: 185-191.

Roelofs, J., Rood, L., Meesters, C., Te Dorsthorst, V., Bögels, S., Alloy, L. B., & Nolen-Hoeksema, S. (2009). The influence of rumination and distraction on depressed and anxious mood: A prospective examination of the response styles theory in children and adolescents. *European child & adolescent psychiatry*, *18*(10), 635-642.

Salkovskis PM (1985) Obsessional-compulsive problems: A cognitive-behavioural analysis. *Behav Res Ther*, 23: 571- 83.

Sarıçam, H. (2014). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi.

Schut, D. M., & 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.

Shafran, R., & Rachman, S. (2004). Thought-action fusion: A review. J*ournal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35(2), 87-107.

Shafran, R., Thordarson, D. S., & Rachman, S. (1996). Thought-action fusion in obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *10*(5), 379-391.

Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1257-1270.

Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373–386.

Sillence, M. (2010). The world's art under one roof: The sainsbury centre for visual arts, Norwich. *The Art Book*, *17*(4), 73-74.

Smith JM, Alloy LB. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review* 2009: 29; 116- 128.

Spira, A. P., Beaudreau, S. A., Jimenez, D., Kierod, K., Cusing, M. M., Gray, H. L., & Gallagher-Thompson, D. (2007). Experiential avoidance, acceptance, and depression in dementia family caregivers. *Clinical Gerontologist*, 30(4), 55-64.

Stroebe, M., Boelen, P. A., Van Den Hout, M., Stroebe, W., Salemink, E., & Van Den Bout, J. (2007). Ruminative coping as avoidance. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, *257*(8), 462-472.

Subbotsky, E. (2005). The permanence of mental objects: Testing magical thinking on perceived and imaginary realities. *Developmental Psychology*, 41, 301-318.

Sünbül, A. M. (2004). Düşünme stilleri ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, *29*(132).

Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., & Şenormancı, G. (2013). Ruminative response styles and metacognitions in internet addicts. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, *2*(3), 167-172.

Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., Şenormancı, G., & Sungur, M. Z. (2013). Ruminatif yanıt biçimi ve fonksiyonel olmayan tutumların majör depresyonla ilişkisi. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, *26*(2), 239-247.

Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour research and therapy*.

Tekin, H. H., & Kırlıoğlu, M. (2019). Utrecht Yasa Bağlı Ruminasyon Ölçeği'nin (UYRÖ) türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenirliği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *11*(18), 1114-1135.

Terzioğlu, M. (2019). Perseküsyon hezeyanlarında kaygı, yaşantısal kaçınma ve perspektif almanın rolü. Sağlık Biimleri Üniversitesi, İstanbul.

Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Thought-action fusion across anxiety disorder diagnoses: Specificity and treatment effects. *The Journal of nervous and mental disease, 201*(5), 407.

Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Christensen, S., & Zachariae, R. (2003). Rumination—relationship with negative mood and sleep quality. *Personality and Individual Differences, 34*(7), 1293-1301.

Topcu, Ç. (2014). Modeling the relationships among coping strategies, emotion regulation, rumination, and perceived social support in victims of cyber and traditional bullying. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Toprak, B. (2017). Öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz- duyarlık düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research,* 27(3), 247-259. doi:10.1023/A:1023910315561

Ulusoy, S., Yavuz, F. K., Kara, T., & Karadere, M. E. (2015). Obsesif kompulsif bozuklukta üst-bilişsel süreçler ve duygusal şemaların rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 3*, 173-183

Usta, E., Sağlam, E., Şen, S., Aygin, D., & Sert, H. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin yeme tutumları ve obsesif-kompulsif belirtileri. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 2*(2), 187-197.

Vange, L. M. (1997). Predictors of emotional numbing in posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress.* 10, 607 - 617.

Varlık, E. (2007). Üniversite öğrencilerinde düşünce davranış kaynaşması ve düşünce beden biçimi kaynaşmasının yeme tutumları ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Velibaşoğlu, B. (2014). Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında obsesyon, kompulsiyon ve endişe ile erken dönem uyum bozucu şemalar, üst-biliş ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yanık, Z. (2018). The mediating effect of rumination in relationship to centrality of event, posttraumatic growth and posttraumatic stress disorder among breast cancer survivors. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Ankara.

Yapan, S. (2018). Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, *26*(4), 397-408.

Yavuz, K. F., Yavuz, N., Ulusoy, S., Alniak, I., & Günes, H. N. G. (2013). Gerilim ve migren tipi baş ağrılarına eşlik eden işlevsel olmayan bilişsel içerikler ve tutumlar/Maladaptive cognitive content and attitudes accompanying tension type headache and migraine. *Dusunen Adam*, *26*(1), 12.

Yıldırım, J. C. (2019). Üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi. (Master's thesis), Maltepe Üniversitesi, Ankara.

Yıldırımlı, G., & Tosun, A. (2012). Cognitive processes in post-traumatic stress disorder. *Journal of Human Sciences*, *9*(2), 1429-1442.

Yıldız, A. G. M., & Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 2019, 9(1), 27-46, doi: 10.23863/kalem.2018.97

Yılmaz, A. E., Sungur, M. Z., Konkan, R., & Şenormancı, Ö. (2014). Ruminasyonla ilgili üstbiliş ölçeklerinin klinik ve klinik olmayan Türk örneklemlerindeki psikometrik özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *25*, 1-11.

Yılmaz, P. A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi,* 2014;25

Yılmaz, A. E. (2016). Depresyonun üstbilişsel modelinin türkiyedeki bir üniversite öğrencisi örnekleminde incelenmesi. *Turk Psikiyatri Derg*, *27*, 100-9.

Yorulmaz, O., Gençöz, T., & Woody, S. (2009). OCD cognitions and symptoms in different religious contexts. *Journal of anxiety disorders*, *23*(3), 401-406.

Yorulmaz, O., Karanci, A. N., Bastug, B., Kisa, C., & Goka, E. (2008). Responsibility, thought-action fusion, and thought suppression in Turkish patients with

obsessive–compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, *64*(3), 308-317.

Young, J. E., Rygh, J. L., Weinberger, A. D. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy for depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders*, içinde (250-305). New York, NY: Guilford Press.

Yöş, B. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis), Işık Üniversitesi.

Yücel, D. (2019). Düşünce eylem kaynaşması: bilişsel davranışçı model doğrultusunda üniversite öğrencileriyle deneysel bir çalışma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Zucker, B., Craske, M., Barrios, V., & Holguin, M. (2002). Thought action fusion: Can it be corrected? *Behaviour Research and Therapy,* 40, 653–664.

Quarmby, L. M. (2007). *The impact of experiential avoidance in trauma encoding.* University of London, University College London (United Kingdom).

Ward A, Lyubomirsky S, Sousa L, Nolen-Hoeksema S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29; 96–107.

Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of affective disorders*, *82*(1), 1-8.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 5 - 13.

Wells, A. (2011). Metacognitive therapy for anxiety and depression. New York, NY: *The Guilford Press.*

Wells, A. (2013). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide.* John Wiley & Sons.

Wells, A., & Matthews, G. (1994). Self-consciousness and cognitive failures as predictors of coping in stressful episodes. *Cognition & Emotion*, *8*(3), 279-295.

Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour research and therapy*, *34*(11-12), 881-888.

Wenzlaff, R. M., & Wegner, D.M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology,* 51, 59–91.

Westrup, D. A. (1999). Experiential avoidance and alcohol dependence relapse. Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports. 3171.

EKLER

EK 1. Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği

DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASI ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)

Aşağıda bazı düşünce ve davranışlara ilişkin ifadeler yer almaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra bu ifadeye ne kadar katıldığınızı belirtiniz. **Tamamen katılıyorsanız 4, Hiç katılmıyorsanız 0** rakamını işaretleyiniz. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Hiçbir maddeyi boş bırakmamaya özen gösteriniz.

	Hiç Katılmıyorum				Tamamen Katılıyorum
1. Eğer birinin zarar görmesini istersem, bu neredeyse ona zarar vermem kadar kötüdür.	0	1	2	3	4
3.Din karşıtı bir düşünceye sahip olmak, bence neredeyse böyle davranmak kadar günahtır.	0	1	2	3	4
4.Başka birine küfretmeyi akıldan geçirmek, bence neredeyse gerçekten küfür etmek kadar kabul edilemez bir durumdur.	0	1	2	3	4
7.Bir akrabamın ya da arkadaşımın işini kaybettiğini düşünürsem, bu onun işini kaybetme riskini arttırır.	0	1	2	3	4
10.Saldırganlık içeren düşüncelere sahip olmak, bence neredeyse saldırgan davranmak kadar kabul edilemez bir durumdur.	0	1	2	3	4
15.Bir akrabamın ya da arkadaşımın düşerek yaralandığını düşünürsem, bu onun düşüp yaralanma riskini arttırır.	0	1	2	3	4
17.Bir arkadaşa olumsuz bir eleştiride bulunmayı akıldan geçirmek, bence neredeyse bunu söylemek kadar kabul edilemez bir durumdur.	0	1	2	3	4

EK 2. Kabul ve Eylem Formu-II

KABUL VE EYLEM FORMU-2 (Örnek Maddeler)

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakımı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4		5	6	7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4		5	6	7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4		5	6	7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4		5	6	7

EK 3. Kısa Form Ruminasyon Ölçeği

Bu ölçeklerden elde edilecek olan veriler; üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçiminin, düşünce eylem kaynaşması ve yaşantısal kaçınma yaşantısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılacak araştırmada kullanılacaktır. Ölçeklerde yer alan maddelere verdiğiniz yanıtlar hiç kimseyle paylaşılmayacak olup gizli kalacaktır. Çalışmaya katılımınız için teşekkür ederiz.

Tez Çalışmasını Yapan Tez Danışmanı

Ali ŞIK Dr.Öğr.Üyesi Sabahattin ÇAM

Fakülte:

Bölüm:

Sınıf Düzeyi: 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

Yaş:

Cinsiyet: K( ) E( )

RS (Örnek Maddeler)

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, 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?
3.___"Niye bu şekilde bir tepki gösteriyorum?" diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
7.___"Niye benim problemlerim var da, diğer insanların yok" diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
9.___ Kişilik özelliklerini analiz edip "Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum" ne sıklıkla düşünüyorsun?
10.___ Ne sıklıkla tek başına bir yere gidip duygularını anlamaya çalışıyorsun?

EK 4. İzin Belgesi

Tarih ve Sayı: 24/06/2019-E.88407

T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 27224817-302.08.01/
Konu : Muhammet Ali ŞIK'ın anket uygulama izni hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 10.04.2019 tarih ve 55116 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Muhammet Ali ŞIK'ın, Dr. Öğr. Üyesi Sabahattin ÇAM'ın yönetiminde hazırladığı "***Ruminatif Düşünce Biçiminin Düşünce Eylem Kaynaşması ve Yaşantısal Kaçınma İle İlişkisi***" başlıklı çalışmasını yapmasını uygun gören Üniversitemiz Birimleri aşağıya çıkarılmıştır.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Şeref ERDOĞAN
Rektör Yardımcısı

Diş Hekimliği Fakültesi
Eczacılık Fakültesi
Eğitim Fakültesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Hukuk Fakültesi
İktisadi İdari Bilimler Fakültesi
İletişim Fakültesi
Mimarlık Fakültesi
Mühendislik Fakültesi (Elektrik Elektronik Mühendisliği, Otomotiv Mühendisliği, Biyomedikal Mühendisliği, Çevre Mühendisliği Bölümleri)
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Su Ürünleri Fakültesi
Ziraat Fakültesi

Adres:Çukurova Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı 01330 Balcalı, Sarıçam / Adana
Telefon:0 (322) 338 61 50 Faks0 (322) 338 70 22
e-Posta:ogrenci@cu.edu.tr Elektronik Ağ:www.cu.edu.tr

Bilgi için: Aişe Nur AĞBA
Unvanı: Memur

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı **:** Ali ŞIK
Doğum Tarihi **:** 24/05/1994
Doğum Yeri **:** Seyhan
e-mail **:** alsk7@yahoo.com

ÖĞRENİM DURUMU

2017-2020 **:Yüksek Lisans**: Çukurova Üniversitesi, Adana,
2013-2017 **:Lisans**: Erciyes Üniversitesi, Kayseri,
2009-2013 **:Lise**: Şehit Ali ER Anadolu Lisesi, Aksaray,