ÜSTBİLİŞLER VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞANTISAL KAÇINMA STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Jülide Ceren Yıldırım
161180102

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eylül, 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

JÜLİDE CEREN YILDIRIM'ın "Üstbilişler ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı tezi 18.09.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/başarısız olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr.Öğr.Üyesi Başak BAHTİYAR Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Kuntay ARCAN Maltepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Ayşenur AKTAŞ Acıbadem Üniversitesi	.....

Prof. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

maltepe üniversitesi	ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	Doküman No	FR-178
		İlk Yayın Tarihi	01.03.2018
		Revizyon Tarihi	
		Revizyon No	00
		Sayfa	1/1

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

30/09/2019

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

(Islak İmza)

Jülide Ceren Yıldırım

Hazırlayan: İlgili Birim	**Onaylayan:** Kalite Yönetim Koordinatörlüğü

TEŞEKKÜR

İlk olarak, yüksek lisans eğitimim boyunca hem klinik pratikte hem akademik alanda bilgi birikimi ile beni geliştiren, deneyimleri ile yol gösterici olan, beni ileri adımlar için cesaretlendiren ve her süreçte destekleyen tez danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar'a çok teşekkür ederim.

Tez savunma jürimde yer almayı kabul eden Dr. Öğr. Üyesi Ayşenur Aktaş'a ve Dr. Öğr. Üyesi Kuntay Arcan'a değerli geribildirimleri için teşekkür ederim.

Araştırma görevlisi olarak çalıştığım Kocaeli Üniversitesi'ndeki hocalarıma ve çalışma arkadaşlarıma, bu süreçteki destekleri için teşekkür ederim.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında rolü yadsınamaz olan tüm katılımcılara, çalışmada yer almayı kabul ettikleri için çok teşekkürler.

Hayatımda oldukları için çok mutlu olduğum, zorlandığım her an bana yalnız olmadığımı hissettiren ve devam etmem için motive eden arkadaşlarıma, Doğa'ya, Kutlu'ya, Ege'ye ve Cansu'ya, çok teşekkür ederim.

Attığım her adımda desteğini hissettiğim, bana inanan ve cesaretlendiren anneme, tüm bunları olabilir kıldığı için ne kadar teşekkür etsem az. Çocukluğuma dair hatırladığım en güzel anılarımda yer alan teyzeme, kardeşliği hissettiren canım Irmak'a, verdikleri destek için Oktay Ülker'e ve Hüseyin Şahin'e çok teşekkür ederim. Ve sevgili anneannem ve dedeme, bana verdikleri emekler için minnettarım. İyi ki vardınız, iyi ki varsınız.

Son olarak, sevgili eşim Ökmen'e varlığı için teşekkür ederim. Bana vazgeçmemeyi, kendime inanmayı ve dayanışmayı gösterdiği için müteşekkirim. Bu süreçteki anlayışlılığı, şefkati ve güven veren mevcudiyeti çok kıymetliydi. İyi ki yan yana yürüyoruz, iyi ki varsın.

Jülide Ceren Yıldırım
Eylül, 2019

ÖZ

ÜSTBİLİŞLER VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞANTISAL KAÇINMA STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Jülide Ceren Yıldırım
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019

Bu çalışma üstbilişler, yaşantısal kaçınma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Kişilerin özellikle içsel olumsuz deneyimlerden uzaklaşma çabasına karşılık gelen yaşantısal kaçınma, farklı kaçınma stratejilerini kapsamaktadır. Bu stratejilerin değerlendirilebilmesi için, bu çalışmada ilk olarak Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire; Gamez, Chmielewski, Kotov, Ruggero ve Watson, 2011) Türkçe'ye uyarlanmış ve 18-40 yaş aralığındaki 407 katılımcıdan oluşan klinik olmayan bir örneklemde ölçeğin psikometrik özellikleri incelenmiştir. Bu uyarlama için, Kabul ve Eylem Ölçeği-II, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile Bilişsel Duygusal Farkındalık ölçekleri kullanılmıştır. İlk çalışmanın bulguları, Türkçe Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir. İkinci çalışmada üstbilişler ve yaşantısal kaçınma stratejilerinin psikolojik belirtilerle ilişkisi incelenmiştir. 18-40 yaş aralığında 564 katılımcı ile yürütülen bu çalışmada Demografik Bilgi Formu, Üstbiliş Ölçeği-30, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, Durumsal-Sürekli Kaygı Envanteri-Sürekli Kaygı Formu, Penn State Endişe Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. İkinci çalışmanın bulguları, yaşantısal kaçınma stratejileri ve üstbilişlerin psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yaşantısal kaçınma stratejilerinin psikolojik belirtileri üstbilişlerin ötesinde yordadığı görülmüştür. Son olarak, üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Çalışmanın bulguları, ilgili alanyazın ile birlikte değerlendirilmiş; çalışmanın klinik alana katkıları sunulmuş ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Üstbiliş, Yaşantısal kaçınma, Sürekli kaygı, Endişe, Depresyon.

ABSTRACT

INVESTIGATING THE MEDIATOR ROLE OF EXPERIENTIAL AVOIDANCE STRATEGIES IN THE RELATIONSHIP BETWEEN METACOGNITIONS AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS

Jülide Ceren Yıldırım
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Thesis Advisor: Asst. Prof. Başak Bahtiyar
Maltepe University, Graduate School of Social Sciences, 2019

This study aimed to investigate the associations among metacognitions, experiential avoidance and psychological symptoms. The term experiential avoidance which involves different avoidance strategies basically refers to avoidance of negative internal experiences. To examine different experiential avoidance strategies, firstly, the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (Gamez, Chmielewski, Kotov, Ruggero and Watson, 2011) was adapted into Turkish and its psychometric properties were examined in a non-clinical sample composed of 407 participants aged between 18 and 40. For data collection, Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, Acceptance and Action Questionnaire-II, Flourishing Scale, Positive and Negative Affect Scale and Cognitive and Affective Mindfulness Scale were used. According to the findings of the first study, Turkish version of Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire is a valid and reliable instrument. In the second study, the relationships among metacognitions, experiential avoidance strategies and psychological symptoms were investigated. Data was collected from 564 participants aged between 18 and 40. Demographic Information Form, Metacognitions Questionnaire-30, Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire, State-Trait Anxiety Inventory-Trait Anxiety Form, Penn State Worry Questionnaire and Beck Depression Inventory were used in the second study. The findings revealed that metacognitions and experiential avoidance strategies were significantly correlated with each other; and both are significantly associated with increased psychological symptoms. Moreover, experiential avoidance strategies predicted psychological symptoms beyond metacognitive beliefs. Finally, the mediator roles of experiential avoidance strategies in the relationship between metacognitions and psychological symptoms were established. The findings of the study were discussed in the light of existing literature, and clinical implications and recommendations for further studies were explained.

Keywords: Metacognitions, Experiential avoidance, Trait anxiety, Worry, Depression.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
TABLOLAR LİSTESİ x
ŞEKİLLER LİSTESİ xi
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ xii
ÖZGEÇMİŞ xiii
1. BÖLÜM 1
ÇALIŞMA I: GİRİŞ 1
1.1. Yaşantısal Kaçınma 2
1.2. Yaşantısal Kaçınmanın Kuramsal Temelleri 5
1.3. Yaşantısal Kaçınma ile İlişkili Kavramlar 7
1.3.1. Yaşantısal Kaçınma ve Baş Etme Stratejileri 7
1.3.2. Yaşantısal Kaçınma ve Duygu Düzenleme Stratejileri 8
1.4. Psikolojik İyi Oluş Açısından Yaşantısal Kaçınma 9
2. BÖLÜM 12
ÇALIŞMA I: ÇOK BOYUTLU YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE UYARLAMASI VE PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİ 12
3. BÖLÜM 16
ÇALIŞMA I: YÖNTEM 16
3.1. Örneklem 16
3.2. Veri Toplama Araçları 17
3.2.1. Demografik Bilgi Formu 17
3.2.2. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 18
3.2.3. Kabul ve Eylem Ölçeği-II 18
3.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 19
3.2.5. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği 19
3.2.6. Bilişsel ve Duygusal Farkındalık Ölçeği 20
3.3. İşlem 20
3.4. Analiz 21
4. BÖLÜM 22
ÇALIŞMA I: BULGULAR 22
4.1. Ölçeğin Faktör Yapısına Yönelik Bulgular 22
4.2. Geçerlik Sonuçları 27
4.3. Güvenirlik Bulguları 30

5. BÖLÜM 32
ÇALIŞMA I: TARTIŞMA 32
5.1. ÇBYKÖ'nün Faktör Yapısı ve Güvenirliğine Ait Bulgular 32
5.2. ÇBYKÖ'nün Geçerliğine Ait Bulgular 33
5.3. Çalışmanın Güçlü Yönleri ve Klinik Alana Katkıları 36
5.4. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler 36
6. BÖLÜM 38
ÇALIŞMA II: ÜSTBİLİŞSEL İNANÇLAR VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞANTISAL KAÇINMA STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ 38
6.1. Üstbiliş Kavramı 39
6.2. Psikolojik Problemlerin Üstbilişsel Modeli 41
6.3. Çalışmanın Amacı ve Önemi 45
7. BÖLÜM 47
ÇALIŞMA II: YÖNTEM 47
7.1. Örneklem 47
7.2. Veri Toplama Araçları 48
7.2.1. Demografik Bilgi Formu 48
7.2.2. Üstbiliş Ölçeği-30 49
7.2.3. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 49
7.2.4. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği-Sürekli Kaygı Formu 50
7.2.5. Penn State Endişe Ölçeği 50
7.2.6. Beck Depresyon Envanteri 51
7.3. İşlem 51
7.4. Analiz 52
8. BÖLÜM 53
ÇALIŞMA II: BULGULAR 53
8.1. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 53
8.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 53
8.3. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi 57
8.3.1. Üstbilişsel İnançların Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları 57
8.3.2. Yaşantısal Kaçınmanın Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları 61
8.3.3. Sürekli Kaygı Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları 64
8.3.4. Endişe Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları 65
8.3.5. Depresyon Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları 66
8.4. Psikolojik Belirtileri Yordayan Faktörlerin İncelenmesi 68
8.4.1. Sürekli Kaygı Düzeyinin Yordayıcıları 68
8.4.2. Endişe Düzeyinin Yordayıcıları 69
8.4.3. Depresyon Düzeyinin Yordayıcıları 70
8.5. Üstbilişsel İnançlar ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü 72

8.5.1. Üstbilişsel İnançlar ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü 72
8.5.2. Üstbilişsel İnançlar ve Endişe Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü 74
8.5.3. Üstbilişsel İnançlar ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü 76
9. BÖLÜM 79
ÇALIŞMA II: TARTIŞMA 79
9.1. Çalışmanın Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılıkları 79
9.2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 82
9.3. Psikolojik Belirtilerin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular 86
9.4. Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular 90
9.4.1. Üstbiliş ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Erteleme ve Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü 90
9.4.2. Üstbiliş ve Endişe Düzeyi Arasındaki İlişkide Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Erteleme, Bastırma ve İnkâr ile Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü 91
9.4.3. Üstbiliş ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkide Erteleme ile Bastırma ve İnkâr Stratejilerinin Aracı Rolü 92
9.5. Çalışmanın Güçlü Yönleri ve Klinik Alana Katkıları 93
9.6. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler 95
EK'LER 98
GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU (EK A) 98
DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU (EK B) 99
ÇOK BOYUTLU YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ (EK C) 100
KABUL VE EYLEM ÖLÇEĞİ-II (EK D) 102
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (EK E) 103
POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ (EK F) 104
BİLİŞSEL VE DUYGUSAL FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (EK G) 106
GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU (EK H) 107
ÜSTBİLİŞ ÖLÇEĞİ-30 (EK I) 108
SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ (EK J) 110
PENN STATE ENDİŞE ÖLÇEĞİ (EK K) 112
BECK DEPRESYON ENVANTERİ (EK L) 113
KAYNAKÇA 116

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Özellikleri 17
Tablo 2. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları 24
Tablo 3. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları (devam) . 25
Tablo 4. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları (devam) . 26
Tablo 5. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 29
Tablo 6. Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları 30
Tablo 7. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 31
Tablo 8. Katılımcıların Demografik Özellikleri 48
Tablo 9. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 54
Tablo 10. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları 56
Tablo 11. Demografik Değişkenlerin Kategorileri 57
Tablo 12. Toplam ÜBÖ-30 Puanının Cinsiyete ve Yaşa Göre Farlılıkları 58
Tablo 13. ÜBÖ-30 Alt Ölçeklerinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları 60
Tablo 14. Toplam ÇBYKÖ Puanının Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları 62
Tablo 15. ÇBYKÖ Alt Boyutlarının Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları 63
Tablo 16. Sürekli Kaygı Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları 64
Tablo 17. Endişe Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları 66
Tablo 18. Depresyon Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları 67
Tablo 19. Sürekli Kaygı Düzeyinin Yordayıcıları 69
Tablo 20. Endişe Düzeyinin Yordayıcıları 70
Tablo 21. Depresyon Düzeyinin Yordayıcıları 71
Tablo 22. Üstbilişsel İnançlar ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü: Toplam ve Dolaylı Etkiler 74
Tablo 23. Üstbilişsel İnançlar ve Endişe Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü: Toplam ve Dolaylı Etkiler 76
Tablo 24. Üstbilişsel İnançlar ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü: Toplam ve Dolaylı Etkiler 78

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yaş Kategorilerine Göre ÜBÖ-30 Toplam Puan Ortalamaları 58
Şekil 2. Cinsiyete ve Yaşa Göre Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar ve Düşünceyi Kontrol İhtiyacı Alt Boyutlarının Ortalama Puanları 61
Şekil 3. Cinsiyete Göre Bastırma ve İnkâr Ortalama Puanları 64
Şekil 4. Cinsiyete ve Yaşa Göre Sürekli Kaygı Düzeyi Ortalamaları 65
Şekil 5. Cinsiyete Göre Endişe Düzeyi Ortalamaları 66
Şekil 6. Yaşa Göre Depresyon Puanı Ortalamaları 67
Şekil 7. Üstbilişsel İnançlar ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Erteleme ve Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü 73
Şekil 8. Üstbilişsel İnançlar ve Endişe Düzeyi Arasındaki İlişkide Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Erteleme, Bastırma ve İnkâr ve Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü 75
Şekil 9. Üstbilişsel İnançlar ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkide Erteleme ve Bastırma ve İnkâr Stratejilerinin Aracı Rolü 77

KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

BDE:	Beck Depresyon Envanteri
BDFÖ:	Bilişsel Duygusal Farkındalık Ölçeği
ÇBYKÖ:	Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği
KEÖ-II:	Kabul ve Eylem Ölçeği-II
PANAS:	Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği
PİÖ:	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
PSEÖ:	Penn State Endişe Ölçeği
SKÖ:	Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği-Sürekli Kaygı Formu
ÜBÖ-30:	Üstbiliş Ölçeği-30

Ort.:	Ortalama
SS:	Standart Sapma
p:	Anlamlılık Değeri
r:	Korelasyon Katsayısı
pr:	Kısmi Korelasyon Katsayısı
λ:	Wilks' Lambda
η^2:	Eta Kare
R^2:	Korelasyon Katsayısı Karesi
β:	Standardize Regresyon Katsayısı
KMO:	Kaiser-Meyer-Olkin İndeks

ÖZGEÇMİŞ

Jülide Ceren Yıldırım

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Y.Ls.	2019	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji
Ls.	2015	Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji

İş/İstihdam

2017 - Araştırma Görevlisi. Kocaeli Üniversitesi

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

Yıldırım, J. C. ve Kozak, E. D. (2018, Kasım). Öz-bilinç duyguları, kişilik özellikleri ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi. 20. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde sunulan poster bildiri, Ankara, Türkiye.

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve yılı : İstanbul, 1992

Yabancı diller : İngilizce (ileri)

e-posta : j.ceren.sahin@gmail.com

1. BÖLÜM

ÇALIŞMA I: GİRİŞ

İnsanı diğer canlı varlıklardan ayıran en temel nitelik, düşünceleri ve zihinsel süreçleri üzerine düşünme kapasitesidir. Genel olarak kişinin zihinsel süreçleri hakkındaki bilgileri olarak tanımlanan üstbiliş sayesinde, insan algılarını değiştirebilir, öğrendiklerini muhakeme edebilir veya gelecekteki eylemlerinin sonuçlarını tahmin edebilir (Metcalfe ve Shimamura, 1996). Üstbilişin gelişim ve bilişsel psikoloji alanlarında kavrama, problem çözme, akıl yürütme ve bellek gibi süreçlerde önemli bir role sahip olduğu görülmektedir (Kuhn, 2000). Tüm bu yönleriyle insanın yaşamını sürdürmesi açısından işlevsel kabul edilen üstbilişler, kişilerin düşünceleri ve düşünce süreçlerine dair katı, olumsuz ve tekrarlayıcı bir hale dönüştüğünde işlevselliğini yitirmektedir. Klinik psikoloji perspektifinden formüle edilen üstbilişsel modele göre (Wells, 2009), her insan zaman zaman olumsuz düşüncelere sahip olabilir; ancak her insan psikopatoloji geliştirmez. Bu model, diğer bilişsel kuramlardan farklı olarak, düşüncelerin içeriklerinden ziyade kişilerin bu düşüncelere nasıl tepki verdiklerine odaklanmaktadır (Wells, 2009).

İnsanlar, kendilerine rahatsızlık veren her türlü durumdan, duygudan ve düşünceden kaçınma eğilimindedir. Örneğin, bir kişi üzüntü duygusunu hissetmekten ya da başarısızlığa dair düşüncelere sahip olmaktan hoşnut olmadığı için, bu deneyimlerin varlığını yok sayabilir; kendini bu deneyimlerden uzaklaştıracak etkinlikler yaparken bulabilir ya da bu deneyimlerle karşılaşmayı erteleyebilir. Kaçınma, psikopatoloji tarihinde farklı modellerde kendine yer bulmuştur. Örneğin, psikanalitik kuramda benliğin istenmeyen ya da katlanılamayan düşünceler ve duygulanımlara direnmesi olarak tanımlanan savunma mekanizmaları, benliğin çatışmalara karşı kullandığı bastırma gibi düzenekleri içinde barındırmaktadır (Freud, 1966). Bilişsel kuramlar ise kaçınmayı depresyon, panik bozukluk, sosyal kaygı, travma sonrası stres bozukluğu ve yeme bozuklukları gibi psikopatolojilerde ortak olan işlevsiz bir davranış olarak ele almaktadır (Tarrier, 2006). İçsel ya da dışsal olumsuz deneyimlerden kaçınma örüntüsünün klinik çalışmalarda güncel olarak hala önemini koruduğu; ve "yaşantısal kaçınma" kavramı altında kapsamlı bir şekilde ele alındığı görülmektedir. Ülkemizde de

yaşantısal kaçınmanın duygu durum bozukluklarından bağımlılık sorunlarına kadar farklı psikolojik sorunlarla ilişkisine yönelik kanıtlar olmakla birlikte, bu çalışmalarda tek boyutlu bir kaçınma örüntüsüne odaklanıldığı dikkati çekmektedir. Bu nedenle bu çalışmada ilk olarak yaşantısal kaçınmanın farklı boyutlarda değerlendirilmesine imkân sağlayan; davranışsal kaçınma (behavioral avoidance), sıkıntıdan kaçınma (distress aversion), erteleme (procrastination), dikkat dağıtma ve baskılama (distraction / suppression), bastırma ve inkar (repression / denial) ve sıkıntıya dayanıklılık (distress endurance) olmak üzere 6 alt boyuta sahip Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin (Gamez, Chmielewski, Kotov, Ruggero ve Watson, 2011) Türkçe uyarlaması yapılmış ve klinik olmayan bir örneklemde psikometrik özellikleri incelenmiştir. Daha sonra klinik olmayan bir örneklemde üstbilişler, yaşantısal kaçınma stratejileri ve psikolojik belirtiler (sürekli kaygı, endişe ve depresyon) arasındaki ilişkiler araştırılmıştır.

1.1. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma bireylerin olumsuz olarak değerlendirdikleri duyguları, düşünceleri, hatıraları, bedensel hisleri, kişisel olayları deneyimlemekteki isteksizliği olarak tanımlanmakta ve bu deneyimlerin yapısını ya da sıklığını değiştirmek için yapılan girişimleri içinde barındırmaktadır (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Olumsuz deneyimlerden kaçınmaya yönelik stratejilere dikkat dağıtma, baskılama, bastırma ve inkâr gibi örnekler verilebilmektedir (Hayes ve Feldman, 2004). Bu stratejiler zaman zaman pek çok insan tarafından istenmeyen duygu, düşünce ve durumlar karşısında kullanılsa da yaşantısal kaçınmanın katı ve esneklikten yoksun, kişinin yoğun çabasını ve zamanını gerektirecek şekilde uygulanıyor oluşu, bu süreci problemli hale getirmektedir (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Yaşantısal kaçınma uzun vadede bireyin yaşam alanlarının daralmasına, kaçınılan durumların artmasına, duyguların ve düşüncelerin daha bunaltıcı bir hale gelmesine ve yaşamdan alınan keyfin azalmasına neden olmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bilişsel kaçınma, duygusal kaçınma ve davranışsal kaçınma gibi farklı kaçınma stratejilerini kapsayan yaşantısal kaçınma, psikolojik problemlerin oluşumu, gelişimi ve sürmesinde önemli bir role sahiptir (Hayes, 2004).

Her ne kadar yaşantısal kaçınma terimi alanyazında ilk olarak Hayes ve Wilson (1994) tarafından kullanılmış olsa da olumsuz düşünceler ve duygulardan kaçınmanın

psikopatoloji ile ilişkisinin birçok çalışmada ele alındığı bilinmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde, olumsuz deneyimlerden kaçınmanın genellikle kaçınılan deneyimi arttırdığı ve/veya olumsuz psikolojik sonuçlar ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Bilişsel kaçınmanın örneklerinden biri olan düşüncenin baskılanmasının paradoksal etkisi ilk olarak Wegner, Schneider, Carter ve White'ın (1987) çalışması ile ortaya konmuştur. Laboratuvar ortamında yürütülen bu öncü çalışmada katılımcılar deney sırasına göre baskılama ve ifade etme olmak üzere iki gruba ayrılmış; ilk olarak her iki gruptaki katılımcılardan akıllarına gelen her şeyi kaydetmeleri istenmiş; daha sonra baskılama grubundakilere beyaz bir ayı düşünmemeleri, ifade etme grubundakilere beyaz bir ayı düşünmeleri yönünde yönerge verilmiş; son olarak yönergeler değiştirilerek baskılama grubuna beyaz bir ayı düşünmeleri, ifade etme grubuna ise bu düşünceyi baskılamaları söylenmiştir (Wegner ve ark., 1987). Sonuçlara göre, ilk olarak düşünceyi baskılamaları söylenen katılımcıların daha sonra beyaz ayı ile ilgili daha çok düşünce raporladığı görülmüştür (Wegner ve ark., 1987). Düşüncenin baskılanmasına yönelik yapılan araştırmalar, bu stratejinin depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası kaygı bozukluğu gibi psikopatolojilerdeki olumsuz düşüncelerin sıklığında ve bireylerin duygusal deneyimlerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Purdon, 1999). Ayrıca, somatik deneyimlerden ve bunlara yönelik hislerden bilişsel olarak kaçınmanın da paradoksal etkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Cioffi ve Holloway (1993) fiziksel acı esnasında kullanılan düşünce kontrol stratejilerinin etkisini incelemiştir. Bu çalışmaya göre, dikkatin değiştirilmesi ya da baskılama yolu ile fiziksel acıdan kaçınma, acının daha uzun sürmesine neden olabilmektedir. Kaçınma yerine fiziksel hisse odaklanmak ise kısa süreli bir rahatsızlığa neden olsa da uzun vadede daha hızlı bir şekilde iyileşme sağlamaktadır (Cioffi ve Holloway, 1993).

Düşüncenin baskılanmasına benzer şekilde duygunun baskılanması üzerine yapılan çalışmalar, duygu ifadesinin ketlenmesinin olumsuz duyguların deneyimlenmesinde bir rahatlamaya yol açmadığını göstermektedir (Gross ve Levenson, 1997). Duygunun baskılanması olumlu duygulanımın, sosyal uyumun ve iyi olma halinin azalması; olumsuz duygulanımın ise artması ile ilişkilendirilmektedir (Gross ve John, 2003). Duygusal baskılamanın psikopatolojiler ile ilişkisini inceleyen Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann (2006), kaygı ve duygu durum bozukluklarına sahip bireylerin klinik olmayan bireylere göre duygu uyaran filmlere karşı daha fazla duygusal

baskılama kullandığını göstermiştir. Aynı zamanda hem klinik hem de klinik olmayan örneklemlerde yüksek baskılama puanlarına sahip bireylerin, film esnasında ve sonunda daha yüksek düzeyde olumsuz duygulanım deneyimledikleri belirlenmiştir. Bu çalışmaya göre duygusal baskılama, olumsuz duyguları yükseltebilmekte ve bu duyguların daha uzun süre hissedilmesi ile sonuçlanabilmektedir (Campbell-Sills ve ark., 2006). Barlow, Allen ve Choate (2004) tarafından da ifade edildiği gibi, pek çok psikolojik problem, istenmeyen duygusal deneyimlerden kaçınma girişimleri ile ilişkilendirilmektedir.

Bilişsel ve duygusal kaçınmaya ek olarak, bazı kişilerin olumsuz deneyimlerden kaçınmak amacıyla belirli davranışları sergilemekten kaçındığı bilinmektedir. Ottenbreit ve Dobson'ın (2004) davranışsal kaçınmayı bir stresör karşısında alternatifler aramaktan ya da davranışı sergilemekten aktif olarak kaçınma olarak tanımladığı görülmektedir. Aktif davranışsal kaçınma bir problemden aktif bir kaçışı ve/veya alternatif, dikkat dağıtıcı aktivitelerle uğraşmayı tanımlarken; pasif davranışsal kaçınma problemden ve problemin çözümünden direkt olarak kaçmayı içermektedir (Ottenbreit ve Dobson, 2004). Davranışsal kaçınmanın psikolojik problemlerle ilişkisi incelendiğinde, depresyon ve kaygı problemlerinin artan kaçınma motivasyonu ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Spielberg ve ark., 2011). Ottenbreit, Dobson ve Quigley (2014) tarafından kadın katılımcılarla yürütülen ve kaçınmanın psikopatolojiler ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada da depresyon ve sosyal anksiyeteye sahip iki klinik grup, depresyon-sosyal anksiyete komorbid bir grup ve klinik olmayan bir kontrol grubu kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, klinik grupların tümünün kontrol grubuna göre daha fazla kaçınma davranışı kullandığı; komorbid gruptaki katılımcıların sadece depresyon ve kaygı gösteren gruptakilere kıyasla daha yüksek kaçınma davranışı sergilediği görülmüştür (Ottenbreit ve ark., 2014). Bununla birlikte, depresyonda kaçınma davranışının yüksek olduğunun görülmesi, tedavi alanında da etkili olmuştur. Davranışsal kaçınma temel alarak oluşturulmuş davranışsal aktivasyon modelinde, depresyonda tekrarlayan kaçınma davranış örüntüsünü oluşturan olumsuz duygulanımların fark edilmesi ve hastaların kaçınma yerine işlevsel davranışları yeniden kazanması hedef alınmaktadır (Hopko, Lejuez, Ruggiero ve Eifert, 2003).

Özetle bilişsel, duygusal ve davranışsal kaçınmanın alanyazında özellikle olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu kaçınma stratejilerinin tümü içsel ya da dışsal olumsuz deneyimlerden uzaklaşmak amacıyla kullanılmaktadır.

Bu yönüyle her biri bir yaşantısal kaçınma stratejisidir. Hayes ve arkadaşlarına göre (2004) ise yaşantısal kaçınma, bu stratejileri içinde barındırmakla birlikte onlardan daha geniş bir kavramı ifade etmektedir. Başka bir deyişle, bireyler yaşantısal kaçınma olarak düşünceyi baskılama, duyguyu ketleme ya da davranışsal kaçınma gibi stratejileri kullanabilir; ancak psikopatolojiyi oluşturan spesifik olarak bu stratejilerin kullanılması değil, bireylerin olumsuz deneyimleri yaşamaktaki isteksizliği ve sürekli olarak bu deneyimlerden kaçınma girişimlerinde bulunmalarıdır. Bu nedenle Hayes ve arkadaşları (1996) yaşantısal kaçınmayı tüm psikopatolojilerin temeline yerleştirmektedir.

1.2. Yaşantısal Kaçınmanın Kuramsal Temelleri

Geleneksel bilişsel davranışçı kuramın temel özelliklerini içinde barındırmakla birlikte kabullenme, farkındalık gibi farklı kavramlara vurgu yapan üçüncü dalga bilişsel terapilerden kabul ve kararlılık terapisi, yaşantısal kaçınmayı psikopatolojilerin temeline yerleştirmekte ve bu kavramı dil ve biliş üzerine kurulmuş ilişkisel çerçeve kuramı (İÇK) ile açıklamaktadır (Hayes, 2004). İÇK, bir davranışın ancak içinde bulunduğu bağlam ile birlikte anlaşılabileceğini söyleyen işlevsel bağlamcılık yaklaşımı üzerine kurulmuştur (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001). İÇK'ye göre, uyaranların fiziksel özelliklerine göre ilişkilendirilmesi keyfi olmayan ilişkisel yanıtlama olarak adlandırılmakta; insanın uyaranları dil ve biliş yoluyla soyut özelliklerine göre ilişkilendirebilmesine ise keyfi uygulanabilir ilişkisel yanıtlama adı verilmektedir (Steele ve Hayes, 1991). İÇK'ye göre bu keyfi uygulanabilir ilişkiler insana özgü olup; erken dönemden itibaren gelişmeye başlamakta ve dil gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Hayes ve ark., 2001). Öğrenilmiş bir davranış olarak ilişkisel çerçeveleme ortak gereklilik (mutual entailment), birleşimsel gereklilik (combinatorial entailment) ve uyaran işlevlerinin dönüşümü olmak üzere üç özelliğe sahiptir. Ortak gereklilik özelliği, bir bağlamda A ve B arasında ilişki kurmayı öğrenen bir insanın aynı bağlamda B ile A arasında da ilişki kurmasına yol açmaktadır. Birleşimsel gereklilik özelliği, bir bağlamda A'nın B ile, B'nin de C ile ilişkili olduğunu öğrenen bir insanın aynı bağlamda A ile C arasında da bir ilişki kurmasına neden olmaktadır. Son olarak bu ilişkiler, ilişkili uyaranlar arasındaki işlevlerin dönüşümüne olanak sağlamaktadır (Hayes ve ark., 2012). Uyaran işlevlerinin dönüşümü nedeniyle A ve B arasında, B ve C arasında, C ile de olumsuz, istenmeyen bir deneyim arasında ilişki kurulduğunda, olumsuz deneyimin somut varlığından bağımsız bir şekilde

A'nın temsili de bu olumsuzluğa işaret etmektedir (Dymond, Bennett, Boyle, Roche ve Schlund, 2018).

İÇK'nin yaşantısal kaçınmanın temeline yerleştirilmesinin nedeni, ilişkisel çerçevelerin olumsuz deneyimlerden kaçınmayı olanaksız kılmasıdır. Buna göre insanlar diğer canlılar gibi acı veren durumların kendisinden kaçınarak olumsuz deneyimlerden kaçınamamaktadır. Çünkü, ilişkisel çerçeveler olumsuz deneyimlerin tüm durumlarda hissedilmesine neden olmaktadır. Bu nedenle insanlar, acı veren hislerin ve düşüncelerin kendisinden de kaçınmaya başlamaktadır (Hayes, 2004). Ancak, olumsuz hisler ve düşüncelerden kaçınmak altta yatan ilişkisel çerçeveleri güçlendirmekte ve kaçınılan ögeyi işaret etmeye devam etmektedir. Bir başka ifadeyle, ilişkisel çerçevelerin varlığı, kaçınılan ögeyle ilişkilendirilen durumlar, duygular ve düşünceleri işaret etmeye devam ederek, olumsuz deneyimlerin devam etmesine neden olmakta; bireylerin olumsuz hisler ve düşünceler gibi deneyimlerin kendisinden kaçınmaya başlaması ile sonuçlanmaktadır. Ancak bu kaçınma, kaçınılan ögenin temsilcilerini içinde barındırması nedeniyle ilişkisel çerçevelerden muaf değildir; ve de kaçınılan ögeyi ve bununla ilişkilenmiş durumları içinde barındırmaya devam etmektedir. Bu açıdan yaşantısal kaçınmanın hem ilişkisel çerçeveler nedeniyle ortaya çıktığı hem de bu nedenle kullanılmaya devam ettiği söylenebilir. Yaşantısal kaçınma dil ve biliş üzerine kurulmuş olması nedeniyle tüm insanlarda ortak bir durum olarak kabul edilebilir. Bu özellik, yaşantısal kaçınmanın bir dereceye kadar kullanılmasını meşrulaştırırken, işlevsiz bir şekilde ya da yoğun olarak kullanılması problem teşkil etmektedir (Hayes ve ark., 1996).

Tüm bu dil ve bilişle ilgili süreçlere ek olarak yaşantısal kaçınmanın farklı temellerinin de mevcut olduğu bilinmektedir. İlk olarak, bilinçli kontrol stratejileri yaşamdaki olumsuzluklardan kaçınmaya olanak sağlamaktadır. Günlük yaşamda kontrol stratejilerinin tehlikelerden kaçınmak açısından işlevsel olması, bu stratejilerin olumsuz düşünce ve duygular gibi farklı durumlara da uygulanmasının önünü açmaktadır (Hayes ve ark., 1996). İkinci olarak, duygulardan kaçınmanın model alma yoluyla teşvik edildiği söylenebilir. Yetişkinlerin de duygularını kolayca ve anında göstermediğini fark eden çocuklar, bu davranışı model alabilmektedir (Hayes ve ark., 1996). Son olarak, yaşantısal kaçınma kişiye anlık rahatlama sağlayarak kısa vadede olumlu sonuçlar ile ilişkilendirilmektedir (Hayes ve ark., 1996). Kısaca, kaçınmanın günlük yaşamda işlevsel olmasının, sosyal olarak teşvik edilmesinin ve kişiye anlık rahatlık hissi vermesinin

yaşantısal kaçınmanın temelinde yer aldığı söylenebilir.

1.3. Yaşantısal Kaçınma ile İlişkili Kavramlar

Yaşantısal kaçınma ilişkisel çerçeve kuramı üzerinden açıklanan bir kavram olmakla birlikte (Hayes, 2004), kaçınma stratejilerinin stresle baş etme ve duygu düzenleme stratejileri ile yakın ilişkisi dikkati çekmektedir. Alanyazın incelendiğinde, yaşantısal kaçınmanın hem baş etme ve duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak ele alındığı, hem de bu stratejilerden farklı bir kavramı işaret ettiğine yönelik araştırmalar olduğu görülmektedir.

1.3.1. Yaşantısal Kaçınma ve Baş Etme Stratejileri

Lazarus'a göre (1993) baş etme kavramı, kişilerin kaynaklarını zorlayan ya da aşan içsel ve dışsal talepleri yönetmek için uyguladıkları bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır. Bireyler, karşılaştıkları bir durumu öncelikle kendilerine yönelik bir tehlike olup olmaması açısından değerlendirmektedir ve bu sürece birincil değerlendirme aşaması adı verilir. İkincil değerlendirme aşamasında ise bireyler, karşılaştıkları durumun zararlarını azaltmaya ya da faydalarını arttırmaya yönelik değerlendirmelerde bulunmaktadır. Bu değerlendirmeler, duruma yönelik belirli bir başa çıkma stratejisi seçilmesi ile sonuçlanmaktadır (Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986). Stresli durumlarda kullanılan başa çıkma stratejileri, temel olarak problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır (Lazarus, 1993). Genellikle işlevsel bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilen problem odaklı başa çıkma stratejisi, stres yaratan durumu çözmek, yönetmek ya da değiştirmek için yapılan aktif girişimlerdir (Lazarus, 1993). Duygu odaklı başa çıkma stratejisi ise stresli durumun yarattığı duygular ile baş etmek için kullanılan stratejileri içermektedir (Lazarus, 1993). Parker ve Endler (1992) ise kaçınmayı farklı bir başa çıkma boyutu olarak ele almıştır. Buna göre bireyler, dikkat dağıtma ya da dikkatini başka yöne çekme gibi yöntemler kullanarak stresör ile karşılaşmayı ertelemekte ve olumsuz durumdan kaçınmaktadır (Parker ve Endler, 1992). Sürekli kaçınma ve mesafe koyma gibi baş etme stratejilerinin olumsuz sağlık sonuçları ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Penley, Tomaka ve Wiebe, 2002).

Alanyazında, yaşantısal kaçınma ve başa çıkma stratejileri arasında benzerlikler kadar farklılıklar da dikkati çekmektedir. Karekla ve Panayiotou'ya göre (2011) başa çıkma stratejileri ve yaşantısal kaçınma birbiri ile örtüşen, ancak özdeş olmayan kavramlardır. Başa çıkma stratejileri durum ve zamana göre değişebilirken (Folkman ve Lazarus, 1985); yaşantısal kaçınma olumsuz kişisel deneyimler karşısında katı ve esnek olmayan bir biçimde uygulanmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Örneğin, yaşantısal kaçınma düzeyleri yüksek olan bireylerin karşılaştıkları tüm durumlarda belirli başa çıkma stratejilerine (örn. inkâr) daha çok başvurduğu; yaşantısal kaçınmayı daha az kullanan bireylerin ise durumlara uygun, çeşitli başa çıkma yöntemlerini uygulayabildikleri belirtilmektedir (Karekla ve Panayiotou, 2011). Ayrıca, yaşantısal kaçınmanın inkâr ve kendini suçlama gibi baş etme stratejileriyle ilişkili olduğu; ancak yaşantısal kaçınmanın psikolojik iyi oluşu ve yaşam kalitesini yordamada baş etme stratejilerinin ötesinde bir yordayıcı gücü olduğu da belirlenmiştir (Karekla ve Panayiotou, 2011). Bu farklılık, Karekla ve Panayiotuo (2011) tarafından yaşantısal kaçınmanın olumsuz durumlar ya da olaylardan kaçınmaya ek olarak içsel deneyimlerden kaçınmaya yapmış olduğu vurgu ile açıklanmıştır. Bir diğer çalışmada, baş etme stratejileri ve kaygıyla ilişkili problemler arasındaki ilişkilerde yaşantısal kaçınmanın tam ya da kısmi aracı role rahip olduğu; yani yaşantısal kaçınma kontrol edildiğinde baş etme stratejileri ile kaygı arasındaki ilişkinin azaldığı ya da ortadan kalktığı görülmüştür (Kashdan ve ark., 2006). Buna ek olarak, Fledderus, Bohlmeijer ve Pieterse (2010) yaptıkları çalışmada yaşantısal kaçınmanın kaçınma odaklı baş etme tarzı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını göstermiştir. Özetle, işlevsiz baş etme stratejilerinin yaşantısal kaçınma ile ilişkili olduğu söylenebilir; ancak yaşantısal kaçınmanın esnek olmayan ve durumlara karşı değişmeyen yapısı, bu kavramı baş etme stratejilerinden ayırmaktadır. Psikolojik problemler açısından farklı sonuçlara sahip olabildiklerinin görülmesi de yaşantısal kaçınmanın başa çıkma stratejilerinden farklı bir kavram olarak değerlendirilmesinin önemine işaret etmektedir.

1.3.2. Yaşantısal Kaçınma ve Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme, sahip olunan duyguların hangilerinin, ne zaman ve ne şekilde deneyimleneceğini ve bu duyguların nasıl ifade edileceğini belirleyen süreçler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Etkili bir duygu düzenleme duygusal farkındalığı, duyguların kabulünü, dürtüsel davranışların kontrolünü ve olumsuz duyguların varlığında

amaçlara uygun hareket edebilmeyi, duygu düzenleme stratejilerini durumlara uygun ve esnek bir biçimde kullanabilmeyi içermektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Bu süreçlerde yaşanan sorunlar ise duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Olumlu ve olumsuz duyguların arttırılması ya da azaltılmasına yönelik duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel olup olmayışı kullanıldıkları bağlama göre değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, baskılama ve kaçınma gibi stratejilerin psikopatoloji ile ilişkisi tutarlı olarak ortaya konmuştur (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Gross'un (1998) duygu düzenleme modeli, duyguların regülasyonu için durumların, düşüncelerin, deneyimlerin değiştirilmesini de içinde barındırmaktadır. Bu açıdan duygu düzenlemenin bir dereceye kadar yaşantısal kaçınmayı içerdiğinden söz edilebilir. Boulanger, Hayes ve Pistorello (2010) yaşantısal kaçınmayı bir duygu düzenleme stratejisi olarak değil, farklı duygu düzenleme stratejilerinde ortak olan bir duygu düzenleme işlevi olarak ele almaktadır. Buna göre, farklı duygu düzenleme stratejileri birbirinden farklı tanımlara sahip olmakla birlikte hepsinin olumsuz duyguları azaltmaya ya da değiştirmeye yönelik bir işleve sahip olduğu; bu yönüyle yaşantısal kaçınmanın tüm duygu düzenleme stratejilerinde yer aldığı ifade edilmiştir (Boulanger ve ark., 2010; Hofmann ve Asmundson, 2008). Yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme arasındaki bir diğer olası fark, duygu düzenlemenin duygusal tepkinin süresini ya da yoğunluğunu düzenleyen homeostatik bir sistemi içinde barındırması; yaşantısal kaçınmanın ise katı bir şekilde bu deneyimlerden uzaklaşmaya yönelik uygulanması şeklindedir (Chapman, Dixon-Gordon ve Walters, 2011). Özetle, yaşantısal kaçınmanın duygu düzenleme süreçleri ile ilişkili bir kavram olduğu; ancak tek bir duygu düzenleme stratejisine karşılık gelmediği görülmektedir. Bu durum, yaşantısal kaçınmanın duygu düzenleme stratejilerinden ayrı bir kavram olarak ele alınmasının önemine işaret etmektedir.

1.4. Psikolojik İyi Oluş Açısından Yaşantısal Kaçınma

İyi oluş, herhangi bir psikopatolojinin ya da psikolojik belirtinin mevcut olmayışından daha öte bir iyilik halini ifade etmektedir. İyi oluş kavramının günümüze kadar hedonik ve ödomanik bakış açılarına göre tanımlandığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik bakış açısı, öznel iyi oluşa odaklanarak iyi oluşu mutluluk ile eş

tutmakta ve olumlu duygulanımın yüksekliğini, olumsuz duygulanımın düşüklüğünü ve yaşam doyumunu işaret etmektedir. Ödomanik bakış açısı ise bireylerin iyi işlevsellik göstermelerine göre tanımlanan psikolojik iyi oluşa odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisi ve geçmişiyle ilgili olumlu değerlendirmeleri olarak tanımlanan kendini kabulü, kişisel gelişimi, yaşamda bir amacın olduğu inancını, diğer kişiler ile olumlu ilişkileri, bireyin kendi hayatı ve çevresi üzerindeki kontrolünü ve özerklik hissini içinde barındırmaktadır (Ryff, 1989). Diener ve arkadaşları (2010) ise psikolojik iyi oluşa bağlılık ve ilgililik, iyimserlik, kendine güven ve yeterlik gibi ögeleri ekleyerek daha kapsamlı bir yapı oluşturmuşlardır.

Machell, Goodman ve Kashdan (2015) günlük yaşamda yaşantısal kaçınmanın iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmada iyi oluş kriterlerinin hem hedonik hem de ödomanik bakış açılarına göre oluşturulduğu görülmüştür. Buna göre iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygulanım, günlük yaşamdaki aktivitelerden alınan keyif ve hayatta bir amacın oluşu ile ölçülmüştür. Katılımcılar 14 gün boyunca günlük olarak ölçekleri doldurmuşlardır. Çalışmanın sonuçları, yaşantısal kaçınma kullanımının yüksek olduğu günlerde, bireylerin daha fazla olumsuz duygulanım ve daha az olumlu duygulanım raporladığını göstermiştir. Ayrıca yüksek yaşantısal kaçınma, günlük hayattaki aktivitelerden alınan keyfi ve hayatta bir amacın olduğuna yönelik inancı azaltmaktadır. Olumsuz deneyimlerden kaçınan bireylerin günlük yaşamdaki deneyimlerle daha az temas halinde bulunmaları, hayattaki amaçlarının peşinden gidebilme becerilerinin önünü kesmekte ve olumsuz psikolojik sonuçlar ile ilişkilendirilmektedir (Machell ve ark., 2015).

Bireylerin yaşamdaki amaçları ve değerleri doğrultusunda hareket etmeleri, olumsuz deneyimlerinden kaçınmak yerine kabul ve esneklik gösterdikleri sürece mümkün olabilmektedir. Yaşantısal kaçınmanın diğer ucu olarak görülen psikolojik esneklik kavramı, bireylerin mevcut ana odaklanması ve kendi değerleri doğrultusunda hareket etmek amacıyla davranışlarını değiştirmesi olarak ifade edilmekte ve olumlu psikolojik sonuçlar ile ilişkilendirilmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Bohlmeijer, Lamers ve Fledderus (2015) psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik müdahalelerin depresif semptomlar gösteren bireylerin iyi oluşları üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Duyguların açık bir şekilde deneyimlemesi, katılımcılara kendi değerleri hakkında bir farkındalık kazandırmış; depresif semptomların azalmasına

ve iyi oluşun artmasına olanak sağlamıştır (Bohlmeijer ve ark., 2015).

Psikolojik esneklik aynı zamanda, bireyin şimdiki zamanda olup bitene dikkatini vermesini ve hem içsel hem dışsal uyaranlarla ilişkide olmasını da kapsamaktadır (Fletcher ve Hayes, 2005). Bu deneyim, bilinçli farkındalık olarak kavramsallaştırmış ve bireylerin yargısız bir biçimde şimdiki zamana dikkatlerini vermeleri olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık, olumsuz deneyimleri değiştirme ya da bu deneyimlerden kaçınma girişimleri yerine, bu deneyimlerin varlığının kabul edilmesini de içermektedir (Hayes ve ark., 2006). Ayrıca, olumsuz deneyimlerden kaçınmak yerine onlara kabullenici bir tutumla yaklaşmayı vurgulaması açısından yaşantısal kaçınmanın tersi yönünde işlev göstermektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin daha düşük olumsuz duygulanım raporladığı; olumlu duygulanım, yaşam doyumu, kendine güven, özerlik ve yeterlik gibi iyi oluş kriterlerinde ise daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür (Brown ve Ryan, 2003).

Özetle, olumsuz deneyimlerden kaçınmanın psikolojik iyi oluşu azalttığı; bu deneyimleri kabullenme ve deneyimlerin farkında olma halinin ise psikolojik iyi oluşu arttırdığı söylenebilmektedir.

2. BÖLÜM

ÇALIŞMA I: ÇOK BOYUTLU YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE UYARLAMASI VE PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİ

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ) kişilerin olumsuz duygu, düşünce, anı ve içsel deneyimlerden kaçınmak için kullandığı farklı kaçınma stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Gamez ve ark., 2011). Kabul ve Eylem Ölçeği (KEÖ; Hayes ve ark., 2004) ile Kabul ve Eylem Ölçeği-II (KEÖ-II; Bond ve ark., 2011) duygu, düşünce ve davranışı içeren tek boyutlu bir kaçınma örüntüsünü değerlendirmektedir (Chawla ve Ostafin, 2007). Öte yandan, farklı kaçınma stratejilerinin belirlenmesi ve birbirinden ayrıştırılması, özellikle kaçınmanın psikolojik problemlerle ilişkisini daha kapsamlı incelemek için önem teşkil etmektedir (Blalock ve Joiner, 2000; Ottenbreit ve Dobson, 2004). Böylece, psikoterapi çalışmalarında da strateji odaklı müdahalelerin geliştirilmesi mümkün olabilir (Gamez ve ark., 2011).

ÇBYKÖ'nün geliştirildiği çalışma üç aşamada gerçekleştirilmiştir (Gamez ve ark., 2011). İlk aşamada kuramsal olarak yaşantısal kaçınmayla ilişkili maddeler oluşturulmuş ve öğrenci örnekleminde ölçeğin faktör yapısı incelenmiştir. İkinci aşamada hem öğrenci hem hasta örnekleminde ölçeğin maddeleri yeniden düzenlenerek faktör analizi tekrarlanmış, ölçeğin madde ve faktör yapısının son hali oluşturulmuş ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Üçüncü aşamada ölçeğin çapraz geçerliliği için öğrenci, hasta ve yetişkin örnekleminde madde seviyesi ve alt ölçek seviyesinde ölçek yapısı incelenerek güvenirlik değerleri hesaplanmıştır. Orijinal çalışma, ÇBYKÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir (Gamez ve ark., 2011). Ölçeğin alt boyutlarından ilki davranışsal kaçınma (behavioral avoidance), fiziksel rahatsızlıktan ve sıkıntıdan açık bir şekilde kaçınma davranışlarını içermektedir (örn. Huzursuz hissettiğim herhangi bir ortamı hızlıca terk ederim). İkinci alt boyut sıkıntıdan kaçınma (distress aversion), sıkıntı hakkındaki olumsuz değerlendirmeler, tutumlar ve sıkıntının kabul edilmemesi ile ilgilidir (örn. Olumsuz duygularımdan kurtulabilmeyi dilerdim). Üçüncü boyut olan erteleme (procrastination), öngörülen bir sıkıntıyı

geciktirmek ile ilgilidir (örn. Hoşuma gitmeyen işleri mümkün olduğunca ertelemeye çalışırım). Dördüncü olarak dikkat dağıtma ve baskılama (distraction/suppression) alt boyutu sıkıntıyı baskılama ya da göz ardı etme girişimlerini içermektedir (örn. Olumsuz bir düşünce aklıma geldiğinde, hemen başka bir şey düşünmeye çalışırım). Beşinci alt boyut bastırma ve inkâr (repression/denial) sıkıntı ile araya mesafe koymak, ondan uzaklaşmak ve sıkıntıyla ilgili farkındalığın olmaması durumları ile ilgilidir (örn. Kötü hissettiğimi fark etmem biraz zaman alır). Son olarak altıncı boyut sıkıntıya dayanıklılık (distress endurance), sıkıntı verici bir durum karşısındaki etkili davranışları içermektedir (örn. Korku ya da kaygı, beni önemli bir şeyi yapmaktan alıkoymaz) (Gamez ve ark., 2011).

Orijinal çalışma (Gamez ve ark., 2011), toplam ÇBYKÖ puanının olumsuz duygulanım, düşünceyi baskılama, stresten kaçınma, depresyon, durumsal fobiler ve obsesif kompulsif semptomlar gibi değişkenlerle pozitif yönde; olumlu duygulanım, yaşam amacı, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi değişkenleriyle negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca ÇBYKÖ, yaşantısal kaçınmayı tek boyutlu olarak ölçen KEÖ ve KEÖ-II'den alınan puanlarla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Gamez ve ark., 2011). Alt boyutların psikopatoloji ve yaşam kalitesi değişkenleri ile ilişkisine bakıldığında ise belirli kaçınma stratejilerinin farklı sonuçlara yol açtığı görülmüştür. KEÖ ve KEÖ-II'nin toplam etkisi kontrol edildiğinde, sıkıntıdan kaçınma ve davranışsal kaçınma alt boyutlarının durumsal fobileri; bastırma ve inkar alt boyutunun depresyonu ve obsesif kompulsif belirtileri; erteleme alt ölçeğinin depresyonu ve yaşam amacını; bastırma ve inkâr alt boyutunun yaşam kalitesini, olumlu duygulanımı, yaşam amacını ve doyumunu; sıkıntıya dayanıklılığın ise olumlu duygulanımı ve yaşam amacını yordamaya devam ettiği belirlenmiştir (Gamez ve ark., 2011). Tüm bu bulgular yaşantısal kaçınmanın çok boyutlu yapısını desteklemekte; psikolojik problemlerin açıklanmasında farklı kaçınma stratejilerinin, genel bir kaçınma düzeyinin ötesinde bir rolünün olduğuna işaret etmektedir.

Alanyazında ÇBYKÖ'nün kullanıldığı çalışmalar da ölçeğin iyi psikometrik özelliklere sahip olduğunu; ve hem toplam puanının hem farklı alt boyutlarının psikolojik semptomlar ile anlamlı ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. Yaşantısal kaçınmanın sosyal kaygı ve madde kullanımı ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, esrar kullanımı, olumsuz duygulanım ve duygu düzenleme güçlüğü kontrol edildiğinde sosyal kaygının

toplam ÇBYKÖ puanı, davranışsal kaçınma, erteleme ve bastırma ve inkar alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili kalmaya devam ettiği bulunmuştur (Buckner, Farris, Zvolensky ve Hogan, 2014). Bu çalışmada ÇBYKÖ toplam puanının iç tutarlılığı .92 iken alt boyutların güvenirlik katsayılarının .84 ve .89 arasında değişmektedir (Buckner ve ark., 2014). Bir diğer çalışmada yeme bozukluğu, intihar girişimi riski ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki incelenmiş; sıkıntıdan kaçınma ve erteleme alt boyutlarının yeme bozuklukları ve intihar girişimi arasındaki ilişkide tam aracılık rolüne sahip olduğu görülmüştür (Skinner, Rojas ve Veilleux, 2016). Bu araştırmada da alt boyutların iç tutarlılık değerlerinin .87 ve .91 arasında değiştiği belirtilmiştir (Skinner ve ark., 2016). ÇBYKÖ toplam puanının kullanıldığı bir çalışmada ise, yüksek yaşantısal kaçınma düzeyine sahip üniversite öğrencilerde stresin daha yüksek intihar riski, sosyal kaygı ve kaygı uyarılması ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Zvolensky, Jardin, Garey, Robles ve Sharp, 2016). ÇBYKÖ'nün güvenirlik katsayısının bütün örneklemde .92 olduğu; farklı etnik gruplara göre incelendiğinde ise iç tutarlık katsayısının .90 ile .93 arasında değiştiği raporlanmıştır (Zvolensky ve ark., 2016).

Kültürlerarası çalışmalar incelendiğinde, ölçeğin Kore örnekleminde iyi düzeyde geçerlik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğu görülmektedir (Lee ve You, 2016). Bilindiği kadarıyla ölçeğin Kore versiyonu dışında farklı kültürlere adaptasyon çalışması yapılmamıştır. Bu araştırmada yaşantısal kaçınmayı kapsamlı bir şekilde ölçen ölçüm aracının Türkçe uyarlamasının yapılması ve klinik olmayan bir Türkiye örnekleminde psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun için hem yaşantısal kaçınmanın kuramsal temelleri, hem de orijinal çalışma göz önünde bulundurularak yaşantısal kaçınma ile ilişkili olan kavramlar belirlenmiş; psikolojik esneksizlik, olumlu ve olumsuz duygulanım, farkındalık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri geçerlik incelemesinde kullanılmıştır.

Çalışmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

I. ÇBYKÖ'nün Türkçe formunun orijinal ölçeğe benzer bir faktör yapısına sahip olması beklenmektedir.
II. ÇBYKÖ'nün Türkçe versiyonunun yeterli düzeyde güvenirlik değerlerine sahip olması beklenmektedir.
III. Geçerlik açısından ÇBYKÖ'nün Kabul ve Eylem Ölçeği-II (KEÖ-II) ve Pozitif Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) Negatif Duygu alt boyutu ile pozitif yönde;

Bilişsel Duygusal Farkındalık Ölçeği (BDFÖ), PANAS Pozitif Duygu alt boyutu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ) ile negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

IV. ÇBYKÖ'nün alt boyutlarından Davranışsal Kaçınma, Sıkıntıdan Kaçınma, Erteleme, Dikkat Dağıtma ve Baskılama ile Bastırma ve İnkâr ölçeklerinin KEÖ-II, PANAS Negatif Duygu alt boyutu ile pozitif yönde; BDFÖ, PANAS Pozitif Duygu alt boyutu ve PİÖ ile negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

V. ÇBYKÖ'nün alt boyutlarından Sıkıntıya Dayanıklılık ölçeğinin BDFÖ, PANAS Pozitif Duygu alt boyutu ve PİÖ ile pozitif; KEÖ-II, PANAS Negatif Duygu alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

3. BÖLÜM

ÇALIŞMA I: YÖNTEM

3.1. Örneklem

Bu çalışmada, araştırmaya gönüllü olarak katılmış, yaş aralığı 18 ile 40 (*Ort.* = 26.34, *SS* = 4.8) arasında değişen 407 katılımcıdan veri toplanmıştır. Bütün katılımcılara internet yolu ile ulaşılmış ve anketler internet üzerinden tamamlanmıştır. Katılımcıların %69'u (*n* = 281) cinsiyetini kadın ve %31'i (*n* = 126) erkek olarak belirtmiştir.

Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde, %1.2'si (*n* = 5) okuryazar, %23.6'sı (*n* = 96) lise mezunu, %3.2'si (*n* = 13) ön lisans mezunu, %47.7'si (*n* = 194) lisans mezunu ve %24.3'ü (*n* = 99) yüksek lisans/doktora mezunudur. Çalışma durumlarına bakıldığında, katılımcıların %35.4'ünün (*n* =144) öğrenci, %64.6'sının (*n* = 263) çalışan olduğu görülmektedir. Katılımcıların %5.2'si (*n* = 21) gelir seviyesini düşük, %15.5'i (*n* = 59) alt-orta, %54.1'i (*n* = 220) orta, %23.8'i (*n* = 97) üst-orta ve %2.5'i (*n* = 10) yüksek olarak belirtmiştir. Medeni durumu bekar olan katılımcılar çalışmanın %81.8'ini (*n* =333), evli olan katılımcılar ise %18.2'sini (*n* = 74) oluşturmaktadır.

Katılımcıların geçmiş psikolojik ya da psikiyatrik yardım deneyimlerine göre, %40.5'i (*n* = 165) hayatlarında en az bir kere psikolojik/psikiyatrik yardım almış, %59.5'i (*n* = 242) ise yardım almamıştır. Geçmişte yardım alanların başvuru nedenleri incelendiğinde %30.3'ünün (*n* = 50) depresyon, %26.1'inin (*n* = 43) anksiyete ve %43.6'sının (*n* = 72) stres, dikkat eksikliği, ilişki problemi gibi diğer nedenlere başvurduğu görülmektedir. Yardım türleri içerisinde en sık alınan %39.4 (*n* = 65) ile psikoterapi ve ilaçtır. Daha sonrasında, %30.3 (*n* = 50) ile sadece psikoterapi, %27.9 (*n* = 46) sadece ilaç ve %2.4 (*n* = 4) ile diğer yardım türleri izlemektedir.

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Kadın (*n* = 281)				**Erkek (*n* = 126)**			
Değişkenler	***Ort***	***SS***	***n***	***%***	***Ort***	***SS***	***n***	***%***
Yaş	26.01	4.71			27.08	4.94		
Eğitim Düzeyi								
Okuryazar			5	1.8			-	-
Lise			68	24.2			28	22.2
Ön lisans			10	3.6			3	2.4
Lisans			127	45.2			67	53.2
Yüksek Lisans/Doktora			71	25.3			28	22.2
Medeni Durum								
Bekar			237	84.3			96	76.2
Evli			44	15.7			30	23.8
Sosyoekonomik Düzey								
Düşük			11	3.9			10	7.9
Alt-orta			41	14.6			18	14.3
Orta			161	57.3			59	46.8
Üst-orta			63	22.4			34	27
Yüksek			5	1.8			5	4
Psikolojik Tedavi Geçmişi								
Var			132	47			33	26.2
Yok			149	53			93	73.8

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Gönüllü Katılım Formu (EK A), Demografik Bilgi Formu (EK B), Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (EK C), Kabul ve Eylem Ölçeği (EK D), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EK E), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (EK F) ve Bilişsel Duygusal Farkındalık Ölçeği (EK G) kullanılmıştır.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara ilk olarak araştırmacı tarafından düzenlenmiş yaş, cinsiyet, meslek, eğitim seviyesi, çalışma durumu, sosyoekonomik düzeyi, geçmişte ya da şu an yaşanılan bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığının olup olmadığı ve alınan yardım türü ile ilgili soruları içeren demografik bilgi formu verilmiştir.

3.2.2. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

Gamez ve arkadaşları (2011) tarafından yaşantısal kaçınmayı ölçmek amacı ile geliştirilen Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ) maddeleri 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 6 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen, 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Toplam madde sayısı 62'dir. 23 ve 30 numaralı maddeler ters maddelerdir. Ölçek, yaşantısal kaçınmayı davranışsal kaçınma (behavioral avoidance), sıkıntıdan kaçınma (distress aversion), erteleme (procrastination), dikkat dağıtma ve baskılama (distraction/suppression), bastırma ve inkâr (repression/denial) ve sıkıntıya dayanıklılık (distress endurance) olmak üzere toplamda 6 alt boyut ile ölçmektedir. Maddelerin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ortalama .85 olarak bulunmuştur. Toplam ÇBYKÖ puanının Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .91 'dir (Gamez ve ark., 2011). Bu çalışma kapsamında Türkçe'ye çevrilen ölçeğin Türkiye örnekleminde psikometrik özellikleri incelenmiştir.

3.2.3. Kabul ve Eylem Ölçeği-II

Kabul ve Eylem Ölçeği-II (KEÖ-II) Bond ve arkadaşları (2011) tarafından kabul, yaşantısal kaçınma ve psikolojik esneksizlik kavramlarını ölçmek amacı ile geliştirilen 7 maddeli Likert tipi bir ölçektir. Maddeler, 1'den (hiçbir zaman doğru değil) ve 7'ye (her zaman doğru) sıralanmıştır. Yapılan faktör analizleri sonuçlarına göre ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yaşantısal kaçınmanın yüksekliğini işaret etmektedir. Ölçek, 6 farklı örneklemde incelenmiş ve en düşük iç tutarlılık katsayısı .77, en yükseği ise .88 olarak bulunmuştur. Ortalama iç tutarlılık katsayısı .84'tür. 3 ve 12 ay test-tekrar test güvenirlik analizleri sırası ile .81 ve .79 sonuçlarını vermiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Meunier ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Türkçe ölçek, orijinal ölçekte olduğu gibi tek boyutlu bir yapıya sahip 7 maddeli Likert tipi bir ölçektir. Maddeler, 1'den (hiçbir zaman doğru değil) ve 7'ye (her zaman doğru) sıralanmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılık katsayısı .88 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur (Meunier ve ark., 2014). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık değeri .89 olarak bulunmuştur.

3.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ) Diener ve arkadaşları (2010) tarafından psikolojik iyilik halini ölçmek amacı ile geliştirilmiş 8 maddeli Likert tipi bir ölçektir. Maddeler 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, psikolojik iyilik halinin yüksekliğini göstermektedir. Maddelerin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir ve ölçek tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .87'dir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe ölçek 8 maddeden ve tek faktörden oluşmaktadır. 8'li Likert tipi bir ölçektir ve maddeler 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Türkçe ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .80'dir. İki hafta ara ile test-tekrar test güvenirliği ölçülmüş ve .86 olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha değeri .87 olarak bulunmuştur.

3.2.5. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS), Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından olumlu ve olumsuz duygulanımı ölçmek amacı ile tasarlanmıştır. 1'den (çok az ya da hiç) 5'e (çok fazla) kadar sıralanan 20 maddelik Likert tipi bir ölçektir. Olumlu ve olumsuz duygu boyutlarının her biri 10 madde ile değerlendirilmektedir. Ölçekte her bir duygu boyutu için alınabilecek puan 10 ile 50 arasındadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı pozitif duygu boyutu için .86 ile .90, negatif duygu alt boyutu için .84 ile .87 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test tutarlığı "geçen hafta" yönergesi verilerek ölçülmüştür ve her iki duyguda da .47'dir (Watson ve ark., 1988).

PANAS, Türkçe'ye Gençöz (2000) tarafından uyarlanmıştır. Türkçe ölçek, orijinal ölçek ile aynı şekilde 10 olumlu ve 10 olumsuz duygu olmak üzere 20 maddeden oluşmaktadır. Türkçe versiyonunun iç tutarlılık katsayısı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .86 ve .83 olarak bulunmuştur. Ölçek 3 hafta sonra tekrar uygulanmıştır ve test-tekrar test güvenirliği olumsuz duygu için .40, olumlu duygu için .54'tür (Gençöz, 2000). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık değeri pozitif duygu için .89, negatif duygu için .83 olarak bulunmuştur.

3.2.6. Bilişsel ve Duygusal Farkındalık Ölçeği

Bilişsel ve Duygusal Farkındalık Ölçeği (BDFÖ), Feldman, Hayes, Kumar, Greeson ve Laurenceau (2007) tarafından farkındalık kavramını ölçmek amacı ile geliştirilmiş 12 maddelik Likert tipi bir ölçektir. Maddeler 1 (hiçbir zaman) ve 4 (her zaman) arasında değişmektedir. Dikkat, şimdiki zamana odaklanma, uyanıklık ve kabullenme olmak üzere 4 faktörden oluşmaktadır. Toplam puan farkındalık düzeyini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .76'dır (Feldman ve ark., 2007). Toplam farkındalık puanının iç tutarlılığı, alt boyutların ayrı ayrı hesaplanan iç tutarlılığından fazla olduğu için değerlendirme yapılırken toplam farkındalık puanına bakılması önerilmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonu Çatak (2012) tarafından yapılmıştır. Orjinal ölçek ile yapılan çoklu regresyon analizleri sonucu 2. maddenin varyansının kaygı ile açıklanabilir olduğu; 7. maddenin ise ruminasyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Feldman ve ark., 2007). Bu nedenle Türkçe ölçekte bu maddeler kullanılmamıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu 10 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi bir ölçektir ve maddeler 1 (hiçbir zaman) ve 4 (her zaman) arasında puanlanmaktadır. 1,5 ve 10. maddeler dikkat; 9. madde şimdiki zamana odaklanma; 4, 6 ve 7. maddeler uyanıklık; 2, 3 ve 8. maddeler kabullenme alt oluşturmaktadır. Toplam puan farkındalık boyutunu vermektedir. Türkçe ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .77 ve .73 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık değeri .82 olarak bulunmuştur.

3.3. İşlem

Araştırmaya başlamadan önce ilk olarak Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Sonrasında ÇBYKÖ'nün Türkçe'ye adaptasyonu için ölçeğin geliştiricisi olan Wakiza Gamez'den izin alınmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çeviri aşamasında, İngilizce ve Türkçe'ye hakim, birbirinden bağımsız üç çevirmen (iki İngiliz dili uzmanı ve bir psikolog) ölçek maddelerini Türkçe'ye çevirmiştir. Bu üç çevirideki her bir ölçek maddesi, klinik psikoloji alanında uzman iki akademisyen tarafından 1 (Çeviri anlamını hiç karşılamıyor) ve 5 (Çeviri anlamını tamamen karşılıyor) arasında puanlanmıştır. Oylama sonuçlarına göre oylayıcılardan yüksek puan alan çeviriler seçilerek ve gerekli görülen maddeler revize edilerek 62

maddeden oluşan Türkçe Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği oluşturulmuştur. Türkçe ölçeğin geri-çevirisi farklı bir İngiliz dili uzmanı ve okutman tarafından yapılmıştır. Orjinal ölçek ile geri-çevirisi yapılan ölçek karşılaştırılarak Türkçe ölçeğin son hali oluşturulmuştur.

Araştırmada veri toplamak için kullanılacak tüm ölçekler internet ortamında hazırlanmış ve katılımcılara sosyal medya ve e-posta yolu ile ulaştırılmıştır. Her katılımcı, ölçekleri cevaplamaya başlamadan önce çalışmanın yürütücüsü, içeriği ve gizlilik ile ilgili bilgileri içeren aydınlatılmış onam formunu onaylamıştır. Bütün katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Bütün soruların cevaplanması 10-15 dakika sürmüştür.

3.4. Analiz

Bu çalışmada ilk olarak ÇBYKÖ'nün Türkçe versiyonunun faktör yapısının incelenmesi amacı ile açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılıklarının değerlendirilmesi için Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Sonrasında, tüm ölçek puanları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak ölçeğin yapı geçerliği; hiyerarşik regresyon analizi ile de yordayıcı geçerliği değerlendirilmiştir.

4. BÖLÜM

ÇALIŞMA I: BULGULAR

4.1. Ölçeğin Faktör Yapısına Yönelik Bulgular

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin faktör yapısının belirlenmesi için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi için Promax döndürmesi ile temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Faktör yükleri için en düşük değer .30 olarak belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Faktör analizi için verinin uygunluğunu gösteren KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) ve Bartlett değerleri (Bartlett's Test of Sphericity), bu çalışmadaki veri (N = 407) için sırası ile .89 ve 11262.9, p < .001 olarak bulunmuştur. Sonuçlar, verinin faktör analizi için oldukça uygun olduğunu göstermektedir. Faktör sayısına öz değerler, scree plot eğrisi, açıklanan varyans oranı ve güvenirlik değerleri dikkate alınarak karar verilmiştir. Faktör sayısı kısıtlanmadan yapılan faktör analizine göre, öz değeri 1'den büyük, 14 faktörün ölçeğin toplam varyansının % 64.52'sini açıkladığı görülmüştür. İlk 6 faktörün öz değerleri 12.52, 6.14, 3.81, 2.92, 2.49 ve 1.91 iken açıkladıkları varyans sırasıyla %20.20, 9.91, 6.15, 4.71, 4.02 ve 3.09 şeklindedir. Diğer faktörlerin öz değerleri 1.02 ve 1.61 arasında değişirken açıkladıkları varyans % 1.65 ve 2.59 arasında değişmektedir. Scree plot eğrisinin 6 faktörlü yapıyı işaret etmesi ve orijinal ölçeğin de 6 faktörlü bir yapıya sahip olması nedeni ile faktör sayısı 6 olarak belirlenmiş ve analiz tekrarlanmıştır. 6 faktörlü yapı, toplam varyansın % 48.07'sini açıklamaktadır; fakat döndürülmüş bileşenler analizi sonuçlarına göre davranışsal kaçınma (behavioral avoidance) ve sıkıntıdan kaçınma (distress aversion) faktörlerinin birbirinden ayrışmadığı görülmüştür. Bu nedenle, davranışsal kaçınma ve sıkıntıdan kaçınma faktörleri "Kaçınma" faktörü altında birleştirilmiş ve faktör sayısı 5 ile sınırlandırılarak analiz tekrar yapılmıştır. Öz değerleri 2.49'dan büyük olan 5 faktör, toplam varyansın % 44.99'unu açıklamaktadır. Orijinal ölçekte yer alan "Bir şeyin beni rahatsız edeceğini düşünürsem o şeyi yapmam" ve "Bir şeyi yapmakla ilgili herhangi bir şüphem varsa, onu yapmam" maddeleri ortak yükler tablosundaki (communalities) değeri .20'den küçük olduğu görülmüştür. Ayrıca, "Bazen

nasıl hissettiğimi tanımlamakta zorlanırım" ve "İncindiğim zaman daha iyi hissetmek için her şeyi yaparım" maddeleri de teorik ve anlam olarak olması gereken faktörde yer almamıştır. Bu aşamada, güvenirlik değerleri de göz önünde bulundurularak, bu dört madde ölçekten çıkarılmıştır. Döndürülmüş bileşenler matrisi tablosu incelendiğinde, "Beni üzme ihtimali olan bir şeyi nadiren yaparım" maddesinin iki faktörde .30'un üstünde faktör yüküne sahip olduğu gözlenmiştir. Madde kavramsal olarak incelenmiş, her iki faktördeki yük farkının da .20'nin altında olması göz önünde bulundurularak orijinali ile tutarlı faktöre ait olduğu sonucuna varılmıştır.

Buna göre, Türkçe ölçeğin son hali 58 maddeden ve 5 faktörden oluşmaktadır. 5 faktörlü yapı toplam varyansın %46.91'ini açıklamaktadır. Birinci faktör olan kaçınma 21 madde (1, 5, 6, 11, 16, 17, 22, 23, 28, 30, 34, 35, 40, 41, 46, 47, 50, 51, 54, 55, 57) ile toplam varyansın % 21.12'sini açıklamıştır. İkinci faktör olan dikkat dağıtma ve baskılama 7 madde (32, 7, 12, 19, 24, 29, 36) ile toplam varyansın % 10.19'unu açıklamıştır. Üçüncü faktör olan sıkıntıya dayanıklılık 11 madde (4, 10, 15, 21, 26, 33, 39, 44, 49, 53, 58) ile toplam varyansın % 6.33'ünü açıklamıştır. Dördüncü faktör olan erteleme 7 madde (3, 9, 14, 27(ters), 32, 38, 43) ile toplam varyansın % 4.95'ini ve beşinci faktör olan bastırma ve inkar ise 12 madde (8, 13, 18, 20(ters), 25, 31, 37, 42, 45, 48, 52, 56) ile toplam varyansın % 4.29'unu açıklamıştır. Faktörler ve maddelerin faktör yükleri Tablo 2, 3 ve 4'te sunulmuştur.

Tablo 2. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları

Faktör 1: Kaçınma
Açıkladığı Varyans: 21.12 **Öz değer:** 12.25

	Faktör Yükleri						
Maddeler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	***Ort.***	***SS.***
1	**.71**	-.14	.02	-.05	-.01	3.40	1.774
5	**.55**	-.04	.05	-.16	.15	2.32	1.601
6	**.41**	.22	-.13	-.03	-.09	3.41	1.378
11	**.30**	.41	-.03	-.22	-.08	3.62	1.276
16	**.57**	.09	.00	-.03	-.02	3.37	1.661
17	**.46**	.46	-.02	.09	-.09	3.62	1.298
22	**.63**	.22	-.10	-.14	.03	3.04	1.478
23	**.35**	.03	-.13	-.10	.08	3.57	1.543
28	**.72**	-.02	.18	.09	-.25	4.14	1.389
30	**.57**	-.02	.02	-.14	.01	3.52	1.744
34	**.74**	-.07	.10	.07	-.06	3.38	1.694
35	**.33**	.17	-.11	.12	.06	3.36	1.362
40	**.69**	-.11	.12	.18	.12	3.04	1.419
41	**.53**	.29	.00	.09	-.01	3.53	1.284
46	**.67**	-.03	-.09	-.16	.17	2.57	1.427
47	**.48**	.27	-.17	.12	-.05	2.98	1.354
50	**.76**	-.01	.11	.20	-.14	4.14	1.528
51	**.46**	.26	-.10	.01	-.01	3.71	1.321
54	**.73**	-.10	-.09	-.259	.21	2.10	1.377
57	**.83**	-.17	.08	-.057	.05	3.42	1.736

Not. 1= Kaçınma, 2 = Dikkat Dağıtma ve Baskılama, 3=Sıkıntıya Dayanıklılık, 4=Erteleme, 5=Bastırma ve İnkâr.

Tablo 3. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları (devam)

Faktör 2: Dikkat Dağıtma ve Baskılama
Açıkladığı Varyans: 10.19 **Öz değer:** 5.91

	Faktör Yükleri						
Maddeler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Ort.**	***SS.***
2	.12	**.48**	-.03	.13	.11	3.29	1.500
7	-.05	**.74**	.01	.16	.00	4.00	1.333
12	-.14	**.79**	.06	.16	.04	3.83	1.348
19	-.03	**.79**	.11	.19	.03	3.61	1.406
24	.42	**.48**	-.08	-.09	.06	3.30	1.303
29	-.02	**.81**	.01	.12	-.03	3.86	1.319
36	.09	**.79**	.01	.08	.03	3.56	1.349

Faktör 3: Sıkıntıya Dayanıklılık
Açıkladığı Varyans: 6.33 **Öz değer:** 3.67

	Faktör Yükleri						
Maddeler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Ort.**	**SS.**
4	-.10	.05	**.41**	.10	-.15	4.89	.991
10	.101	.06	**.66**	-.19	-.06	4.59	1.222
15	.05	-.15	**.78**	.15	.12	3.87	1.326
21	.00	-.14	**.77**	.31	.02	4.13	1.211
26	-.24	.15	**.41**	-.32	.08	3.66	1.477
33	.03	.10	**.61**	-.19	-.05	4.07	1.280
39	-.03	.14	**.66**	-.14	-.01	3.90	1.321
44	.07	-.19	**.75**	.20	.07	3.74	1.335
49	.01	.09	**.69**	-.08	-.02	4.11	1.233
53	-.17	.21	**.47**	-.36	.09	3.80	1.348
58	.05	.11	**.59**	-.29	-.10	4.35	1.295

Not. 1= Kaçınma, 2 = Dikkat Dağıtma ve Baskılama, 3=Sıkıntıya Dayanıklılık, 4=Erteleme, 5=Bastırma ve İnkâr.

Tablo 4. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları (devam)

Faktör 4: Erteleme
Açıkladığı Varyans: 4.95 **Öz değer:** 2.89

	Faktör Yükleri						
Maddeler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Ort.**	***SS.***
3	.01	.19	.04	**.77**	-.12	4.58	1.344
9	-.01	.12	-.00	**.77**	-.02	4.01	1.473
14	-.10	.11	-.02	**.72**	.10	4.25	1.468
27(ters)	-.07	-.21	-.35	**.46**	-.04	2.80	1.287
32	-.03	.25	.03	**.79**	.05	4.11	1.417
38	-.21	.15	-.05	**.75**	.09	3.34	1.633
43	-.12	.05	.05	**.66**	.12	3.11	1.592

Faktör 5: Bastırma ve İnkâr
Açıkladığı Varyans: 4.29 **Öz değer:** 2.49

	Faktör Yükleri						
Maddeler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Ort.**	***SS.***
8	.09	.01	.01	.16	**.47**	2.93	1.628
13	-.21	.25	.01	-.23	**.52**	2.73	1.553
18	.15	.06	.04	.01	**.46**	2.13	1.264
20 (ters)	-.08	-.01	-.22	-.09	**.53**	2.31	1.083
25	.19	-.17	.06	.10	**.56**	2.57	1.507
31	.04	.04	.17	.04	**.58**	3.30	1.669
37	.13	-.06	.04	.26	**.48**	2.80	1.542
42	-.24	.20	-.01	-.11	**.62**	2.74	1.395
45	.12	-.04	-.02	.07	**.60**	2.00	1.354
48	.01	-.01	.01	.08	**.57**	2.58	1.360
52	-.02	.08	-.08	.04	**.71**	2.28	1.365
56	.15	-.15	.03	.08	**.66**	2.19	1.390

Not. 1= Kaçınma, 2 = Dikkat Dağıtma ve Baskılama, 3=Sıkıntıya Dayanıklılık, 4=Erteleme, 5=Bastırma ve İnkâr.

4.2. Geçerlik Sonuçları

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin (ÇBYKÖ) Türkçe versiyonunun yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla, ölçeğin toplam puanı ve alt boyutları ile Kabul ve Eylem Ölçeği-II (KEÖ-II), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) ve Bilişsel Duygusal Farkındalık Ölçeği (BDFÖ) arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre KEÖ-II ile toplam ÇBYKÖ puanı (r = .55, p < .001) ve PNDÖ negatif duygu alt boyutu arasında (r = .43, p <.001) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, toplam ÇBYKÖ puanı ile PİÖ (r = -.39, p < .001), PNDÖ alt boyutu pozitif duygu (r = -.31, p < .001) ve BDFÖ (r = -.52, p < .001) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Toplam ÇBYKÖ puanın yanı sıra, alt boyutlar ile diğer ölçekler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları da incelenmiştir. Sonuçlara göre, kaçınma faktörü ile KEÖ-II (r = .47, p < .001) ve PNDÖ negatif duygu alt boyutu (r = .36, p < .001) arasında pozitif yönde; PİÖ (r = -.21, p < .001), PNDÖ pozitif duygu alt boyutu (r = -.16, p < .01) ve BDFÖ (r = -.31, p < .001) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İkinci faktör dikkat dağıtma ve baskılama ile KEÖ-II (r =.17, p < .01) ve PNDÖ negatif duygu (r = .15, p < .01) arasında pozitif yönde; BDFÖ (r = -.14, p < .01) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üçüncü faktör sıkıntıya dayanıklılık ile PİÖ (r = .45, p < .001), PNDÖ pozitif duygu alt boyutu (r = .44, p < .001) ve BDFÖ (r = .49, p < .001) ile pozitif yönde; KEÖ-II (r = -.34, p < .001) ve PNDÖ negatif duygu alt boyutu (r = -.16, p < .01) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dördüncü faktör olan erteleme, KEÖ-II (r =.43, p < .001) ve PNDÖ negatif duygu (r = .30, p < .001) ile pozitif; PİÖ (r = -.42, p < .001), PNDÖ pozitif duygu (r = -.37, p < .001) ve BDFÖ (r = -.52, p < .001) ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Son olarak bastırma ve inkar alt boyutu ile KEÖ-II (r = .36, p < .001) ve PNDÖ negatif duygu (r =.38, p < .001) arasında pozitif; PİÖ (r = -.30, p < .001), PNDÖ pozitif duygu alt boyutu (r = -.11, p < .05) ve BDFÖ (r = -.35, p < .001) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Bu bilgilere göre, toplam ÇBYKÖ puanı arttıkça yaşantısal kaçınma ve olumsuz duygu durumu artmakta; farkındalık, psikolojik iyi olma hali ve olumlu duygu durumu azalmaktadır. Ayrıca kaçınma, dikkat dağıtma ve baskılama, erteleme, bastırma ve inkâr puanlarının artması psikolojik esneksizliğin ve olumsuz duyguların artması ile ilişkiliyken; sıkıntıya dayanıklılığın artması psikolojik iyi oluşun, olumlu duyguların ve

bilişsel duygusal farkındalığın artması ile ilişkilidir. Bu sonuçlarla, ÇBYKÖ'nün geçerlilik kriteri olarak değerlendirilen diğer ölçeklerle ilişkinin beklenen yönde olduğu ortaya konmuştur. Korelasyon katsayılarına yönelik detaylı bilgi Tablo 5'te detaylı olarak verilmiştir.

Son olarak yordama geçerliği (predictive validity) için hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak psikolojik iyi oluşun yordayıcıları değerlendirilmiştir. İlk basamakta demografik özellikler (yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi) kontrol değişkeni olarak girilmiştir. İkinci basamakta KEÖ-II ve BDFÖ bağımsız değişkenleri aşamalı yöntem kullanılarak analize dahil edilmiştir. Üçüncü ve son basamakta, ÇBYKÖ toplam puanı ve alt boyutları bağımsız değişken olarak analize girilmiştir. Sonuçlara göre, demografik değişkenlerden sadece eğitim durumu ($F_{değişimi}$ (1,405) = 9.82, $p < .01$) regresyon denklemine girmiş tek başına psikolojik iyi oluşun varyansının %2'sini açıklamıştır. Kontrol değişkenlerinden sonra ikinci basamakta KEÖ-II regresyon denklemine girmiş ($F_{değişimi}$ (1,404) = 180.70, $p < .001$) ve açıklanan varyansı %32'ye yükselmiştir. Daha sonra BDFÖ'nün psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı görülmüş, ($F_{değişimi}$ (1,403) = 40.64, $p < .001$) ve açıklanan varyans %39'a yükselmiştir. Diğer ölçekler kontrol edildikten sonra, ÇBYKÖ'nün alt boyutlarından sırasıyla sıkıntıya dayanıklılık ($F_{değişimi}$ (1,402) = 26.15, $p < .001$), dikkat dağıtma ve baskılama ($F_{değişimi}$ (1,401) = 9.19, $p < .01$), bastırma ve inkar ($F_{değişimi}$ (1,400) = 7.50, $p < .01$) ve son olarak erteleme ($F_{değişimi}$ (1,399) = 5.55, $p < .01$) denkleme girmiştir. Bu alt boyutların psikolojik iyi oluşun açıklanan toplam varyansını sırasıyla %42, %43, %44 ve %45'e yükselttiği görülmüştür. Buna göre, ÇBYKÖ toplam puanı ve alt boyutları psikolojik iyi oluşu demografik değişkenler, psikolojik esneksizlik ve farkındalık ölçeklerinin ötesinde yordamaktadır. Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 5. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. ÇBYKÖ-1	1	.52***	-.20***	.32***	.43***	.86***	.47***	-.21***	-.16**	.36***	-.31***
2. ÇBYKÖ-2		1	.01	.19***	.34***	.60***	.17**	.02	-.01	.15**	-.14**
3. ÇBYKÖ-3			1	-.41***	-.09	-.46***	-.34***	.45***	.44***	-.16**	.49***
4. ÇBYKÖ-4				1	.31***	.60***	.43***	-.42***	-.37***	.30***	-.52***
5. ÇBYKÖ-5					1	.67***	.36***	-.30***	-.11*	.38***	-.35***
6. ÇBYKÖ - T						1	.55***	-.39***	-.31***	.43***	-.52***
7. KEÖ -II							1	-.56***	-.35***	.49***	-.56***
8. PİÖ								1	.53***	-.41***	.52***
9. PNDÖ - PD									1	-.34***	.50***
10. PNDÖ - ND										1	-.32***
11. BDFÖ											1

Not. $^{*}p < .05$, $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$; ÇBYKÖ-1= Kaçınma, ÇBYKÖ-2= Dikkat Dağıtma ve Baskılama, ÇBYKÖ-3= Sıkıntıya Dayanıklılık, ÇBYKÖ-4= Erteleme, ÇBYKÖ-5= Bastırma ve İnkâr, ÇBYKÖ - T = Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği Toplam, KEÖ-II= Kabul ve Eylem Ölçeği-II, PİÖ= Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, PNDÖ – PD = Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği – Pozitif Duygu, PNDÖ – ND = Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği – Negatif Duygu, BDFÖ= Bilişsel Duygusal Farkındalık Ölçeği.

Tablo 6. Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları

	$F_{(değişimi)}$	*df*	*β*	*t* (grup içi)	*pr*	R_2
I.Basamak						
Eğitim Düzeyi	9.82**	1,405	.15	3.13**	.15	.02
II.Basamak						
KEÖ - II	180.70***	4,404	-.55	-13.44***	-.56	.32
BDFÖ	40.64***	1,403	.30	6.37***	.30	.38
III.Basamak						
Sıkıntıya Dayanıklılık	26.15***	1,402	.22	5.11***	.25	.42
Dikkat Dağıtma ve Baskılama	9.19**	1,401	.12	3.03**	.15	.43
Bastırma ve İnkar	7.50**	1,400	-.12	-2.74**	-.14	.44
Erteleme	5.55*	1,399	-.11	-2.35*	-.12	.45

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. KEÖ-II = Kabul ve Eylem Ölçeği-II, BDFÖ = Bilişsel Duygusal Farkındalık Ölçeği.

4.3. Güvenirlik Bulguları

Bu çalışmada kullanılan Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ), Kabul ve Eylem Ölçeği-II (KEÖ-II), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) ve Bilişsel Duygusal Farkındalık Ölçeği'nin (BDFÖ) iç tutarlılıklarının değerlendirilmesi için Cronbach alpha değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra, bu araştırma kapsamında Türkçe'ye uyarlanmış ÇBYKÖ'nün iki yarı güvenirliği (split half reliability) ve ortalama maddeler arası korelasyonu incelenmiştir. ÇBYKÖ toplam puanının Cronbach alpha katsayısı .93 iken alt boyutlarının iç tutarlılık değerleri .91 ve .84 arasında değişmektedir. ÇBYKÖ'nün yarı güvenirliği her bir yarı 29 madde olacak şekilde maddelerin rastgele iki bölüme ayrılması ile oluşturulmuştur. Buna göre, toplam ölçek puanının Cronbach alpa değeri ilk yarı için .85 ve diğeri için .89 olarak bulunmuştur. Guttman yarı

güvenirliği ise .89'dur. Ölçeğin maddeler arası korelasyonu ise .30 ve .52 arasında değişmektedir. Ölçeklerin betimsel özelliklerine ve iç tutarlılık değerlerine yönelik detaylı bilgi Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	***N***	***Ort.***	***SS***	**Cronbach alpha**	**En Düşük-En Yüksek Değer**
ÇBYKÖ Toplam	407	184.08	36.32	.93	98-295
Kaçınma	407	70.49	18.95	.91	23-117
Dikkat Dağıtma ve Baskılama	407	25.65	7.41	.88	7-42
Sıkıntıya Dayanıklılık	407	44.96	9.36	.87	18-66
Erteleme	407	26.40	7.49	.85	7-42
Bastırma ve İnkâr	407	30.91	10.38	.84	12-66
KEÖ-II	407	22.22	9	.89	7-49
PİÖ	407	40.93	7.86	.87	8-56
PANAS					
Pozitif Duygu	407	30.50	8.32	.89	10-49
Negatif Duygu	407	23.30	23.30	.83	10-47
BDFÖ	407	26.63	5.39	.82	13-40

Not. ÇBYKÖ= Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği; KEÖ-II= Kabul ve Eylem Ölçeği; PİÖ= Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; PANAS= Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği; BDFÖ= Bilişsel Duygusal Farkındalık Ölçeği.

5. BÖLÜM

ÇALIŞMA I: TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı Gamez ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin (ÇBYKÖ) Türkçe uyarlamasının yapılması ve klinik olmayan bir örneklemde ölçeğin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesidir. İlk olarak açımlayıcı faktör analizi ile ölçeğin Türkçe versiyonunun faktör yapısı değerlendirilmiş; sonrasında ölçeğin ve alt boyutlarının psikolojik esneksizlik, psikolojik iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygulanım ve farkındalık ölçekleri ile ilişkileri incelenmiş; son olarak ÇBYKÖ'nün psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı gücü değerlendirilmiştir. Aynı zamanda, ÇBYKÖ'nün ve çalışmada kullanılan diğer ölçeklerin iç tutarlılık değerleri incelenmiştir.

5.1. ÇBYKÖ'nün Faktör Yapısı ve Güvenirliğine Ait Bulgular

ÇBYKÖ'nün orijinalinde davranışsal kaçınma, sıkıntıdan kaçınma, erteleme, bastırma ve inkâr, dikkat dağıtma ve baskılama ile sıkıntıya dayanıklılık olmak üzere 6 alt boyut bulunmaktadır (Gamez ve ark., 2011). Bununla birlikte, mevcut çalışmanın sonuçları bu altı faktörlü yapının ölçeğin Türkçe versiyonunda doğrulanamadığını göstermektedir. Ölçeğin orijinalinde daha fazla kaçınma stratejisi tanımlanmış, fakat analizlerde bu stratejilerin bazılarının birbirinden ayrışmaması nedeniyle, bunlar birleştirilerek (ör. Bastırma ve İnkâr; Dikkat Dağıtma ve Baskılama) 6 alt boyuta indirgenmiştir. Bu çalışmada da, orijinal ölçekte yer alan davranışsal kaçınma ve sıkıntıdan kaçınma alt boyutlarının Türkçe ölçekte birbirinden ayrışmadığı gözlenmiş ve maddelerin içerikleri göz önünde bulundurularak "Kaçınma" alt boyutu altında birleştirilmiştir. Birleştirilen bu iki alt boyutun, orijinal çalışmada da en fazla yüke sahip olduğu ve birbirleri ile yüksek korelasyona sahip olduğu dikkati çekmektedir (Gamez, 2011). Teorik olarak, özellikle Türkiye örnekleminde sıkıntıdan kaçınma eğiliminin, bu davranışı da beraberinde getirdiği öne sürülebilir. Buna ek olarak, orijinal ölçekte bulunan 4 madde yeterli faktör yüklerine sahip olmamaları nedeniyle

Türkçe ölçekten çıkarılmıştır. Sonuç olarak 58 maddeli Türkçe ölçek kaçınma, dikkat dağıtma ve baskılama, sıkıntıya dayanıklılık, erteleme ve bastırma ve inkâr olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılığına yönelik bulgular, orijinali ile paralel olarak ÇBYKÖ'nün klinik olmayan bir örneklemde güvenilir bir ölçek olduğunu desteklemektedir (Gamez ve ark., 2011). Ayrıca alt boyutlar arasındaki ilişkilere bakıldığında, birbiri ile ilişkili, fakat birbirleri ile aynı olmayan farklı kaçınma stratejilerini değerlendirdiği görülmektedir.

5.2. ÇBYKÖ'nün Geçerliğine Ait Bulgular

ÇBYKÖ'nün yapı geçerliği için ölçeğin geliştiricileri Gamez ve arkadaşları (2011) tarafından kullanılan değişkenler göz önünde bulundurulmuştur. Bunun için ölçeğin psikolojik esneksizlik, psikolojik iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygulanım ve farkındalık değişkenleri ile olan ilişkileri incelenmiştir. İlk olarak, ÇBYKÖ toplam puanı ve dört alt boyutun (kaçınma, dikkat dağıtma ve baskılama, erteleme ve bastırma ve inkâr), orijinal ölçekle tutarlı olarak (Gamez ve ark., 2011), yaşantısal kaçınmayı ve psikolojik esneksizliği birlikte ve tek boyutta değerlendiren KEÖ-II ile pozitif yönde ile ilişkili olduğu görülmüştür. Psikolojik esneksizlik bir yaşantısal kaçınma biçimi olarak görülmekte ve bazen de bu iki kavram birbiri yerine kullanılabilmektedir (Bond ve ark., 2011). Gamez ve arkadaşları (2011) ise bu tek boyutlu kaçınma örüntüsünün ve esneksizliğin, yaşantısal kaçınmanın kapsamlı yapısını değerlendirmede yeterli olmayacağını öne sürmüşlerdir. Bunu destekler şekilde, orijinal ölçek çalışmasında yaşantısal kaçınmanın stresten kaçınma, sosyal ilişkilerden kaçınma, başarıya yönelik etkinliklerden kaçınma, kaçınma odaklı baş etme stratejileri ya da durumsal fobiler ile ilişkisi, psikolojik esneksizlik ölçeğinin bu değişkenler ile olan ilişkisinden daha güçlüdür (Gamez ve ark., 2011). Bu bilgiler birlikte değerlendirildiğinde, ÇBYKÖ'nün psikolojik esneksizlik ile ilişkili; fakat yaşantısal kaçınmayı ondan daha kapsamlı ölçebilen bir araç olduğu desteklenmektedir.

İkinci olarak, yaşantısal kaçınma ve olumsuz duygu düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgunun orijinal çalışma ile de tutarlı olduğu görülmektedir. Hatta, bu çalışmada genel yaşantısal kaçınma düzeyi ile olumsuz duygulanım arasında bulunan ilişki, Gamez ve arkadaşlarının (2011) öğrenci örnekleminde bulduğu pozitif

yöndeki ilişkiden daha yüksektir. Buna göre, olumsuz deneyimlerden kaçınma düzeyi arttıkça olumsuz duygulanım da yükselmektedir. Alt boyutlar ayrı ayrı incelendiğinde ise kaçınma, dikkat dağıtma ve baskılama, erteleme ve bastırma ve inkâr faktörlerinin olumsuz duygu ile ilişkisi, kaçınmanın paradoksal bir şekilde kaçınılan duygu ve düşünceyi arttırması (Abramowitz, Tolin ve Street, 2001; Campbell-Sills ve ark., 2006) ve ertelemenin uzun vadede stres ve sağlık problemleri ile ilişkilendirilmesi (Tice ve Baumeister, 1997) ile tutarlı bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Üçüncü olarak, genel yaşantısal kaçınma düzeyi, kaçınma, erteleme, bastırma ve inkâr alt boyutları ile olumlu duygulanım, psikolojik iyi oluş ve farkındalık ölçekleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Dikkat dağıtma ve baskılama alt boyutunun bu değişkenlerden sadece farkındalık ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Orijinal çalışmaya göre ÇBYKÖ toplam puanı ve psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve olumlu duygulanım değişkenleri arasında negatif yönde bir ilişki vardır (Gamez ve ark., 2011). Bu çalışmada elde edilen bulguların orijinal çalışmanın sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Ayrıca, bu çalışmada dikkat dağıtma ve baskılama alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ve olumlu duygulanım arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Gamez ve arkadaşları (2011) da klinik olmayan öğrenci örnekleminde dikkat dağıtma ve baskılama alt boyutu ile iyi oluş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu açıdan, çalışmanın bulgularının orijinal çalışmayla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Ayrıca, yaşantısal kaçınma düzeyi arttıkça farkındalığın azaldığı bulunmuştur. Woodruff ve arkadaşlarının (2014) belirttiği gibi, paradoksal olarak bireylerin sıkıntı düzeyini arttıran olumsuz içsel deneyimlerden kaçınma, kişilerin şimdiki an ile temas etmesinin önüne geçmekte ve kendi değerleri doğrultusunda eylemlerde bulunma ihtimalini azaltmaktadır. Bununla birlikte, toplam ÇBYKÖ puanı ile psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım ve farkındalık arasında negatif yönde güçlü ilişkiler olmasına rağmen, psikolojik esneksizlik ile bu değişkenler arasındaki ilişkinin ÇBYKÖ ile olandan daha yüksek olduğu fark edilmiştir. Gamez ve arkadaşları (2011) da orijinal çalışmada benzer bir sonuçla karşılaşmıştır. Psikolojik esneksizlik ölçekleri direkt olarak kaçınma kavramını değerlendirmemekte; ÇBYKÖ ise spesifik olarak kaçınma kavramını ölçmektedir. Bu nedenle, psikolojik esneksizlikten alınan puanların psikolojik iyi oluş ve farkındalık ölçekleri ile daha yüksek

ilişkilere sahip olması beklenebilir. Bir başka bulguya göre, genel yaşantısal kaçınma düzeyinin psikolojik iyi oluş ve olumlu duygulanım ile ilişkisi, bu değişkenlerin erteleme alt boyutu ile olan ilişkisinden daha düşüktür. Buna göre, olumsuz deneyimlerden kaçınmak için kullanılan erteleme stratejisi, genel yaşantısal kaçınma eğilimine kıyasla psikolojik iyi oluş ve olumlu duygulanımla daha yüksek düzeyde ilişkilidir. Bu bulgu, erteleme stratejisinin psikolojik iyi oluş açısından önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Bir alt boyutun genel yaşantısal kaçınma düzeyinden daha güçlü bir ilişki sergilemesi de yaşantısal kaçınmanın çok boyutlu bir şekilde ölçülmesinin önemine işaret etmektedir.

Mevcut çalışmada, ÇBYKÖ'nün bir diğer alt boyutu olan sıkıntıya dayanıklılığın ise orijinal çalışma ile tutarlı olarak diğer alt boyutlardan farklı yönde ilişkilere sahip olduğu gözlenmiştir. Sıkıntıya dayanıklılık, psikolojik esneksizlik ve olumsuz duygulanım ile negatif; psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım ve farkındalık ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlarla tutarlı olarak, olumsuz durumlar karşısında etkili bir biçimde davranabilmeye ilişkin maddeleri içeren sıkıntıya dayanıklılık, ÇBYKÖ geliştirilirken kullanılan madde havuzundaki ters maddelerden oluşturulmuş ve orijinalinde de benzer ilişkiler ortaya konmuştur (Gamez ve ark., 2011). Bununla birlikte, içsel sıkıntıya dayanma kapasitesinin, olumsuz deneyimlerden kaçınmanın zıt kutbu olarak değerlendirilmeden, farklı bir yaşantısal kaçınma boyutu olarak ele alınması vurgulanmıştır (Gamez ve ark., 2011). Başka bir deyişle, olumsuz deneyimler karşısında etkili bir şekilde davranabilme, bu deneyimlerin kabullenildiği ya da bu deneyimlerden kaçınılmadığı anlamına gelmeyebilir. Ayrıca, sıkıntıya dayanıklılık yükseldikçe genel kaçınma düzeyi azalmakta; ancak tamamen ortadan kalkmamaktadır; sıkıntıya dayanıklılığı yüksek olan bireyler hala bir düzeye kadar yaşantısal kaçınma sergilemeye devam etmektedir.

Son olarak, Türkçe ölçeğin yordayıcı geçerliğinin değerlendirilmesi için psikolojik iyi oluşun yordayıcıları incelenmiştir. Bulgulara göre ÇBYKÖ'nün sıkıntıya dayanıklılık, dikkat dağıtma ve baskılama, bastırma ve inkar ile erteleme alt boyutları psikolojik iyi oluşu psikolojik esneksizlik ve farkındalık değişkenlerinin ötesinde açıklamaktadır. Bu sonuç, ÇBYKÖ'nün alanyazında var olan ölçeklerin ötesinde bir açıklayıcı gücü olduğunu ve yaşantısal kaçınmanın çok boyutlu bir şekilde incelenmesinin önemini göstermektedir.

5.3. Çalışmanın Güçlü Yönleri ve Klinik Alana Katkıları

ÇBYKÖ, oldukça güncel bir kavram olan yaşantısal kaçınmayı çok boyutlu değerlendirme imkanı sağlayan bir ölçektir. Bu çalışmada birbirinden bağımsız üç çevirmen, iki hakem ve bir geri-çevirmen tarafından ölçeğin Türkçe formu hazırlanmıştır. Klinik olmayan geniş bir örneklemde Türkçe formun psikometrik özellikleri incelenmiş, Türkiye örnekleminde kullanılabilecek güvenirlik ve geçerliğe sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, KEÖ-I ve KEÖ-II ölçekleri ile ölçülen yaşantısal kaçınmanın açıklamadığı örüntülerin ve ilişkilerin, ulusal alanyazında da incelenebilmesine imkan sağlaması açısından önemlidir.

Farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin belirlenmesinin klinik alanda da önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, yaşantısal kaçınmanın psikopatolojilerin gelişimi ve sürekli hale gelmesinde de önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Öte yandan, farklı psikopatolojilerde farklı kaçınma örüntülerin öne çıkması muhtemeldir. Örneğin, depresif belirtiler sergileyen birinin daha fazla davranışsal kaçınma kullanabileceği; kaygı belirtileri gösteren kişilerin davranışsal kaçınmaya ek olarak bilişsel düzeyde de düşünceleri kontrol etmeye çalışabilecekleri; ya da bağımlılık gibi problemlerde olumsuz duyguların regüle edilememesi nedeniyle duygusal kaçınmaya daha çok başvurabileceği söylenebilir. Yaşantısal kaçınmanın çok boyutlu yapısı, psikolojik problemlere özgü kaçınma stillerinin olup olmadığının ortaya çıkarılmasında yardımcı olabilir. Ayrıca, psikoterapi süreçlerinde danışanların kaçınma mekanizmalarının fark edilmesine ve bunlara özgü müdahalelerin gerçekleştirilmesine olanak sağlayabilir.

ÇBYKÖ'nün iyi psikometrik özellikler sergilediği ve alt boyutlarının alanyazında halihazırda kullanılan ölçeklerin ötesinde bir açıklayıcılığa sahip olduğu görülmüştür. ÇBYKÖ'nün vaka formülasyonlarında ve psikoterapi süreçlerinde farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin yer almasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.4. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler

Bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, örneklemde cinsiyet ve eğitim durumu gibi demografik özelliklerin eşit dağılmadığı dikkati çekmektedir. Özellikle genç yetişkin, lisans mezunu ve kadın katılımcıların fazlalığı çalışmanın sonuçlarının genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca, bu homojen olmayan dağılım,

farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklere göre karşılaştırmalarının yapılabilmesine engel olmaktadır. Ayrıca, klinik odaklı bir ölçek olmamakla birlikte, bir çok psikolojik bozukluğu açıklama potansiyeli olan bu ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelendiği bu çalışmada, klinik bir grup olmaması nedeniyle, karşılaştırma yapılamamıştır.

Çalışmanın bir diğer önemli sınırlılığı, ÇBYKÖ'nün test-tekrar test güvenirliğinin incelenmemiş olmasıdır. Özellikle bu örüntüyü hedef alan müdahaleler uygulanmadıkça, bir kişilik özelliği olabilecek sürekli ve katı nitelikli kaçınma örüntüsünün, farklı boyutlarının değerlendirildiği bu çalışmada, tekrar ölçüm yapılamamış olması bu anlamda önemli bir sınırlılıktır. Son olarak, ÇBYKÖ ve diğer değişkenler arasında beklenen yönde güçlü ilişkiler bulunmasına rağmen, çalışmanın kesitsel deseni nedensellik hakkında bilgi verememektedir. Psikolojik iyi oluş, duygulanım ve farkındalık değişkenlerinde yaşantısal kaçınmanın rolünün incelenebilmesi için deneysel ve boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç olarak bu çalışma, ÇBYKÖ'nün Türkçe versiyonun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymuş ve bu kavramın çok boyutlu yapısına Türkiye örnekleminden de bir destek sunmuştur. Klinik olmayan örneklemde, Türkçe versiyonun yaşantısal kaçınmayı değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu gösterilmiştir. Gelecek çalışmalarda ölçeğin farklı ve dengeli demografik özellikli örneklemlerde incelenmesinin, hem faktör yapısını hem de psikometrik özelliklerini destekleyeceği düşünülmektedir. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin incelenmesi ya da kaçınma odaklı müdahalelerde öncesi ve sonrası ölçümlerin yapılması, hem Türkçe formun güvenirliğine, hem de bu kavramın sürekli yapısına yönelik daha detaylı bilgi sağlayabilecektir. Farklı kaçınma stratejilerinin, farklı psikolojik bozukluklarla ilişkili olabileceği düşünülerek, ileride çeşitli klinik gruplar kullanılarak yapılacak karşılaştırmalı çalışmalar önerilmektedir.

6. BÖLÜM

ÇALIŞMA II: ÜSTBİLİŞSEL İNANÇLAR VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞANTISAL KAÇINMA STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Bireylerin içsel ve dışsal deneyimlerden kaçınma eğilimi bir dereceye kadar işlevsel olsa da, katı ya da sürekli bir kaçınma örüntüsünün çeşitli psikolojik problemlerle ilişkili olduğu bilinmektedir. Örneğin, yüksek düzeyde depresyon (Cribb, Moulds ve Carter, 2012), sosyal kaygı (Kashdan ve ark., 2014), obsesyon (Abramowitz, Lackey ve Wheaton, 2009) ve tıkınırcasına yeme belirtilerine (Lillis, Hayes ve Levin, 2011) sahip bireylerde, yaşantısal kaçınma eğiliminin de yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, bu örüntüye sahip olan bireylerde, stres verici veya travmatik bir deneyim sonrasında daha fazla işlevsellik kaybı söz konusu olabilmekte (Plumb, Orsillo ve Luterek, 2004); ve de kaçınma sadece bireysel değil, ilişkisel problemlerde de rol oynayabilmektedir (Gerhart, Baker, Hoerger ve Ronan, 2014). Yaşantısal kaçınmanın psikolojik sorunlarla ilişkisinin direkt olabileceği kadar, dolaylı da olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, işlevsiz mükemmeliyetçilik ve endişe arasındaki ilişkide (Santanello ve Gardner, 2007) ya da kişilerarası travmatik olaylar ile travma sonrası stres bozukluğu arasında (Orcutt, Pickett ve Pope, 2005) yaşantısal kaçınmanın aracı rolü olduğu gözlenmiştir.

Yakın döneme kadar yaşantısal kaçınmanın çok boyutlu bir değerlendirme aracının olmaması nedeniyle, yukarıda örnekleri verilen çalışmalar genel kaçınma düzeyini incelemişlerdir. Bu nedenle, yaşantısal kaçınma stratejilerinin belirli psikolojik belirtilere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak, bireyin kendi düşüncelerine yönelik değerlendirmelerinin ve düşünceleriyle baş etme yöntemlerinin de psikolojik problemlerin gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı göz önünde bulundurulduğunda (Wells, 2009), yaşantısal kaçınmanın bu ilişkiye kapsamlı bir açıklama getirebileceği düşünülmektedir. Yaşantısal kaçınma stratejilerinin düşüncelerin kontrolü ve değiştirilmesi için kullanılan üstbilişsel stratejiler ile benzerliği dikkat çekmektedir. Duyguların ve bilişlerin düzenlenmesi için kullanılan üstbilişsel

stratejiler, düşünce süreçlerinin kontrolü için kullanılmakta; bilişsel etkinliklerin artması, baskılanması ya da değiştirilmesi aracılığıyla, olumsuz duyguların azaltılması amacına hizmet etmektedir (Wells, 2009).

Düşüncelerin baskılanması, gelecekteki problemlerden kaçınmak için olumsuz uyaranlara aşırı dikkat etme ve sürekli bunlar hakkında düşünme gibi üstbilişsel stratejiler, tehlike algısının devam etmesine neden olmaktadır (Wells, 2009). Üstbilişsel stratejilerin olumsuz üstbilişsel inançlardan kaynağını aldığı ve de bu inançları sürdürmeye devam ettiği bilinmektedir. Birbirleri ile dinamik bir ilişki içerisinde olan üstbilişsel inançlar ve stratejiler, psikolojik problemlerin gelişimine birlikte katkı sağlamaktadır (Wells, 2009). Yaşantısal kaçınma, bilişsel kontrol stratejilerini de kapsayan bir kavramdır; bu nedenle, yaşantısal kaçınma stratejilerinin üstbilişsel inançlar ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Öte yandan, duygulardan, bedensel hislerden, anılardan ve farklı kişisel deneyimlerden kaçınmayı da içinde barındıran yaşantısal kaçınma, psikolojik problemlerin bilişsel yönüne ek olarak duygusal ve deneyimsel süreçleri de açığa çıkarmaktadır. Bu açıdan, üstbilişlerin ve yaşantısal kaçınma stratejilerinin birlikte değerlendirilmesi, psikolojik problemlerle ilgili daha bütünsel bir kavramsallaştırma yapılmasına imkan verecektir. Psikolojik problemlerle yakın ilişkili olan bu iki güncel kavramın, birbirleri ile ilişkisine yönelik çalışmaların oldukça sınırlı olduğu fark edilmiş; üstbiliş ve yaşantısal kaçınma ilişkisinin birlikte incelenmesinin, kavramsal ve uygulamaya yönelik çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

6.1. Üstbiliş Kavramı

Üstbiliş en temel hali ile "bireylerin kendi düşünceleri ile ilgili düşünceleri" olarak tanımlanmaktadır (Flavell, 1979). Bilişsel psikoloji, gelişim psikolojisi ve eğitim psikolojisi gibi pek çok alanda çalışılan üstbiliş, klinik psikoloji alanında genel tanımından çok farklılaşmamakla birlikte "düşüncenin kontrolü, değiştirilmesi ve yorumlanmasında yer alan psikolojik yapıları, bilgileri, olayları ve süreçleri" ifade etmek için kullanılmaktadır (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004; Wells ve Matthews, 1994).

Nelson ve Narens (1990) üstbellek kavramını inceledikleri çalışmalarına üstbilişin üç soyut ilkesini açıklayarak başlamışlardır. İlk ilkeye göre bilişsel süreçler birbiri ile ilişkili

meta düzey (meta level) ve nesne düzey (object level) olmak üzere iki seviyeye ayrılmakta; ikinci ilkeye göre meta düzey nesne düzeyin devingen modelini kapsamakta ve üçüncü ilkeye göre meta düzey ve nesne düzey arasında bilgi akışının yönüne göre tanımlanan izleme (monitoring) ve denetleme (control) olmak üzere iki başat ilişki bulunmaktadır (Nelson ve Narens, 1990). Nesne seviyesinden meta seviyesine izleme; meta seviyeden nesne seviyesine ise denetleme ile bilgi geçişi olmaktadır (Nelson ve Narens, 1990). Üstbilişsel izleme, kişilerin kendi bilişsel süreçlerini gözlemlemesine, deneyimlemesine ya da bu süreçler üzerine düşünmesine imkân veren süreçlerdir. Örneğin, bir kişi aritmetik tabloları ezberlediğini bilebilir, ya da bir kişi okuduğu metni anladığını hissedebilir. İzleme, kişiyi amacına dair bilişsel süreçlerle ilgili bilgilendirir. Üstbilişsel denetleme ise izleme süreçlerinin çıktılarını baz alarak yaptığımız bilinçli ya da bilinçsiz yargılardır. Örneğin, bir kişi okuduğu metni anlamadığını hissederse o metni tekrar okuyabilir (Perfect ve Schwartz, 2004). İzleme ve kontrol süreçlerindeki hatalar ve bozukluklar psikolojik problemlere yol açabilmektedir (Wells, 2000).

Üstbiliş birbiri ile etkileşim halinde olan üç boyuttan oluşmaktadır (Flavell, 1979). Bunlardan ilki olan üstbilişsel bilgi, bilişsel süreçlerin nasıl gerçekleştiğine dair bilinenler olarak ifade edilebilir (Flavell, 1979). Bireylerin kendi bilişleri hakkındaki inançları ve teorileri olarak da tanımlanan üstbilişsel bilgi, açık ve örtük bilgi olarak ikiye ayrılmaktadır. Açık bilgi (explicit/declarative knowledge), "Endişelenmek beni hasta eder" örneğinde olduğu gibi bilinçli ve sözel olarak ifade edilebilen bilgidir. Örtük bilgi (implicit/procedural knowledge) ise sezgisel karar verme örneğinde olduğu gibi sözel olarak direkt ifade edilemeyen, kişinin düşünme becerilerini temsil eden bilgidir (Wells, 2009). Üstbilişsel deneyimler bilişsel süreçlere eşlik eden bilişsel ya da duygusal deneyimlerdir. Bu deneyimler özellikle dikkat gerektiren, üzerine bilinçli düşünülmesi gereken durumlarda ortaya çıkmaktadır (Flavell, 1979). Son olarak üstbilişsel stratejiler kişilerin bilişsel süreçlerini değiştirmek ya da kontrol etmek için verdikleri tepkileri kapsamaktadır. Örneğin kişilerin olumsuz düşünceleri bastırma ve onlardan kaçınma girişimleri üstbilişsel stratejilere örnek verilebilir. Üstbilişsel bilgi, deneyimler ve stratejiler birbiri ile etkileşim halinde olan ve psikolojik problemlerin oluşumunda birlikte işlev gösteren yapılardır (Wells, 2000).

6.2. Psikolojik Problemlerin Üstbilişsel Modeli

Wells ve Matthews (1994; 1996) psikolojik problemlere bilişsel yaklaşımın düşüncenin içeriğiyle sınırlı kaldığını; dikkat, düzenleme ve işleme gibi bilişsel süreçleri göz ardı ettiğini öne sürerek psikolojik problemlerin üstbilişsel modelini oluşturmuşlardır. Bu modele göre, düşünceleri belirleyen düşünme süreçleri ve bu süreçler hakkındaki inançlar psikolojik problemlerde önemli bir rol oynamaktadır. Öz Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (Self-Regulatory Executive Function Model: S-REF) olarak adlandırılan bu model, psikolojik problemlerin gelişip gelişmemesinin kişinin olumsuz düşüncelerinin içeriği ile değil, bu düşüncelere nasıl yanıt verdiği ile ilgili olduğunu öne sürmekte; inançların, üstbilişlerin ve dikkat kontrolü gibi süreçlerin karşılıklı etkileşimlerinin rolünü vurgulamaktadır (Wells, 1997). Üç temel bilişsel seviyeden oluşan S-REF modelinde ilk seviye bilinçsiz gerçekleşen, refleksif ve otomatik olan işlemedir (low-level processing). İkincisi, düşünce ve davranışların bilinçli ve istemli olarak işlendiği seviye iken; üçüncü seviye uzun süreli bellekte depolanan üstbilişsel bilgi ve inançları kapsamaktadır (Wells, 1997; Wells ve Matthews, 1994). Üçüncü seviyedeki inançlar "Başarısızım", "Gerçekten hastayım" gibi bildirimsel (declarative) inançlar ve bir uyaran karşısında seçici dikkat, değerlendirme ya da üstbilişsel işleme ile tepki verme gibi yöntemsel (procedural) inançlar olmak üzere iki kategoride değerlendirilebilir (Wells ve Matthews, 1996).

Üstbilişsel kuram psikolojik problemlerin sürdürülmesine neden olan mekanizmayı S-REF modelinde ikinci seviyeye yerleştirilen ve Bilişsel Dikkat Sendromu (BDS; Cognitive Attentional Syndrome) olarak tanımlanan bilişsel yapı ile açıklamaktadır. BDS, tehlike algısının ve psikolojik problemlerin devamlılığına neden olan ruminasyon, endişe gibi tekrarlayıcı düşünme tarzlarını, dikkati tehlikeye yönlendirmeyi ve olumsuz baş etme davranışlarını içermektedir (Fisher ve Wells, 2009). Çoğunlukla sözel düşünce zincirleri olan endişe ve ruminasyon kişinin olumsuzluklara odaklanmasına neden olurken; benliğe ve dünyaya dair çarpıtılmış bir intibaya yol açmakta; tehlikeyi etkinleştirerek ve sürdürerek kaygının devam etmesine neden olmaktadır (Wells, 2009). Tehlike ile ilgili uyaranlara dikkati yönlendirme tehdit gözetleme (threat monitoring) olarak adlandırılır. Düşünceyi baskılama, davranışsal, bilişsel ve duygusal kaçınma gibi stratejiler ise BDS'de yer alan

olumsuz baş etme davranışları olarak öne çıkmaktadır. Bu süreçler sonunda dikkatin tehlikeye yöneltilmesi, tehlikenin varlığına dair inançları güçlendirirken kaygı gibi deneyimlerden kaçınma, duyguların tehlikesiz ve selim tarafını keşfetmeyi engellemektedir (Wells, 2009). BDS'de bulunan inançlar temel olarak olumlu üstbilişsel inançlar ve olumsuz üstbilişsel inançlar olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. "Endişelenirsem hazırlıklı olurum", "Tehlikeye odaklanmak beni güvende tutar" şeklinde olan olumlu üstbilişsel inançlar endişe, ruminasyon, tehlike gözetleme gibi stratejilerin faydası ile ilgilidir. Düşüncenin kontrol edilemezliği ve tehlikeliliğini içeren olumsuz üstbilişsel inançlara ise "Endişelenmek beni hasta eder", "Düşünceler yüzünden aklımı kaçırabilirim" örnek olarak verilebilir (Wells, 2009).

Psikolojik problemleri S-REF modeli ve bu modelde yer alan BDS'yi temel alarak açıklayan üstbilişsel kuram, farklı psikolojik problemler için farklı modeller geliştirmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2017) verilerine bakıldığında dünya nüfusunun %4,4'ünün depresyon ve %3.6'sının kaygı bozukluğu tanısı olduğu görülmektedir. Hem yaygınlık oranları hem de birbiri ile komorbid olma sıklıklarının fazlalığı nedeniyle bu problemlerin üstbilişsel modellerinin ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, Wells'e göre (2009) yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) tüm kaygı bozukluklarının temel süreçlerini temsil etmektedir. Kontrol edilmesi güç, yoğun kaygı ve endişenin ayırt edici olduğu YAB, olumsuz fiziksel ve/veya bilişsel belirtileri de içermektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Kaygı bozukluklarının üstbilişsel modelini YAB üzerinden ele alan Wells (1997) diğer problemlerde olduğu gibi modelin merkezine S-REF ve onun BDS bileşenini yerleştirmiştir. BDS'nin temel ögelerinden olan ve kontrol edilemeyen olumsuz düşünceler ve imgeler zinciri olarak tanımlanan endişe, sonucun belirsiz olduğu ancak olası bir olumsuz sonuca neden olabilecek konular ile ilgili bir problem çözme girişimi olarak da ifade edilmiştir (Borkovec, Robinson, Pruzinsky ve DePree, 1983). YAB'ın üstbilişsel modeline göre bireyler gelecekte beklenen problemlerden kaçınmak ve bu problemlerle baş etme yolları yaratmak için endişeyi kullanmaktadır. Üstbilişsel kuram endişeyi 1. Tip endişe ve 2. Tip endişe olarak ikiye ayırmıştır. 1. Tip endişe herhangi bir olası tehlikeye yönelik durumlar ve olaylar hakkındaki problem çözme işlevi olan endişe iken; 2. Tip endişe hakkında endişelenmeyi tanımlar. Bu yönüyle 2. Tip endişe patolojik endişe olarak ele

alınmakta ve psikolojik problemler ile ilişkilendirilmektedir (Wells, 1995). Endişenin kontrol edilemezliği ve endişenin zararlı sonuçlarına dair olumsuz üstbilişsel inançlar bireylerin endişe hakkında endişelenmesine neden olurken kaygıyı arttırır (Wells, 2009).

YAB'ın üstbilişsel modeline göre bir tetikleyici durum, endişeyle ilgili olumlu üstbilişsel inançları harekete geçirir. Olumlu üstbilişsel inançlar kişinin 1. Tip endişeyi kullanması ve sorunu çözme yollarını düşünmesini sağlar. Bu seviyede kişi eğer sorunla baş edebildiğini hisseder ve endişenin işlevini tamamladığını düşünürse süreç sonlanabilir. YAB, 1. Tip endişe sonunda endişeyle ilgili olumsuz üstbilişsel inançların aktive olduğu noktada devreye girer. "Endişelerimi kontrol edemem", "Endişelenmek beni delirtebilir" gibi olumsuz üstbilişsel inançlar 2. Tip endişeyi aktive ederek kaygının artmasına ve kişinin durumla baş edemediğini hissetmesine yol açar (Wells, 2005). Bu döngüyle baş edebilmek adına kullanılan kaçınma, güvence arama (reassurance seeking), bilgi arama (information seeking), düşünce kontrolü gibi üstbilişsel stratejiler ise kendi içlerinde problem yaratarak 2. Tip endişenin daha da sürmesine neden olur (Wells, 2000).

Depresyonun üstbilişsel modeli incelendiğinde ana vurgunun BDS'nin temel bileşenlerinden kabul edilen ruminasyonda olduğu görülmektedir. Ruminasyon bireyin devamlı olarak depresif oluşuna, depresyonun belirtilerine ve bu belirtilerin nedenlerine, anlamlarına ve sonuçlarına odaklanması olarak tanımlanmıştır (Nolen-Hoeksema, 1991). BDS'nin bir diğer bileşeni olan endişe ile en temel farkı, ruminasyonun daha çok geçmiş odaklı olması; endişenin ise beklenen bir tehlikeden kaçınmak ya da onunla baş etmek için kullanılması ve daha çok gelecek odaklı olmasıdır (Wells, 2009). Üstbilişsel modele göre bireyler depresif belirtilere ruminasyon ile yanıt vermekte, ruminasyon ise bu belirtilerin sürdürülmesine ve depresyonun devam etmesine neden olmaktadır (Wells, 2009). Olumsuz düşünce, kayıp, başarısızlık gibi bir tetikleyici, ruminasyonun işlevi ile ilgili olumlu üstbilişsel inançları aktive ederek bireyleri ruminasyon kullanmaya teşvik etmekte; ruminasyon sürdürüldüğünde olumsuz duygulanım ve düşünceler devam etmekte; olumsuz sonuçlara bağlı olarak bireyler ruminasyonu tehlikeli ve kontrol edilemez olarak değerlendirmeye başlamakta ve olumsuz üstbilişsel inançlar olumsuz düşünme biçimlerinin

devam etmesine yol açarak depresif belirtileri sürdürmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2009). Papageorgiou ve Wells'in (2001) tekrarlayan majör depresyon tanısı olan bireyler ile yaptıkları yarı yapılandırılmış görüşmeler, depresyon tanısı olan bireylerin ruminasyonla ilgili olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançlara sahip olduğunu göstermiştir. Bir baş etme stratejisi olarak kullanılan ruminasyona yönelik olumlu üstbilişsel inançlara "Problemlerimle ilgili sürekli düşünmeliyim ki depresif belirtilerimin nedenlerini bulabileyim" örnek verilebilirken "Problemlerim hakkında sürekli düşünmeyi kontrol edemem" ruminasyonun kontrol edilemezliği ve zararları ile ilgili olumsuz üstbilişsel inançlara dahil edilebilir. Buna ek olarak kişinin hafızasına güvenmemesi gibi üstbilişsel inançları tanımlayan bilişsel güvenin düşük oluşu, ruminasyonla ilgili olumlu ve olumsuz inançların sürdürülmesine neden olmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2003). Depresif belirtilere yönelik düşünceler, duygulanımlar ve davranışlar ise hem depresyonu işaret ederek hem de tetikleyici işlevi görerek belirtilerin sürdürülmesine neden olmaktadır (Wells, 2009).

Literatürde üstbilişsel inançlar pek çok psikolojik problem ile ilişkili bulunmuştur. Yukarıda detaylı bir şekilde incelendiği gibi, araştırmalar olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançların depresif belirtiler ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Papageorgiou ve Wells, 2003; Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2015). Wells ve Carter'ın (2001) araştırmasına göre yaygın anksiyete bozukluğuna sahip kişiler daha yüksek tehlike ve endişenin kontrol edilemezliği ile ilgili olumsuz üstbilişsel inançlar raporlamaktadır. Obsesif kompulsif semptomlar tehlike ve kontrol edilemezlik ile ilgili inançlar, endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançlar ile düşünceyi kontrol etme ihtiyacı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Myers ve Wells, 2005; Wells ve Papageorgiou, 1998; Yılmaz, Gençöz ve Wells, 2008). Bunlara ek olarak, travma sonrası stres bozukluğu endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz üstbillişsel inançlar ile pozitif yönde ilişkilidir (Roussis ve Wells, 2006). Spada ve Wells (2005; 2006) alkol kullanımının ve alkol bağımlılığının olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançlar, bilişsel güvensizlik ve düşünceyi kontrol ihtiyacı ile ilişkili olduğunu raporlamıştır. Sigara bağımlılığının endişe ile ilgili olumlu üstbilişsel inançlar, endişenin kontrol edilemezliği ve tehlike ile ilgili olumsuz üstbilişsel inançlar ve bilişsel güven ile pozitif yönde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Spada, Nikcevic, Moneta ve Wells, 2007). Üstbilişsel inançlar ve psikotik bozukluklar arasında ilişki incelendiğinde ise psikotik bozukluklara sahip olan ve

risk altındaki kişilerin hasta olmayan gruba göre daha yüksek üstbilişsel inanç raporladıkları görülmüştür (Morrison, French ve Wells, 2007). Bu bilgiler ışığında, üstbilişsel inançların psikolojik problemlerin incelenmesinde önemli bir yere sahip olduğu söylenebilmektedir.

6.3. Çalışmanın Amacı ve Önemi

İkinci çalışmada üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma stratejileri ve psikolojik belirtiler (sürekli kaygı, endişe, depresyon) arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın ayrı ayrı psikolojik problemler ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Bu çalışma bilindiği kadarıyla üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınmanın psikolojik problemlerle ilişkisinin birlikte inceleneceği ilk çalışma olma özelliğine sahiptir. Bu yönüyle, alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı; bilişsel süreçlerin deneyimsel kaçınma stratejileri ile ilişkisine açıklama getirebileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmada, üstbilişlerin psikolojik belirtilerle ilişkisinde, yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi de hedeflenmiştir. Böylece, psikolojik problemlerin bilişsel yönünü vurgulayan üstbilişler ile bu problemlerin hem bilişsel hem duygusal hem de davranışsal açıdan ele alınmasına olanak sağlayan kaçınma stratejilerinin bir bütün olarak incelendiği kapsamlı bir modelin elde edilmesi amaçlanmıştır. Bu bütüncül modelin, psikolojik problemlerin gelişimi ve sürdürülmesine neden olan süreçlerin daha net anlaşılabilmesine ve stratejilere özgü psikoterapi müdahalelerinin uygulanabilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın soruları aşağıda sıralanmıştır:

i. Üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve psikolojik belirtiler (sürekli kaygı, endişe, depresyon), demografik özelliklere (yaş, cinsiyet vb.) göre farklılaşmakta mıdır?
ii. Üstbilişsel inançlar psikolojik belirtiler (sürekli kaygı, endişe, depresyon) arasında nasıl bir ilişki vardır?
iii. Yaşantısal kaçınma stratejileri ile psikolojik belirtiler (sürekli kaygı, endişe, depresyon) arasında nasıl bir ilişki vardır?

iv. Üstbilişsel inançlar ve yaşantısal kaçınma stratejileri arasında nasıl bir ilişki vardır?

v. Üstbilişsel inançlar ve psikolojik belirtiler belirtiler (sürekli kaygı, endişe, depresyon) arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolü var mıdır?

Bu sorulardan yola çıkarak çalışmanın hipotezleri aşağıda verilmiştir:

I. Üstbilişsel inançların, yaşantısal kaçınmanın ve psikolojik belirtilerin yaş ve cinsiyete göre farklılık göstermesi beklenmektedir.

II. Farklı üstbilişsel inançların farklı yaşantısal kaçınma stratejileri ile ilişkili olması beklenmektedir.

III. Farklı üstbilişsel inançların farklı psikolojik belirtiler ile ilişkili olması beklenmektedir.

IV. Farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin farklı psikolojik belirtiler ile ilişkili olması beklenmektedir.

V. Üstbilişsel inanç düzeyi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı role sahip olması beklenmektedir.

7. BÖLÜM

ÇALIŞMA II: YÖNTEM

7.1. Örneklem

Bu çalışmada yaş aralığı 18 ile 40 (*Ort.* = 25.56, *SS* = 4.72) arasında değişen, çalışmaya gönüllü olarak katılmış 564 katılımcıdan veri toplanmıştır. Anketler internet ortamında oluşturulmuş ve tüm katılımcılar anketleri internet üzerinden tamamlamıştır. Katılımcıların %72'si (*n* = 406) cinsiyetini kadın, %28'i (*n* = 158) ise erkek olarak belirtmiştir.

Katılımcıların eğitim seviyeleri incelendiğinde %36.2'sinin (*n* = 204) lise, %63.8'inin (*n* = 360) lisans ve/veya lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür. Medeni durumlarına göre %85.5'i (*n* = 482) bekar ve %14.5'i (*n* = 82) evlidir. Katılımcıların %45.9'u öğrenci (*n* = 259) iken %54.1'i (*n* = 305) çalışandır. Gelir seviyelerine göre katılımcıların %20.6'sı (*n* = 116) düşük, %52.8'i (*n* = 298) orta, %26.6'sı (*n* = 150) yüksek gelir düzeyine sahiptir.

Katılımcıların %32.9'u (*n* = 221) geçmişte en az bir kere psikolojik/psikiyatrik yardım almış, %60.8'i (*n* = 343) ise yardım almamıştır. Geçmişte yardım deneyimi olan katılımcıların başvuru nedenlerinin %14.7'sini (*n* = 83) depresyon, %11.5'ini (*n* = 65) anksiyete ve %12.9'unu ise (*n* = 73) stres, ilişki ve uyku problemleri gibi farklı nedenler oluşturmaktadır. Yardım/tedavi türlerine göre katılımcıların %10.5'i (*n* = 59) psikoterapiye, %12.4'ü (*n* = 70) ilaca, %14.5'i (*n* = 82) psikoterapiye ve ilaca %1.8'ise (*n* = 10) diğer yardım seçeneklerine başvurmuştur. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 8'de detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Kadın (*n* = 406)				Erkek (*n* = 158)			
Değişkenler	***Ort***	***SS***	***n***	***%***	***Ort***	***SS***	***n***	***%***
Yaş	24.89	4.32			27.28	5.26		
Eğitim Düzeyi								
Lise			159	39.2			45	28.5
Lisans ve üzeri			247	60.8			113	71.5
Medeni Durum								
Bekar			354	87.2			128	81
Evli			52	12.8			30	19
Çalışma Durumu								
Öğrenci			201	49.5			58	36.7
Çalışan			205	50.5			100	63.3
Sosyoekonomik düzey								
Düşük			85	20.9			31	19.6
Orta			212	52.2			86	54.4
Yüksek			109	26.8			41	25.9
Yardım Geçmişi								
Var			175	43.1			46	29.1
Yok			231	56.9			112	70.9

7.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcılara gönüllü katılım formu (EK H), demografik bilgi formu (EK B), Üstbiliş Ölçeği-30 (EK I) Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (EK C) Sürekli Kaygı Ölçeği (EK J), Penn State Endişe Ölçeği (EK K) ve Beck Depresyon Envanteri (EK L) verilmiştir.

7.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan demografik bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, meslek, çalışma durumu, medeni durum, sosyoekonomik düzey, psikolojik rahatsızlık ve tedavi geçmişi ile ilgili bilgilerin değerlendirilmesi amacıyla kullanılmıştır.

7.2.2. Üstbiliş Ölçeği-30

Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30), psikolojik problemlerin üstbilişsel modelindeki üstbilişsel inançların değerlendirilmesi amacı ile Wells ve Cartwright-Hatton (2004) tarafından geliştirilmiştir. 30 maddeden oluşan ölçek, 4'lü Likert tipinde 1 (katılmıyorum) ve 4 (tamamen katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 30 ile 120 arasında değişmekte ve yüksek puanlar üstbilişsel inançların artışına işaret etmektedir. Ölçek, birbiri ile ilişkili beş farklı üstbilişsel inanç alt boyutuna sahiptir. Bunların ilki, endişeyle ilgili olumlu inançlar, kişinin endişenin işlevselliğine yönelik olumlu inançlarını ölçmektedir. İkincisi, endişenin kontrol edilemezliği ve tehlikeliliği ile ilgili olumsuz inançlar, kişinin endişe ile ilgili olumsuz inançlarını içermektedir. Üçüncü olarak bilişsel güvensizlik alt boyutu, kişinin kendi bellek süreçlerine olan güvensizliği ile ilgilidir. Dördüncü alt boyut olan düşünceleri kontrol ihtiyacı, kişinin düşüncelerini kontrol etmesinin gerekliliğine ve kontrol edemediği durumların sonuçlarına ilişkin inançlarını içermektedir. Beşinci ve son olarak bilişsel farkındalık alt boyutu, kişinin düşüncelerini izlemesini ve düşüncelerinin farkında olma eğilimini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik güvenirlik çalışması Yılmaz, Gençöz ve Wells (2008) tarafından yapılmış ve aynı faktör yapısı elde edilmiştir. Endişeyle ilgili olumlu inançlar, endişenin kontrol edilemezliği ve tehlikeliliği ile ilgili olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık alt boyutları sırası için Cronbach Alpha katsayısı sırası ile .89, .80, .89, .73 ve .80 olarak raporlanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği ise .80 olarak bulunmuştur (Yılmaz ve ark., 2008). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı endişeyle ilgili olumlu inançlar ile endişenin kontrol edilemezliği ve tehlikeliliği ile ilgili olumsuz inançlar alt boyutları için ayrı ayrı .86, bilişsel güvensizlik için .88, düşünceleri kontrol ihtiyacı için .75 ve son olarak bilişsel farkındalık alt boyutu için .80 bulunmuştur.

7.2.3. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

Yaşantısal kaçınma kavramını farklı boyutları ile değerlendirmek Gamez ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ) 62 maddeden ve davranışsal kaçınma, sıkıntıdan kaçınma, erteleme, dikkat dağıtma ve

baskılama, bastırma ve inkâr ve sıkıntıya dayanıklılık olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada maddelerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ortalama .85 iken toplam ÇBYKÖ puanının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 'dir (Gamez ve ark., 2011). Ölçeğin Türkçe adaptasyonu bu araştırmadaki ilk çalışma kapsamında yapılmıştır. Buna göre, Türkçe ölçek yaşantısal kaçınmayı 58 madde ve kaçınma, dikkat dağıtma ve baskılama, sıkıntıya dayanıklılık, erteleme, bastırma ve inkâr olmak üzere 5 alt boyut ile ölçmektedir. Türkçe ölçekte alt boyutların iç tutarlılık katsayısı .84 ve .91 arasında değişirken toplam ölçek puanının iç tutarlılığı .93 olarak bulunmuştur. Bu ikinci çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayıları kaçınma alt boyutu için .92, dikkat dağıtma ve baskılama için .89, sıkıntıya dayanıklılık için .87, erteleme için .85 ve son olarak bastırma ve inkar alt boyutu için .83 olarak bulunurken toplam puanın Cronbach alpha değeri .90'dır.

7.2.4. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği-Sürekli Kaygı Formu

Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, durumluk ve sürekli kaygıyı ölçmek amacı ile geliştirilmiştir (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg ve Jacobs, 1983). Bu çalışmada ölçeğin Sürekli Kaygı Formu (SKÖ) kullanılmıştır. 4'lü Likert tipi 20 maddeden oluşan ölçekte maddeler 1 (hiçbir zaman) ve 4 (her zaman) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek skorlar sürekli kaygının yüksekliğine işaret etmektedir Ölçeğin iç tutarlılık değerleri .86 ve .95 arasında iken test-tekrar test güvenirliği .65 ile .75 arasında raporlanmıştır (Spielberger ve ark., 1983). SKÖ'nün Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 ile .87 iken test tekrar test güvenirliği bir yıl aralığı ile beş farklı üniversite öğrencisi örnekleminde .71 ile .86 arasındadır (aktaran Yılmaz ve ark., 2008). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

7.2.5. Penn State Endişe Ölçeği

Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ), patolojik endişeye yatkınlığı ölçmek amacı ile tasarlanmış 5'li Likert tipi 16 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir (Meyer, Miller, Metzger ve Borkovec, 1990). Maddeler, 1 (beni hiç tanımlamıyor) ve 5 (beni çok iyi

tanımlıyor) arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kontrol edilemeyen, yüksek endişeye işaret etmektedir. PSEÖ'nün test-tekrar test güvenirliği .74 bulunmuştur (Meyer ve ark., 1990). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yılmaz ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91, Guttman iki yarı güvenirliği .91 ve test-tekrar test güvenirliği .88 olarak bulunmuştur (Yılmaz ve ark., 2008). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93'tür.

7.2.6. Beck Depresyon Envanteri

Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961), klinik gözlemler sonunda depresif hastalar tarafından gösterilen tutum ve davranışları belirleyerek 21 maddeden oluşan Beck Depresyon Envanteri'ni (BDE) oluşturmuştur. Ölçek maddeleri 0 ve 3 arasında puanlanmakta, yüksek puanlar belirti şiddetinde artışı işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .86'dır (Beck ve ark., 1961). Beck, Steer ve Garbin'in (1988) yaptığı çalışmaya göre, 1961 ve 1986 yılları arasında BDE'nin kullanıldığı çalışmalarda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .73 ile .92 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .80 ve yarıya bölme güvenirliği .74 olarak raporlanmıştır (Hisli, 1989). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

7.3. İşlem

Çalışmaya başlamadan önce Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Anketler internet ortamında oluşturulmuş ve gönüllü katılımcılara sosyal medya grupları ve e-posta aracılığıyla ulaşılmıştır. Her katılımcı soruları yanıtlamaya başlamadan önce çalışmanın gizliliği, içeriği ve yürütücüsü ile ilgili ilgili bilgileri kapsayan aydınlatılmış onam formuna onay vermiştir. Bütün soruların cevaplanması ortalama 15 dakika sürmüştür.

7.4. Analiz

Çalışmanın istatistiksel analizleri için Statistics Package for Social Sciences 24 (SPSS 24) programı kullanılmıştır. Öncelikle katılımcıların demografik bilgileri ve ölçeklerin betimsel özellikleri hesaplanmıştır. Tüm ölçeklerin güvenirlik değerleri için Cronbach Alpha katsayıları ve değişkenler arasındaki ilişkiler için Pearson Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Demografik değişkenlere göre gruplar arasındaki farklılıklar ANOVA ve MANOVA ile; yordayıcılar hiyerarşik regresyon analizleri ile ve son olarak aracı değişken analizleri PROCESS makro eklentisi ile incelenmiştir.

8. BÖLÜM

ÇALIŞMA II: BULGULAR

8.1. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçeklerin ortalamaları, standart sapmaları, en düşük ve en yüksek değerleri ile iç tutarlılık katsayılarına ilişkin bilgileri içeren betimsel özellikler Tablo 9'da sunulmuştur. Betimsel bilgileri incelenen ölçekler Üstbiliş Ölçeği-30 ve onun Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar, Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güvensizlik, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı ve Bilişsel Farkındalık alt boyutları; Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ve onun Kaçınma, Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Sıkıntıya Dayanıklılık, Erteleme ile Bastırma ve İnkâr alt boyutları; Sürekli Kaygı Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri'dir.

8.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Bu çalışmada kullanılan Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30) toplam puanı ve onun Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar, Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güvensizlik, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı ve Bilişsel Farkındalık alt boyutları; Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ) toplam puanı ve onun Kaçınma, Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Sıkıntıya Dayanıklılık, Erteleme, Bastırma ve İnkâr alt boyutları; Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ), Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Araştırma örnekleminin geniş olması nedeniyle .30 ve üzeri korelasyon katsayıları anlamlı olarak yorumlanmıştır. Çalışmada kullanılan tüm değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 9. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	*N*	*Ort*	*SS*	En düşük-yüksek değer	Cronbach alpha
ÜBÖ-30 Toplam	564	64.01	12.62	33-108	**.**87
Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar	564	10.83	3.61	6-24	.86
Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar	564	13.55	4.58	6-24	.86
Bilişsel Güvensizlik	564	11.88	4.74	6-24	.88
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	564	11.98	3.83	6-24	.75
Bilişsel Farkındalık	564	15.78	3.68	7-24	.80
ÇBYKÖ Toplam	564	185.58	38.01	89-290	.90
Kaçınma	564	70.36	19.87	24-125	.92
Dikkat Dağıtma ve Baskılama	564	26.40	7.87	7-42	.89
Sıkıntıya Dayanıklılık	564	45.15	9.75	17-66	.87
Erteleme	564	26.40	7.71	7-42	.85
Bastırma ve İnkâr	564	30.57	10.71	12-62	.82
SKÖ	564	46.73	9.63	21-72	.89
PSEÖ	564	49.59	14.04	16-80	.93
BDE	564	14.25	8.42	0-44	.83

Not. ÜBÖ-30 = Üstbiliş Ölçeği-30; ÇBYKÖ = Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği; SKÖ = Sürekli Kaygı Ölçeği; PSEÖ = Penn State Endişe Ölçeği; BDE = Beck Depresyon Envanteri.

ÜBÖ-30'un ve alt boyutlarının diğer değişkenlerle ilişkisi incelendiğinde, öncelikle toplam ölçek puanının ÇBYKÖ'nün Kaçınma (r = .37, p < .001), Bastırma ve İnkâr (r = .30, p < .001) alt boyutları ile toplam ÇBYKÖ puanı (r = .38, p < .001), BDE (r = .44, p < .001), SKÖ (r = .56, p < .001) ve PSEÖ (r = .58, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Alt boyutların diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında, Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar alt boyutu ÇBYKÖ'nün Kaçınma (r = .41, p < .001) ve Erteleme (r = .32, p < .001) alt boyutları, toplam ÇBYKÖ puanı (r = .43, p < .001), BDE (r = .46, p < .001), SKÖ (r = .67, p < .001) ve PSEÖ (r = .72, p < .001) ile pozitif yönde ilişkilidir. Düşünceleri Kontrol İhtiyacı alt boyutu ÇBYKÖ'nün Kaçınma (r = .40, p < .001), Bastırma ve İnkâr (r = .36, p < .001) alt boyutları, toplam ÇBYKÖ puanı (r = .40, p < .001), SKÖ (r = .44, p < .001), PSEÖ (r = .38, p < .001) ve BDE (r = .37, p < .001)

değişkenleri ile pozitif yönde ilişkilidir. Bu sonuçlara göre, olumsuz üstbilişler arttıkça genel olarak yaşantısal kaçınma düzeyinin ve özellikle kaçınma ve bastırma/inkâr stratejilerinin arttığı görülmektedir. Ayrıca, bu inançlardaki artışın depresif belirti, endişe ve kaygı düzeyindeki artışla da ilişkili olduğu bulunmuştur.

ÇBYKÖ'nün diğer ölçeklerle ilişkisine bakıldığında, toplam kaçınma düzeyinin SKÖ (r = .58, p < .001), PSEÖ (r = .43, p < .001) ve BDE (r = .38, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Alt boyutlar incelendiğinde, Kaçınma stratejisinin SKÖ (r = .49, p < .001) ve PSEÖ (r = .41, p < .001) ile pozitif yönde; Erteleme stratejisinin SKÖ (r = .51, p < .001), PSEÖ (r = .37, p < .001) ve BDE (r = .34, p < .001) ile pozitif yönde; Bastırma ve İnkâr stratejisinin SKÖ (r = .32, p < .001) ve BDE (r = .30, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, Sıkıntıya Dayanıklılık alt boyutu ile SKÖ (r =-.36, p < .001) arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, genel yaşantısal kaçınma eğilimi ve farklı kaçınma stratejileri arttıkça bireylerdeki kaygı, endişe ve depresyon belirti düzeyi de artmaktadır. Öte yandan, sıkıntıya dayanma kapasitesinin yükselmesi endişe düzeyinin azalmasıyla ilişkilidir.

Sürekli kaygı, endişe ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise SKÖ'nün PSEÖ (r = .75, p < .001) ve BDE (r = .63, p < .001) ile; ve PSEÖ'nün BDE (r = .45, p < .001) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kaygı, endişe ya da depresyon düzeyindeki artışın diğer belirtilerdeki artışla da ilişkili olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. ÜBÖ-30-1	1	.17***	.17***	.25***	.22***	.55***	.12**	.06	.13**	.10*	.18***	.12**	.19***	.27***	.21***
2. ÜBÖ-30-2		1	.22***	.53***	.20***	.71***	.41***	.15***	-.25***	.32***	.20***	.43***	.67***	.72***	.46***
3. ÜBÖ-30-3			1	.25***	-.08	.56***	.13**	.08	-.07	.25***	.26***	.23***	.28***	.24***	.22***
4. ÜBÖ-30-4				1	.32***	.76***	.40***	.24***	-.02	.19***	.36***	.40***	.44***	.38***	.37***
5. ÜBÖ-30-5					1	.49***	.06	.03	.22***	-.08	-.08	-.06	.08	.12*	.07
6. ÜBÖ-30 toplam						1	.37***	.19***	-.02	.27***	.30***	.38***	.56***	.58***	.44***
7. ÇBYKÖ-1							1	.61***	-.24***	.36***	.35***	.88***	.49***	.41***	.29***
8. ÇBYKÖ-2								1	.04	.22***	.24***	.63***	.17***	.13**	.10*
9. ÇBYKÖ-3									1	-.35***	-.05	-.45***	-.36***	-.25***	-.22***
10. ÇBYKÖ-4										1	.33***	.62***	.51***	.37***	.34***
11. ÇBYKÖ-5											1	.60***	.32***	.17***	.30***
12. ÇBYKÖ toplam												1	.58***	.43***	.38***
13. SKÖ													1	.75***	.63***
14. PSEÖ														1	.45***
15. BDE															1

Not. $^{*}p < .05$, $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$. ÜBÖ-30=Üstbiliş Ölçeği-30; ÜBÖ-30-1=Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar; ÜBÖ-30-2= Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar; ÜBÖ-30-3=Bilişsel Güvensizlik; ÜBÖ-30-4=Düşünceleri Kontrol İhtiyacı; ÜBÖ-30-5=Bilişsel Farkındalık; ÇBYKÖ=Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği; ÇBYKÖ-1=Kaçınma; ÇBYKÖ-2=Dikkat Dağıtma ve Baskılama; ÇBYKÖ-3=Sıkıntıya Dayanıklılık; ÇBYKÖ-4=Erteleme; ÇBYKÖ-5=Bastırma ve İnkâr; SKÖ=Sürekli Kaygı Ölçeği; PSEÖ=Penn State Endişe Ölçeği; BDE=Beck Depresyon Envanteri.

8.3. Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi

Çalışmanın değişkenlerinin demografik değişkenlere göre farklılıklarının incelenmesi amacıyla iki yönlü tek değişkenli (univariate) varyans analizi (ANOVA) ve çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Bunun için öncelikle katılımcılar cinsiyet ve yaş gruplarına göre kategorilere ayrılmıştır. Yaş değişkeni Arnett'in (2000) beliren yetişkinlik kuramı göz önüne alınarak 18 ve 24 yaş arasındaki katılımcılar beliren yetişkinlik, 25 ve 40 yaş arasındakiler ise yetişkinlik grubu olarak değerlendirilmiştir. Bu kategorilere göre beliren yetişkinlik grubundaki 283 katılımcının yaş ortalaması 21.95 (*SS* = 1.60) iken yetişkinlik grubundaki 281 katılımcının yaş ortalaması 29.21 (*SS* = 3.96) şeklindedir. Demografik değişkenlerin kategorileri Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Demografik Değişkenlerin Kategorileri

Değişkenler	***n***	***%***
Cinsiyet		
Kadın	406	72
Erkek	158	28
Yaş		
18-24 (beliren yetişkinlik)	283	50.2
25-40 (yetişkinlik)	281	49.8

8.3.1. Üstbilişsel İnançların Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları

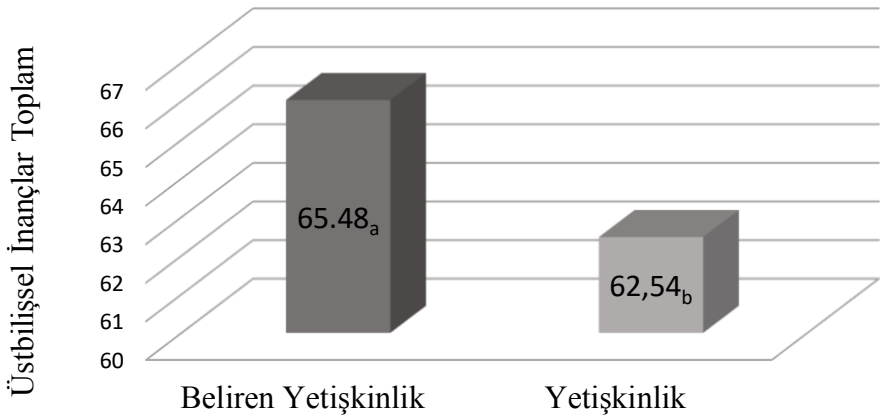
Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30) toplam puanının cinsiyet ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenebilmesi için 2 (cinsiyet) x 2 (yaş) gruplar arası ANOVA yapılmıştır. Tablo 12'den görülebileceği gibi, üstbilişsel inanç düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı ana etki bulunamazken (F [1, 560] = .35, $p > .05$), yaşa göre anlamlı ana etki görülmektedir (F [1, 560] = 8.54, $p < .05$). Ayrıca, cinsiyet ve yaşın etkileşimine göre anlamlı

etki bulunamamıştır (F [1, 560] = 0.85, $p > .05$). Yaş için ikili karşılaştırmalar incelendiğinde, beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların (*Ort.* = 65.48, *SS* = 12.66) yetişkinlik dönemindekilere göre (*Ort.* = 62.54, *SS* = 12.42) daha fazla üstbilişsel inanç düzeyine sahip olduğu görülmüştür (Şekil 1).

Tablo 12. Toplam ÜBÖ-30 Puanının Cinsiyete ve Yaşa Göre Farlılıkları

Kaynak	***Sd***	***KT***	***KO***	***F***
Cinsiyet	1	54.69	54.69	0.35
Yaş	1	1345.98	1345.98	8.54*
Cinsiyet x Yaş	1	134.41	134.41	0.85
Hata	560	88250.26	157.59	

Not. *p <.01.



Şekil 1. Yaş Kategorilerine Göre ÜBÖ-30 Toplam Puan Ortalamaları

Not. Aynı altsimgeyi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

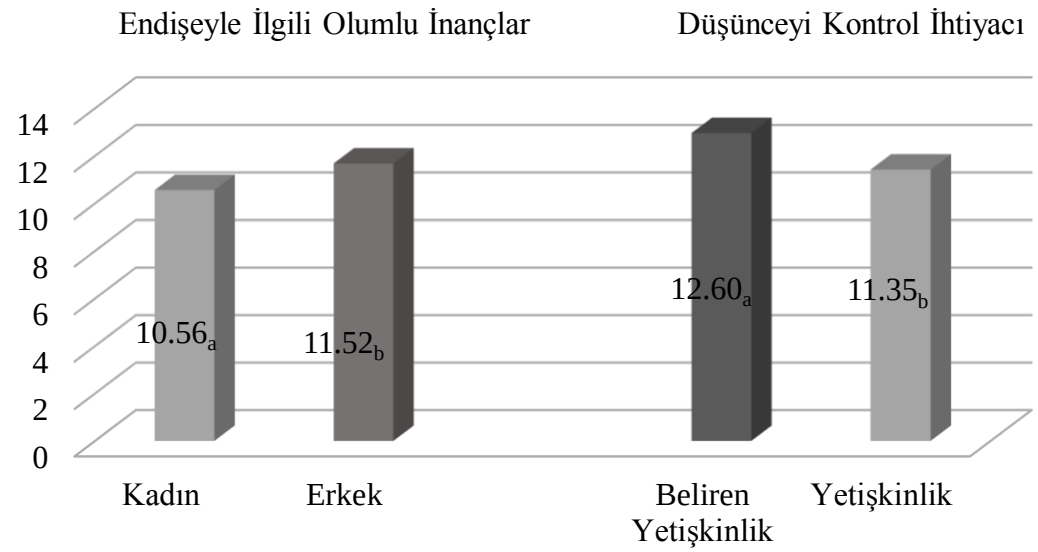
ÜBÖ-30'un Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar, Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güvensizlik, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı ve Bilişsel Farkındalık alt boyutlarının cinsiyete ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için ise 2 (cinsiyet) x 2 (yaş) gruplar arası MANOVA yapılmıştır. Sonuçlara göre üstbilişsel inançlar alt boyutları cinsiyete [Wilks' $\lambda = .94$; Multivariate F (5,556) = 6.88, $p < .001$, $\eta^2 = .06$] ve yaşa [Wilks' $\lambda = .96$; Multivariate F (5,556) = 4.55, $p < .001$, $\eta^2 = .04$] göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır; bununla birlikte ikisinin etkileşiminde anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Tablo 13).

Hangi alt boyutların cinsiyete ve yaşa göre farklılaştığını görebilmek için bir sonraki adımda Bonferroni düzeltmesi yapılarak tek değişkenli analizler yapılmıştır. Bonferroni düzeltmesi için alpha değeri olan .05 bağımlı değişken sayısı olan alt boyutların sayısına, yani 5'e bölünerek .01 olarak belirlenmiş ve tek değişkenli analizlerde .01'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir. Sonuçlar, Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığını [F (1,560) = 10.47, $p < .01$, $\eta^2 = .02$]; erkek katılımcıların (*Ort.* = 11.52, *SS* = 3.79) kadınlara göre (*Ort.* = 10.56, *SS* = 3.51) daha fazla olumlu üstbilişsel inanca sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca, Düşünceyi Kontrol İhtiyacı alt boyutu yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmış (F (1,560) = 17.94, $p < .001$, $\eta^2 = .03$]; buna göre beliren yetişkinlik yaş grubundaki katılımcıların (*Ort.* = 12.60, *SS* = 3.80) yetişkinlik (*Ort.* = 11.35, *SS* = 3.75) grubundakilere göre daha fazla düşünce kontrolüne ihtiyaç duydukları gözlenmiştir (Şekil 2).

Tablo 13. ÜBÖ-30 Alt Ölçeklerinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları

	Multivariate				Univariate		
Değişken	**Wilks'λ**	***F***	***Sd***	***η2***	***F***	***Sd***	***η2***
Cinsiyet	.94	6.88**	5,556	.06			
ÜBÖ-30-1					10.47*	1,560	.02
ÜBÖ-30-2					2.67	1,560	.01
ÜBÖ-30-3					4.64	1,560	.01
ÜBÖ-30-4					5.41	1,560	.01
ÜBÖ-30-5					1.60	1,560	.00
Yaş	.96	4.55**	5,556	.04			
ÜBÖ 30-1					3.42	1,560	.01
ÜBÖ 30-2					6.21	1,560	.01
ÜBÖ 30-3					.48	1,560	.00
ÜBÖ 30-4					17.94*	1,560	.03
ÜBÖ 30-5					2.74		.01
Cinsiyet x Yaş	.99	0.87	5,556	.01			
ÜBÖ 30-1					2.05	1,560	.00
ÜBÖ 30-2					.09	1,560	.00
ÜBÖ 30-3					.50	1,560	.00
ÜBÖ 30-4					.96	1,560	.00
ÜBÖ 30-5					1.70	1,560	.00

Not. *$p < .01$, ** $p < .001$. ÜBÖ-30=Üstbiliş Ölçeği-30; ÜBÖ-30-1=Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar; ÜBÖ-30-2= Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar; ÜBÖ-30-3=Bilişsel Güvensizlik; ÜBÖ-30-4=Düşünceleri Kontrol İhtiyacı; ÜBÖ-30-5=Bilişsel Farkındalık.



Şekil 2. Cinsiyete ve Yaşa Göre Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar ve Düşünceyi Kontrol İhtiyacı Alt Boyutlarının Ortalama Puanları

Not. Aynı altsimgeyi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

8.3.2. Yaşantısal Kaçınmanın Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nden (ÇBYKÖ) alınan toplam puanların cinsiyet ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı 2 (cinsiyet) x 2 (yaş) gruplar arası ANOVA ile incelenmiştir. Tablo 14'te verildiği gibi toplam yaşantısal kaçınma düzeyleri için cinsiyet (F [1, 560] = 1.51, $p > .05$), yaş (F [1, 560] = 3.63, $p > .05$) ve ikisinin etkileşiminin (F [1, 560] = 2.56, $p > .05$) anlamlı bir temel etkisi olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 14. Toplam ÇBYKÖ Puanının Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları

Kaynak	***Sd***	**KT**	**KO**	***F***
Cinsiyet	1	2166. 71	2166. 712	1.51
Yaş	1	5206.76	5206.76	3.63
Cinsiyet x Yaş	1	3663.46	3663.46	2.56
Hata	560	802657. 85	1433.32	

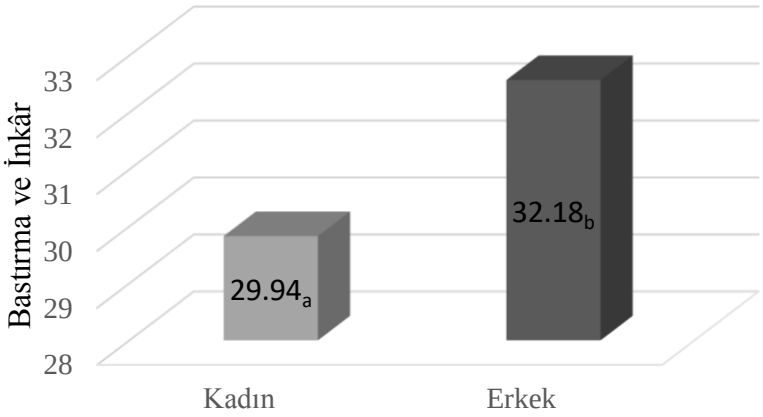
ÇBYKÖ'nün Kaçınma, Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Sıkıntıya Dayanıklılık, Erteleme ile Bastırma ve İnkâr alt boyutlarının cinsiyete ve yaşa göre farklılıklarının incelenebilmesi için 2 (cinsiyet) x 2 (yaş) gruplar arası MANOVA yapılmıştır. Buna göre alt boyutlar cinsiyete [Wilks' $\lambda = .96$; Multivariate F (5,556) = 4.72, $p < .001$, $\eta^2 = .04$] ve yaşa [Wilks' $\lambda = .98$; Multivariate F (5,556) = 2.32, $p < .05$, $\eta^2 = .02$] göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır; bununla birlikte ikisinin etkileşiminde anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Tablo 15).

Hangi alt boyutların cinsiyete ve yaşa göre farklılaştığını görebilmek için bir sonraki adımda Bonferroni düzeltmesi yapılarak tek değişkenli analizler uygulanmıştır. Bonferroni düzeltmesi için alpha değeri .05 bağımlı değişken sayısı olan 5'e bölünerek .01 olarak belirlenmiş ve tek değişkenli analizlerde .01'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir. Tek değişkenli analiz sonuçlarında, sadece Bastırma ve İnkâr alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı [F (1,560) = 7.07, $p < .01$, $\eta^2 = .01$]; ve erkeklerin Bastırma ve İnkâr düzeylerinin (*Ort.* = 32.18, *SS* = 10.27) kadınlara göre (*Ort.* = 29.94, *SS* = 10.82) daha yüksek olduğu bulunmuştur (Şekil 3).

Tablo 15. ÇBYKÖ Alt Boyutlarının Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları

	Multivariate				Univariate		
Değişken	***Wilks'λ***	***F***	***Sd***	***η2***	***F***	***Sd***	***η2***
Cinsiyet	.96	4.72***	5,556	.04			
ÇBYKÖ-1					2.21	1,560	.00
ÇBYKÖ -2					6.42	1,560	.01
ÇBYKÖ -3					2.22	1,560	.00
ÇBYKÖ -4					2.1	1,560	.00
ÇBYKÖ -5					7.07**	1,560	.01
Yaş	.98	2.32*	5,556	.02			
ÇBYKÖ -1					1.14	1,560	.00
ÇBYKÖ -2					1.63	1,560	.00
ÇBYKÖ -3					3.00	1,560	.01
ÇBYKÖ -4					0.00	1,560	.00
ÇBYKÖ -5					5.23	1,560	.01
Cinsiyet x Yaş	.99	.94	5,556	.01			
ÇBYKÖ -1					3.09	1,560	.01
ÇBYKÖ -2					4.07	1,560	.01
ÇBYKÖ -3					0.07	1,560	.00
ÇBYKÖ -4					0.18	1,560	.00
ÇBYKÖ -5					0.16	1,560	.00

Not. $^{*}p$ <.05, $^{**}p$ < .01, $^{***}p$ <.001. ÇBYKÖ=Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği; ÇBYKÖ-1=Kaçınma; ÇBYKÖ-2=Dikkat Dağıtma ve Baskılama; ÇBYKÖ-3=Sıkıntıya Dayanıklılık; ÇBYKÖ-4=Erteleme; ÇBYKÖ-5=Bastırma ve İnkâr.



Şekil 3. Cinsiyete Göre Bastırma ve İnkâr Ortalama Puanları

Not. Aynı altsimgeyi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

8.3.3. Sürekli Kaygı Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları

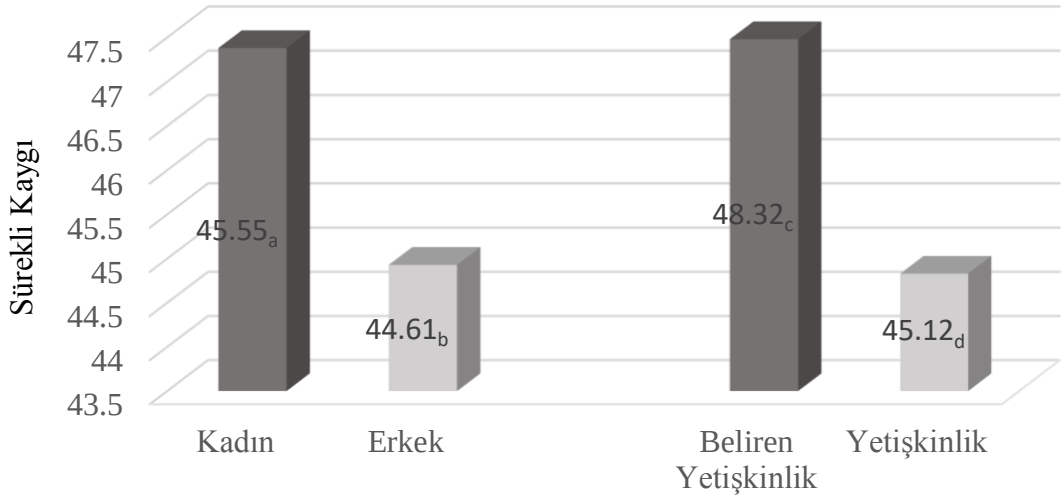
Sürekli kaygı düzeyinin cinsiyet ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı 2 (cinsiyet) x 2 (yaş) gruplar arası ANOVA ile incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, cinsiyetin (F [1, 560] = 7.16, p < .01) ve yaşın (F [1, 560] = 8.36, p < .01) göre anlamlı temel etkisi görülmüştür. Ancak cinsiyet ve yaş etkileşimine göre anlamlı etki bulunamamıştır (F [1, 560] = 0.16, p >.05). Sonuçlar Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. Sürekli Kaygı Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları

Kaynak	*Sd*	KT	KO	*F*
Cinsiyet	1	640.22	640.22	7.16*
Yaş	1	747.97	747.97	8.36*
Cinsiyet x Yaş	1	14.421	14.421	.16
Hata	560	50107.423	89.48	

Not. *p < .01.

İkili karşılaştırmalar incelendiğinde, kadınların (*Ort.* = 47.55, *SS* = 9.50) erkeklere göre (*Ort.* = 44.61, *SS* = 9.66); beliren yetişkinlik grubundakilerin de (*Ort.* = 48.32, *SS* = 9.56) yetişkinlik grubundakilere göre (*Ort.* = 45.12, *SS* = 9.44) daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir (Şekil 4).



Şekil 4. Cinsiyete ve Yaşa Göre Sürekli Kaygı Düzeyi Ortalamaları

Not. Aynı altsimgeyi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

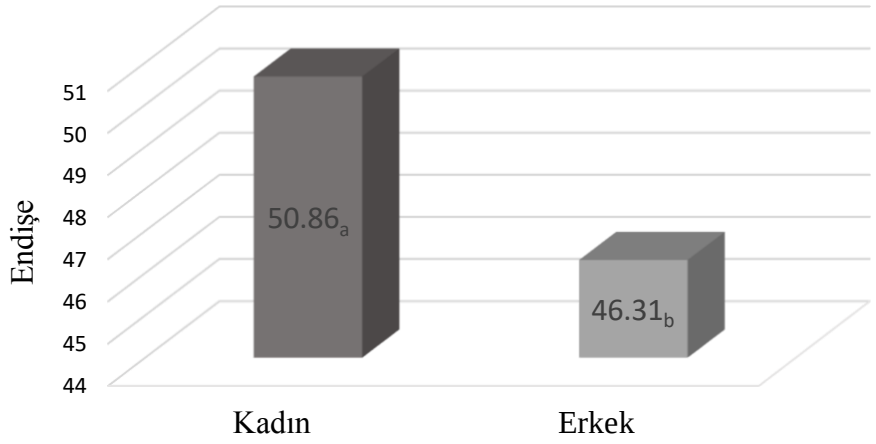
8.3.4. Endişe Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları

Endişe düzeyinin cinsiyet ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı 2 (cinsiyet) x 2 (yaş) gruplar arası ANOVA ile incelenmiştir. Sonuçlar cinsiyetin anlamlı temel etkisi olduğunu göstermiştir (F [1, 560] = 10.57, $p < .01$). Bununla birlikte, yaş (F [1, 560] = 1.64, $p > .05$) ya da ikisinin etkileşiminin (F [1, 560] = 1.70, $p > .05$) endişe düzeyinde anlamlı bir temel etkisinin olmadığı görülmüştür (Tablo 17). İkili değişken karşılaştırması incelendiğinde kadınların (*Ort.* = 50.67, *SS* = 13.79) endişe düzeyinin erkeklere göre (*Ort.* = 46.31, *SS* = 14.19) daha yüksek olduğu bulunmuştur (Şekil 5).

Tablo 17. Endişe Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları

Kaynak	*Sd*	KT	KO	*F*
Cinsiyet	1	2028.08	2028.08	10.57*
Yaş	1	314.51	314.51	1.64
Cinsiyet x Yaş	1	325.05	325.05	1.70
Hata	560	107412.63	191.81	

Not. *$p < .01$.



Şekil 5. Cinsiyete Göre Endişe Düzeyi Ortalamaları

Aynı altsimgeyi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

8.3.5. Depresyon Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları

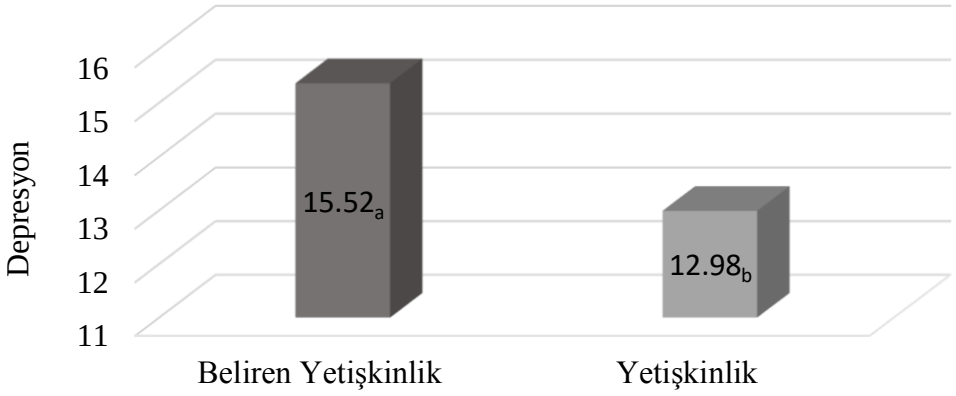
Depresif belirti düzeyinin cinsiyete ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenebilmesi için 2 (cinsiyet) x 2 (yaş) gruplar arası ANOVA kullanılmıştır. Sonuçlara göre yaşın anlamlı temel etkisi bulunmuştur (F [1, 560] = 8.60, $p < .01$, $\eta^2 = .015$). Ancak, cinsiyet (F [1, 560] = 0.05, $p > .05$) ya da cinsiyet ve yaş etkileşimi (F [1, 560] = 0.17, $p > .05$) için anlamlı bir temel etki gözlenmemiştir (Tablo 18). İkili değişken karşılaştırmasına göre depresif belirti düzeyinin beliren yetişkinlik grubundakilerde (*Ort.* = 15.52, *SS* = 8.47)

yetişkinlik grubundakilere (*Ort.* = 12.98, *SS* = 8.18) göre yüksek olduğu belirlenmiştir (Şekil 6).

Tablo 18. Depresyon Düzeyinin Cinsiyete ve Yaşa Göre Farklılıkları

Kaynak	*Sd*	KT	KO	*F*
Cinsiyet	1	3.59	3.59	0.52
Yaş	1	598.45	598.45	8.60*
Cinsiyet x Yaş	1	11.66	11.66	0.17
Hata	560	38952.45	69.56	

Not. *$p < .01$.



Şekil 6. Yaşa Göre Depresyon Puanı Ortalamaları

Not. Aynı altsimgeyi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

8.4. Psikolojik Belirtileri Yordayan Faktörlerin İncelenmesi

Psikolojik belirtileri yordayan faktörlerin incelenmesi için 3 farklı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlerdeki bağımlı değişkenler sürekli kaygı (STAI), endişe (PSEÖ) ve depresif belirti düzeyidir (BDE). Bağımsız değişkenler regresyon analizine 3 basamakta ve stepwise yöntem kullanılarak dahil edilmiştir. İlk basamakta demografik değişkenlerden cinsiyet ve yaş kontrol değişkeni olarak ilk basamakta girilmiştir. İkinci basamakta ÜBÖ-30'un Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar, Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar, Bilişsel Güvensizlik, Düşünceyi Kontrol İhtiyacı ve Bilişsel Farkındalık olmak üzere beş alt boyutu analize alınmıştır. Üstbilişlerin olası etkisi kontrol edildikten sonra, üçüncü ve son basamakta ÇBYKÖ'nün Kaçınma, Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Sıkıntıya Dayanıklılık, Erteleme, Bastırma ve İnkâr olmak üzere beş alt boyutu analize girilmiştir.

8.4.1. Sürekli Kaygı Düzeyinin Yordayıcıları

İlk regresyon analizi sonuçlarına göre, demografik değişkenlerden hem cinsiyet [*ß* = -.14, *t* (562) = -3.28, *p* < .01, *pr* = -.14] hem de yaş [*ß* = -.10, *t* (561) = 2.40, *p* < .05, *pr* = -.10] anlamlı olarak denkleme girmiş, ve ikisi varyansın %3'ünü açıklamıştır. Daha sonra üstbilişlerin Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar [*ß* = .67, *t* (560) = 21.19, *p* < .001, *pr* = .67], Bilişsel Güvensizlik [*ß* = .13, *t* (559) = 4.14, *p* < .001, *pr* = .17], Düşünceyi Kontrol İhtiyacı [*ß* = .10, *t* (558) = 2.78, *p* < .01, *pr* = .12], Bilişsel Farkındalık [*ß* = -.07, *t* (557) = -1.99, *p* < .05, *pr* = -.07] ve Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar [*ß* = .07, *t* (556) = 2.52, *p* < .05, *pr* = .10] olarak sırasıyla kaygı düzeyinin toplam varyansının %49'unu açıkladığı gözlenmiştir. Üstbilişlerin etkisi kontrol edildikten sonra son olarak, yaşantısal kaçınma boyutlarından Erteleme [*ß* = .31, *t* (555) = 10.42, *p* < .001, *pr* = .41], Kaçınma [*ß* = .16, *t* (554) = 5.13, *p* < .001, *pr* = .21], Sıkıntıya Dayanıklılık [*ß* = -.14, *t* (553) = -4.45, *p* < .001, *pr* = -.19], Dikkat Dağıtma ve Baskılama [*ß* = -.12, *t* (552) = -3.44, *p* < .01, *pr* = -.15], Bastırma ve İnkâr [*ß* = .08 *t* (551) = 2.46, *p* < .01, *pr* = .10], alt boyutları denkleme girerek açıklanan toplam varyansı %62'ye yükseltmiştir. Sürekli kaygı düzeyinin yordayıcılarına yönelik ayrıntılı bilgi Tablo 19'da sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre bütün üstbilişsel inançlardaki artış, kaygının artışı ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, kaygı düzeyinin erteleme, kaçınma, dikkat dağıtma ve bastırma stratejileri ile pozitif; sıkıntıya dayanıklılık kapasitesi ile negatif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Tablo 19. Sürekli Kaygı Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{(değişimi)}$	*df*	*ß*	*t* (grup içi)	*pr*	R^2
I.Basamak: Kontrol Değişkenleri						
Cinsiyet	10.76**	1,562	-.14	-3.28**	-.14	.02
Yaş	5.78*	1,561	-.10	-2.40*	-.10	.03
II.Basamak: Üstbilişler						
Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar	449.16***	1,560	.67	21.19***	.67	.46
Bilişsel Güvensizlik	17.17***	1,559	.13	4.14***	.17	.48
Düşünceyi Kontrol İhtiyacı	7.74**	1,558	.10	2.78**	.12	.48
Bilişsel Farkındalık	3.95*	1,557	-.07	-1.99*	-.08	.49
Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar	5.07*	1,556	.07	2.52*	.10	.49
III.Basamak: Yaşantısal Kaçınma						
Erteleme	108.66***	1,555	.31	10.42***	.41	.58
Kaçınma	26.36***	1,554	.16	5.13***	.21	.60
Sıkıntıya Dayanıklılık	19.82***	1,553	-.14	-4.45***	-.19	.61
Dikkat Dağıtma ve Baskılama	11.85**	1,552	-.12	-3.44**	-.15	.62
Bastırma ve İnkâr	6.07*	1,551	.08	2.46*	.10	.62

Not. $^{*}p < .05$, $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$.

8.4.2. Endişe Düzeyinin Yordayıcıları

İkinci regresyon analizi sonuçlarına göre, demografik değişkenlerden cinsiyet [$ß = -.15$, $t\,(562) = -3.49$, $p < .01$, $pr = -.15$] endişe ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuş ve varyansın %2'sini açıklamıştır. Üstbilişlerden sadece Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar [$ß = .71$, $t\,(561) = 24.31$, $p < .001$, $pr = .72$] ve Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar [$ß = .16$, $t\,(560) = 5.56$, $p < .001$, $pr = .22$] denkleme girerek açıklanan toplam varyansı %55'e yükseltmiştir. Üstbilişlerin etkisi kontrol edildikten sonra son olarak,

yaşantısal kaçınma boyutlarından Erteleme [*ß* = .15, *t* (559) = 5.13, *p* < .001, *pr* = .14], Kaçınma [*ß* = .09, *t* (558) = 2.74, *p* < .01, *pr* = .12] ve Bastırma ve İnkâr [*ß* = -.11, *t* (557) = -3.11, *p* < .01, *pr* = -.13] anlamlı olarak denkleme girmiş ve açıklanan toplam varyans %58'e yükselmiştir. Endişe düzeyinin yordayıcılarına yönelik ayrıntılı bilgi Tablo 20'de sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre, üstbilişsel inançlardan endişenin gerekli olduğuna yönelik olumlu inanç ve endişenin kontrol edilemezliğine yönelik olumsuz inanç arttıkça endişe düzeyinin de arttığı gözlenmektedir. Ayrıca, yaşantısal kaçınma stratejilerinden erteleme ve kaçınma arttıkça endişe düzeyi de artmakta; bastırma ve inkâr stratejisi ise endişe düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

Tablo 20. Endişe Düzeyinin Yordayıcıları

	$F_{(değişimi)}$	*df*	*ß*	*t* (grup içi)	*pr*	R_2
I.Basamak: Kontrol Değişkenleri						
Yaş	12.17*	1, 562	-.15	-3.49*	-.15	.02
II. Basamak: Üstbilişler						
Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar	590.86**	1, 561	.71	24.31**	.72	.52
Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar	30.88**	1, 560	.16	5.56**	.23	.55
III. Basamak: Yaşantısal Kaçınma						
Erteleme	26.34**	1, 559	.15	5.13**	.21	.57
Kaçınma	7.53*	1, 558	.09	2.74*	.12	.57
Bastırma ve İnkâr	9.68*	1, 557	-.11	-3.11*	-.13	.58

Not. *p <.01, **p <.001.

8.4.3. Depresyon Düzeyinin Yordayıcıları

Üçüncü regresyon analizi sonuçlarına göre, demografik değişkenlerden yaş [*ß* = -.12, *t* (562) = -2.91, *p* < .01, *pr* = -.12] endişe ile anlamlı olarak ilişkili bulunmuş ve varyansın %1'sini açıklamıştır. Üstbilişlerden sırasıyla Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği

ile İlgili Olumsuz İnançlar [*ß* = .46, *t* (561) = 12.09, *p* < .001, *pr* = .46], Düşünceyi Kontrol İhtiyacı [*ß* = .17, *t* (560) = 3.92, *p* < .001, *pr* = .16], Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar [*ß* = .11, *t* (559) = 2.78, *p* < .01, *pr* = .12], ve Bilişsel Güvensizlik [*ß* = .09, *t* (558) = 2.36, *p* < .05, *pr* = .10] anlamlı olarak denkleme girmiş ve toplam varyansı %25'e yükseltmiştir. Üstbilişlerin etkisi kontrol edildikten sonra son olarak, yaşantısal kaçınma boyutlarından Erteleme [*ß* = .20, *t* (557) = 5.11, *p* < .001, *pr* = .21], Bastırma ve İnkâr [*ß* = .13, *t* (556) = 3.20, *p* < .01, *pr* = .14] ile Sıkıntıya Dayanıklılık [*ß* = -.11, *t* (555) = - 2.73, *p* < .01, *pr* = -.12] anlamlı olarak denkleme girmiş ve açıklanan toplam varyans %30'a yükselmiştir. Depresyon düzeyinin yordayıcılarına yönelik ayrıntılı bilgi Tablo 21'de sunulmuştur.

Bu sonuçlara göre üstbilişsel inançlardan endişenin kontrol edilemezliğine yönelik olumsuz inanç, düşünceyi kontrol etme ihtiyacı, endişenin gerekli olduğuna yönelik olumlu inanç ve bilişsel güvensizlik arttıkça depresif belirti düzeyi de artmaktadır. Ayrıca, depresyon düzeyinin erteleme, bastırma ve inkâr stratejileri ile pozitif; sıkıntıya dayanıklılık ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tablo 21. Depresyon Düzeyinin Yordayıcıları

	F ***(değişimi)***	***df***	***β***	***t*** **(grup içi)**	***pr***	***R2***
I.Basamak: Kontrol Değişkenleri						
Yaş	8.49**	1,562	-.12	-2.91**	-.12	.02
II. Basamak: Üstbilişler						
Endişenin Kontrol Edilemezliği ve Tehlikeliliği ile İlgili Olumsuz İnançlar	146.13***	1,561	.46	12.09***	.46	.22
Düşünceyi Kontrol İhtiyacı	15.37***	1,560	.17	3.92***	.16	.24
Endişeyle İlgili Olumlu İnançlar	7.70**	1,559	.11	2.78**	.12	.25
Bilişsel Güvensizlik	5.55*	1,558	.09	2.36*	.10	.26
III.Basamak: Yaşantısal Kaçınma						
Erteleme	26.13***	1,557	.20	5.11***	.21	.29
Bastırma ve İnkâr	10.29**	1,556	.13	3.21**	.14	.30
Sıkıntıya Dayanıklılık	7.43**	1,555	-.11	-2.73**	-.12	.31

Not. *$p < .05$, **$p < .01$, ***$p < .001$.

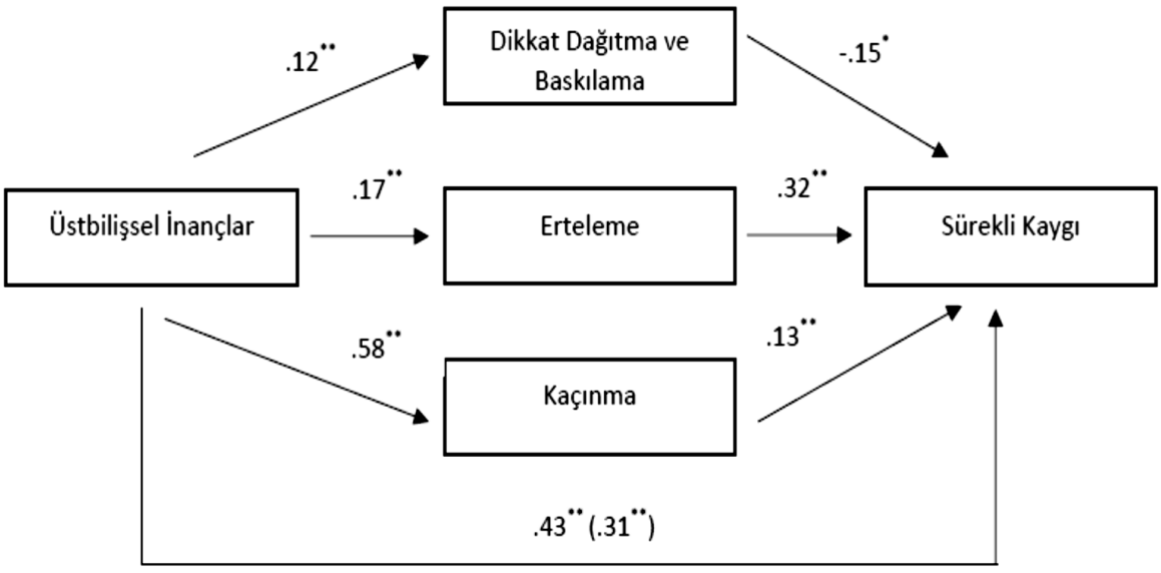
8.5. Üstbilişsel İnançlar ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü

Üstbilişsel inançlar ve psikolojik belirtiler (sürekli kaygı, endişe, depresyon) arasındaki ilişkilerde yaşantısal kaçınmanın aracı rolü Hayes (2013) tarafından geliştirilmiş SPSS uyumlu bir makro (PROCESS) kullanılarak yapılan 3 farklı regresyon analizi ile incelenmiştir. Bu analizlerde yordayıcı değişken üstbiliş inanç düzeyi (ÜBÖ-30 toplamı); yordanan değişkenler kaygı (SKÖ), endişe (PSEÖ) ve depresyon (BDE); aracı değişkenler de yaşantısal kaçınma stratejileridir (ÇBYKÖ'nün Kaçınma, Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Sıkıntıya Dayanıklılık, Erteleme, Bastırma ve İnkâr alt boyutları). Analizlerde bootstrapping yöntemi ile orijinal veri setinden elde edilen 5000 bootstrap örneklem ve %95 güven aralığı (confidence interval; CI) kullanılmıştır. Bu yöntemde elde edilen güven aralığı içerisinde "0" bulunmaması, aracılık etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

8.5.1. Üstbilişsel İnançlar ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü

Üstbilişsel inançlar ve sürekli kaygı belirtileri arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü incelendiğinde ilk olarak tüm modelin anlamlı olduğu gözlenmiştir [B = .43, t (562) = 16.04, SE= .03, p < .001]. İkinci olarak üstbilişlerin, yaşantısal kaçınma stratejilerinden dikkat dağıtma ve baskılama [B = .12, t (562) = 4.50, SE= .03, p < .001], erteleme [B = .17, t (562) = 6.70, SE= .02, p < .001], bastırma ve inkâr [B = .26, t (562) = 7.51, SE= .03, p < .001] ve de kaçınma [B = .58, t (562) = 9.43, SE= .06, p < .001] ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, üstbilişsel inançların yordanan değişken olan sürekli kaygı üzerinde anlamlı doğrudan etkisi [B = .31, t (562) = 12.57, SE= .02, p < .001] vardır. Daha sonra, bu stratejilerden dikkat dağıtma ve baskılama [B = -.15, t (557) = -3.29, SE= .05, p < .01], sıkıntıya dayanıklılık [B = -.19, t(557) = -6.20, SE= .03, p < .001], erteleme [B = .32, t (557) = 7.61, SE= .04, p < .001] ve kaçınmanın [B = .13, t (557) = 6.35, SE= .02, p < .001] da sürekli kaygı ile anlamlı olarak ilişkili olduğu gözlenmiştir. Son olarak, bu stratejilerden dikkat dağıtma ve baskılama, B= -.02, SE= .01, %95 CI [-.032, -.006]; erteleme, B= .05, SE= .01, %95 CI [.033, .074] ve kaçınmanın, B= .07, SE= .01, %95

CI [.047, .103], üstbilişsel inançlar ve sürekli kaygı arasında anlamlı aracı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu model toplam varyansın %31'ini açıklamıştır, F (1, 562) = 257.38, p < 001. Doğrudan etkinin anlamlı olmaya devam etmesi ancak toplam etkiye kıyasla anlamlılık değerinde düşüş olması nedeniyle bu üç kaçınma stratejisinin üstbiliş ve sürekli kaygı arasında kısmi aracı rolü olduğu söylenebilmektedir (Şekil 7). Değişkenlerin toplam ve dolaylı etkilerine dair bilgiler Tablo 22'de verilmiştir.



Şekil 7. Üstbilişsel İnançlar ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Erteleme ve Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü

Not. $^{*}p < .01$, $^{**}p < .001$. Şekilde sadece anlamlı aracılık etkisi olan değişkenler için standardize olmayan beta katsayıları bildirilmiştir.

Tablo 22. Üstbilişsel İnançlar ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü: Toplam ve Dolaylı Etkiler

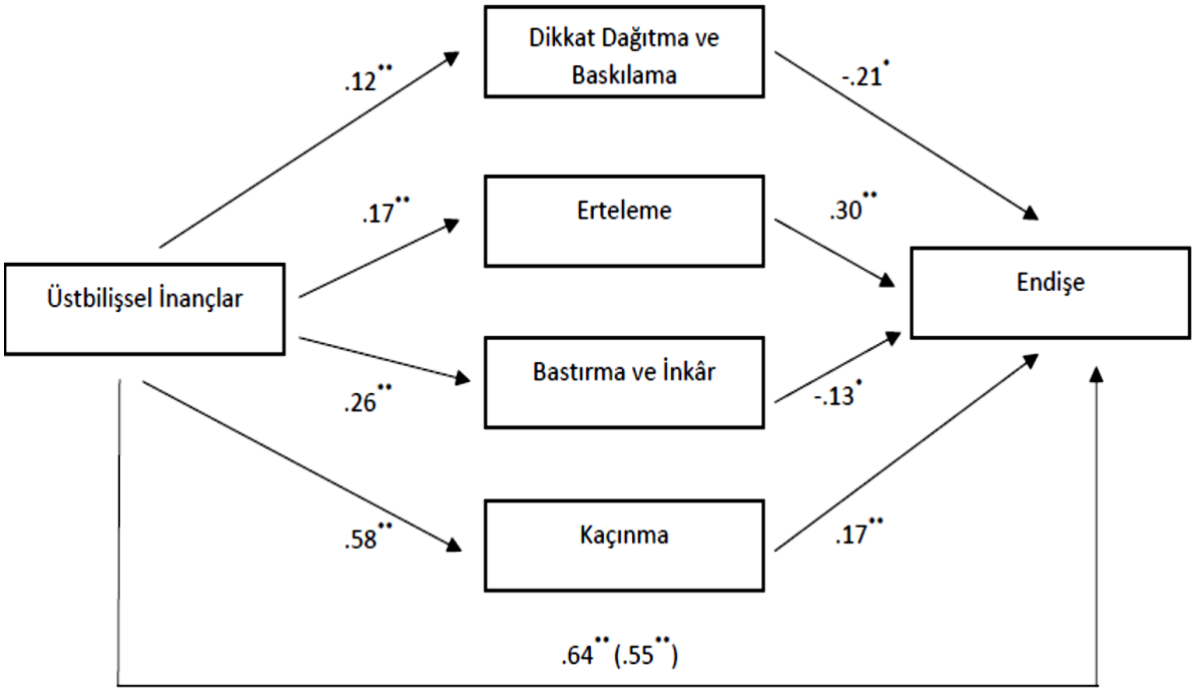
Model	***β***	***SE***	***CI* (l)**	***CI* (u)**
Toplam dolaylı etki	.12	.02	.088	.161
Dikkat Dağıtma ve Baskılama	-.02	.01	-.032	-.006
Erteleme	.05	.01	.034	.075
Kaçınma	.07	.01	.047	.103

Not. Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. CI (l) = %95 güven aralığının alt sınırı, CI(u) %95 güven aralığının üst sınırı.

8.5.2. Üstbilişsel İnançlar ve Endişe Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü

İkinci olarak üstbiliş ve endişe belirtileri arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolü incelendiğinde, tüm modelin anlamlı olduğu gözlenmiştir [*B* = .64, *t* (562) = 16.76, *SE*= .04, *p* < .001]. İkinci olarak üstbilişlerin, yaşantısal kaçınma stratejilerinden dikkat dağıtma ve baskılama [*B* = .12, *t* (562) = 4.50, *SE*= .03, *p* < .001], erteleme [*B* = .17, *t* (562) = 6.70, *SE*= .02, *p* < .001], bastırma ve inkâr [*B* = .26, *t* (562) = 7.51, *SE*= .03, *p* < .001] ve de kaçınma [*B* = .58, *t* (562) = 9.43, *SE*= .06, *p* < .001] ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, üstbilişlerin yordanan değişken olan endişe üzerinde anlamlı doğrudan etkisi [*B* = .55, *t* (562) = 13.97, *SE*= .04, *p* < .001] vardır. Daha sonra kaçınma stratejilerinden, dikkat dağıtma ve baskılama [*B* = -.21, *t* (557) = -2.80, *SE*= .07, *p* < .01], sıkıntıya dayanıklılık [*B* = -.19, *t* (557) = -3.66, *SE*= .05, *p* < .01], erteleme [*B* = .30, *t* (557) = 4.49, *SE*= .07, *p* < .001], bastırma ve inkâr [*B* = -.13, *t* (557) = -2.83, *SE*= .05, *p* < .01], ve kaçınmanın [*B* = .17, *t* (557) = 5.24, *SE*= .03, *p* < .001] da endişe ile anlamlı olarak ilişkisi gözlenmiştir. Son olarak, bu stratejilerden dikkat dağıtma ve baskılama, *B*= -.02, *SE*= .01, %95 CI [-.050, -.008]; erteleme, *B* = .05, *SE*= .01, %95 CI [.026, .083]; bastırma ve inkâr, *B* = -.03, *SE*= .01, %95 CI [-.065, -.009]; ve de kaçınmanın, *B*= .10, *SE*= .02, %95 CI [.060, .145], üstbilişsel inançlar ve endişe arasında anlamlı aracı etkiye sahip olduğu

belirlenmiştir. Bu model toplam varyansın %33'ünü açıklamıştır, F (1, 562) = 280.78, *p* <.001. Doğrudan etkinin anlamlı olmaya devam etmesi ancak toplam etkiye kıyasla anlamlılık değerinde düşüş olması nedeniyle bu dört kaçınma stratejisinin üstbiliş ve endişe arasında kısmi aracı rolü olduğu söylenebilmektedir (Şekil 8). Aracı role sahip değişkenlerin toplam ve dolaylı etkilerine dair bilgiler Tablo 23'te verilmiştir.



Şekil 8. Üstbilişsel İnançlar ve Endişe Düzeyi Arasındaki İlişkide Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Erteleme, Bastırma ve İnkâr ve Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü

Not. $^{*}p < .01$, $^{**}p < .001$. Şekilde sadece anlamlı aracılık etkisi olan değişkenler için standardize olmayan beta katsayıları bildirilmiştir.

Tablo 23. Üstbilişsel İnançlar ve Endişe Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü: Toplam ve Dolaylı Etkiler

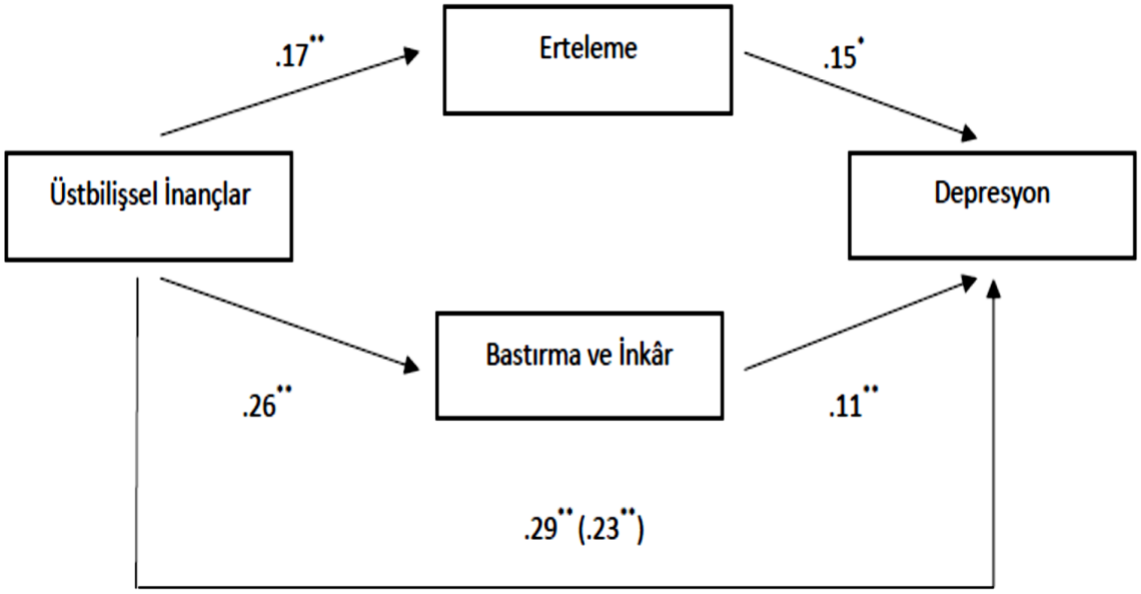
Model	***β***	***SE***	***CI* (l)**	***CI* (u)**
Toplam dolaylı etki	.09	.04	.472	.626
Dikkat Dağıtma ve Baskılama	-.02	.01	-.045	-.006
Erteleme	.05	.01	.024	.082
Bastırma ve İnkâr	-.03	.01	-.063	-.008
Kaçınma	.09	.02	-.049	.140

Not. Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. CI (l) = %95 güven aralığının alt sınırı, CI(u) %95 güven aralığının üst sınırı.

8.5.3. Üstbilişsel İnançlar ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü

Son olarak üstbilişsel inançlar ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü incelendiğinde, tüm modelin anlamlı olduğu gözlenmiştir [*B* = .29, *t* (562) = 11.63, *SE*= .03, *p* < .001]. İkinci olarak üstbilişlerin, yaşantısal kaçınma stratejilerinden dikkat dağıtma ve baskılama [*B* = .12, *t* (562) = 4.50, *SE*= .03, *p* < .001], erteleme [*B* = .17, *t*(562) = 6.70, *SE*= .02, *p* < .001], bastırma ve inkâr [*B* = .26, *t* (562) = 7.51, *SE*= .03, *p* < .001] ve de kaçınma [*B* = .58, *t* (562) = 9.43, *SE*= .06, *p* < .001] ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, üstbilişlerin yordanan değişken olan depresyon üzerinde anlamlı doğrudan etkisi [*B* = .23, *t*(562) = 8.59, *SE*= .03, *p* < .001] vardır. Daha sonra kaçınma stratejilerinden, sıkıntıya dayanıklılık [*B* = -.12, *t* (557) = -3.50, *SE*= .03, *p* < .001], erteleme [*B* = .15, *t*(557) = 3.28, *SE*= .05, *p* < .01], bastırma ve inkârın da [*B* = .11, *t* (557) = 3.45, *SE*= .03, *p* < .001] depresyon ile anlamlı olarak ilişkisi gözlenmiştir. Son olarak, bu stratejilerden erteleme, *B* = .03, *SE*= .01, %95 CI [.010, .044] ile bastırma ve inkârın, *B* = .03, *SE*= .01, %95 CI [.012, .050], üstbilişler ve depresyon arasında anlamlı aracı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu model toplam varyansın %19'unu açıklamıştır, F (1, 562) = 135.29, *p* < .001. Doğrudan etkinin anlamlı olmaya devam etmesi ancak toplam etkiye kıyasla anlamlılık değerinde düşüş olması nedeniyle bu iki kaçınma stratejisinin üstbiliş ve

depresyon arasında kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir (Şekil 9). Aracı role sahip değişkenlerin toplam ve dolaylı etkilerine dair bilgiler Tablo 24'te verilmiştir.



Şekil 9. Üstbilişsel İnançlar ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkide Erteleme ve Bastırma ve İnkâr Stratejilerinin Aracı Rolü

Not. $^{*}p < .01$, $^{**}p < .001$. Şekilde sadece anlamlı aracılık etkisi olan değişkenler için standardize olmayan beta katsayıları bildirilmiştir.

Tablo 24. Üstbilişsel İnançlar ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü: Toplam ve Dolaylı Etkiler

Model	***β***	***SE***	***CI* (l)**	***CI* (u)**
Toplam dolaylı etki	.06	.02	.035	.097
Erteleme	.03	.01	.010	.043
Bastırma ve İnkâr	.03	.01	.011	.047

Not. Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. CI (l) = %95 güven aralığının alt sınırı, CI(u) %95 güven aralığının üst sınırı.

9. BÖLÜM

ÇALIŞMA II: TARTIŞMA

Bu çalışmada, üstbilişsel inançlar (endişeyle ilgili olumlu inançlar, endişeyle ilgili olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık), yaşantısal kaçınma stratejileri (kaçınma, dikkat dağıtma ve baskılama, sıkıntıya dayanıklılık, erteleme, bastırma ve inkâr) ve psikolojik belirtiler (sürekli kaygı, endişe, depresyon) arasındaki ilişkiler incelenmiş; ve üstbilişler ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide, yaşantısal kaçınmanın aracı rolü araştırılmıştır. Ayrıca araştırma değişkenlerinin, katılımcıların yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklerine göre farklılıkları da incelenmiştir. Bu bölümde çalışmanın bulguları ilgili alanyazın ışığında yorumlanmış, çalışmanın alanyazına ve klinik alana katkıları, sınırlılıkları ele alınarak gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

9.1. Çalışmanın Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılıkları

Çalışmanın bulguları katılımcıların toplam üstbilişsel inanç düzeylerinin, üstbilişsel inanç alt boyutlarından düşünceleri kontrol ihtiyacının, sürekli kaygı ve depresyon belirtilerinin yaşa göre farklılaştığını göstermiştir. Buna göre, beliren yetişkinlik grubundaki katılımcılar yetişkin grubundakilere kıyasla düşüncelerini kontrol etmenin gerekliliğine daha çok inanmakta ve daha yüksek genel üstbilişsel inanç düzeyi sergilemektedir. Aynı zamanda, beliren yetişkinlik grubundaki bireyler daha yüksek sürekli kaygı ve depresyon belirtileri raporlamaktadır. Ergenlik ve yetişkinlik dönemi arasına yerleştirilen beliren yetişkinlik döneminde kişiler, kendilerini ne ergen ne de yetişkin olarak tanımlayabilmektedir. Beliren yetişkinlik döneminin temel özellikleri başta iş ve romantik ilişkiler konusunda olmak üzere kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık hissi ve geleceğe dair sonsuz olanaklara sahip olma şeklindedir (Arnett, 2004). Bu özellikleri ve yaşamdaki pek çok değişikliği (örn. aile yanından taşınma, iş dünyasına giriş vb.) içinde barındırması

nedeniyle, bu dönemin ruh sağlığı için riskli bir dönem olabileceği söylenebilir. Bunu destekler şekilde, kaygı ve duygu durum bozuklukları, beliren yetişkinlik döneminde yaygın olarak karşılaşılan problemlerdir (Arnett, Zukauskiene ve Sugimura, 2014). Spada, Mohiyeddini ve Wells (2008) tarafından yapılan çalışmada özellikle beliren yetişkinlik dönemi incelenmemiş olsa da genç katılımcıların bilişsel güvensizlik hariç diğer tüm üstbilişsel inanç alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, yetişkinliğe geçiş kriterleri kültürden kültüre farklılık göstermekte; beliren yetişkinliğin nasıl ve ne kadar süre ile deneyimleneceği, bireyin içinde bulunduğu kültür ile yakından ilişkili olabilmektir (Arnett, 2000). Türkiye'nin kültürel ve ekonomik koşulları bireylerin kimlik keşiflerini sınırlandırabilir; eğitim sistemi ve yüksek işsizlik oranları bu dönemi daha problemli hale getirebilir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu zorluklar göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye'de bireylerin yetişkinliğe geçiş aşamasında yüksek kaygı ve depresif belirtiler deneyimlemeleri beklenebilir. Ayrıca beliren gruptakilerde, psikolojik sorunlar için önemli bir risk faktörü olan üstbilişlerin daha fazla olması, bu gruptaki bireylerin düşüncelerini daha olumsuz değerlendirerek, bu düşüncelerle baş etmek için daha işlevsiz yolları kullandıklarını da göstermektedir. Bu bulgu, yetişkinliğin ileri evrelerinde etkili problem çözme ve duygu düzenleme stratejilerinin gelişimiyle açıklanabilir. Blanchard-Fields (2007), yetişkinliğin daha ileri evrelerinde pasif duygu düzenleme stratejilerinin aktif stratejiler ile dengelendiğini; ve bu nedenle bireylerin olgunlaştıkça günlük hayattaki problemleri daha etkili bir şekilde çözdüğünü ifade etmiştir. İleri dönemdeki yetişkinler, kazandıkları deneyimler sayesinde genç yetişkinlere göre daha geniş yelpazede problem çözme tekniği kullanabilir; stresi azaltmaya yardımcı olan pasif duygu düzenleme stratejileri ile problemin kaynağını çözmeyi hedef alan aktif eylemleri birlikte uygulayabilir (Blanchard-Fields, 2007). Bu açıdan, yetişkinlik dönemindeki kişilerin daha az düşünceleri kontrol ihtiyacı hissetmesi; daha az üstbilişsel inanca sahip olması; ve daha düşük kaygı ve depresyon belirtileri raporlaması, bu kişilerin olumsuzluklar karşısında daha işlevsel problem çözme ve duygu düzenleme stratejileri kullandıklarını gösterebilir.

Bir diğer bulguya göre, endişeyle ilgili olumlu üstbilişsel inançların erkek katılımcılarda kadınlarınkine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tosun ve Irak (2008)

da erkeklerde daha fazla olumlu üstbiliş rapor etmiş; bununla birlikte Bahrami ve Yousefi (2011) ortaokul dönemindeki kızlarda, erkeklere göre, daha fazla endişeye yönelik olumlu inanç belirtmiştir. Endişeye yönelik olumlu inançların kaygı problemleriyle ilişkili olduğu (Wells, 2009) ve bu çalışmada kadınlarda daha fazla kaygı ve endişe düzeyine sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda, erkeklerdeki olumlu üstbilişin daha yüksek olması çelişkili bir sonuç gibi görünmektedir. Bu durum, örneklemin klinik olmamasından kaynaklanmış olabilir.

Sonuçlara göre, erkekler kadınlara kıyasla daha fazla bastırma ve inkâr stratejisi kullanmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, kadınların duygularını daha fazla deneyimlediği, daha çok ifade ettiği ya da duygularının üzerine daha çok düşündüğü; erkeklerin ise duygularını genellikle bastırdığı, duygusal deneyimlerden ya da bu deneyimlerin ifadesinden kaçındığı şeklinde genel bir yargı olduğu görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 2012). Ancak Tamres, Janicki ve Helgeson (2002), kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde stres hissettiğini, bu nedenle tüm baş etme stratejilerini erkeklerden daha fazla kullandığını raporlamıştır. Aynı şekilde Nolen-Hoeksema (2012), duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyonun kadınlarda daha yüksek olduğunu; ancak erkeklerin daha fazla baskılama, inkâr gibi stratejileri kullanmadığını raporlamıştır. Alanyazınla karşılaştırıldığında bu çalışmanın sonuçlarının daha farklı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada bastırma ve inkarın erkeklerde daha yüksek oluşu, Türkiye kültürü ile açıklanabilir. Geleneksel Türkiye kültürü maskülenliği güç, güven ve yeterlik gibi kavramlarla eşleştirerek idealize etmekte; feminenliği ise güçsüzlük ve yetersizlik ile eşleştirmektedir. Bu nedenle erkeklerin, feminenliğe atfedilen güçsüzlüğe dair belirtiler göstermemeye çalıştığı söylenebilir (alıntılayan Okman-Fişek ve Sunar, 2005). Duyguları göstermenin güçsüzlük belirtisi olarak algılanabileceği bu kültürel ortam, erkeklerin deneyimlerini daha çok bastırması ya da bu deneyimlerin varlığını inkâr etmesi ile sonuçlanabilir.

Bir diğer bulguya göre, kadınlar erkeklere kıyasla daha yüksek sürekli kaygı ve endişe puanlarına sahiptir. Bem'in (1981) de belirttiği gibi, kadından ve erkekten beklenen cinsiyet rolleri, yaşamın ilk yıllarından itibaren toplum tarafından inşa edilmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, erkeklerin kaygı ve endişe gibi olumsuz deneyimleri ifade

etmemesine; ve güçsüzlükle ilişkilendirilen bu deneyimlerin toplumda kadınsı özellikler olarak görülmesine neden olmaktadır. Erkek çocuklar, kaygı veren durumlar karşısında cesaretli olmayı ve amaca yönelik baş etme stratejileri kullanmayı maskülenliğin bir parçası olarak öğrenebilmektedir (Bem, 1981). Duyguları deneyimlemek yerine duygular üzerinde kontrol kurmaya ve problem çözmeye odaklanmaya teşvik edilen erkek çocuklar, kaygı ve endişe gibi olumsuz deneyimler karşısında problem odaklı baş etme davranışları kullanabilir; ve bu durum, erkek çocukların kaygı problemleri geliştirmesini önleyebilir (McLean ve Anderson, 2009). Öte yandan, kadınlara atfedilen roller, bu olumsuz duyguların daha fazla deneyimlenmesine neden olabilir. Kaygı bozukluklarında cinsiyet farklılıkları incelendiğinde, kadınların erkeklere göre daha yüksek oranlara sahip olduğu görülmektedir (McLean, Asnaani, Litz ve Hofmann, 2011). Robichaud, Dugas ve Conway (2003) de endişede cinsiyet farklılıklarını incelemiş; kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde endişe raporladığını ifade etmiştir. Bu çalışmaya göre, kadınlar problem çözme becerilerine daha az güvenmekte; problem çözmede herhangi bir sorunları olmamalarına rağmen bu süreçler üzerinde daha az kontrole sahip olduklarını düşünmektedir (Robichaud ve ark., 2003). Tüm bu bulgular, kadınların sürekli kaygı ve endişe belirtilerini daha fazla hissetmesinde toplumsal cinsiyetin önemli bir rol oynadığına işaret etmektedir.

9.2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Korelasyon analizleri sonuçlarına göre, üstbilişsel inançlar, yaşantısal kaçınma ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Endişeyle ilgili olumsuz inançlar yükseldikçe yaşantısal kaçınma stratejilerinden kaçınma ve erteleme de yükselmekte; sıkıntıya dayanıklılık azalmaktadır. Bilişsel güvensizlik arttıkça yaşantısal kaçınma stratejilerinden erteleme ile bastırma ve inkâr yükselmektedir. Düşünceleri kontrol ihtiyacı arttıkça kaçınma, bastırma ve inkâr ve genel yaşantısal kaçınma düzeyi artmaktadır.

Bu bulgulara göre, düşünceleri ve düşünce süreçleri hakkında olumsuz, tekrarlayıcı inançlara sahip olan bireyler, olumsuz içsel ve kişisel deneyimler karşısında daha fazla yaşantısal kaçınma stratejisi kullanmaktadır. Endişelenmenin olumsuz sonuçlara neden olacağına dair inançların fazlalığı olumsuz düşünceler, duygular gibi deneyimlerle

karşılaşıldığında kaçınma ya da erteleme stratejisinin daha fazla kullanılması ile sonuçlanmaktadır. Bu bulgular, alanyazındaki çalışmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, Sexton ve Dugas (2008) endişeyle ilgili olumsuz üstbilişsel inançların düşüncelerin baskılanması gibi bilişsel kaçınma stratejileriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Endişeli düşüncelerin tehlikeli, kontrol edilemez olduğuna yönelik inançlara sahip bireyler, olumsuz olarak değerlendirdikleri deneyimlerin de tehlikeli ve kontrol edilemez olduklarını ve bu deneyimlerle baş edemeyeceklerini düşünebilir. Bu nedenle bu kişiler, olumsuz deneyimlerle karşılaşmak yerine onlardan kaçınabilir, ya da karşılaşma ihtimalini olabildiğince ertelemek için girişimlerde bulunabilir. Bununla birlikte, sıkıntıya dayanabilme kapasitesinin yüksek oluşu, endişenin kontrol edilemezliğine dair olumsuz inançların düşüklüğü ile ilişkili bulunmuştur. Leyro, Zvolensky ve Bernstein (2010) tarafından da belirtildiği gibi, sıkıntıya tolerans gösteremeyen bireyler, sıkıntı veren deneyimler karşısında işlevsel olmayan davranışsal ve duygusal tepkiler gösterebilir; ve de daha fazla kaçınma odaklı baş etme stratejisi kullanabilir. Bunun aksine, sıkıntı veren duygular ya da düşünceler gibi deneyimler karşısında etkili bir şekilde davranabilme kapasitesi yüksek olan kişiler, endişeli düşünceler karşısında da işlevsel baş etme becerileri sergileyebilir; endişe üzerinde daha fazla kontrol sahibi olduklarını hissedebilir. Bu durum, sıkıntıya dayanıklı kişilerin daha az endişeye dair olumsuz inanca sahip olmasını açıklayabilir.

Bir diğer bulguya göre, kişinin kendi bellek süreçlerine olan güvensizliği yükseldikçe, daha çok erteleme ile bastırma ve inkâr stratejisi kullanmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, düşük bilişsel güvensizliğin kaçınma odaklı işlevsiz baş etme stratejileri ile ilişkilendirildiği görülmüştür (Sica, Steketee, Ghisi, Rocco Chiri ve Franceschini, 2007). Buna ek olarak, düşüncelerin kontrol edilmesinin gerekliliğine dair inançlar yükseldikçe bireylerde kaçınma, bastırma, inkâr stratejileri ve de genel olarak olumsuz deneyimlerden kaçınma eğilimi de yükselmektedir. Düşünceleri kontrol etmemenin güçsüzlük belirtisi olduğuna ve olumsuz sonuçlara neden olacağına inanan bireylerin, olumsuz deneyimler üzerinde de kontrol sahibi olmak isteyebileceği; bu nedenle olumsuz düşünceleri, duyguları kontrol etmek amacıyla kaçınma, bastırma ve inkar gibi yaşantısal kaçınma stratejilerine daha fazla başvurabileceği düşünülmüştür.

Üstbilişsel inançlar, stres yaratan bir durumla baş etmek için endişe ya da ruminasyon kullanma; olumsuz duruma dair düşüncelerden kaçınma; ya da bu düşünceleri baskılama girişimlerinde bulunma ile ilişkilendirilmektedir (Roussis ve Wells, 2006). Üstbilişsel modele göre olumsuz üstbilişsel inançlar nedeniyle aktive olan endişe hakkında endişe, olumsuz duyguların artmasına neden olmakta; olumsuz duygudaki artış da endişe hakkındaki endişenin artmasına yol açmaktadır. Bu kısır döngü, patolojik endişeyle baş etmek için kullanılan davranışlar ve düşünce kontrolü gibi üstbilişsel stratejilerde de geçerlidir. Örneğin kişiler, endişeyi tetikleyen durumlardan kaçınabilir ya da tetikleyen konular hakkında düşünmeyerek düşüncelerini kontrol etmeye çalışabilirler (Wells, 1999). Ancak bu kaçınma örüntüsü, endişeye yönelik inançların azalmasını sağlamamakta; aksine bu inançların devam etmesine neden olmaktadır. Bu açıdan, yaşantısal kaçınma stratejilerinin üstbilişsel kontrol stratejileri ile benzer işlevlere sahip olduğu söylenebilir. Örneğin, alanyazına bakıldığında, ertelemenin bir üstbilişsel kontrol stratejisi olarak ele alındığı görülmektedir (Fernie, Bharucha, Nikcevic, Marino ve Spada, 2017). Üstbilişsel inançların erteleme ile ilişkisi Spada, Hiou ve Nikcevic (2006) tarafından araştırılmış ve bilişsel farkındalık hariç diğer üstbilişsel inançların erteleme ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bilişsel süreçlerine daha az güven duyan kişiler genel olarak daha çok erteleme eğilimindedir (Spada ve ark., 2006). Tüm bu bilgiler ışığında, üstbilişsel inançların yaşantısal kaçınma stratejileri ile olan ilişkisinin alanyazına tutarlı olduğu söylenebilir.

Üstbilişsel inançların psikolojik belirtiler ile ilişkisine dair bulgular incelendiğine, toplam üstbilişsel inanç düzeyi yüksek olan kişilerin daha fazla sürekli kaygı, endişe ve depresyon belirtileri sergilediği görülmüştür. Endişe, psikolojik problemlerin üstbilişsel modelinde önemli bir bileşen olarak kabul edilmektedir. Bu modele göre, endişe ve ruminasyon gibi tekrarlayıcı düşünce tarzları, psikolojik problemlerin gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir role sahiptir (Wells, 2009). Ayrıca, üstbilişlerin depresyon ve kaygı belirtileriyle de ilişkisi ortaya konmuştur (Spada, Nickcevic, Moneta ve Wells, 2008) Bu ilişkiyi açıklayan modele göre endişenin kontrol edilemezliğine dair olumsuz üstbilişsel inançlar ve düşünceleri kontrol ihtiyacı, işlevsiz baş etme stratejilerine (örn. düşünce kontrolü, baskılama) yol açmakta; bu stratejiler algılanan stresin ve olumsuz duyguların

artmasına neden olmakta; kişilerin bilişsel kaynaklarını tüketmekte ve sonuç olarak depresyon ve kaygı gibi olumsuz belirtilerin sürekliliğine neden olmaktadır (Spada ve ark., 2008).

Bir başka bulguya göre, yaşantısal kaçınma düzeyindeki artış, sürekli kaygı, endişe ve depresyon belirtilerindeki artışla ilişkilidir. Hayes ve Strosahl'a göre (2004) kaygı bozukluklarının temelinde yaşantısal kaçınma yer almaktadır. Buna göre kişiler, kaygı belirtilerini ve kaygıyı arttırabilecek durumları deneyimlemek istememekte ve kaygı ile ilgili olayları kontrol edilmesi gereken birer tehlike olarak görmektedirler. Bu olayları kontrol etme girişimleri kaygı üzerinde kısa süreli bir kontrol sağlıyor olsa da, kaygıyı azaltmamakta, aksine uzun vadede artmasına neden olmaktadır (Hayes ve Strosahl, 2004). Kaygıyla ilişkili işaretlerin önemini arttırması ve durumların olumsuz olarak deneyimlenmesine yol açan sözel süreçleri pekiştirmesi nedeniyle yaşantısal kaçınma, durumların olumsuz ve kaygı verici olarak deneyimlenmesine devam etmesine yol açmaktadır (Twohig, Masuda, Varra ve Hayes, 2005). Kaygı bozukluğu tanısı olan klinik bir örneklemde yaşantısal kaçınma ve kaygı duyarlılığının incelendiği bir çalışmaya göre, bireylerin yaşantısal kaçınma düzeyi yükseldikçe kaygı düzeyi de artmaktadır (Berman, Wheaton, McGrath ve Abramowitz, 2010). Bir diğer çalışma, klinik olmayan bir örneklemde yaygın anksiyete bozukluğu belirtilerinin ve yüksek düzeyde endişenin yaşantısal kaçınma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Roemer, Salters, Raffa ve Orsillo, 2005). Bu çalışmada ayrıca, yaşantısal kaçınmanın depresyonla da pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ferster'e (1973) göre depresif kişiler, olumsuz uyaranlardan kaçınmakta ve olumlu pekiştireç olan davranışları azaltmaktadırlar. Kaçınma davranışı nedeniyle olumlu pekiştireçlerin azalması, depresif belirtilerin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde rol oynamaktadır (Carvalho ve Hopko, 2011). Hayes ve Strosahl'a göre (2004) yaşantısal kaçınma duygu durum bozukluklarının da temelinde yer almaktadır. Ayrıca, psikolojik belirtiler de birer yaşantısal kaçınma stratejisi olarak görülmekte; bilişsel ve davranışsal belirtilerin, istenmeyen deneyimlerden dikkati uzaklaştırma işlevi vurgulanmaktadır (Hayes ve Stosahl, 2004). Buna göre kişi ne kadar depresifse, duygusal sıkıntıya neden olan problemleri üzerinde yoğunlaşması da bir o kadar zor olmaktadır (Hayes ve Stosahl, 2004). Bu bilgiler

doğrultusunda, olumsuz deneyimlerden kaçınan bireylerin daha yüksek sürekli kaygı, endişe ve depresyon belirtileri sergilemesinin alanyazınla tutarlı olduğu söylenebilir.

Özetle, üstbilişsel inançlardaki artmanın yaşantısal kaçınma stratejilerindeki artışla anlamlı olarak ilişkili; ayrıca ikisinin de psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında, sürekli kaygı, endişe ve depresyonun açıklanmasında, her iki yatkınlık faktörünün önemi dikkati çekmektedir.

9.3. Psikolojik Belirtilerin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Çalışmada ilk olarak sürekli kaygı düzeyini yordayan faktörler incelenmiştir. Sonuçlara göre sırasıyla endişenin faydalarına yönelik olumlu inançların, endişenin tehlikeli olduğuna dair olumsuz inançların, bilişsel güvensizliğin ve düşüncelerin kontrol edilmesinin gerekliliğine dair inançların sürekli kaygıyı pozitif yönde; bilişsel farkındalığın ise sürekli kaygıyı negatif yönde yordadığı görülmüştür. Davis ve Valentiner (2000) tarafından yapılan çalışmada da olumsuz üstbilişsel inançların hem sürekli kaygı hem de kaygı belirtileri ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Wells (2009), endişenin tehlikeli olduğuna yönelik inançları ve bunların kontrol edilmesi gerektiğine ilişkin inançları olumsuz üstbilişsel inançlar olarak kategorize etmektedir. Düşünceleri kontrol etmekteki başarısızlık, bilişsel süreçlerin daha olumsuz ve tehditkar olarak yorumlanmasına neden olmakta; ve de tekrarlayıcı düşünce stillerinin durdurulamaz hale gelmesine yol açmaktadır (Wells, 2009). Olası bir tehlikeyle baş etmeye hazırlıklı olmak için endişelenmenin faydalı olduğuna dair inanç, dikkati sürekli olarak tehdit algısını harekete geçirecek uyaranlara odaklamaktadır. Tehdit algısının harekete geçmesiyle aktive olan endişeleri kontrol etmenin gerekliliğine ya da kontrol edilmezse olabilecek olumsuz sonuçlara yönelik inançlar kaygının daha da şiddetli ve sürekli olmasına neden olabilmektedir (Wells, 2009). Ayrıca, Davis ve Valentiner'e (2000) göre kişinin kendi bilişsel süreçlerine dair güvensizliği, bellek işlevlerinde ve entelektüel işlevlerde gerçek bir azalmayı yansıtabilir. Bu nedenle bilişsel güvensizlik, kişinin olumsuz durumlar karşısında kendi kaynaklarını iyi değerlendirmemesine ve de işlevsel problem çözme becerileri kullanamamasına neden olabilir; bu durum, bilişsel güvensizliğin kaygı belirtilerini pozitif yönde yordaması ile sonuçlanabilir.

Üstbilişlerin sürekli kaygı üzerindeki yordayıcı etkileri kontrol edildikten sonra yaşantısal kaçınma stratejilerinden, erteleme ve kaçınma ile bastırma ve inkar sürekli kaygıyı pozitif; sıkıntıya dayanıklılık ile dikkat dağıtma ve baskılama negatif yönde yordamıştır. Olumsuz deneyimden uzaklaşma amacı sağlayan erteleme (Fernie, Bharucha, Nikcevic ve Spada, 2017; Hutchison, Murley, Penney ve Crompton, 2018), inkâr (Litman, 2006) ve kaçınmanın (Hayes ve Stosahl, 2004) çeşitli kaygı bozuklukları ile ilişkisi çalışmalarda ortaya konmuştur. Bu stratejiler kısa vadede sıkıntının azalmasında etkili olsalar da, uzun vadede soruna dair bir çözüm bulmakta işlevsiz kalmaktadır. Öte yandan, sıkıntıya dayanma kapasitesi ise, sorunlarla daha etkin bir şekilde baş edebilmeyi pekiştirerek kaygının azalmasında etkili olmaktadır (Lee, Park ve Russell, 2018). Buna ek olarak, dikkat dağıtmanın belirli formlarının işlevsel olarak kabul edildiği bilinmektedir. Olumsuz duygular ve düşüncelere odaklanmak yerine keyif veren aktiviteler yapmak ya da dikkati keyif veren düşüncelere çevirmek olumsuz deneyimlerin azalmasını sağlayabilmektedir (Hamilton ve Ingram, 2001). Dikkat dağıtma, olumsuz deneyimlerden sürekli bir kaçınma ile sonuçlanmadığında, yani geçici bir süreliğine kullanıldığında, olumsuz düşüncelerle ilişkili duyguların hafiflemesine; ve de ileride bu deneyimlere dair daha olumlu ve işlevsel kararlar verilmesine olanak sağlamaktadır (Broderick, 2005). Klinik olmayan bu örneklemde de, dikkat dağıtma stratejisinin optimal bir şekilde kullanıldığı söylenebilir.

Çalışmada, ikinci olarak endişe belirtilerinin yordayıcıları değerlendirilmiş ve endişeyle ilgili olumsuz ve olumlu inançların anlamlı etkisi gözlenmiştir. Psikolojik problemlerin üstbilişsel modelinde, endişenin gerekli olduğuna yönelik inançlar tekrarlayıcı düşünceleri başlatmakta; bu durum endişenin kontrol edilemezliğine yönelik olumsuz inançların ortaya çıkmasına neden olmakta; ve bu olumsuz inançlar, endişe hakkındaki endişe olarak tanımlanan patolojik endişenin ortaya çıkması ve problemin devam etmesi ile sonuçlanmaktadır (Wells, 1995). Buna göre, olumsuz durumlarla endişe yolu ile baş edebileceğini düşünen kişiler, bu mekanizmanın endişeyi daha da arttırması nedeniyle endişe üzerindeki kontrol hissini kaybedebilmekte; endişeyi tehlikeli olarak algılamaya ve endişenin kendisi hakkında endişe etmeye başlayabilmektedir. Bu durum, endişenin tehlikeli olduğuna dair inançları kuvvetlendirerek işlevsiz baş etme stratejilerinin kullanımının önünü açabilmektedir (Wells, 2009).

Üstbilişsel inançlar kontrol edildikten sonra yaşantısal kaçınma stratejilerinden erteleme ve kaçınma endişeyi pozitif yönde; bastırma ve inkar ise endişeyi negatif yönde yordamaktadır. Borkovec ve Roemer'e (1995) göre endişenin işlevi, içsel sıkıntıdan kaçınmak ya da sıkıntıyı azaltmaktır. Bu açıdan, endişenin kendisi de bir yaşantısal kaçınma stratejisi gibi görülmektedir. Yaşantısal kaçınma stratejisi olarak endişe, kısa vadede olumsuz duyguyu azaltsa da, uzun vadede yaşantısal kaçınmanın zarar verici ve olumsuz duyguyu sürdürücü etkileri ile ilişkilendirilmektedir. Endişe yoluyla olumsuz içsel deneyimlerden kaçınmak, paradoksal bir şekilde endişenin kendisinin istenmeyen bir içsel deneyime dönüşmesine neden olarak endişeyi arttırmaktadır. Kişilerin endişe yoluyla olumsuz deneyimleri sonlandırma çabaları, bu deneyimleri devam ettirerek kişiyi bir yaşantısal kaçınma döngüsüne hapsedebilmektedir (Hayes ve Stosahl, 2004). Bu durum, erteleme ve kaçınma stratejilerinin endişe düzeyini pozitif yönde yordamasını açıklayabilir. Olumsuz deneyimlerden kaçınmak amacıyla erteleme ya da kaçınma stratejisine başvuran kişiler, yine olumsuz deneyimlerden kaçınmak amacıyla daha fazla endişe kullanabilir. Stöber ve Joormann (2001) da klinik olmayan bir örneklemde ertelemenin endişe ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Endişe, kişinin gelecekte olabilecek olumsuz sonuçlara odaklanmasına neden olmaktadır. Erteleme ise o anda var olan problemlerin gelecekte bir zamana ertelenmesine hizmet etmektedir. Erteleme stratejisi kullanan kişilerin gelecekte bu problemle tekrar karşılaşacaklarının bilincinde oldukları söylenebilir. Bu açıdan, ertelemenin gelecekte karşılaşılacağı bilinen bir problem nedeniyle endişeli bir bekleyişe neden olabileceği söylenebilir. Öte yandan, kaçınma ve erteleme stratejilerini kullanan bireyler, olumsuz deneyimlerin bir düzeye kadar farkında olabilirler; bastırma ve inkâr ise bu deneyimlerin tamamen bilinçten uzaklaştırıldığı bir stratejidir. Yaşantısal kaçınma stratejileri zaman zaman herkes tarafından kullanabilir; problemlere yol açan nokta, bu stratejilerin aşırı düzeyde ve esnek olmayan bir biçimde kullanılmasıdır (Hayes ve ark., 1996). Bu açıdan, klinik olmayan bir örneklemdeki katılımcıların bastırma ve inkar stratejisini optimal düzeyde kullandıkları düşünülebilir.

Son olarak, depresif belirtilerin yordayıcılarına bakıldığında, bilişsel farkındalık hariç diğer üstbilişlerin anlamlı rolü olduğu bulunmuştur. Buna göre, endişeyle ilgili olumlu inançlar ve olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol ihtiyacı depresif

belirtileri pozitif yönde; bilişsel farkındalık negatif yönde yordamaktadır. Yılmaz, Gençöz ve Wells (2011) de endişeye yönelik olumsuz inançların, düşünceleri kontrol ihtiyacının ve bilişsel güvensizliğin depresyon belirtileri ile pozitif yönde ilişkili olduğunu raporlamıştır. Depresyonun üstbilişsel modelinde esas vurgunun ruminasyonda olduğu bilinmektedir. Ruminasyonun olumsuz düşünceler, üzüntü ve kayıp karşısında aktive olduğu; üzüntünün ve olumsuz inançların sürdürülmesine neden olduğu; ve depresif belirtilere yol açtığı görülmektedir (Wells, 2009). Ruminasyon da endişe gibi tekrarlayıcı bir düşünce tarzıdır; ikisi de duygular ve tehdit edici durumlarla baş etmek amacıyla kullanılan bir baş etme stratejisi olarak görülmektedir; ancak endişe daha gelecek odaklı iken ruminasyon daha geçmiş odaklıdır (Wells, 2009). Her ne kadar odaklandıkları zamanlar farklı olsa da, endişenin ruminasyonla benzer işleve sahip bir tekrarlayıcı düşünce stili olduğu bilinmektedir. Endişe gibi ruminasyon da olumsuz durumlar karşısında aktive olmakta ve olumsuz düşüncelerin sürdürülmesine neden olmaktadır. Endişenin gerekli olduğuna yönelik inançlar, bu işlevsiz baş etme biçiminin kullanılmaya devam etmesine neden olarak endişenin kontrol edilemez bir hale gelmesine yol açabilir; bu durum, olumsuz hislerin daha da artması ile sonuçlanabilir (Papageorgiou ve Wells, 2003). Ayrıca, Papageorgiou ve Wells (1999) kişilerin problem çözme becerisine dair güvenlerinin azalmasının depresif belirtilerle ilişkili olduğunu da ifade etmiştir. Bilişsel farkındalık ise depresif belirtileri negatif yönde yordamaktadır. Kişinin kendi düşünce süreçlerine dair farkındalığının depresif belirtilerde tam tersi yönde etki etmesi beklenebilirken, klinik olmayan bir örneklemin kullanıldığı bu çalışmada, katılımcıların bu farkındalığı problematik düzeyde kullanmadığı düşünülebilir. Bu açıdan, farkındalığın bu kişiler tarafından daha bilinçli bir şekilde uygulandığı; kişinin şimdiki an ile temas edebilme ve problemlere yönelik aktif çözümler bulabilme ihtimalini arttırdığı söylenebilir.

Üstbilişsel inançlar kontrol edildikten sonra yaşantısal kaçınma stratejilerinden erteleme ile bastırma ve inkarın depresif belirtileri pozitif yönde; sıkıntıya dayanıklılığın ise negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Flett, Haghbin ve Pychyl (2016) da ertelemenin depresif belirtileri pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Aynı şekilde, Gamez ve arkadaşları (2011) da erteleme ile bastırma ve inkar stratejilerinin hem klinik olmayan bir öğrenci örnekleminde hem de klinik bir örneklemde depresif belirtileri yordadığını göstermiştir.

Olumsuz duygu, düşünce ve hisler gibi deneyimlerle karşılaşmayı ertelemek ya da bu deneyimleri bastırarak yok saymak, kişilerin olumsuz duygulanımlarını değiştirecek kaynakları görmesini engelleyerek depresif belirtilerin daha uzun sürmesine neden olabilir. Bu açıdan, erteleme ve bastırma ve inkar stratejisine sıklıkla başvuran kişilerin depresyon için risk altında olduğu düşünülebilir. Son olarak, sıkıntıya dayanıklılığı fazla olan kişiler, olumsuz kişisel deneyimler karşısında daha işlevsel tepkiler verebilir; ve bu durum, psikopatoloji için koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebilir. Bunun aksine, sıkıntıya karşı dayanıklılığı düşük olan bireylerin daha yüksek depresif belirtiler sergilediği görülmektedir (Allan, Macatee, Norr ve Schmidt, 2014).

9.4. Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Bu çalışmada, üstbilişsel inançlar ve psikolojik belirtiler (kaygı, endişe ve depresyon) arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolü incelenmiştir.

9.4.1. Üstbiliş ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkide Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Erteleme ve Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü

Sonuçlara göre ilk olarak, üstbiliş ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye, yaşantısal kaçınma stratejilerinden dikkat dağıtma ve baskılamanın, ertelemenin ve kaçınmanın kısmi aracılık rolü olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre, üstbilişler arttıkça dikkat dağıtma ve bastırma stratejisinin kullanımı da artmakta; böylece sürekli kaygı düzeyi azalmaktadır. Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008) tarafından da belirtildiği üzere dikkat dağıtma, kişinin dikkatini olumsuz duygu durumundan ya da bunun sonuçlarından başka yöne çevirmesini sağlayan düşünceler ve davranışlar olarak görülmektedir. Olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etmek için yaygın olarak kullanılan bu strateji, koşuya çıkmak, arkadaşlarla sinemaya gitmek gibi bir risk barındırmayan davranışlar içerdiği gibi; dikkatsiz araba ya da yoğun alkol kullanımı gibi tehlikeli ya da kendine zarar veren aktiviteleri de içinde barındırmaktadır (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Risk barındırmayan dikkat dağıtma davranışları, olumsuz duygu ve düşüncelerden kısa süreli uzaklaşmada etkili olabilmektedir (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Wells ve Carter (2009)

hem anksiyete ve depresyon hastalarında, hem klinik bir tanısı olmayan bireylerde, dikkat dağıtma stratejisini daha çok kullananların daha düşük sürekli kaygı düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Klinik olmayan bir örneklemin kullanıldığı bu çalışmada, katılımcıların dikkat dağıtmayı işlevsel bir biçimde kullandığı; bu nedenle dikkat dağıtma ve baskılamanın sürekli kaygı belirtilerini negatif yönde yordadığı söylenebilir.

Bir başka sonuca göre, üstbilişler arttıkça erteleme ve kaçınma stratejilerinin kullanımı da artmakta; bunun sonucunda kaygı düzeyi de yükselmektedir. Üstbilişsel inançlar, kişilerin işlevsel olmayan baş etme stratejilerini kullanmasına yol açabilmektedir. Örneğin, üstbilişsel inançlar nedeniyle kişiler olası tehdit durumlarına daha çok dikkat edebilir; baskılama veya farklı biçimlerde düşünmeye çabalama gibi düşünce kontrol stratejileri kullanabilir; ya da kaçınma ve madde kullanımı gibi baş etme davranışlarına başvurabilir (Wells, 2009). Tüm bu stratejiler, Wells (2009) tarafından da detaylandırıldığı gibi, olumsuz deneyimlerin devam etmesi ile sonuçlanmaktadır. Bu açıdan, üstbilişsel inançları yüksek olan kişilerin olumsuz deneyimler karşısında erteleme ve kaçınma gibi işlevsiz yaşantısal kaçınma stratejilerini daha çok kullanması beklenebilir. Bu stratejilerin hem işe yarar bir çözüm sunmaması, hem de olumsuz deneyimleri devam ettirici özelliği nedeniyle kaygı düzeyinin de yükselmesi beklenebilir.

9.4.2. Üstbiliş ve Endişe Düzeyi Arasındaki İlişkide Dikkat Dağıtma ve Baskılama, Erteleme, Bastırma ve İnkâr ile Kaçınma Stratejilerinin Aracı Rolü

Üstbilişsel inançlar ve endişe belirtileri arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinden dikkat dağıtma ve baskılama, erteleme, bastırma ve inkâr ile kaçınma stratejilerinin kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Sonuçlara göre, üstbilişler arttıkça dikkat dağıtma ile bastırma ve inkar stratejilerinin kullanımı da artmakta; böylece endişe düzeyi azalmaktadır. Wells ve Carter (2009) tarafından yapılan çalışmada ifade edildiği gibi, dikkat dağıtma işlevsel düzeyde kullanıldığında dikkat esnekliğinin (attentional flexibility) bir özelliği olarak görülmekte; kaygı bozukluklarının ve depresyonun üstbilişsel terapisinin

hedeflerinden biri olarak ele alınmaktadır. Dikkat eğitimi, endişeyi ve ruminasyonu erteleme gibi egzersizler, kişilerin dikkat esnekliği kapasitesini arttırmaktadır (Wells ve Carter, 2009). Dikkat dağıtmayı uygun düzeyde kullanabilen kişilerin üstbilişsel terapide kazanılması hedeflenen dikkat esnekliğine sahip olduğu, bu nedenle daha düşük endişe belirtileri sergilediği söylenebilir. Ayrıca endişenin yaygın anksiyete bozukluğunun temel bileşenlerinden biri olarak ele alındığı bilinmektedir (Wells, 2009). Coles ve Heimberg (2005) yaygın anksiyete bozukluğuna sahip kişilerin kontrol grubuna göre daha az dikkat dağıtma stratejisi kullandığını raporlamıştır. Bu sonuç, dikkat dağıtma stratejisinin endişeyi azaltıcı etkisini destekler niteliktedir. Ayrıca, bastırma ve inkâr stratejisi kullanan kişiler de daha az endişe düzeyine sahiptir. Bu araştırmadaki klinik olmayan örneklemin bu stratejiyi de daha işlevsel ve esnek bir biçimde kullandığı; bu nedenle bu stratejinin patolojik bir endişe düzeyine neden olmadığı düşünülebilir.

Bir başka sonuca göre, üstbilişler arttıkça erteleme ve kaçınma stratejilerinin kullanımı da artmakta; bunun sonucunda endişe düzeyi de artmaktadır. Üstbilişler, endişenin hem işlevine hem de tehlikeliliğine dair olumlu ve olumsuz üstbilişsel inançları içinde barındırmaktadır (Wells, 2009). Endişeye dair bu inançlar, işlevsiz baş etme stratejilerine yol açmakta; bu stratejiler olumsuz deneyimin daha da artmasına yol açabilmektedir (Wells, 2009). Üstbiliş düzeyi yüksek kişilerin endişeye dair inançlarıyla baş edebilmek adına erteleme ve kaçınma stratejilerine başvurduğu; ve bu durumun kaçınılan deneyimin yani endişenin daha da artması ile sonuçlandığı söylenebilmektedir.

9.4.3. Üstbiliş ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkide Erteleme ile Bastırma ve İnkâr Stratejilerinin Aracı Rolü

Üstbilişsel inançlar ve depresyon arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinden erteleme ile bastırma ve inkâr stratejilerinin kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Sonuçlara göre, üstbilişler arttıkça erteleme ile bastırma ve inkar stratejilerinin kullanımı da artmakta; böylece bunun sonucunda depresyon düzeyi de artmaktadır.

Depresyonun üstbilişsel modelinde olumsuz düşünceler, üzüntü ve kayıp deneyimlerine karşı bir yanıt olarak kullanılan ruminasyonun rolü vurgulanmaktadır (Wells,

2009). Bu düşünce stilinin sorunlarla baş edebilmek için gerekli olduğuna inanan kişiler, daha fazla tekrarlayıcı düşünceye başvurmakta; bu durum, ruminasyonun kontrol edilemez hissedilmesine yol açmakta; ve ruminasyonun tehlikeli olduğuna ilişkin inançları aktive etmektedir (Wells, 2009). Bunun sonucunda depresif belirtiler ortaya çıkmakta; bu belirtilerle baş etmek için de işlevsiz baş etme stratejilerine başvurulmaktadır (Wells, 2009). İşlevsiz stratejiler nedeniyle çözüme ulaşamayan depresyona dair belirtiler, tekrar tetikleyici olarak işlev göstermektedir; bu döngü, depresif belirtilerin sürekli hale gelmesine neden olmaktadır (Wells, 2009). Üstbilişlerin yüksekliği, kişilerin olumsuz ve tekrarlayan düşüncelere sahip olduğuna işaret etmektedir. Bu nedenle, üstbiliş düzeyi yüksek kişilerin tekrarlayıcı düşüncelerle baş edebilmek için erteleme ile bastırma ve inkar mekanizmalarına daha fazla başvurduğu söylenebilir. Abramowitz ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan çalışmada da belirtildiği gibi, düşünceyi baskılamanın paradoksal etkisi bulunmaktadır. Düşünceyi baskılama ya da bastırma, kaçınılan düşünceyi daha da arttırmaktadır. Bu nedenle, olumsuz deneyimleri erteleme, bastırma veya inkar etme çabasının bu deneyimleri daha da arttırdığı; böylelikle depresif belirtilerin de artmasına neden olduğu düşünülebilir.

9.5. Çalışmanın Güçlü Yönleri ve Klinik Alana Katkıları

Bu araştırmada yaşantısal kaçınmayı kapsamlı bir şekilde değerlendirmeyi sağlayan Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (Gamez ve ark., 2011) Türkiye örnekleminde ilk kez kullanılmıştır. Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, hem kuramsal olarak hem de klinik alanda önemli bir yere sahip olduğu görülen yaşantısal kaçınma kavramının çok boyutlu olarak değerlendirilebilmesine imkan sağlaması açısından önemlidir. Bilindiği kadarıyla günümüze kadar Türkçe'ye yalnızca tek boyutlu yaşantısal kaçınma ölçekleri çevrilmiştir. Bu çalışmanın bulguları, farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin psikolojik belirtilerde farklı rollerinin olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, yaşantısal kaçınmanın tek boyutlu olarak değerlendirilmesinin bir noktada eksik kaldığı; farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin birbirinden ayrı olarak incelenmesine gerek duyulduğu söylenebilmektedir. Bu çalışmanın, Türkiye'de yaşantısal kaçınmanın gelişimi ve sonuçlarına yönelik gelecek araştırmalara katkı sağlayabileceği düşünülmekedir. Ayrıca bu çalışma, bilindiği kadarıyla üstbilişsel inançlar

ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin rolünü inceleyen ilk çalışma olma niteliğine sahiptir. Bu rolün incelenmesi, iki farklı terapi kuramına ait iki kavramın (üstbiliş ve yaşantısal kaçınma) birlikte değerlendirilmesi açısından önemlidir. Üstbiliş daha çok düşünce süreçlerine odaklı iken yaşantısal kaçınma düşünceler, duygular gibi farklı deneyimleri kapsamaktadır. Bu çalışmada üstbilişlerin belirli yaşantısal kaçınma stratejilerinin seçilmesi ile ilişkili olduğu; ve belirli yaşantısal kaçınma stratejilerinin psikolojik belirtileri arttırdığı ya da azalttığı görülmüştür. Bulgular, psikolojik belirtilerin anlaşılmasında hem bilişsel, hem duygusal hem de farklı deneyimsel süreçlerin önemli olduğunu göstermiştir. Bu yönleriyle bu araştırmanın hem Türkiye alanyazınına hem de uluslararası alanyazına önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Psikolojik belirtilerde rol oynayan farklı etmenlerin ortaya çıkarılması, hem akademik hem de klinik alandaki çalışmalar için yeni bir bakış açısı sunabilir. Çalışmanın bir diğer güçlü yönü, kullanılan örneklemin genişliğidir. Katılımcı sayısının fazla olması, örneklemin temsil ediciliğinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Üçüncü dalga bilişsel terapilerden üstbiliş terapisi ile kabul ve kararlılık terapisine ait iki farklı kavramın birlikte incelendiği bu çalışmanın klinik alana da bazı katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın bulgularına göre hem işlevsiz düşünce tarzları hem de olumsuz deneyimlerden kaçınma stratejileri sürekli kaygı, endişe ve depresyon belirtilerinin yüksekliği ile ilişkilidir. Ruminasyonun miktarını azaltmak, endişenin kontrol edilemezliğine dair olumsuz üstbilişsel inançları değiştirmek, endişenin gerekliliğine dair olumlu üstbilişsel inançları sorgulamak gibi müdahaleler, kaygı ve depresyon belirtileri sergileyen danışanların psikoterapisinde faydalı müdahaleler olabilir (Wells, 2009). Ayrıca, yaşantısal kaçınmayı azaltmak ve psikolojik esnekliği arttırmak amacıyla kabullenme, şimdiki ana odaklanma gibi müdahaleler, psikoterapi süreçlerinde kullanılabilir. Bu müdahaleler, danışanların içsel deneyimlerini kontrol etmenin çözümün değil, aksine problemin bir parçası olduğunu fark etmelerini sağlamayı amaçlamaktadır (Hofmann, Glombiewski, Asnaani ve Sawyer, 2011). Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, üstbilişsel inançlar ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin kısmi aracı rolünün olduğunun bulunmasıdır. Psikolojik problemler bilişsel süreçler ile bir dereceye kadar ilişkiliyken

bilişsel, duygusal ve davranışsal kaçınma gibi stratejileri kapsayan yaşantısal kaçınma, bu ilişkide önemli bir rol oynamaktadır. Bu bulgular, psikoterapi sürecinde işlevsiz ve tekrarlayıcı düşüncelere sahip olduğu görülen kişilerin kullanabileceği muhtemel kaçınma stratejilerinin fark edilmesine olanak sağlayabilir. Böylelikle kaygı, endişe ve depresif belirtiler sergileyen danışanların bilişsel süreçleri ve kaçınma örüntüleri birlikte ele alınabilir; ve psikoterapi sürecinde daha uygun müdahaleler seçilebilir. Örneğin, çok fazla ruminasyon kullandığı fark edilen ve depresif belirtiler sergileyen bir danışanın günlük hayatında erteleme stratejisini kullanıp kullanmadığı araştırılabilir. Veya, endişe düzeyi yüksek olan ve bu endişeyi kontrol edemediğinden yakınan kaygılı bir danışanın olumsuzluklardan kaçınma tutumuna dair bilgiler alınabilir. Böylelikle, danışana uygun psikoterapi müdahaleleri seçilebilir. Örneğin, kaçınma stratejisini kullanan danışanlar, maruz bırakma tekniklerinden ve kaçınma davranışlarının problemlerinin bir parçası olduğunu fark etmelerini sağlayacak tekniklerden faydalanabilir (Gamez ve ark., 2011). Erteleme, dikkat dağıtma ve baskılama, bastırma ve inkâr stratejilerini kullanan danışanlar için bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik teknikler yararlı olabilir. Psikoterapi sürecinde terapistlerin kaygı ve depresyon belirtileri sergileyen danışanların işlevsiz kaçınma örüntülerini fark etmelerinin; danışanların olumsuz deneyimlerle temas edebilmelerinin önünü açmalarının; işlevsel duygu düzenleme ve baş etme stratejileri kazandırmaya yönelik çalışmalar yapmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bunun için ilk olarak terapistlerin kendi kaçınma örüntülerini fark etmelerinin ve olumsuzluklarla temas edebilmeye gönüllü olmalarının da önemli olduğu söylenebilir.

9.6. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar için Öneriler

Bu çalışma bazı sınırlılıklara da sahiptir. İlk olarak, her ne kadar geniş bir örneklem kullanılmış olsa da katılımcıların çoğunluğu bekar, sosyoekonomik olarak kendini orta düzey olarak tanımlayan bireylerden oluşmaktadır. Ayrıca, kadın katılımcıların sayısının erkeklere göre yüksek olduğu görülmektedir. Özellikle cinsiyet açısından yapılan karşılaştırmalarda bu eşitsizliğin göz önünde bulundurulması önemlidir. Bu yönleriyle örneklemin temsil ediciliğinin sınırlı olduğu söylenebilir. Gelecek çalışmalarda, cinsiyet, medeni durum ve

sosyoekonomik düzey gibi demografik özellikler açısından daha homojen dağılan bir örneklemlerin kullanılması; çalışma sonuçlarının geçerliğini destekleyebilir. Buna ek olarak, bu çalışmada psikolojik belirtiler klinik olmayan bir örneklemde değerlendirilmiştir. İleriki çalışmalar, üstbilişsel inançların ve yaşantısal kaçınmanın psikopatoloji ile ilişkisini klinik örneklemlerde araştırmalıdır. Ayrıca, duygu durum bozuklukları ile kaygı bozuklukları tanısı alan bireylerle yapılacak karşılaştırma çalışmalarının, psikolojik bozukluğa özgü üstbilişler ve kaçınma stratejilerinin belirlenmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir. Öz bildirim ölçeklerinin kullanılmış olması da bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Yaygın anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin kendi duygusal deneyimlerini anlamakta ve tanımlamakta büyük zorluk yaşadığı görülmektedir (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005). Bu nedenle, endişe ve sürekli kaygı gibi belirtilerin öz bildirim yoluyla değerlendirilmesi, kişilerin deneyimlerini tam olarak yansıtmayabilir. Ayrıca, çalışmanın kesitsel dizaynı da araştırma değişkenleri arasında nedensel bir yorum yapılmasına bir sınırlılık getirmektedir. İleride, üstbilişsel inançların ve yaşantısal kaçınmanın psikolojik problemlerle ilişkisinin boylamsal çalışmalarla incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde, yaşantısal kaçınma ve üstbiliş odaklı klinik müdahalelerde yapılacak önce ve sonra ölçümlerin de nedenselliğe katkı sağlaması mümkündür.

Bu çalışmada yaşantısal kaçınma stratejilerinin psikolojik problemlerde önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Bu nedenle, ileriki çalışmalarda yaşantısal kaçınmanın öncüllerinin değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Çocukların duygularını ve bunlarla ilişkili davranışlarını duruma uygun ve işlevsel bir şekilde düzenlemeyi öğrenmesi, sağlıklı bir gelişimin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bebeğe bakım veren kişinin bebeğin ihtiyaçlarına hassas olması, bebeğin duygularına uygun tepkiler vermesi, sıcak ve destekleyici olması bebeğin duygu düzenleme becerilerini olumlu bir şekilde etkilemektedir (Eisenberg, Spinrad ve Eggum, 2010). Ayrıca, çocuğa karşı genel ebeveyn tutumlarını ve davranışlarını ifade eden ebeveynlik tarzlarının çocukların duygu düzenleme süreçleri ile ilişkisi olduğu görülmektedir. Genç yetişkinlik dönemindeki bir grup katılımcıyla yürütülen retrospektif bir çalışmaya göre, ebeveyn tutumlarını kabul edici ve destekleyici olarak hatırlayan bireyler daha iyi öz düzenleme becerileri raporlamakta;

ebeveyn tutumlarını eleştirel, yargılayıcı ve kontrol edici hatırlayan bireyler ise daha fazla işlevsiz düzenleme becerileri kullanmaktadır (Baker ve Hoerger, 2012). Bu bilgiler ışığında, olumsuz duygular ve deneyimlerden kaçınmanın çocukluk yıllarından itibaren gelişmeye başladığı ve yetişkinlikteki kaçınma davranışlarına zemin hazırladığı söylenebilir. Yaşantısal kaçınma alanyazınına göre kendi olumsuz duygusal deneyimlerinden kaçınan ebeveynler, çocuklarının olumsuz deneyimlerinden de kaçınmakta; bununla bağlantılı olarak daha fazla kontrol içeren ebeveynlik tutumları sergilemektedir (Cheron, Ehrenreich ve Pincus, 2009). Özetle, ebeveyn tutumları ve ebeveynlerin olumsuz deneyimlerden kaçınma düzeyleri, çocuklukların olumsuz deneyimler ile ilişkisini ve ileride bu deneyimlere karşı kullanacakları stratejileri etkileyebilmektedir. Öte yandan, yaşantısal kaçınmanın katı ve değişmeyen yapısı, bu kavramın kişilik özellikleri ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Alanyazına bakıldığında, yaşantısal kaçınmanın kişilik özelliklerinden nevrotiklik boyutu ile pozitif yönde ilişkili bulunduğu görülmektedir (Gamez ve ark., 2011; Latzman ve Masuda, 2013). Yaşantısal kaçınmanın oluşumuna zemin hazırlayan etmenlerin anlaşılabilmesi ve yaşantısal kaçınmayla ilgili bütüncül bir kavramsallaştırma yapılabilmesi açısından ileride bu öncüllerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

EK'LER

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU (EK A)

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Jülide Ceren Şahin tarafından Yrd. Doç. Dr. Başak Bahtiyar danışmanlığında yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı, yaşantısal kaçınmayı ölçmek amacı ile geliştirilen bir ölçeğin Türkçe uyarlamasını yapmaktır. Çalışmada tüm soruların cevaplanması yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma genel olarak rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak soruların cevaplanması sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, cevaplamayı istediğiniz zaman bırakabilirsiniz. Çalışmanın amacına ulaşması ve araştırma sonuçları için katılımınızı mümkün olduğunca sürdürmeniz ve tüm soruları eksiksiz ve doğru bir şekilde yanıtlamanız oldukça önem taşımaktadır. Verdiğiniz bilgiler gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlarla bu çalışmada kullanılacaktır. Çalışma ile ilgili daha fazla bilgi almak ve sorularınız için Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Jülide Ceren Şahin (E-posta: julidecerensahin@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih İmza

...../...../.....

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU (EK B)

Yaşınız:
Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )
Doğum Yeriniz:
Eğitim Durumunuz: a) Okuryazar
b) İlkokul mezunu
c) Ortaokul mezunu
d) Lise mezunu
e) Üniversite mezunu
f) Yüksek lisans / Doktora mezunu
Mesleğiniz:
Şu an bir işte çalışıyor musunuz? : Evet ( ) Hayır ( )
Hayatınızın çoğunu nerede geçirdiniz? a) Köy
b) Kasaba
c) Şehir
d) Büyükşehir
Gelir Seviyeniz: a) Düşük
b) Alt-orta
c) Orta
d) Üst-orta
e) Yüksek

Daha önce psikolojik bir rahatsızlık yaşadınız mı? ( ) Evet
( ) Hayır

Evet ise;
Rahatsızlığınızı belirtiniz:
Daha önce bu rahatsızlık ile ilgili psikolojik/psikiyatrik yardım aldınız mı?
( ) Evet ( ) Hayır
Yardım aldıysanız aldığınız tedaviyi kısaca belirtiniz:
Şu an bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? ( ) Evet
( ) Hayır

Evet ise;
Rahatsızlığınızı belirtiniz:
Şu an bu rahatsızlık ile ilgili psikolojik/psikiyatrik yardım alıyor musunuz?
( ) Evet ( ) Hayır
Yardım alıyorsanız aldığınız tedaviyi kısaca belirtiniz:

ÇOK BOYUTLU YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ (EK C)

Lütfen aşağıdaki maddelere ne derecede katıldığınızı ya da katılmadığınızı her maddenin yanında ayrılan alanda işaretleyiniz.

1. Hiç katılmıyorum
2. Kısmen katılmıyorum
3. Biraz katılmıyorum
4. Biraz katılıyorum
5. Kısmen katılıyorum
6. Tamamen katılıyorum

1) Acı verici anılarımın tümünü sihirli bir şekilde silebilecek olsaydım, bunu yapardım. ……
2) Üzücü bir şey olduğu zaman, onun hakkında düşünmemek için çok çabalarım. ……
3) Yapılması gereken hoş olmayan şeyleri erteleme eğilimindeyim. ……
4) İnsanlar korkularıyla yüzleşmelidir. ……
5) Mutluluk, hiçbir zaman acı ya da hayal kırıklığı hissetmemek demektir. ……
6) Düşük de olsa, zarar görme ihtimalinin olduğu aktivitelerden kaçınırım. ……
7) Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde, zihnimi başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım. …….
8) İnsanların bana inkar içinde olduğumu söylediği zamanlar oldu. ……
9) Bazen zorluklarla karşılaşmaktan kaçınmak için işlerimi ertelerim. ……
10) Rahatsız hissetsem bile, değer verdiğim şeyler için çalışmaktan vazgeçmem. ……
11) Beni üzme ihtimali olan bir şeyi nadiren yaparım. ……
12) Acı çektiğim zaman, genellikle dikkatimi dağıtmaya çalışırım. ……
13) Hissetmek istemediğimde duygularımı "kapatabilirim". ……
14) Önemli bir şey yapmam gerektiği zaman, kendimi bir sürü başka şey ile uğraşırken bulurum. ……
15) İstediğimi elde etmek için acı ve rahatsızlığa katlanmaya razıyım. ……
16) Mutluluk, olumsuz düşüncelerden kurtulmak demektir. ……
17) Hoş olmayan düşünce ya da hislere yol açabilecek durumlardan kaçınmak için çok uğraşırım. ……
18) Diğer insanlar bana söyleyene kadar kaygılı olduğumu fark etmem. ……
19) Üzücü anılar aklıma geldiği zaman başka şeylere odaklanmaya çalışırım. ……
20) Duygularımla temas halindeyim. ……
21) Benim için önemli olan şeyler için acı çekmeye razıyım. ……
22) En büyük amaçlarımdan biri, acı veren duygulardan uzak olmaktır. ……
23) Yeni şeyler denemek yerine, kendimi rahat hissettiğim aktivitelere devam etmeyi tercih ederim. ……
24) Üzüntü verici duygulardan uzak durmak için çok çabalarım. ……
25) Sorunlarımı kabul etmediğimi söyleyenler oldu. ……

26) Korku ya da kaygı, beni önemli bir şeyi yapmaktan alıkoymaz. ……
27) Sorunlarımın hemen üstesinden gelmeye çalışırım. ……
28) Daha az stresli hissetmek için her şeyi yapardım. ……
29) Hoş olmayan anılar aklıma geldiğinde, onları aklımdan çıkarmaya çalışırım. ……
30) Bu devirde insanlar, acı çekmek zorunda olmamalı. ……
31) Duygularımı bastırdığımı söyleyenler oldu. ……
32) Hoşuma gitmeyen işleri mümkün olduğunca ertelemeye çalışırım. ……
33) Acı çektiğim zamanlarda bile yapılması gerekenleri yaparım. ……
34) Hiç kaygı hissetmeseydim, hayatım mükemmel olurdu. ……
35) Eğer kendimi köşeye sıkışmış hissetmeye başlarsam, derhal o durumu bırakırım. ……
36) Olumsuz bir düşünce aklıma geldiğinde, hemen başka bir şey düşünmeye çalışırım. ……
37) Ne hissettiğimi bilmek benim için zordur. ……
38) Bir şeyi kesinlikle yapmam gereken son ana kadar yapmam. ……
39) Acının ya da rahatsızlığın istediğimi elde etmeme engel olmasına izin vermem. ……
40) Kötü hissetmemek için bir çok şeyden vazgeçerdim. ……
41) Rahatsız edici durumlardan kaçınmak için çok çaba harcarım. ……
42) Hislerim çok yoğun olduğunda onları uyuşturabilirim. ……
43) Yarına erteleyebileceğin bir şeyi neden bugün yapasın ki? ……
44) İstediklerimi alabilmek için üzüntüye katlanmaya razıyım. ……
45) İnsanların bana "kafamı kuma gömdüğümü" söyledikleri oldu. ……
46) Acı her zaman zarar verir. ……
47) Bir durum beni biraz bile rahatsız etse, hemen ondan uzaklaşmaya çalışırım. ……
48) Kötü hissettiğimi fark etmem biraz zaman alır. ……
49) Şüphelerim olsa bile amaçlarım için çalışmaya devam ederim. ……
50) Olumsuz duygularımdan kurtulabilmeyi dilerdim. ……
51) Gergin hissetme ihtimalimin olduğu durumlardan kaçınırım. ……
52) Duygularımdan kopuk olduğumu hissediyorum. ……
53) Umutsuz/kasvetli düşüncelerin beni yapmak istediklerimden alıkoymasına izin vermem. ……
54) İyi bir hayatın sırrı hiç acı hissetmemektir. ……
55) Huzursuz hissettiğim herhangi bir ortamı hızlıca terk ederim. ……
56) İnsanların bana, sorunlarımın farkında olmadığımı söyledikleri oldu. ……
57) Hiç üzüntü ya da hayal kırıklığı olmadan yaşamayı umut ederim. ……
58) Önemli bir şey üzerinde çalışırken işler zorlaşsa da o işi bırakmam. ……

KABUL VE EYLEM ÖLÇEĞİ-II (EK D)

Aşağıda birtakım ifadeler göreceksiniz. Lütfen her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu aynı satırda bulunan sayıları işaretleyerek değerlendiriniz. Seçiminizi aşağıdaki ölçeği kullanarak yapınız.

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

1. Acı verici deneyimlerim ve anılarım anlamlı bir hayat yaşamamı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygularımdan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kaygılarımı ve duygularımı kontrol edememekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı verici anılarım doyurucu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6. Çoğu insan hayatını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (EK E)

Aşağıda katılacağınız ya da katılmayacağınız olumlu cümlelerle oluşturulmuş 5 ifade vardır. Alt tarafta bulunan 1 – 5 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için size göre uygun olduğunu düşündüğünüz sütunu işaretleyiniz.

1 = Kesinlikle Katılmıyorum
2 = Katılmıyorum
3 = Biraz Katılmıyorum
4 = Kararsızım
5 = Biraz katılıyorum
6=Katılıyorum
7=Kesinlikle katılıyorum

		1	2	3	4	5	6	7
1)	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
2)	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.							
3)	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.							
4)	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.							
5)	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.							
6)	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.							
7)	Geleceğim hakkında iyimserim.							
8)	İnsanlar bana saygı duyar							

POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ (EK F)

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Son iki hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere **(puanları daire içine alarak)** işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

1. Çok az veya hiç
2. Biraz
3. Ortalama
4. Oldukça
5. Çok fazla

		Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla
1)	İlgili	1	2	3	4	5
2)	Sıkıntılı	1	2	3	4	5
3)	Heyecanlı	1	2	3	4	5
4)	Mutsuz	1	2	3	4	5
5)	Güçlü	1	2	3	4	5
6)	Suçlu	1	2	3	4	5
7)	Ürkmüş	1	2	3	4	5
8)	Düşmanca	1	2	3	4	5
9)	Hevesli	1	2	3	4	5
10)	Gururlu	1	2	3	4	5
11)	Asabi	1	2	3	4	5
12)	Uyanık (dikkati açık)	1	2	3	4	5
13)	Utanmış	1	2	3	4	5
14)	İlhamlı (yaratıcı düşüncelerle dolu)	1	2	3	4	5

	Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça	Çok fazla
15) Sinirli	1	2	3	4	5
16) Kararlı	1	2	3	4	5
17) Dikkatli	1	2	3	4	5
18) Tedirgin	1	2	3	4	5
19) Aktif	1	2	3	4	5
20) Korkmuş	1	2	3	4	5

BİLİŞSEL VE DUYGUSAL FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (EK G)

Aşağıdaki ifadelerden sizin için en uygun olanını aynı satırda bulunan sayıları işaretleyerek değerlendiriniz. Seçiminizi aşağıdaki ölçeği kullanarak yapınız.

1-Nadiren/Hiç
2-Zaman zaman
3-Sık sık
4-Neredeyse her zaman

1)	Yaptığım şeye odaklanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4
2)	Duygusal acıya tahammül edebilirim.	1	2	3	4
3)	Değiştiremediğim şeyleri kabullenebiliyorum.	1	2	3	4
4)	O anda nasıl hissettiğimi genelde oldukça detaylı olarak tarif edebilirim.	1	2	3	4
5)	Dikkatim kolaylıkla dağılır.	1	2	3	4
6)	Düşüncelerimi ve duygularımı takip etmek benim için kolaydır.	1	2	3	4
7)	Düşüncelerimi yargılamadann onların farkında varmaya çalışırım.	1	2	3	4
8)	Sahip olduğum düşünce ve duyguları kabullenebiliyorum.	1	2	3	4
9)	Şimdiki ana odaklanabilirim.	1	2	3	4
10)	Uzun süre boyunca dikkatimi bir şeye verebilirim.	1	2	3	4

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU (EK H)

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Jülide Ceren Yıldırım tarafından Dr. Öğretim Üyesi Başak Bahtiyar danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı kişilerin düşünceleri, olumsuz durumlar karşısındaki tutumları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmada tüm soruların cevaplanması yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma genel olarak rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak soruların cevaplanması sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, cevaplamayı istediğiniz zaman bırakabilirsiniz. Çalışmanın amacına ulaşması ve araştırma sonuçları için katılımınızı mümkün olduğunca sürdürmeniz ve tüm soruları eksiksiz ve doğru bir şekilde yanıtlamanız oldukça önem taşımaktadır. Verdiğiniz bilgiler gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlarla bu çalışmada kullanılacaktır. Çalışma ile ilgili daha fazla bilgi almak ve sorularınız için Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Jülide Ceren Yıldırım (E-posta: julidecerensahin@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih İmza

...../...../.....

ÜSTBİLİŞ ÖLÇEĞİ-30 (EK I)

Bu anket insanların kendi düşünceleri hakkında sahip oldukları inançları ile ilgilidir. Aşağıda, insanların ifade ettikleri bazı inançlar listelenmiştir. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve bu ifadeye genellikle ne kadar katıldığınızı uygun numarayı daire içine alarak belirtiniz. Lütfen tüm maddelere cevap veriniz, doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1)	Endişelenmek gelecekte olabilecek sorunları engellememe yardımcı olur	1	2	3	4
2)	Endişelerim benim için tehlikelidir	1	2	3	4
3)	Düşüncelerim hakkında çok düşünürüm	1	2	3	4
4)	Endişelenerek kendi kendimi hasta edebilirim	1	2	3	4
5)	Bir sorun üzerinde düşündüğüm esnada, zihnimin nasıl çalıştığının farkında olurum	1	2	3	4
6)	Endişe verici bir düşünceyi kontrol altına almazsam ve sonra bu düşüncem gerçekleşirse, bu benim hatam olur	1	2	3	4
7)	Planlı kalabilmek için endişelenmem gerekir 1 2 3 4 8. Kelime ve isimlerle ilgili hafızama güvenim azdır	1	2	3	4
8)	Durdurmak için ne kadar uğraşsam da, endişe verici düşüncelerim devam eder	1	2	3	4
9)	Endişelenmek işleri zihnimde bir düzene koymama yardımcı olur	1	2	3	4
10)	Endişelenmek işleri zihnimde bir düzene koymama yardımcı olur	1	2	3	4
11)	Endişe verici düşüncelerimi görmezden gelmek elimde değildir	1	2	3	4
12)	Düşüncelerimi izler, takip altında tutarım	1	2	3	4
13)	Düşüncelerimi her zaman kontrolüm altında tutabilmem gerekir	1	2	3	4
14)	Hafızam beni zaman zaman yanıltabilir	1	2	3	4
15)	Endişelerim beni deliye döndürebilir	1	2	3	4
16)	Düşüncelerimin sürekli farkındayımdır	1	2	3	4
17)	Hafızam zayıftır	1	2	3	4
18)	Zihnimin nasıl çalıştığına çok dikkat ederim	1	2	3	4
19)	Endişelenmek yaşadıklarımla başetmeme yardımcı olur	1	2	3	4

20)	Düşüncelerimi kontrol altına alamamak bir zayıflık işaretidir	1	2	3	4
21)	Endişelenmeye başladığımda, bunu durduramam	1	2	3	4
22)	Bazı düşünceleri kontrol altına almadığım için cezalandırılacağım	1	2	3	4
23)	Endişelenmek sorunları çözmeme yardımcı olur	1	2	3	4
24)	Yerlerle ilgili hafızama güvenim azdır	1	2	3	4
25)	Bazı düşünceleri akıldan geçirmek kötüdür	1	2	3	4
26)	Hafızama güvenmem	1	2	3	4
27)	Düşüncelerimi kontrol altına alamazsam, iş göremez hale gelirim	1	2	3	4
28)	İyi çalışmak için, endişelenmem gerekir	1	2	3	4
29)	Olaylarla ilgili hafızama güvenim azdır	1	2	3	4
30)	Düşüncelerimi sürekli incelerim	1	2	3	4

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ (EK J)

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi dikkatlice okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiginizi, ifadelerin sağ tarafındaki rakamlardan uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, **genel olarak** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1. Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4
2. Genellikle çabuk yorulurum.	1	2	3	4
3. Genellikle kolay ağlarım.	1	2	3	4
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	1	2	3	4
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım.	1	2	3	4
6. Kendimi dinlenmiş hissederim.	1	2	3	4
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	1	2	3	4
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.	1	2	3	4
9.Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	1	2	3	4
10. Genellikle mutluyum.	1	2	3	4
11. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	1	2	3	4
12. Genellikle kendime güvenim yoktur.	1	2	3	4
13. Genellikle kendimi emniyette hissederim.	1	2	3	4
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	1	2	3	4
15. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	1	2	3	4
16. Genellikle hayatımdan memnunumum.	1	2	3	4

	Hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	1	2	3	4
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutmam.				
19. Aklı başında ve kararlı bir insanım.	1	2	3	4
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	1	2	3	4

PENN STATE ENDİŞE ÖLÇEĞİ (EK K)

Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını, aşağıda verilen ölçekten yaralanarak değerlendiriniz ve uygun olan numarayı ilgili maddenin yanındaki boşluğa yazınız.

1	2	3	4	5
Beni hiç tanımlamıyor		Beni biraz tanımlıyor		Beni çok iyi tanımlıyor

_____ 1) Her şeyi yapmaya yeterli zamanım yoksa bunun için endişelenmem.

_____ 2) Endişelerim beni bunaltır.

_____ 3) Yaşamakta olduğum şeyler hakkında endişelenme eğiliminde değilimdir.

_____ 4) Birçok durum beni endişelendirir

_____ 5) Yaşamakta olduğum şeyler hakkında endişelenmemem gerektiğini biliyorum ama kendime engel olamıyorum.

_____ 6) Baskı altında olduğumda çok endişelenirim.

_____ 7) Her zaman bir şeyler hakkında endişeleniyorum.

8) Endişe verici düşünceleri aklımdan kolaylıkla atarım.

_____ 9) Bir işi bitirir bitirmez, yapmak zorunda olduğum tüm diğer şeyler hakkında endişelenmeye başlarım.

_____ 10) Asla herhangi bir şey için endişelenmem.

_____ 11) Bir konu ile ilgili olarak yapabileceğim daha fazla bir şey olmadığında, artık o konu hakkında endişelenmem.

_____ 12) Tüm yaşamım boyunca endişeli biri olmuşumdur

_____ 13) Yaşamakta olduğum şeyler hakkında endişeleniyor olduğumu farkederim.

_____ 14) Bir kez endişelenmeye başladığımda, bunu durduramam.

_____ 15) Sürekli olarak endişeliyimdir.

_____ 16) Tamamen yapıp bitirene kadar tasarladığım işler hakkında endişelenirim.

BECK DEPRESYON ENVANTERİ (EK L)

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o duygu durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatlice okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi duygu durumunuzu göz önünde bulundurarak, size uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o madde numarasının karşısında, size uygun ifadeye karşılık gelen seçeneği bulup işaretleyiniz.

1. a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
   b) Kendimi üzgün hissediyorum.
   c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
   d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.

2. a) Gelecekten umutsuz değilim.
   b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
   c) Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok.
   d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.

3. a) Kendimi başarısız görmüyorum.
   b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
   c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.
   d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4. a) Herşeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
   b) Herşeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
   c) Artık hiçbirşeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
   d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Herşey çok sıkıcı.

5. a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
   b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
   c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
   d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.

6. a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
   b) Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi hissediyorum.
   c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
   d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7. a) Kendimden hoşnutum.
   b) Kendimden pek hoşnut değilim.
   c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
   d) Kendimden nefret ediyorum.

8. a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
c) Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum.
d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.

9. a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum fakat bunu yapamam.
c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
d) Bir fırsatını bulursam kendimi öldürürdüm.

10. a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
c) Şu sıralar her an ağlıyorum.
d) Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.

11. a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
c) Çoğu zaman sinirliyim.
d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.

12. a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.

13. a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
d) Artık hiç karar veremiyorum.

14. a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyor ve üzülüyorum.
c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

15. a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
d) Hiçbir iş yapamıyorum.

16. a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
b) Şu sıralar eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum. d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17. a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
c) Şu sıralarda neredeyse herşey beni yoruyor.
d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.

18. a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.
d) Artık hiç iştahım yok.

19. a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
c) Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim.
d) Son zamanlarda yedi kilodan fazla kaybettim. -Daha az yiyerek kilo kaybetmeye çalışıyorum. EVET ( ) HAYIR ( ) –

20. a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.
c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka birşey düşünemiyorum.

21. a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken birşey yok.
b) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.
d) Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

KAYNAKÇA

Abramowitz, J. S., Tolin, D. F. ve Street, G. P. (2001). Paradoxical effects of thought suppression: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review, 21*, 683–703. doi: 10.1016/S0272-7358(00)00057-X

Abramowitz, J. S., Lackey, G. R. ve Wheaton, M. G. (2009). Obsessive–compulsive symptoms: The contribution of obsessional beliefs and experiential avoidance. *Journal of Anxiety Disorders, 23*, 160–166. doi: 10.1016/j.janxdis.2008.06.003

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*, 217-237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004

Allan, N. P., Macatee, R. J., Norr, A. M. ve Schmidt, N. B. (2014). Direct and interactive effects of distress tolerance and anxiety sensitivity on generalized anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research, 38*(5), 530-540. doi: 10.1007/s10608-014-9623-y

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. baskı). Washington, DC: American Psychiatric Association, Inc.

Arnett, J. J., Zukauskiene, R. ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *Lancet Psychiatry, 1*(7), 569-576. doi: 10.1016/S2215-0366(14)00080-7

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*, 469-480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.

Bahrami, F. ve Yousefi, N. (2011). Females are more anxious than males: A metacognitive perspective. *Iranian Journal of Pyschiatry and Behavioral Sciences, 5*(2), 83-90. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3939970/ adresinden edinilmiştir.

Baker, C. N. ve Hoerger, M. (2012). Parental child-rearing strategies influence self-regulation, socio-emotional adjustment, and psychopathology in early adulthood: Evidence from a retrospective cohort study. *Personality and Individual Differences, 52*, 800-805. doi: 10.1016/j.paid.2011.12.034

Barlow, D. H., Allen, L. B. ve Choate, M. L. (2004). Towards a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy, 35*, 205–230. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80036-4

Beck, A. T., Steer, R. A. ve Garbin, M. C. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review, 8,* 77-100. doi: 10.1016/0272-7358(88)90050-5

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4*, 561-571. doi: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004

Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review, 88*(4), 354−364. doi: 10.1037/0033-295X.88.4.354

Berman, N. C., Wheaton, M. G., McGrath, P. ve Abramowitz, J. S. (2010). Predicting anxiety: The role of experiential avoidance and anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders, 24,* 109-114. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.09.005

Blalock, J. A. ve Joiner, T. E., Jr. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, *24*(1), 47-65. doi: /10.1023/A:1005450908245

Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion. *Current Directions in Psychological Science, 16*(1), 26–31. doi: 0.1111/j.1467-8721.2007.00469.x

Bohlmeijer, E. T., Lamers, S. M. A. ve Fledderus, M. (2015). Flourishing in people with depressive symptomatology increases with Acceptance and Commitment Therapy. Post-hoc analyses of a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 65,* 101-106. doi: 10.1016/j.brat.2014.12.014

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionniare - II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42,* 676-688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007

Borkovec, T. D. ve Roemer, L. (1995). Perceived functions of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 26*(1), 25-30. doi: 10.1016/0005-7916(94)00064-S

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. ve DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy, 21,* 9-16. doi: 10.1016/0005-7967(83)90121-3

Boulanger, J., Hayes, S. C. ve Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. A. Kring ve D. Sloan (Ed.), Emotion *Regulation and Psychopathology* içinde (ss. 107-136). New York: Guilford Press.

Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research, 29*(5), 501-510. doi: 10.1007/s10608-005-3888-0

Brown, K. W. ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822

Buckner, J. D., Farris, S. G., Zvolensky, M. J. ve Hogan, J. (2014). Social anxiety and coping motives for cannabis use: The impact of experiential avoidance. *Psychology of Addictive Behaviors*, *28*(2), 568-574. doi: 10.1037/a0034545

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behavior Research and Therapy, 44*, 1251-1263. doi: 10.1016/j.brat.2005.10.001

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. ve Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion, 6*(4), 587-594. doi: 10.1037/1528-3542.6.4.587

Carvalho, J. P. ve Hopko, D. R. (2011). Behavioral theory of depression: Reinforcement as a mediating variable between avoidance and depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*(2), 154-162. doi: 10.1016/j.jbtep.2010.10.001

Chapman, A. L., Dixon-Gordon, K. L. ve Walters, K. N. (2011). Experiential avoidance and emotion regulation in borderline personality disorder. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 29*(1), 35-52. doi: /10.1007/s10942-011-0124-6

Chawla, N. ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology, 63*(9), 871-890. doi: 10.1002/jclp.20400

Cheron, D. M., Ehrenreich, J. T. ve Pincus, D. B. (2009). Assessment of parental experiential avoidance in a clinical sample of children with anxiety disorders. *Child Psychiatry and Human Development, 40*, 383-403. doi: 10.1007/s10578-009-0135-z

Cioffi, D. ve Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 274-282. doi: 10.1037/0022-3514.64.2.274

Coles, M. E. ve Heimberg, R. G. (2005). Thought control strategies in generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 47–56. doi: 10.1007/s10608-005-1647-x

Cribb, G., Moulds, M. L. ve Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change, 23*(3), 165-176. doi: 10.1375/bech.23.3.165

Çatak, P. D. (2012). The Turkish version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale- revised. *Europe's Journal of Psychology, 8*(4), 603-619. doi: 10.5964/ejop.v8i4.436

Davis, R. N. ve Valentiner, D. P. (2000). Does meta-cognitive theory enhance our understanding of pathological worry and anxiety? *Personality and Individual Differences, 29,* 513-526. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00211-1

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New measures of well-being: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143-156. doi: 10.1007/s11205-009-9493-y

Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları, 14(28),* 11-21. https://psycnet.apa.org/record/2012-02972-002 adresinden edinilmiştir.

Dymond, S., Bennett, M., Boyle, S., Roche, B. ve Schlund, M. (2018). Related to anxiety: Arbitrarily applicable relational responding and experimental psychopathology research on fear and avoidance. *Perspectives on Behavior Science, 41*(1), 189-213. doi: 10.1007/s40614-017-0133-6

Eisenberg, N., Spinrad, T. L. ve Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology, 6,* 495-525. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. ve Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-revised (CMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*(3), 177-190. doi: 10.1007/s10862-006-9035-8

Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V. ve Spada, M. M. (2017). The Unintentional Procrastination Scale. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy : RET, 35*(2), 136–149. doi: 10.1007/s10942-016-0247-x

Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C. ve Spada, M. M. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders, 1*(210), 196-203. doi: 10.1016/j.jad.2016.12.042

Ferster, C. B. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist, 28,* 857-870. doi: 10.1037/h0035605

Fisher, P. ve Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy: Distinctive features.* Hove, East Sussex, New York: Routledge.

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist, 34*, 906-911. doi: 10.1037/0003-066X.34.10.906

Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T. ve Pieterse, M. E. (2010). Does experiential avoidance mediate the effects of maladaptive coping styles on psychopathology and mental health? *Behavior Modification, 34,* 503–519. doi: 10.1177/0145445510378379

Fletcher, L. ve Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy, 23*(4), 315-336. doi: 10.1007/s10942-005-0017-7

Flett, A. L., Haghbin, M. ve Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 34*(3), 169-186. doi: 10.1007/s10942-016-0235-1

Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 150–170. doi: 10.1037/0022-3514.48.1.150

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 571-579. doi: 10.1037/0022-3514.50.3.571

Freud, A. (1966). *The ego and the mechanisms of defence*. London: Karnac. (İlk baskı 1937).

Gamez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C. ve Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The multidimensional experiential avoidance questionnaire. *Psychological Assessment, 23*(3), 692-713. doi: 10.1037/a0023242

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19-26. https://toad.halileksi.net/olcek/pozitif-ve-negatif-duygu-olcegi adresinden edinilmiştir.

Gerhart, J. I., Baker, C. N., Hoerger, M. ve Ronan, G. F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science, 3,* 291-298. doi: 10.1016/j.jcbs.2014.08.003

Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36,* 41-54. doi: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhitibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106,* 95-103. doi: 10.1037/0021-843X.106.1.95

Hamilton, N. A. ve Ingram, R. E. (2001). Self-focused attention and coping: Attending to the right things. C. R. Snyder (Ed.), *Coping with stress: Effective people and processes* içinde. (ss. 178–195). London: Oxford University Press.

Hayes, A. F. (2013). *Methodology in the social sciences. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach.* New York, NY, US: Guilford Press.

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. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. S. C. Hayes, V. M. Follette ve M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* içinde (ss. 1-29). New York: Guilford.

Hayes, S. C. ve Strosahl, K. D. (Ed.). (2004). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy.* New York: Springer-Verlag.

Hayes, S. C. ve Wilson, K. G. (1994). Acceptance and Commitment Therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst, 17,* 289-303. doi: 10.1007/BF03392677

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. ve Roche, B. (Ed.). (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44,* 1-25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2. Baskı). New York, NY, US: Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Taormino, D., . . . McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *Psychological Record, 54,* 553–578. doi: 10.1007/BF03395492

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

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*(4), 639-665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3

Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği ve güvenilirliliği üzerine bir çalışma [Reliability and validity of Beck Depression Inventory fur university students]. *Turkish Journal of Psychology, 23,* 3-13. https://toad.halileksi.net/olcek/beck-depresyon-envanteri adresinden edinilmiştir.

Hofmann, S. G. ve Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review, 28,* 1-16. doi: 10.1016/j.cpr.2007.09.003.

Hofmann, S. G., Glombiewski, J. A., Asnaani, A. ve Sawyer, A. T. (2011). Mindfulness and acceptance: The perspective of cognitive therapy. J. D. Herbert ve E. M. Forman (Ed.), *Acceptance and mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and applying the new therapies* içinde (ss. 267-290). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Hopko, D. R., Lejuez, C. W., Ruggiero, K. J. ve Eifert, G. H. (2003). Contemporary behavioral activation treatments for depression: Procedures, principles, and progress. *Clinical Psychology Review, 23,* 699-717. doi: 10.1016/S0272-7358(03)00070-9

Hutchison, T. E., Penney, A. M. ve Crompton, J. E. (2018). Procrastination and anxiety: Exploring the contributions of multiple anxiety-related disorders. *Current Issues in Personality Psychology, 6*(2), 122-129. doi: 10.5114/cipp.2018.73054

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016

Karekla, M. ve Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*(2), 163-170. doi: 10.1016/j.jbtep.2010.10.002

Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 9*, 1301-1320. doi: 10.1016/j.brat.2005.10.003

Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. A., Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J. ve Nezlek, J. B. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: Evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion, 14*(4), 769-781. doi: 10.1037/a0035935

Kuhn, D. (2000). Metacognitive development. *Current Directions in Psychological Science, 9*(5), 178-181. doi: 10.1111/1467-8721.00088

Latzman, R. D. ve Masuda, A. (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. *Personality and Individual Differences, 55*(2), 129–134. doi:10.1016/j.paid.2013.02.019

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, 44,* 1-21. doi: 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245

Lee, J. ve You, S. (2016). Factor structure of the Korean version of Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ). *World Academy of Science, Engineering and Technology, International Science Index, Psychological and Behavioral Sciences, 10*(1), 470. http://waset.org/pdf/books/?id=42109&pageNumber=8 adresinden edinilmiştir.

Lee, S. Y., Crystal, L. P. ve Russell, B. S. (2018). Does distress tolerance interact with trait anxiety to predict challenge or threat appraisals? *Personality and Individual Differences, 132*(1), 14-19. doi: 10.1016/j.paid.2018.05.014

Leyro, T. M., Zvolensky, M. J. ve Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin, 136*(4), 576-600. doi: 10.1037/a0019712

Lillis, J., Hayes, S. C. ve Levin, M. E. (2011). Binge eating and weight control: The role of experiential avoidance. *Behavior Modification, 35*(3), 252–264. doi: 10.1177/0145445510397178

Litman J. A. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences, 41*(2), 273-284. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.032

Machell, K. A., Goodman, F. R. ve Kashdan, T. B. (2015). Experiential avoidance and well-being: A daily diary analysis. *Cognition & Emotion, 29*(2), 351-359. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.032

McLean, C. P. ve Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review, 29*, 496-505. doi: 10.1016/j.cpr.2009.05.003

McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T. ve Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research, 45*, 1027-1035. doi: 10.1016/j.jpsychires.2011.03.006

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L. ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 43*, 1281-1310. doi: 10.1016/j.brat.2004.08.008

Metcalfe, J. ve Shimamura, A. P. (Ed.). (1996). *Metacognition: Knowing about knowing*. Cambridge, MA: MIT Press.

Meunier, B., Atmaca, S., Ayrancı, E., Gökdemir, B. P., Uyar, T. ve Baştuğ, G. (2014). Psychometric properties of the Turkish version of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, 14*(2), 179- 196. doi: 10.5455/bcp.20160223124107

Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L. ve Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy, 28*, 487-495. doi: 10.1016/0005-7967(90)90135-6

Morrison, A. P., French, P. ve Wells, A. (2007). Metacognitive beliefs across the continuum of psychosis: Comparisons between patients with psychotic disorders, patients at ultra-high risk and non-patients. *Behaviour Research and Therapy, 45*(9), 2241-2246. doi: 10.1016/j.brat.2007.01.002

Myers, S. G. ve Wells, A. (2005). Obsessive-compulsive symptoms: The contribution of metacognitions and responsibility. *Journal of Anxiety Disorders, 19*(7), 806-817. doi: 10.1016/j.janxdis.2004.09.004

Nelson, T. O. ve Narens, L. (1990). Metamemory: A theoretical framework and new findings. *The Psychology of Learning And Motivation, 2*6, 125-173. doi: 10.1016/S0079-7421(08)60053-5

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569– 582. doi: 10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology, 8, 161-187.* doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x.

Okman-Fişek, G. ve Sunar, D. (2005). Contemporary Turkish families. U. Gielen ve J. Roopnarine (Ed.), *Families in global perspectiv*e içinde (ss. 169-183). Boston: Allyn & Bacon.

Orcutt, H. K., Pickett, S. M. ve Pope, E. B. (2005). Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(7), 1003-1029. doi: 10.1521/jscp.2005.24.7.1003

Ottenbreit, N. D. ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the cognitive-behavioral avoidance scale. *Behavior Research and Therapy, 42*(3), 293-313. doi: 10.1016/S0005-7967(03)00140-2

Ottenbreit, N. D., Dobson, K. S. ve Quigley, L. (2014). A psychometric evaluation of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale in women with major depressive disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36*(4), 591-599. doi: 10.1007/s10862-014-9416-3

Papageorgiou, C. ve Wells, A. (1999). Process and metacognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 6*, 156-162. doi: 10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<156::AID-CPP196>3.0.CO;2-A

Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy, 32*, 13-26. doi: 10.1016/S0005-7894(01)80041-1

Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 261-73. doi: 10.1023/A:1023962332399

Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2009). A prospective test of the clinical metacognitive model of rumination and depression. *International Journal of Cognitive Therapy, 2*(2), 123–131. doi: 10.1521/ijct.2009.2.2.123

Parker, J. D. ve Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality, 6*(5), 321-344. doi: 10.1002/per.2410060502

Penley, J. A., Tomaka, J. ve Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine, 25,* 551-603. doi: 10.1023/A:1020641400589

Perfect, T. J. ve Schwartz, B. L. (Ed). (2002). *Applied metacognition.* Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Plumb, J. C., Orsillo, S. M. ve Luterek, J. A. (2004). A preliminary test of the role of experiential avoidance in post-event functioning. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 35,* 245-257. doi: 10.1016/j.jbtep.2004.04.011

Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879-891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879

Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. *Behavior Research and Therapy, 37,* 1029–1054. doi: 10.1016/j.cpr.2012.01.001

Robichaud, M., Dugas, M. J. ve Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioural variables. *Journal of Anxiety Disorders, 17*, 501-516. doi: 10.1016/S0887-6185(02)00237-2

Roemer, L., Salters, K., Raffa, S. D. ve Orsillo, S. M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in gad: Preliminary tests of a conceptual model. *Cognitive Therapy and Research, 29*(1), 71-88. doi: 10.1007/s10608-005-1650-2

Roussis, P. ve Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. *Personality and Individual Differences, 40*(1), 111-122. doi: 10.1016/j.paid.2005.06.019

Ryan, R. ve Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52,* 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57,* 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

Santanello, A. W. ve Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research, 30*(3), 319-332. doi: 10.1007/s10608-006-9000-6

Sexton, K. A. ve Dugas, M. J. (2008). The Cognitive Avoidance Questionnaire: Validation of the English translation. *Journal of Anxiety Disorders, 22*(3), 355-370. doi: 10.1016/j.janxdis.2007.04.005

Sica, C., Steketee, G., Ghisi, M., Rocco Chiri, L. ve Franceschini, S. (2007). Metacognitive beliefs and strategies predict worry, obsessive–compulsive symptoms and coping styles: A preliminary prospective study on an Italian non-clinical sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 14*(4), 258-268. doi: 10.1002/cpp.520

Skinner, K. D., Rojas, S. M. ve Veilleux, J. C. (2016). Connecting eating pathology with risk for engaging in suicidal behavior: The mediating role of experiential avoidance. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 47*(1), 3-13. doi: 10.1111/sltb.12249

Spada, M. M. ve Wells, A. (2005). Metacognitions, emotion and alcohol use. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 12*(2), 150-155. doi: 10.1002/cpp.431

Spada, M. M. ve Wells, A. (2006). Metacognitions about alcohol use in problem drinkers. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(2), 138-143. doi: 10.1002/cpp.478

Spada, M. M., Hiou, K. ve Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20*(3), 319-326. doi: 10.1891/jcop.20.3.319

Spada, M. M., Mohiyeddini, C. ve Wells, A. (2008). Measuring metacognitions associated with emotional distress: Factor structure and predictive validity of the Metacognitions Questionnaire 30. *Personality and Individual Differences, 45*(3), 238-242. doi: 10.1016/j.paid.2008.04.005

Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B. ve Wells, A. (2007). Metacognition as mediator of the relationship between emotion and smoking dependence. *Addictive Behaviors, 32,* 2120-2129. doi: 10.1016/j.addbeh.2007.01.012

Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B. ve Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. P*ersonalitiy and Individual Differences, 44,* 1172-1181. doi: 10.1016/j.paid.2007.11.010

Spielberg, J. M., Heller, W., Silton, R. L., Stewart, J. L. ve Miller, G. A. (2011). Approach and avoidance profiles distinguish dimensions of anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research, 35*(4), 359-371. doi: 10.1007/s10608-011-9364-0

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R. ve Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory.* Palo Alto, CA: Consulting Psychology Press.

Steele, D. L. ve Hayes, S. C. (1991). Stimulus equivalence and arbitrarily applicable relational responding. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 56*, 519-555. doi: 10.1901/jeab.1991.56-519

Stöber, J. ve Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research, 25*(1), 49-60. doi: /10.1023/A:1026474715384

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4. baskı). Boston: Allyn and Bacon.

Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Journal of Personality and Social Psychology Review, 6*, 2-30. doi: 10.1207/S15327957PSPR0601_1

Tarrier, N. (Ed.). (2006). *Case formulation in cognitive behaviour therapy: The treatment of challenging and complex cases.* Hove, East Sussex: Routledge.

Telef, B. B. (2013). The adaptation of psychological well-being into Turkish: A validity and reliability study. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education], 28*(3), 374-384. https://dergipark.org.tr/download/article-file/87222 adresinden edinilmiştir.

Tice, D. M. ve Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and, health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*, 454-458. doi: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x

Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30′un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenirliği, kaygı ve obsesif-kompülsif belirtilerle ilişkisi [Adaptation, validity, and reliability of the Metacognition Questionnaire-30 for the Turkish population, and its relationship to anxiety and obsessive-compulsive symptoms]. *Türk Psikiyatri Dergisi, 19*(1), 67-80. http://www.brainlab.bahcesehir.edu.tr/5_Tosun&Irak_2008_TR.pdf adresinden edinilmiştir.

Twohig, M. P., Masuda, A., Varra, A. A. ve Hayes, S. C. (2005). Acceptance and Commitment Therapy as a treatment for anxiety disorders. S. M. Orsillo ve L. Roemer (Ed.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* içinde (ss. 101-130). New York: Kluwer/Springer-Verlag.

Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54(*6), 1063-1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R. ve White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 5-13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3612492 adresinden edinilmiştir.

Wells, A. (1995). Metacognition and worry: A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 23,* 301-321. doi: 10.1017/S1352465800015897

Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide.* Chichester, UK: Wiley.

Wells, A. (1999). A metacognitive model and therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 6*(2),86-95. doi: 10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<86::AID-CPP189>3.0.CO;2-S

Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley.

Wells, A. (2005). The metacognitive model of GAD: Assessment of meta-worry and relationship with DSM-IV generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 29,* 107- 121. doi: 10.1007/s10608-005-1652-0

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression.* New York: Guilford.

Wells, A. ve Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognitions and worry in gad, panic disorder, social phobia, depression, and nonpatients. *Behavior Therapy, 32*, 85-102. doi: 10.2147/PRBM.S11785

Wells, A. ve Carter, K. (2009). Maladaptive thought control strategies in generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and non-patient groups and relationships with trait-anxiety. *International Journal of Cognitive Therapy, 2*, 224–234. doi: 10.1521/ijct.2009.2.3.224

Wells, A. ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy, 42*, 385-396. doi: 10.1016/S0005-7967(03)00147-5

Wells, A. ve Matthews, G. (1994). *Attention and Emotion. A Clinical Perspective*. Hove: Erlbaum.

Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modeling cognition in emotional disorder: The SREF model. *Behaviour Research and Therapy, 34*, 881-888. doi: 10.1016/S0005-7967(96)00050-2

Wells, A. ve Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behaviour Research and Therapy, 36,* 899-913. doi: 10.1016/S0005-7967(98)00070-9

Woodruff, S. C., Carol, R. G., Arnkoff, D. B., Crowley, K. J., Hindman, R. K. ve Hirschhorn, E. W. (2014). Comparing self-compassion, mindfulness, and psychological inflexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness, 5*(4), 410-421. doi: 10.1007/s12671-013-0195-9

World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Geneva, Switzerland: WHO.

Yılmaz, A. E., Gençöz, T. ve Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Metacognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive–compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 15,* 424–439. doi: 10.1002/cpp.589.

Yılmaz, A. E., Gençöz, T. ve Wells, A. (2011). The temporal precedence of metacognition in the development of anxiety and depression symptoms in the context of life-stress: A prospective study. *Journal of Anxiety Disorders, 25*, 389–396. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.11.001

Yılmaz, A. E., Gençöz, T. ve Wells, A. (2015). Unique contributions of metacognition and cognition to depressive symptoms. *Journal of General Psychology, 142*(1), 23-33. doi: 10.1080/00221309.2014.964658

Zvolensky, M. J., Jardin, C., Garey, L., Robles, Z. ve Sharp, C. (2016). Acculturative stress and experiential avoidance: Relations to depression, suicide, and anxiety symptoms among minority college students. *Cognitive Behaviour Therapy, 45*(6), 501-517. doi: 10.1080/16506073.2016.1205658