

**ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON, YAŞANTISAL KAÇINMA,  
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER  
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Esra ÇELİK  
201180120

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Deniz ŞARLAK

İstanbul  
T.C. Maltepe Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Eylül, 2023



**ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON, YAŞANTISAL KAÇINMA,  
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER  
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Esra ÇELİK  
201180120  
ORCID: 0000-0003-0067-741X

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Deniz ŞARLAK

İstanbul  
T.C. Maltepe Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Eylül, 2023



## **JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI**

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*” ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



## ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*” ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez sürecim boyunca sahip olduğu bilgi ve tecrübeleriyle gelişimime katkı sağlayan, tüm zorluklara rağmen pes etmeme izin vermeyen, bu zorlu ve uzun süreçte ihtiyacım olduğu her anda yoluma ışık olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Deniz Şarlak'a, ilgisi ve desteği için çok teşekkür ederim.

Tez savunma jürimde yer almayı kabul eden ve çalışmama sundukları değerli katkılar için kıymetli hocalarım Prof. Dr. Ferzan Curun'a ve Dr. Öğr. Üyesi Meral Bozdemir'e teşekkürlerimi sunarım.

Her anımda olduğu gibi eğitim hayatımda da yanımda olan biricik annem Dilek Çelik'e, kızı olmaktan gurur duyduğum babam Bekir Çelik'e ve canım kardeşim Ebru Çelik'e sonsuz teşekkür ederim. İyi ki varsınız. Sizi çok seviyorum.

Esra Çelik

Eylül, 2023

## ÖZET

### ÖZ ELEŞTİREL RUMINASYON, YAŞANTISAL KAÇINMA, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Esra Çelik

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Deniz Şarlak

Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2023

Çalışmada öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın verileri; Demografik Bilgi Formu, Öz Eleştirel Ruminasyon, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma ve Kısa Semptom Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya, yaşları 18-25 arasında değişen, 285 kadın ve 225 erkek toplam 510 gönüllü katılımcı katılmıştır. Katılımcıların öz eleştirel ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler ile cinsiyet, yaş grubu, öğrenim görülen bölüm ve ekonomik düzey arasında anlamlı farklar belirlenmiştir. Katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyi ile cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve ekonomik düzey arasında anlamlı farklar ortaya konulmuşken yaşantısal kaçınma ile yaş grubu arasında anlamlı bir sonuca varılmamıştır. Ek olarak, katılımcıların öz eleştirel ruminasyon ile depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik arasındaki ilişkide, yaşantısal kaçınmanın kısmi aracı; öz eleştirel ruminasyon ile somatizasyon ve hostilite arasındaki ilişkide ise yaşantısal kaçınmanın tam aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Son olarak katılımcılarda öz eleştirel ruminasyon ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rolü olduğu ortaya konulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Öz Eleştirel Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler.

## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN SELF- CRITICAL RUMINATION, EXPERIENTIAL AVOIDANCE, EMOTION REGULATION DIFFICULTIES AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS**

Esra Çelik

Master Thesis

Department of Psychology

Clinical Psychology Master's Programme with Thesis

Advisor: Asst. Prof. Deniz Şarlak

Maltepe University Graduate School, 2023

The aim of the study was to examine the relationship between self-critical rumination, experiential avoidance, emotion regulation difficulties, and psychological symptoms. Data for the study were collected using the Demographic Information Form, Self-Critical Rumination, Emotion Regulation Difficulty, Multidimensional Experiential Avoidance, and Short Symptom Inventory. A total of 510 voluntary participants, including 285 females and 225 males, with ages ranging from 18 to 25, took part in the research. Significant differences were found among participants in terms of self-critical rumination, emotion regulation difficulties, and psychological symptoms concerning gender, age group, field of study, and economic level. Regarding participants' levels of experiential avoidance, significant differences were found between gender, field of study, and economic level, but no significant difference was found between experiential avoidance and age group. Additionally, when examining the relationship between self-critical rumination and depression, anxiety, and negative self-concept, experiential avoidance was found to play a partial mediating role. In the relationship between self-critical rumination and somatization and hostility, experiential avoidance was found to play a full mediating role. Finally, in the relationship between self-critical rumination and depression, anxiety, negative self-concept, somatization, and hostility among participants, emotion regulation difficulties were found to play a partial mediating role.

**Keywords:** Self- Critical Rumination, Experiential Avoidance, Emotion Regulation Difficulties and Psychological Symtoms.

# İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI .....	ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI .....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET .....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xii
KISALTMALAR.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem .....	1
1.2. Amaç .....	1
1.3. Önem.....	3
1.4. Varsayımlar .....	3
1.5. Sınırlılıklar .....	3
1.6. Tanımlar .....	4
2. GENEL BİLGİLER .....	5
2.1. Öz Eleştirel Ruminasyon.....	5
2.1.1. Ruminasyonu ele alan kuramlar .....	7
2.1.1.1. Tepki stilleri kuramı.....	7
2.1.1.3. Strese tepki olarak ruminasyon kuramı .....	9
2.1.1.4. Üzüntüye ilişkin ruminasyon kuramı.....	9

2.1.1.5. Öz-denetimli yürütücü işlevler kuramı .....	10
2.2. Yaşantısal Kaçınma.....	12
2.3. Duygu Düzenleme.....	13
2.4. Psikolojik Belirtiler .....	17
2.4.1. Psikolojik belirti türleri .....	17
2.4.1.1. Depresyon .....	17
2.4.1.2. Anksiyete .....	18
2.4.1.3. Somatizasyon .....	18
2.4.1.4. Hostilite (Öfke/ Saldırganlık) .....	19
2.4.1.5. Olumsuz benlik algısı .....	19
3. YÖNTEM .....	21
3.1. Araştırma Modeli .....	21
3.2. Örneklem.....	21
3.3. Veri Toplama Araçları .....	23
3.3.1. Demografik bilgi formu .....	23
3.3.2. Öz eleştirel ruminasyon ölçeği (ÖERÖ).....	23
3.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği- kısa form (DDGÖ-16) .....	24
3.3.4. Çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği (ÇBYKÖ).....	24
3.3.5. Kısa semptom envanteri (KSE) .....	25
3.4. İşlem.....	25
3.5. Verilerin Analizi.....	26
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	27
4.1. Bulgular.....	27

Araştırma sorularını çözümlmek ve hipotezleri test etmek amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçlarına bu bölümde yer verilmiştir.....	27
4.1.1. Araştırmaya ait tanımlayıcı bulgular .....	27
4.1.2. Araştırma verilerinin dağılımına yönelik bulgular .....	28
4.1.3. Öz eleştirel ruminasyon ölçek puanlarına yönelik bulgular .....	30
4.1.4. Yaşantısal kaçınma ölçek puanlarına yönelik bulgular .....	32
4.1.5. Duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanlarına yönelik bulgular .....	37
4.1.6. Kısa semptom envanteri ölçek puanına yönelik bulgular .....	42
4.1.7. Öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolüne yönelik bulgular.....	47
4.2. Tartışma.....	54
4.2.1. Öz eleştirel ruminasyon ölçek puanına ilişkin sonuçların tartışılması .....	54
4.2.2. Yaşantısal kaçınma ölçek puanına ilişkin sonuçların tartışılması .....	56
4.2.3. Duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin sonuçların tartışılması .....	58
4.2.4. Psikolojik belirtilere ilişkin sonuçların tartışılması .....	60
4.2.5. Öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolüne ait sonuçların tartışılması.....	62
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
KAYNAKLAR .....	66
EKLER.....	80
EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu... ..	80

Ek 2: Demografik Bilgi Formu .....	81
Ek 3: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ).....	82
Ek 4: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ- 16).....	83
Ek 5: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ) .....	85
Ek 6: Kısa Semptom Envanteri .....	90
Ek 7: Maltepe Üniversitesi Etik Kurul Kararı.....	94
ÖZGEÇMİŞ .....	95



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı .....	222
<b>Tablo 2.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma, Duygu Düzenleme, Güçlüğü ve Psikolojik Belirtilere Ait Tanımlayıcı İstatistikler .....	27
<b>Tablo 3.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtilere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	29
<b>Tablo 4.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	30
<b>Tablo 5.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçek Puanlarının Yaş Grubuna Göre İncelenmesi	30
<b>Tablo 6.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçek Puanlarının Bölümlere Göre İncelenmesi ....	30
<b>Tablo 7.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçek Puanlarının Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi .....	31
<b>Tablo 8.</b> Yaşantısal Kaçınma Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	32
<b>Tablo 9.</b> Yaşantısal Kaçınma Ölçek Puanlarının Yaş Grubuna Göre İncelenmesi.....	32
<b>Tablo 10.</b> Yaşantısal Kaçınma Ölçek Puanlarının Öğrenim Görülen Bölüme Göre İncelenmesi .....	33
<b>Tablo 11.</b> Yaşantısal Kaçınma Ölçek Puanlarının Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi .....	36
<b>Tablo 12.</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	38
<b>Tablo 13.</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Grubuna Göre İncelenmesi .....	39
<b>Tablo 14.</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Görülen Bölüme Göre İncelenmesi .....	39

<b>Tablo 15.</b> Duygu Dzenleme Gçlçüğü Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi .....	41
<b>Tablo 16.</b> Psikolojik Belirtiler Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	43
<b>Tablo 17.</b> Psikolojik Belirtiler Alt Boyut Puanlarının Yaş Grubuna Göre İncelenmesi	43
<b>Tablo 18.</b> Psikolojik Belirtiler Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Görülen Bölüme Göre İncelenmesi .....	44
<b>Tablo 19.</b> Psikolojik Belirtilerin Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi .....	46
<b>Tablo 20.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma, Duygu Dzenleme Gçlçüğü ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki .....	48
<b>Tablo 21.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma ve Duygu Dzenleme Gçlçüğünün Aracılık Rolüne Yönelik Regresyon Analizi (1. Aşama).....	51
<b>Tablo 22.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma ve Duygu Dzenleme Gçlçüğünün Aracılık Rolüne Yönelik Regresyon Analizi (2. Aşama).....	51
<b>Tablo 23.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma ve Duygu Dzenleme Gçlçüğümüm Aracılık Rolüne Yönelik Regresyon Analizi (3. Aşama).....	52
<b>Tablo 24.</b> Öz Eleştirel Ruminasyon ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma ve Duygu Dzenleme Gçlçüğümüm Aracılık Rolüne Yönelik Regresyon Analizi (4. Aşama).....	53

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Aracı Değişken Analizleri İşlem Basamakları .....	50
Şekil 2. Araştırmanın Modeli .....	50



## KISALTMALAR

<b>ÖERÖ</b>	:Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği
<b>DDGÖ-16</b>	:Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form
<b>ÇBYKÖ</b>	:Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği
<b>KSE</b>	:Kısa Semptom Envanteri
<b>Ort</b>	:Ortalama
<b>SS</b>	:Standart Sapma
<b>p</b>	:Anlamlılık Değeri
<b>r</b>	:Korelasyon Katsayısı

# 1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve değişken tanımları yer almaktadır.

## 1.1.Problem

Psikolojik belirtiler için risk faktörü oluşturan öncüllerin anlaşılması, tedavi ve önleyici çalışmaların oluşturulması önemlidir. Bu öncüllerden biri olan, ruminasyonun psikolojik belirtilerle ilgili ilişkisini gösteren çalışmalar mevcuttur. Ancak alanyazında araştırmanın konusu olan bu dört değişkenin birlikte incelendiği bir çalışma tespit edilmemiştir. Bu nedenle bu dört önemli değişkenin doğası hakkında açıklamalarda bulunmak, müdahale ve önleme çalışmalarının yapılması açısından önem arz etmektedir. Özellikle alanyazında yeni bir kavram olan öz-eleştirel ruminasyon hakkında yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu sebeple yapılan araştırmanın bilimsel alanyazına yapacağı katkı ve diğer araştırmalara kaynak sağlaması açısından önemli görülmektedir.

## 1.2.Amaç

Mevcut çalışmada, 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada yanıtlanması beklenen sorular şu şekildedir:

1. Öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğüne psikolojik belirtiler demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, öğrenim görmekte olduğu bölüm) göre farklılaşmakta mıdır?
2. Öz eleştirel ruminasyon ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Yaşantısal kaçınma ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Yaşantısal kaçınma ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Öz eleştirel ruminasyon ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Öz eleştirel ruminasyon ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mıdır?

Yukarıdaki araştırma soruları doğrultusunda çalışmanın hipotezleri şu şekildedir:

1. Araştırma değişkenlerinin (öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler) demografik özelliklere göre (cinsiyet ve medeni durum) göre anlamlı olarak farklılaşması beklenmektedir.
2. Öz eleştirel ruminasyon ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
3. Yaşantısal kaçınma ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
4. Duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
5. Yaşantısal kaçınma ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
6. Öz eleştirel ruminasyon ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
7. Öz eleştirel ruminasyon ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.
8. Öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık etkisi beklenmektedir.

### **1.3.Önem**

Alanyazın ışığında, öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasında bir ilişkinin olabileceği gözlemlenmiştir. Ancak alanyazında bu dört değişkenin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu değişkenlerin ilişkisini açıklamanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ek olarak araştırmada öz eleştirel ruminasyonun hangi faktörler tarafından psikopatolojiyi etkilediği araştırılacaktır. Bu noktada bu dört değişkenin birlikte incelenmesinin anlamı modellerin oluşabileceği ve bu modeller sayesinde psikolojik belirtilerin nedenlerini anlama ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesi açısından yapılan çalışmanın alanyazına sağlayacağı katkının önemli olduğu düşünülmektedir.

### **1.4.Varsayımlar**

Çalışmaya katılım sağlayan kişilerin ölçme araçlarına verdikleri yanıtların gerçekçi yanıtlar olduğu varsayılmaktadır. Araştırma sorularının test edilmesi amacıyla kullanılan ölçeklerin, ölçmeyi amaçladığı değişkeni tam olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.

### **1.5.Sınırlılıklar**

Çalışmanın örneklemini incelendiğinde; katılımcıların Maltepe Üniversitesi 2021-2022 eğitim- öğretim sürecinde öğrenim görmekte olan 18-25 yaş arasındaki öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlı olmaktadır. Ayrıca katılımcıların; öğrenim görmekte oldukları bölüm, medeni durum ve sosyoekonomik düzey gibi demografik özelliklerinin dengeli dağılım göstermediği görülmektedir. Demografik özelliklerin dengeli bir dağılım göstermemiş olması örneklemin temsil ediciliğine sınırlılık getirmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmaların, sonuçların genellenebilirliği açısından demografik özelliklerin dengeli dağılım gösteren ve farklı bir örneklem ile oluşturulmasının katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bir diğer sınırlılık ise çalışmada kullanılan ölçeklerin tamamının öz bildirimden oluşuyor olmasıdır. Bu durum katılımcıların ölçeklerde yöneltilen sorulara normlara uygun, yanlı bir şekilde cevap verme ihtimallerini artırmaktadır. Bu bağlamda çalışmada elde edilen sonuçların geçerliliği açısından sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir. Son olarak çalışmada kesitsel yöntemin kullanılması çalışma sonuçlarının nedensellik bağlamında değerlendirilmesine engel bir durum oluşturmuştur. Mevcut çalışmada elde edilen ilişkilere dair daha kapsamlı

bilgilerin sunulması açısından gelecekte yapılacak olan çalışmalarda boylamsal yöntemin tercih edilmesinin katkı oluşturabileceği düşünülmektedir.

## **1.6.Tanımlar**

**Öz Eleştirel Ruminasyon:** Bireyin kendisini eleştirir şekilde zayıflıkları, geçmiş başarısızlıkları, eksikleri ve yetersizlikleri gibi kendisini değersizleştirdiği konuları tekrarlayıcı ve çözümden uzak bir şekilde düşünmesi olarak açıklanmaktadır (Smart ve ark., 2016).Öz eleştirel ruminasyon,bireyin kendisine ya da var oluşuna yönelik kınayıcı ve saldırgan düşünceleri barındırmakta, yargılayıcı bir şekilde değerlendirme yapmasını içermektedir (Gilbert ve ark. 2004).

**Yaşantısal Kaçınma:**Bireylerin olumsuz olarak değerlendirdiği duygu, düşünce, bedensel duyular, anılar ve kişisel olayları yaşamaktaki isteksizliği olarak açıklanmakta ve bu deneyimlerin şeklini ya da sıklığını değiştirmek adına yapılan eylemleri oluşturmaktadır (Hayes ve ark.,1996).

**Duygu Düzenleme Güçlüğü:**Bireyin, bazı duygusal deneyim ve ifadeleri regüle etmekte yaşadığı zorluk olarak tanımlanmakta ve duyguların yeteri kadar uygun bir şekilde düzenlenememesi olarak açıklanmaktadır(Cole ve ark., 1994).

**Psikolojik Belirtiler:**Psikolojik belirtiler, bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyen ve psikolojik bozuklukların teşhis edilmesine yarar sağlayan belirtilerdir (Acar, 2009).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1.Öz Eleştirel Ruminasyon

Ruminasyon kavramı alan yazında ilk olarak 16. yüzyılda yer almakta olup “düşüncenin insanın zihninde sürekli tekrarlayarak dönüp durması” ve “zihinsel olarak geniş getirmek” anlamlarında kullanılmıştır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Ruminasyon, bireylerin kaygı, stres ve rahatsızlık hissettikleri durumlar karşısında durumların olası sebepleri ve sonuçları ile ilişkili tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde işlevsel olmayan düşünceler içeren baş etme şekilleri olarak tanımlanmıştır (Nolen-Hoeksema, 1996).Farklı kuramcılar tarafından tanımlanmış olan ruminasyonun genel özellikleri ise; içsel, kontrol edilemez, geri dönüşü sağlanamaz ve tekrarlı bir şekilde meydana gelmesidir (Brinker ve Dozois, 2009).

Ruminasyon, depresyonla birlikte kullanılmış ve kişinin içinde yer aldığı olumsuz durumun varlığında sorunu çözmek adına hiçbir harekete geçmemesi, özellikle var olan depresif duygu durumunu ve problemin olası sebeplerini ve sonuçlarını tekrarlı bir biçimde düşünerek çözüm için bireyin hiçbir adım atmaması olarak tanımlanmıştır (Nolen-Hoeksema, 1987).Ruminasyon, bireyin olumsuz durumunun uzamasına sebep olmasından ötürü (Nolen-Hoeksema, 1991) uyum bozucu bir tepki olarak değerlendirilmiştir (Thomsen, 2006). Örneğin, depresif ruh halindeki bireylerin, kendilerini eleştirdikleri düşünceleri tekrarlayıcı biçimde düşünme veya yaşadıkları durumun nedenlerini anlamaya yönelik zihinsel süreçleri, durumla baş edebilmek adına olsa da bu süreçler pasif, sürecin uzamasını sağlayan ve mevcut duygu durumunun şiddetini artıran etmenler olarak ortaya çıkmıştır (Treynor ve ark.,2003).

Nolen-Hoeksema'ya göre bireyler, stres yaşadıkları durumlara karşı tekrarlayıcı, sürekli ve içerisinde bulunulan duruma karşı çözüm yollarına başvurmadan pasif bir şekilde anlamlandırma süreci içerisine girerler. Ruminasyon döngüsü içerisinde olan bu bireyler sürekli olarak zihinlerinde; “Neden bu gibi durumlar hep benim başıma geliyor? Neden üzgün hissediyorum?” gibi düşünceleri tekrarlamaktadırlar. Bireyler içerisinde buldukları olumsuz durumu tekrarlayıcı bir biçimde yorumlarken, depresif ruh halinin süresini ve şiddetini artırmaktadırlar. Bu durum, bireyin problemlerine karşı

etkili çözüm yolları bulamamasına neden olurken olumsuz duygudurumunun da sürmesine etken olacaktır. Bu kısır döngü sebebiyle bireyin, sosyal destek kaynaklarında azalma söz konusu olurken olumsuz duygu durumunda ise artış görülecektir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 2004).Öte yandan bireyin, hissettikleri ve yaşadıklarının değişmeyeceğine dair olumsuz inançları artış göstererek depresif belirtilerin tekrarına yol açacaktır (Blaney, 1986; Nolen-Hoeksama, 1991).

Ruminatif düşünme yapısına sahip olan bireyler, yaşantılarını olumsuz olarak değerlendirmekte olup yaşantıları üzerine tekrarlayıcı bir şekilde düşünmektedirler (Nolen-Hoeksema, 1991). Tekrarlayıcı düşüncelerin geneline bakıldığında sadece geçmiş yaşantılarla ilişkili olmadığı; gelecek, başkaları, tamamlanmamış durumlar ve daha fazla olguyla da ilişkili olduğu gözlemlenmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2004). Bu tekrarlayıcı düşünme yöntemi, aslında olumsuz bir başa çıkma stratejisi şeklinde kullanılmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1998). Ek olarak bu tekrarlı düşünme süreci içerisindeki bireyler sadece kendi sorunlarına, duygularına ve düşüncelerine odaklandıkları için dış dünyaya karşı kendilerini soyutlamaktadırlar (Nolen-Hoeksema, 1991). Leahy (2002), bireylerin ruminasyondüzeylerinin artış göstermesiyle birlikte bireylerin duygularını ifade etmedeki zorluk düzeylerinin arttığını ve sorunlara ilişkin sosyal çevreyle paylaşımlarının azaldığını dile getirmiştir.

Bunların yanında ruminasyon, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak görülmekte ve yeniden değerlendirme stratejisine benzetilmektedir. Bu benzetilme ile birlikte bireylerde, ruminasyon düzeyi arttıkça duygularını ifade etme düzeyindeki azalma gözlemlenmektedir. Birey, yeniden değerlendirme stratejisinde, alternatif bakış açısı geliştirebilirken, ruminasyonda aynı düşüncüyü tekrarlayıcı bir biçimde düşünerek alternatif olumlu bir düşünce geliştirememektedir. Bu durum bireyde duygudurum bozukluklarına sebebiyet verebilmektedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Ruminasyon sadece klinik örnekleme değil, günlük yaşantı içerisinde de görülmektedir (Watkins, 2008) ve oranı %80 ile %99 arasında değişkenlik göstermektedir (Freeston ve ark., 1991). Günlük yaşantının dışında klinik örnekleme ise ruminasyonun depresyonla sık çalışıldığı ve birçok patolojinin başlamasında ve sürmesinde etkili olduğu saptanmıştır (Wahl ve ark., 2019). Ruminasyonun eşlik ettiği patolojilerin başında depresyon olmak üzere kaygı bozuklukları (Calmes ve Roberts,

2007; Yılmaz, 2015), travma sonrası stres ile ilişkili bozukluklar (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991), yeme bozuklukları, alkol ve madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar (Nolen-Hoeksema ve ark., 2007) gibi birçok farklı psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ruminasyonun patolojilerle birlikte incelendiği araştırmalar son dönemde artış göstermiş olup ruminasyonun kendisiyle komorbidite görülen patolojinin hem nedeni hem semptomu olabileceği ortaya konulmuştur (Nolen-Hoeksema ve ark.,2008; Papageiorgio ve Wells, 2004). Aynı zamanda bireylerin ruminasyon düzeylerinin artış göstermesiyle patolojik olarak değerlendirilebilme olasılıklarının artış gösterdiği ifade edilebilmektedir (Nolen-Hoeksema ve ark., 2007). Bu doğrultuda ruminasyon, psikoterapide önemli bir kavram olarak görülmektedir ve ruminasyonun terapi sürecine dair etkisini araştıran çeşitli çalışmaları yapılmaktadır. Terapi sürecinde ruminasyonlar ile ilgili çalışmalar yapılmasının bireyin iyileşme sürecine katkı sağlayacağı, ruminasyonların göz ardı edilmesinin ise terapinin daha zayıf sonuçlar vermesine sebep olacağı belirtilmektedir (Ciesla ve Roberts, 2002; Kertz ve ark., 2015).

### **2.1.1. Ruminasyonu ele alan kuramlar**

Alanyazın incelendiğinde ruminasyonun, depresyon, alkol ve madde kullanım bozuklukları, kaygı bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi pek çok psikopatolojik bozukluğun başlamasında ve sürmesinde etken olduğu görülmektedir. Bu sebeple ruminasyon, psikopatolojik rahatsızlıkların daha iyi anlamlandırılması açısından birçok farklı kuram ışığında farklı modellerle açıklanmaktadır. Bu bölümde, Tepki Biçimleri Kuramı, Amaca Dönük İlerleme Kuramı, Strese Tepki Olarak Ruminasyon, Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı ve Öz-Denetimli Yürütücü İşlevler Kuramı ile açıklanmaktadır.

#### **2.1.1.1.Tepki stilleri kuramı**

Nolen-Hoeksema (1991) tarafından geliştirilen kuram, ruminasyonu, bireyin tekrarlı ve pasif şekilde depresif düşüncelerine odaklanması, depresif belirtilerin olası sebepleri, anlamları ve sonuçları hakkında düşünmesi olarak tanımlamaktadır. Ruminatif düşünce sistemine sahip olan bireyler, kendilerini soyutlayarak tekrarlayıcı bir biçimde sorunlarına ve sorunların neden olduğu olumsuz duygudurumuna odaklanmaktadır ve sorunlarını bu şekilde çözebileceklerini varsaymaktadırlar (Nolen-Hoeksema ve

Morrow, 1991). Kurama göre bireyler, ruminasyon sürecinde problemin çözümüne ilişkin fayda sağlamayan kısır bir döngü içine girmektedirler. ‘‘Böyle bir duruma neden düştüm?’’ ‘‘Bu durumun içinden asla çıkamayacağım’’ gibi tekrarlayan ve çözüm için herhangi bir fayda sağlamayan pasif ve yineleyen düşünceler içerisine girmektedirler (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008). Bu tarz negatif düşüncelerle meşgul olan bireyler, çözüm arayışlarına girememekte ve olumsuz durumlar içerisinde kalmaktadırlar. Bireylerin yaşanan durumların olumsuz taraflarına odaklanma eğilimleri, olumsuz duygu durumlarının uzamasına sebep olmaktadır. Böylece ruminasyon, bireylerin olumsuz duygu durumlarının devam etmesine sebebiyet vermektedir (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993).

Tepki stilleri kuramına göre ruminasyon, dört farklı mekanizma yoluyla depresyona sebep olmakta, depresyonu şiddetlendirmekte ve sürdürmektedir (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991).

Bu mekanizmalar:

1. Olumsuz Düşünce: Birey olumsuz yaşantıların ve bu yaşantıların getirmiş olduğu olumsuz düşünceler ile benliğine olumsuz değerlendirmeler yapmaktadır. Bu değerlendirmeler bireyin depresif duygularını harekete geçirerek olumsuz düşüncelerini ve anılarını artırmaktadır.
2. Problem Çözme Becerilerinde Azalma: Ruminatif düşünce sistemine sahip olan bireyler, genellikle olayların çözülmeyeceğine dair olumsuz biraçıdan baktıkları için kaderci ve karamsar hale gelmektedirler. Bu düşünceler bireylerin sorunlarla baş etme becerisini azaltmaktadır.
3. Davranışsal İsteksizlik: Bireyler ruminasyon sebebiyle sorunlarına ve kendilerine odaklandıkları için harekete geçmeye yönelik olaylara karşı isteksiz ve yorgun olmaktadır.
4. Sosyal Destek: Tekrarlayan ve zorlayıcı düşünce mekanizmasına sahip olan bireyler, sosyal ilişkilerinde de sorunlar yaşamaktadırlar.

### **2.1.1.2. Amaca dönük ilerleme kuramı**

Martin ve Tesser (1996) tarafından geliştirilen kuramda, bireylerin hedefe yönelik istedikleri karşılığı alamaması ruminasyonu ortaya çıkartmaktadır. Bu kurama göre bireylerin belirlediği hedeflerin ruminasyona sebep olabilmesi için; hedeflerin ulaşılmamış, tamamlanmamış ve yüksek düzeyli olmasıdır. Bunlara ek olarak bu kurama göre ruminasyon, sadece bireyin hedefine ulaşamadığı zamanlarda ortaya çıkmayıp bireyin hedefine ulaşma noktasındaki izleyeceği yolda kendi kriterlerinin karşılanmadığı durumlarda da meydana gelmektedir. Ayrıca bireyin, ulaşmayı istediği hedefin önem derecesinin yüksek olması, birey için ruminasyonun oluşma ihtimalini ve şiddet düzeyini artırmaktadır (Martin ve ark., 2004).

Kurama göre istenilen hedefe ulaşıldığında veya hedefe yönelik tatmin edici bir durum oluştuğunda ruminasyon durmaktadır. Bu kurama göre ruminatif düşünce biçimi, tamamiyle zarar verici olarak değerlendirilmeyip karşılaşılan sorunlara alternatif bir yol sunması nedeniyle pozitif bir bilişsel süreç olarak ifade edilmektedir (Martin ve ark., 2004).

### **2.1.1.3. Strese tepki olarak ruminasyon kuramı**

Alloy ve arkadaşları (2000) tarafından Beck'in bilişsel kuramı çerçevesinde oluşturulmuştur. Bu kurama göre ruminasyon, bireyin stres yaşadığı bir durum sonrasında olumsuz sonuçlara varması ve bu olumsuz sonuçlar üzerine tekrarlayıcı bir şekilde düşünmesi olarak ifade edilmiştir. Strese tepki olarak ruminasyon kuramı, tepki stilleri kuramıyla benzerlik göstermektedir. Fakat strese tepki olarak ruminasyon kuramında, depresif ruh halinden önce ruminasyon ortaya çıkarken tepki stilleri kuramında, ruminasyon depresif duygudurumuna yönelik verilen bir tepki olarak daha sonra ortaya çıkmaktadır (Alloy ve ark., 2000).

### **2.1.1.4. Üzüntüye ilişkin ruminasyon kuramı**

Conway ve ark., (2000) tarafından tepki stilleri kuramına alternatif olarak geliştirilmiştir. Ruminatif düşünme tarzları; bireye zarar veren, çözüm odaklı olmayan, izinsiz zihne giren olumsuz yanlara odaklıdır. Üzüntüye ilişkin ruminasyon, bireylerin var olan üzüntülerini ve üzüntülerini oluşturan durumlara ilişkin tekrarlı düşünmeyi

kapsayan bir eylemdir. Kurama göre bu düşünceler; a) olumsuz duygulanımın içeriği veya geçmişi ile ilgilidir b) hedefe yönelik değildir ve iyileştirici bir etkisi yoktur c) Tekrarlayıcı düşüncelerin varlığında toplumsal herhangi bir paylaşım yapılmamaktadır (Conway ve ark., 2000).

Üzüntüye ilişkin ruminasyon kuramı, tepki stilleri kuramından farklılık göstererek ruminasyonun yalnızca içsel bir süreç olduğunu ve ruminasyonun sosyal olarak paylaşılmayan bir düşünce süreci olduğundan bahsetmektedir. Bu kuramda ruminasyon, olumsuz bir etkiye sahip olarak bireyi kötü yönde etkileyen ve bireyin sorununu çözmeye yardımcı olmayan bir eylem olarak bahsedilmektedir (Conway ve ark.,2000).

### **2.1.1.5. Öz-denetimli yürütücü işlevler kuramı**

Wells ve Matthews (1996) tarafından Aaron Beck'in depresyon modeline bağlı olarak geliştirilen kuram, ruminasyonu genellikle negatif, çok geniş bir yapıya sahip, kendilikle bağlantılı ve birçok psikolojik hastalıkların ve duygudurum bozukluklarının temeli sayılan bir yapı olarak tanımlamaktadır. Ruminatif döngü mevcut durum ile hedeflenen durum arasındaki tutarsızlığın belirlenmesiyle başlamaktadır. Bu açıdan, tepki stilleri ve hedefe ilerleme kuramından farklı bir yapıya sahip olmaktadır. Tepki stilleri kuramında ruminasyon, yalnızca depresyon ve bazı duygudurum bozukluklarıyla ilişkilendirilirken; hedefe ilerleme kuramında yarıda kalmış, ulaşılamayan, yüksek aşamalı hedeflerle ilişkilendirilmiştir.

Öz-denetimli yürütücü işlevler kuramı göre ruminasyon, etkileşimli üç aşamalı bilişsel bir süreçten oluşmaktadır (Wells ve Matthews, 1996).

1.Aşama Düşük Seviyeli Ağlar: Gelen uyarılara karşı kendiliğinden refleks olarak tetiklenmektedir ve otomatik işlemeyi desteklemektedir. Uyarıların kodlanmasını, içsel bilişsel durumun tanımlarını ve somatik durumların temsillerini ve çeşitli bilgi türlerini içermektedir. İlişkisel ve şematik kalitedeki birçok rutin bu aşamada çalışmaktadır. Bu aşamadaki işleme 'olumsuz otomatik düşünceler' olarak deneyimlenebilmektedir.

2.Aşama Denetleyici Yönetim: Motivasyon için önemli dış uyarılar ve rahatsız edici uyarılar tarafından harekete geçirilir. İlk olarak uyarıcılar değerlendirilir. Uyarılar

değerlendirildikten sonra ortaya çıkan herhangi bir tutarsızlık ve uyumsuzluk durumunda duygu odaklı baş etme veya sorun odaklı baş etme stratejileri ile bu durumlar denetlenmektedir.

3.Aşama Öz-Bilgi: Denetleyici Yönetim, Öz-Bilgi ile etkileşime bağlıdır. Öz-Bilgi bu anlamda düşünce ve davranışların şekillendiricisi olarak ortaya çıkmaktadır. (Wells ve Matthews, 2004).

Bu kapsamlı çerçeveler ruminasyon odağının farklı içeriklere sahip olabileceğini, bundan ötürü de ruminasyona ilişkin farklı kavramsal tanımlamaların yapılabileceğini göstermektedir. Örneğin, Frost ve Henderson (1991), tarafından geliştirilen hata ruminasyonunda, geçmişteki hatalarını kabul edemeyen bireyin genel olarak çoğu bireyin büyütülecek düzeyde bir hata olarak görmediği durumları, önemli ölçüde büyütmesi ve hatalarını düşünme odaklı olması şeklinde tanımlanmaktadır (Fleet ve ark., 2020). Eşli ruminasyon; bireylerin kişisel sorunlar üzerine karşılıklı olarak yoğun ve tekrarlayıcı bir şekilde konuşmayı, sorunlarla ilgili olumsuz çıkarımlarda bulunmayı ve karşılaşılan sorunlar hakkında karşılıklı konuşmayı sağlayan, olumsuz duygu odaklı paylaşımlara yer verilen, işlevsel olmayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Rose, 2002). Depresif ruminasyon, bireyin depresif belirtileri ve bu belirtilerin olası sebep ve sonuçlarına ilişkin pasif ve tekrarlayıcı bir şekilde düşünmesi olarak ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Kaygı ruminasyonu, bireylerin kaygı yaşantıları ya da durumlarıyla ilişkili tekrarlayıcı bir şekilde düşünmelerine odaklanan bir ruminasyon türüdür (Calmes ve Roberts, 2007). Olay sonrası ruminasyon, sosyal etkileşimlerin neticesinde bireye rahatsızlık veren tekrarlı düşüncelerdir (Wade ve ark., 2008). Öfke ruminasyonu, bireylerin geçmişte duymuş oldukları yoğun öfke deneyimlerini hatırlamalarından ötürü bu olayların sebeplerine, sonuçlarına ve bireyde oluşturduğu duygudurum üzerine odaklanan bir ruminasyon türüdür (Sukhodolski ve ark.,2001).

Bir diğer ruminasyon türü olan ve bu çalışmanın konusu olan öz eleştirel ruminasyon ise Smart ve ark. (2016) tarafından geliştirilmiştir ve alanyazında görece yeni çalışılmaya başlanmış bir ruminasyon türüdür. Öz eleştirel ruminasyon, bireyin kendisini eleştirir tarzda zayıflıkları, geçmiş başarısızlıkları, yetersizlikleri ve eksikleri gibi benliğini değersizleştiren konuları, sorunu çözmekten uzak ve tekrarlı bir şekilde düşünmesi olarak tanımlanmaktadır. Utanç ve suçluluk gibi öze dönük duygularla

yakından ilişkili olmaktadır. Öz eleştirel ruminatif düşünme biçimi, bireyin kendisinden beklemiş olduğu yüksek beklentileri karşılayamaması sonucunda kendisine ilişkin ya da kendisini diğerleriyle kıyaslayarak değersizleştirdiği öz-eleştirel bir değerlendirme şeklinin ruminatif düşünme tarzına dönüşmesi olarak açıklanmaktadır (Smart ve ark., 2016). Öz eleştirel ruminasyon, bireyin kendisine ait özelliklerine ya da var oluşuna yönelik kınayıcı, saldırgan ve yargılayıcı değerlendirmelerini içermektedir (Gilbert ve ark. 2004).

Öz eleştiri, davranışsal kaçınmayı aynı zamanda olumsuz duyguları açığa çıkarma süreçlerini meydana getirebilmekte (Fichman ve ark., 1999) ve birçok psikopatoloji biçimiyle güçlü ilişkileri olan bir öz değerlendirme biçimidir. Örneğin; depresyon (Blatt ve ark, 1982; Blatt 2004), travma sonrası stres bozukluğu (Harman ve Lee, 2010), sosyal kaygı (Cox ve ark.,2004) ve aşırı yeme gibi çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda öz eleştirel ruminasyonun da benzer sonuçlar göstermesi beklenmekte ve alanyazındaki çalışmalarla desteklenmektedir (Moreira ve Maia, 2021).

## **2.2.Yaşantısal Kaçınma**

Yaşantısal kaçınma, bireyin olumsuz olarak değerlendirdiği duygu, düşünce, bedensel duyumlar, anılar ve kişisel olayları yaşamaktaki isteksizliği olarak açıklanmakta ve bu deneyimlerin şeklini ya da sıklığını değiştirmek için yapmış olduğu eylemleri oluşturmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Olumsuz yaşantılardan kaçınmak için dikkat dağıtma, bastırma ve inkar gibi stratejiler örneklenmektedir (Hayes ve Feldman, 2004). Pek çok kişi tarafından bu stratejiler kimi zaman kullanılıyor olsa da yaşantısal kaçınmanın katı şekilde uygulanışı, bireyin yoğun ilgisini ve zamanını aldığında, bu süreç sorun teşkil etmeye başlamakta (Kashdan ve ark., 2006) ve psikolojik sorunların başlangıcı, gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir etken haline gelmektedir (Hayes, 2004).

Bireylerin kaçınma eğilimleri belirli bir yere kadar işlevsel olsa da, esneklikten yoksun veya sürekli olarak kaçınma durumunun gerçekleşmesi psikolojik sorunlarla ilişkili bulunmuştur (Yıldırım ve Bahtiyar, 2020). Ayrıca yaşantısal kaçınma uzun vadede kişinin yaşam alanlarını sınırlandırmasına, kaçındığı durumlarda artışın

yaşanmasına,duygu, düşüncelerinin daha boğucu bir duruma gelmesine ve hayattan aldığı zevkin azalmasına sebep olmaktadır (Hayes ve ark.,2012). Birey, huzursuz olduğu durumdan kaçma davranışı gösterdikçe daha çok olumsuz ve yoğun durumla karşılaşmaktadır (Hayes ve ark.,1999).

Kişiler, yaşantısal kaçınma olarak düşünceyi baskılama, duyguyu ketleme veya davranışsal kaçınma stratejilerini uygulayabilmektedirler ancak psikopatolojiyi ortaya çıkaran durum, kişilerin olumsuz yaşantıları deneyimlemek istememesi ve sürekli bir şekilde bu durumlardan kaçınmak adına yaptıkları girişimler olarak ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda, yaşantısal kaçınma psikopatolojinin temeline dayandırılmaktadır (Hayes ve ark., 2004). Depresyon, anksiyete gibi pek çok psikopatolojinin etiolojisinde etkin olmaktadır (Spinhoven ve ark., 2014). Ayrıca yapılan çalışmalarda yaşantısal kaçınmanın ruminasyon, endişe ve depresif belirtilerle ilişkili olduğunu saptanmıştır (Tull ve Gratz, 2008). Ek olarak, yaşantısal kaçınmanın uyum bozucu davranışlarla ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Stewart ve ark., 2002). Bunların yanında bireylerin yüksek yaşantısal kaçınma düzeylerinin, olaylara karşı daha yüksek bir psikopatolojiyle ve duygusal sıkıntıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma klinik ve klinik olmayan örneklerde yaşam kalitesinin düşmesiyle, bozulmuş psikososyal işlevsellikle, tedavi ve terapi sürecinin etkilerini yavaşlatmasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma stilleri, duygu düzenleme gibi diğer değişkenlerin gösterdiği ilişkiye de aracılık ettiği ortaya konmuştur (Boulanger ve ark., 2010).

### **2.3.Duygu Düzenleme**

Duygu düzenleme kavramı, duygusal olarak verilen tepkilerin yoğunluğunu ve zamanını değerlendiren, değiştiren içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır. Duygu düzenleme süreci duygusal uyarılmayı, sürdürmeyi, artırmayı, engellemeyi ve bastırmayı içermektedir (Thompson,1994).Duygu düzenleme, bireyin duygulardan hangisine ne zaman sahip olduğunu, duygularını nasıl tanımladığını ve nasıl ifade ettiğini kapsayan süreçleri ifade etmektedir (Rottenberg ve Gross, 2003).Duygu düzenleme süreçleri bilinçsiz ve otomatik olmakla birlikte kontrollü ve bilinçli de olabilmektedir.İşlevi, bireysel ve gelişimsel farklılıklardan etkilenebilmekte ve kişisel

hedefler doğrultusunda değerlendirilmesinin uygun olduğu söylenmektedir (Thompson, 1994).

Gross (1998) tarafından geliştirilen duygu düzenleme süreç modelinde, bir olay sonucunda verilen duygusal tepkinin, belirli stratejiler sayesinde farklılaşabileceği ifade edilmektedir (Gross, 2001). Duygu düzenleme stratejileri, öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu stratejiler, kullanıldıkları zaman bakımından ayrılmaktadır. Öncül odaklı duygu düzenleme, duyguların aktif hale gelmeden önceki yapılan girişimlerini ifade ederken; tepki odaklı duygu düzenleme ise duygunun ortaya çıkmasından sonraki süreci oluşturmaktadır. Öncül odaklı duygu düzenlemede durum seçimi, durum değişikliği, dikkati yönlendirme, bilişsel değişim stratejileri var olurken; tepki odaklı duygu düzenlemede tepki modülasyonu yer almaktadır (Gross, 2001). Duygu düzenleme bu aşamaların herhangi birinde gerçekleşebilmektedir (Sheppes ve Suri, 2015). Bu stratejilerin açıklamalarına aşağıda yer verilmiştir.

**Durum seçimi:** Bireyin duygularını düzenlemek adına belirli kişilere, yerlere veya nesnelere karşı yaklaşması veya bunlardan kaçınması olarak tanımlanmaktadır. Örnek olarak; Çarşamba günü sözlüsü olan bir öğrencinin sözlüden önceki gece kaygılı sınıf arkadaşlarıyla ders çalışmak yerine, kendisini eğlendiren arkadaşıyla dışarıda kahve içmeyi tercih etmesi verilebilmektedir.

**Durum değişikliği:** Bir durumun ortaya çıkardığı duygusal etkiyi değiştirmek için bireyin doğrudan ve aktif bir çaba göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Örnek olarak; birey, şirketteki toplantıya katılmaya çalışırken yolda arabasının arızalanması sebebiyle toplantıya telekonferansla bağlanması verilebilmektedir.

**Dikkati yönlendirme:** Bireyin dikkatini var olan durumdan tamamen uzaklaştırması veya duygusal sonuçtan etkilenmemesi adına dikkat odağını değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Örnek olarak; bireyin olumsuz bir durumu deneyimlemesi sonucunda olumlu duygular hissedebileceği planlar yapması verilebilmektedir.

Bilişsel değişim: Bireyin duygularını düzenleyebilmesi adına durum hakkındaki düşüncelerini değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin mevcut duruma yüklediği anlamı veya durumu yorumlama tarzını değiştirerek olumsuz duyguyu azaltma çabalarını içermektedir. Örnek olarak; bireyin sunumunu az kişi önünde yapacağını kendisine hatırlatması verilebilmektedir.

Tepki değişikliği: Bireyin duruma fizyolojik, deneysel veya davranışsal verdiği tepkileri doğrudan değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Örnek olarak; kişinin sunumunun kötü geçmesinin ardından oluşan başarısızlık duygusuna karşı verdiği fizyolojik ve psikolojik tepkileri kapsamaktadır. Örnek olarak; olumsuz bir duygunun hissedilmemesi için nefes egzersizi ve gevşeme tekniklerinin kullanılması verilebilmektedir.

### **2.3.1. Duygu düzenleme güçlüğü**

Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin normal koşullarda, duygusal ipuçlarını, deneyimlerini, eylemlerini, sözlü veya sözlü olmayan ifadelerini düzenleme veya değiştirmek konusundaki eksiklikleri olarak ifade edilmektedir (Gross, 2007). Duygu düzenleme güçlüğü'nün tanımlanmasında 6 boyutun önemli olduğu ifade edilmiştir. Bu boyutlar aşağıda yer almaktadır:

- a) Duygulara yönelik farkındalık eksikliği
- b) Duyguların reddedilmesi, anlaşılması
- c) Duyguların kabul edilmemesi
- d) Olumsuz duygular esnasında dürtülerin kontrol edilmesindeki güçlük
- e) Duruma uygun duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmaması
- f) Olumsuz duygular yaşanırken hedefe yönelik davranışların gerçekleştirilememesi şeklindedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Kişinin bu becerilere sahip olmaması olumsuz duyguları artıran bir sebep olurken aynı zamanda olumlu duyguları azaltan bir durum haline gelebilmektedir. Bu durumlar kişiyi uyumsuz davranışlara yönlendirerek kişinin işlevselliğini bozmaktadır (Gökdağ,

2020). Özetle duygu düzenleme güçlüğü, bireyin karşılaşmış olduğu durumlarda gelişen bazı duygusal deneyim ve ifadeleri regüle etmekte yaşadığı zorluk olarak tanımlanmakta ve duyguların yeteri kadar uygun bir şekilde düzenlenememesi olarak açıklanmaktadır (Cole ve ark., 1994). Ayrıca hissedilen duyguyla baş etmede güçlük ya da yetersizlik yaşamak anlamına gelmektedir. Buradaki problemin kaynağı aslında duygu değil, duygunun nasıl düzenlenmesi gerektiğinin bilinmemesidir. İlk süreçte farkına varılmayabilir, farkına varılsa dahi kabul edilmeyebilir ve bastırılabilir. Bu doğrultuda kişi duygusunu işlevsel olarak değerlendiremeyebilir. Sonuç olarak istenmeyen ve hoş görülmeyen duyguların azaltılması ya da istenilen ve hoş görülen duygularda artış sağlanması mümkün değildir. Tam tersine olumsuz duygularda bir artış görülür ve olumlu duygularda hızlıca azalış meydana gelmektedir (Leahy ve ark., 2011).

Duygu düzenlemeyle ilişkili olan işlevsel olmayan stratejiler; duyguların ifade edilmemesi ya da istenmeyen düşüncelerin bastırılması, kaçınma, inkar ve ruminasyondur. Bu işlevsel olmayan stratejiler, duygudurumda bir değişiklik oluşturmamakta, düşünüş ya da artış meydana getirmemektedir. Bu stratejiler, psikopatoloji gelişimi için risk oluşturmakta ve psikolojik sıkıntılarla ilişkilendirilmektedir (Hatzenbuehler ve ark., 2009). Yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme stratejileri klinik tanı alan grup (anksiyete ya da duygudurum bozuklukları) ile tanı almayan grup arasında karşılaştırıldığında tanı alan grubun, tanı almayan gruba göre daha fazla ruminasyon gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisini kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Livingstone ve ark., 2009).

Alanyazında duygu düzenleme güçlüğü'nün psikopatolojilerin başlangıcında, devamında ve tedavisinde etkili olduğu (Werner ve Gross, 2010), birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkisinin olduğu saptanmıştır (Cole ve ark., 1994). Örnek olarak; madde kötüye kullanımı (Hayes ve ark., 1996), travma sonrası stres bozukluğu (Ehring ve Quack, 2010), depresyon ve kaygı bozuklukları (Berking ve ark., 2014; Campbell ve ark., 2007; Mennin ve ark., 2002) ve yeme bozuklukları (Monell ve ark., 2015) gibi birçok psikopatolojiyle bağlantılı olduğu gösterilebilmektedir.

## **2.4.Psikolojik Belirtiler**

Amerikan Psikiyatri Birliği (2014) tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı'nda (DSM-5) psikolojik problemler bireylerin sosyal, duygusal ve fiziksel yönden işlevsellik kaybına yol açan; klinik açıdan anlamlı bulunan ve bireyin duygu, düşünce, davranış alanlarında bozulmaya sebep olan rahatsızlıklar şeklinde tanımlanmaktadır. DSM-5'te toplumsal normların dışında varolan davranışların işlevsel bir bozukluk kaynaklı olmadığı sürece psikolojik bir problem olarak görülmeyeceği belirtilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Bireylerin psikolojik sorunlar yaşamasına yönelik çok fazla sayıda etken vardır. Biyolojik olarak hormonlardaki bozukluklar, beyindeki lezyonlar, genetik yakınlık, mizaç, bireyin çocukluk dönemindeki bakım vereninin ihmali, bireyin okul dönemindeki olumsuz akran iletişimi, ebeveynlerin tutarsızlıkları, eşler arasındaki şiddetli geçimsizlik, bireyin ekonomik düzeyinin ortalamadan düşük olması, kentselleşme nedeniyle stres oluşturan yaşam olayları, bireyin iş bulamaması, toplumsal konularda ayrımcılık yaşanması, sosyal hayatın getirdiği belirsizlikler ve değişiklikler, bireyin psikolojik sağlığını olumsuz açıdan etkileyen faktörler olarak öne çıkmaktadır (Butcher ve ark.,2013).

### **2.4.1. Psikolojik belirti türleri**

Aşağıda psikolojik belirtilerin alt türleri olan; depresyon, anksiyete, hostilite (öfke/saldırganlık), olumsuz benlik ve somatizasyona dair bilgilere yer verilmektedir.

#### **2.4.1.1. Depresyon**

DSM- 5'te depresyon, bireyin duygu, düşünce ve vücudunda birtakım değişimler oluşturan tedavi edilebilir psikolojik bir sorundur. Üzgün/umutsuz/değersiz/suçlu hissetme, bitkin hissetme, çökkün duygudurumu, konsantrasyon güçlüğü yaşama, psikomotor ajitasyon ya da yavaşlama, uykusuzluk yaşama ya da aşırı uyuma, eskiden keyif alınan etkinliklere karşı ilgide azalma (keyif almama), yineleyici ölüm düşünceleri ya da bireyin kendisini öldürmek için eylem hazırlamasına sebebiyet veren bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (APA, 2014).

Dünya geneline bakıldığında depresyon, 264 milyondan fazla insanda görülmektedir. Bu durum dünya genelinde depresyonun sık rastlanan bir psikolojik bozukluk olduğunu göstermektedir. Kadınların erkeklere göre depresyondan daha fazla etkilendiği ve depresyonun hayatın önemli alanlardaki işlevselliği olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (DSÖ, 2020).

Depresyona sebebiyet veren unsurların başında insanların yaşadıkları olumsuz deneyimlerin olduğu görülmektedir. Bunun temel sebebi depresyonun davranışsal, duygusal ve düşünsel semptomlar ile ortaya çıkmasıdır. Ancak depresyon tek bir etkene bağlı değildir. Bireyin birden fazla olumsuzluk yaşaması, kişilik özellikleri ve beyindeki kimyasal maddelerin depresyona zemin hazırlaması, bireyde depresyona sebep olan unsurlar arasında sayılmaktadır (Türkçapar, 2009).

#### **2.4.1.2. Anksiyete**

Anksiyete, bedensel duyuların da meydana gelebildiği, bir çeşit korku ve endişe durumudur. Pek çok birey farkında olmaksızın veya kısa bir süreliğine anksiyete yaşayabilmektedir. Kalp çarpıntısı, terleme, göğüste sıkışma ve nefes darlığı, baş ağrısı, midede boşluk hissi ve hemen tuvalete girme isteği gibi duyumlara rastlamak mümkün olmaktadır (Türkçapar, 2004).

Hayata karşı güvende kalmamız adına olması gereken kaygı seviyesinin, anormal kaygıdan ayırt edilebilmesi için belirtilerin sıklığının, şiddetinin, süresinin, işlevselliği bozma düzeyinin incelenmesi gerekmektedir. Kişinin anksiyete bozukluğu tanısı alabilmesi için en az 6 ay sürüyor olması, durum ve olaylara karşı orantısız algılanan bir tehdit algısının olması, bireyin hayatında ön planda olan işlevsellik alanlarını etkilemesi gerekmektedir (APA, 2014).

#### **2.4.1.3. Somatizasyon**

Somatizasyon, Yunanca'da beden anlamına gelmekte olan soma kelimesinden türemiştir ve ana unsuru bedensel işaret ve belirtilerdir (Sadock ve Sadock, 2007). Bireylerin tıbbi açıdan açıklanamayan bedensel şikayetleri için sıklıkla tıbbi bir yardım arama eğiliminde oldukları bir bedensel belirti bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. DSM-5'te bedensel belirtilerin; bireylerin günlük yaşamını sekteye uğratabilecek kadar

yoğun olması ve aşırı zaman harcanan bir durum haline gelmesi ile bireylerde belirtilerle ilgili yoğun kaygı ve önemiyle ilgili orantısız düşünce, duygu veya davranış görülmesi şeklinde ortaya çıktığı ifade edilmektedir (APA, 2014). Somatizasyon şikayetleri; kardiyovasküler, solunum yolu sistemlerinde görülmekle birlikte; ağrı, sancı ve vücudun kas sistemindeki rahatsızlık olarak da ortaya çıkmaktadır (Derogatis ve Melisaratos, 1983). Yapılan çalışmalarda bireyin kendi duygularını anlamlandırması ve ifade etme yeteneği somatizasyonun süresini ve şiddetini büyük ölçüde etkileyebilmektedir (Lipowski, 1990).

#### **2.4.1.4.Hostilite (Öfke/ Saldırganlık)**

Hostilite, kişiyi kendisi dışındaki diğer kişilere ve çevresindeki nesnelere zarar verici düzeyde saldırgan davranışa yönelten bir davranış biçimidir (Vural ve Başar, 2006).Hostilite, bireyde bazı belirtiler ortaya çıkartmaktadır. Bunlar: bireyde sinirlilik ve titreme hali, bireyin başkalarına şiddet gösterme, yaralama ve zarar verme isteği, bireyin başkalarını suçlu görmesi, aşırı öfke ve kızma hali, güvensizlik duygusu, herhangi bir nesneyi kırma isteğinin var olması gibi psikolojik ve fiziksel semptomları kapsamaktadır (Düzgün, 2010).

Hostiliteyi oluşturan etkenler; genetik nedenler, antisosyal davranışların sosyal öğrenme sürecinde bireye kazandırılması, mizaç, ailesel ve çevresel etkenler ve diğer duygu eksiklikleri şeklinde sıralanabilmektedir (Butcher ve ark., 2013).

#### **2.4.1.5. Olumsuz benlik algısı**

Benlik, bireyin özelliklerini, kişilik yapısını ve ideallerine ilişkin bilişsel farkındalığını yansıtan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Hamachek, 1988).Benlik saygısı bireyin kendisine dair sevgisini ve değer verme derecesini, kendisini ne derecede olumlu değerlendirdiğini açıklamaktadır. Kişi, kendisini başkalarıyla karşılaştırarak bu değerlendirmeyi yapmaktadır. Olumsuz benlik ise benlik saygısının olumsuz olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin, kendisini çevresindeki kişiler ile sürekli olarak karşılaştırması neticesinde, bireyin yetersizlik ve aşağılık duyguları yaşaması ve kendisini diğerlerinden daha değersiz ve başarısız olarak görmesi ileolumsuz benliğin belirtilerini gösterebilmektedir (Düzgün, 2010). Olumsuz benlik algısı yüksek olan bireyler, olayların olumsuz yanlarına odaklanan, sorunu çözmede

zorluk yaşayan, her konuşulanı eleştiri olarak kabul eden, başarısızlık durumlarında daha fazla duygusal tepkiler verebilen ve kaygıyı daha üst düzeyde yaşayan bireyler olarak görülmektedirler (İşmar, 2021).

Sayiner ve ark, (2007), benlik algısının nedenleri arasında bireylerin yetiştikleri sosyo-kültürel ortamın özelliklerini ön planda tutmaktadır. Benlik algısı, öncelikle ebeveynlerin bireye ilişkin sözel ya da sözel olmayan iletişim şekli ile oluşturulmaya başlanmaktadır. Bireyin benlik algısını etkilemesi yönünden okul, ğretmen, arkadaş etkileşimi okul başarılarını değerlendirme biçimi birey için önem taşımaktadır. Ayrıca ergenlik dönemi, bireylerin benlik şemasını oluşurmada önemli katkılar sunmaktadır. Bireyin karşı cinsle oluşturduğu romantik ilişkiler yine bireyin benlik algısının gelişimini etkilemektedir.

### 3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1.Araştırma Modeli

Araştırmada öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme gücü ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada birden fazla değişken olmasından ötürü değişkenlerin arasındaki ilişkilerin incelenmesini kapsayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki birlikte değişim varlığının ve/veya derecesinin araştırılmasını hedeflenmektedir. İlişkisel araştırmalarda açıklayıcı ve tahmin olmak üzere iki model bulunmaktadır. Açıklayıcı model, değişkenler arasındaki ilişkide güce bakılarak yapılan korelasyon çalışmalarını kapsamaktadır. Tahmin model ise gözlenebilen değişkenlerin desteğiyle başka bir değişkenin yordayıcılığı hakkında yorumlar yapılmasını ve korelasyonun yanında regresyon analiz yöntemlerinin kullanılmasını içermektedir (Büyüköztürk ve ark., 2015).

#### 3.2. Örneklem

Katılımcılara sosyal medya üzerinden yayınlanan davetiyelerle uygun örnekleme yöntemi ve kartopu tekniğiyle ulaşılmıştır. Bu araştırma, yaş aralığı 18-25 arasında değişen, 285 kadın (%55.9) ve 225 erkek (%44.1) toplam 510 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 34'ü (%6.7) evli, 476'sının ise (%93.3) bekar olduğunu tespit edilmiştir. Katılımcıların bölümler göre dağılımı incelendiğinde psikoloji bölümünde 221 kişi (%43.3), sosyal hizmet bölümünde 196 kişi (%38.4), diğer bölümlerde ise 93 (%18.3) kişiden oluştuğu görülmüştür. Sınıf düzeylerine göre; 4 kişinin (%8) hazırlık, 168 kişinin (%32.9) 1. sınıf, 127 kişinin (%24.9) 2. sınıf, 159 kişinin (%31.2) 3.sınıf, 38 kişinin (%7.5) 4. sınıf, 6 kişinin (%1.1) 5. sınıf ve 8 kişinin (%1.6) ise 6. sınıfa giden öğrencilerden oluştuğu saptanmıştır. Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerine göre; 155'inin (%30.4) 1000 TL ve altında, 189'unun (%37.0) 1001-3000 TL, 79'unun (%15.5) 3001-5000 TL, 37'sinin (%7.3) 5001-7000 TL ve

50'sinin (%9.8) 70001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların psikiyatrik veya psikolojik yardım geçmişine incelendiğinde 24 katılımcının (%4.7) yardım aldığını, 486 katılımcının ise (%95.3) herhangi bir yardım almadığını saptanmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlerine ait detaylı bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N= 510)

Değişken	Grup	<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	285	55.9
	Erkek	225	44.1
Yaş Grubu	18-22 yaş	287	56.3
	23-25 yaş	223	43.7
Medeni Durum	Evli	34	6.7
	Bekar	476	93.3
Bölüm	Psikoloji	221	43.3
	Sosyal Hizmet	196	38.4
	Diğer	93	18.3
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	4	.8
	1. Sınıf	172	32.9
	2. Sınıf	127	24.9
	3. Sınıf	159	31.2
	4. Sınıf	38	7.5
	5. Sınıf	6	1.1
Ekonomik Düzey	6. Sınıf	8	1.6
	1000 TL ve altı	155	30.4
	1001- 3000 TL	189	37.0
	3001- 5000 TL	79	15.5
	5001- 7000 TL	37	7.3

	7001 TL ve üzeri	50	9.8
Psikolojik/ Psikiyatrik Yardım Alma Durumu	Evet	24	4.7
	Hayır	486	95.3
<b>Toplam</b>		<b>510</b>	<b>100.0</b>

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri; Demografik Bilgi Formu, Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılarak toplanmıştır (Ek 3, Ek 4, Ek 5, Ek 6, Ek 7). Ölçeklere dair bilgiler aşağıda detaylı şekilde açıklanmaktadır.

#### 3.3.1. Demografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların; yaş, cinsiyet, medeni durum, bölüm, sınıf, sosyo-ekonomik düzey, geçmiş veya şu anki psikolojik/ psikiyatrik sorun ve sorunun tedavisi hakkında bilgi edinmek amacıyla hazırlanmış 7 soruluk bir formdan oluşmaktadır (Ek3).

#### 3.3.2. Öz eleştirel ruminasyon ölçeği (ÖERÖ)

Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Smart ve arkadaşları (2016) tarafından öz-eleştirel ruminasyonu ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek, tek faktörlü bir yapıya sahip olup 10 maddeyi içeren bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, 1 “Asla” ile 4 “Tamamen” arasında 4’lü Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puan arttığında öz eleştirel ruminasyonlarında artış göstereceği varsayılmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Kocalar (2019) tarafından yapılmıştır. Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türk kültüründeki psikometrik özelliklerine bakıldığında, Türkçe formunun özgün formundaki gibi 10 maddeden oluştuğu ve tek faktörlü bir yapıda olduğu görülmektedir. Ölçeğin Türkçe formundaki iç tutarlılığı incelendiğinde; Cronbach Alpha katsayısının tüm ölçek için .89 olarak bulunduğu, yarı test güvenilirlik değerinin .76 olarak saptandığı ve test tekrar test güvenilirliğinin ise .83 olarak hesaplandığı görülmektedir (Kocalar, 2019). Bu

çalışmada ise ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık değeri .78 olarak bulunmuştur. Ölçek Ek4'te yer almaktadır.

### **3.3.3. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği- kısa form (DDGÖ-16)**

Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından oluşturulan ölçek, bireylerin duygu düzenlenmedeki güçlük düzeylerini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Yiğit ve Yiğit (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 0 “Hemen hemen hiç” ile 4 “Hemen hemen her zaman” arasında 5’li Likert tipinde derecelendirilmekte ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; “Açıklık”, “Dürtü”, “Stratejiler”, “Amaçlar” ve “Kabul Etmeme” olmak üzere toplam 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttığında duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin de artış göstereceği varsayılmaktadır. Ölçeğin kesme puanı bulunmamaktadır. Çalışmada, ölçeğin kısa formuna yer verilmesinden ötürü ölçeğin toplam skoru kullanılmıştır.

Ölçeğin hem orijinal çalışmasında hem de uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .78 ile .87 arasında değişkenlik gösterdiği bulunmuştur (Yiğit ve Yiğit, 2017).Mevcut çalışmada ise ölçeğin CronbachAlpha iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçek Ek 5’ te yer almaktadır.

### **3.3.4. Çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği (ÇBYKÖ)**

Gamez ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin olumsuz deneyimlerden kaçınmak adına başvurduğu farklı kaçınma stratejilerini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek, 62 maddeden oluşmakta ve maddeler 1 “Kesinlikle Katılmıyorum” ile 6 “Kesinlikle Katılıyorum” arasında 6’lı Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek; “Davranışsal Kaçınma”, “Sıkıntıdan Kaçınma”, “Erteleme”, “Dikkat Dağıtma ve Baskılama”, “Bastırma ve İnkâr”, “Sıkıntıya Dayanıklılık” olmak üzere toplam 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formu için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise .91 olarak saptanmıştır (Gamez ve ark., 2011).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi, Yıldırım ve Bahtiyar (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek 59 maddeden oluşmakta ve bu maddeler 1 “Hiç Katılmıyorum” ile 6 “Tamamen Katılıyorum” arasında 6’lı Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek, “Kaçınma”, “Dikkat Dağıtma ve Baskılama”, “Sıkıntıya Dayanıklılık”, “Erteleme” ve “Bastırma ve İnkâr” olmak üzere toplam 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam ölçek puanının Cronbach Alpha katsayısı .93 olup alt boyutlarının iç tutarlılık değerleri .91 ile .84 arasındadır. Ölçeğin yarı güvenilirliğine bakmak için ilk yarı 30 maddeden, ikinci yarı ise 29 maddeden oluşacak şekilde rastgele iki bölüme ayrılmıştır. Buna göre, toplam ölçek puanının Cronbach Alpha katsayısı ilk yarı için .85, ikinci yarı için .89 olarak hesaplanmıştır. Guttman yarı güvenilirlik katsayısının ise .89 olduğu bulunmuştur (Yıldırım ve Bahtiyar, 2020). Bu çalışmada ise ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık değeri .89 olarak bulunmuştur.

### **3.3.5. Kısa semptom envanteri (KSE)**

Kısa Semptom Envanteri, Derogatis (1992) tarafından kişilerin çeşitli ruhsal belirtilerini tarama amacıyla geliştirdiği 90 maddelik Semptom Tarama Ölçeği’nin (SCL-90) kısaltılmasıyla oluşturulmuştur (Şahin ve Durak, 1994). Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek 53 maddeden oluşmakta ve bu maddeler 0 “Hiç” ile 4 “Ciddi Derecede” arasında 5’li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek, “Depresyon”, “Anksiyete”, “Olumsuz Benlik”, “Somatizasyon” ve “Hostilite (Öfke ve Saldırganlık)” olmak üzere toplam 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçekten aldıkları puan yükseldikçe psikolojik belirtilerin yükseleceği varsayılmaktadır. Uyarlama çalışmasında, tüm ölçek için Cronbach Alpha katsayısının .93 ile .96 arasında değiştiği, beş alt boyutunun Cronbach Alpha katsayılarının ise .63 ile .86 arasında değişim gösterdiği saptanmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık değeri .99 olarak hesaplanmıştır. Ölçek Ek’7de yer almaktadır.

### **3.4. İşlem**

Araştırma önerisi Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu’na sunulmuştur ve gereken onaylar alındıktan sonra veri toplama sürecine geçilmiştir. Ardından, öz bildirim ölçekleri elektronik kaynaklar aracılığıyla uygun örnekleme yöntemi ve kartopu tekniğiyle

katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılar, Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla çalışmanın amacı, kapsamı ve gizliliği hakkında bilgilendirilmiştir. Gönüllü katılımcıların çalışmayı tamamlaması yaklaşık 25 dakika sürmüştür.

Araştırmanın verileri demografik bilgi formu, öz eleştirel ruminasyon ölçeği, duygu düzenleme güçlüğü, çok boyutlu yaşantısal kaçınma ve kısa semptom envanteri kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sürecinde kullanılmış olan öz bildirim ölçeklerinin betimleyici istatistik bilgileri Tablo 2’de gösterilmiştir.

### **3.5.Verilerin Analizi**

Öz bildirim ölçeklerinden elde edilen veriler IBM SPSS 25 programının kullanılmasıyla analiz edilmiştir. İlk olarak araştırmada kullanılan ölçeklerdeki ters maddeler uygun bir şekilde kodlanmıştır. Ardından ölçeklerin toplam ve alt ölçeklerine ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır.

Araştırmanın verilerinin normallikvarsayımına bakılarak çarpıklık, basıklık değerleri referans alınmıştır. Araştırmanın amaçları kapsamındaki yapılan analizlerde, parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirti düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenirken bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü ANAVO analizleri uygulanmıştır. Tek yönlü ANOVA analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir. Öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü’nün aracı rolü ise Pearson’s Korelasyon Analizi ve regresyon analizi ile yapılmıştır.

## 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

### 4.1.Bulgular

Araştırma sorularını çözümlmek ve hipotezleri test etmek amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçlarına bu bölümde yer verilmiştir.

#### 4.1.1. Araştırmaya ait tanımlayıcı bulgular

Katılımcıların öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtilerine yönelik tanımlayıcı özellikler Tablo 2’de yer almaktadır.

**Tablo2.** Öz Eleştirel Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma, Duygu Düzenleme, Güçlüğü ve Psikolojik Belirtilere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	Boyut	n	min	max	$\bar{x}$	ss
Öz Eleş. Rumin.	Toplam	510	10.00	40.00	28.62	4.08
	Toplam	510	116.00	287.00	208.61	20.88
Yaşantısal Kaçınma	Kaçınma	510	21.00	116.00	71.33	11.52
	Dik. Dağıtma ve Baskılama	510	8.00	48.00	35.22	6.59
	Sıkıntıya Dayanıklılık	510	11.00	66.00	39.39	12.20
	Erteleme	510	8.00	42.00	24.82	3.42
	Bastırma ve İnkâr	510	14.00	59.00	39.62	7.63
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Toplam	510	16.00	79.00	56.77	14.74
	Açıklık	510	2.00	10.00	7.12	1.85
	Amaçlar	510	3.00	15.00	12.18	3.25
	Dürtü	510	3.00	15.00	8.77	3.02
	Stratejiler	510	5.00	25.00	17.81	4.17
Psikolojik	Kabul Etmeme	510	3.00	15.00	10.90	3.40
	Depresyon	510	13.00	65.00	46.86	15.01

Belirtiler						
Anksiyete	510	14.00	70.00	48.43	15.55	
Olumsuz Benlik	510	11.00	55.00	33.82	11.18	
Somatizasyon	510	9.00	42.00	31.76	11.44	
Hostilite	510	7.00	35.00	24.36	10.87	

Tablo2’de öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtilere ait tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Katılımcıların öz eleştirel ruminasyon puanları ( $28.62 \pm 4.08$ ) ve yaşantısal kaçınma toplam puanı ( $\bar{x}=208.61$ ;  $ss=20.88$ ) olarak belirlenmiştir. Ayrıca yaşantısal kaçınmaya ait kaçınma alt boyut puanı ( $\bar{x}=71.33$ ;  $ss=11.52$ ) ve erteleme alt boyut puanı ( $\bar{x}=24.82$ ;  $ss=3.42$ ) olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyi ( $\bar{x}=56.77$ ;  $ss=14.74$ ) olarak belirlenmiştir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğüne ait stratejiler alt boyut puanı ( $\bar{x}=17.81$ ;  $ss=4.17$ ) ve açıklık alt boyut puanı ise ( $\bar{x}=7.12$ ;  $ss=1.85$ ) olarak bulunmuştur.

Katılımcıların psikolojik belirtilerine ait depresyon alt boyut puanı ( $\bar{x}=48.86$ ;  $ss=15.01$ ) ve hostilite alt boyut puanı ise ( $\bar{x}=24.36$ ;  $ss=10.87$ ) olarak belirlenmiştir.

#### 4.1.2. Araştırma verilerinin dağılımına yönelik bulgular

Katılımcıların öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtilerine yönelik veriler incelenmeden önce araştırma verilerinin normallik varsayımını karşılama durumlarına bakılmıştır. Normallik varsayımı, sosyal bilimlerde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesiyle yapılmaktadır (Yalçıntaş, 2019).

**Tablo 3.** Öz Eleştirel Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtilere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Boyut	Çarpıklık		Basıklık	
		İst.	St. Hata	İst.	St. Hata
Öz Eleş. Rumin.	Toplam	-1.88	.11	1.96	.22
	Toplam	-1.28	.11	1.26	.22
Yaşantısal Kaçınma	Kaçınma	-.19	.11	1.57	.22
	Dik. Dağıtma ve Baskılama	-1.67	.11	1.69	.22
	Sıkıntıya Dayanıklılık	.44	.11	-1.24	.22
	Erteleme	-.09	.11	1.56	.22
	Bastırma ve İnkâr	-.78	.11	.58	.22
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Toplam	-.64	.11	-.84	.22
	Açıklık	-.89	.11	.16	.22
	Amaçlar	-.69	.11	-.73	.22
	Dürtü	-.40	.11	-1.32	.22
	Stratejiler	-1.02	.11	.46	.22
	Kabul Etmeme	-.58	.11	-.95	.22
	Depresyon	-.43	.11	-1.50	.22
Psikolojik Belirtiler	Anksiyete	-.46	.11	-1.41	.22
	Olumsuz Benlik	-.46	.11	-1.49	.22
	Somatizasyon	-.41	.11	-1.50	.22
	Hostilite	-.38	.11	-1.71	.22

Tablo3'e göre; katılımcıların öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtilerine yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Bu durumda, araştırma verilerinin normal dağıldığı

varsayılmıştır. Verilerin normal dağılımında parametrik testler kullanılmaktadır (Kul, 2014). Bu doğrultuda araştırmaya parametrik testlerle devam edilmiştir.

#### 4.1.3. Öz eleştirel ruminasyon ölçek puanlarına yönelik bulgular

Araştırmanın amacı doğrultusunda, katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Cinsiyet ve yaş grubu bağımsız gruplar t testi ile; öğrenim görülen bölüm ve ekonomik düzey ise tek yönlü ANOVA analizi ile incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 4.** Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Öz Eleştirel Ruminasyon (Toplam)	Kadın	285	29.07	3.30	508	2.78	.01
	Erkek	225	28.06	4.85			

Katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; kadın katılımcıların puanı ( $\bar{x}$ =29.07; ss=3.30) erkek katılımcıların puanından ( $\bar{x}$ =28.06; ss=4.85) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $t_{508}=2.78; p<.05$ ).

**Tablo 5.** Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçek Puanlarının Yaş Grubuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Öz Eleştirel Rumin. (Toplam)	18-22 yaş	287	29.34	2.39	508	4.59	.000
	23-25 yaş	223	27.70	5.42			

Katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeyleri yaş grubuna göre incelendiğinde; 18-22 yaş aralığındaki katılımcıların puanı ( $\bar{x}$ =29.34; ss=2.39) 23-25 yaş aralığındaki katılımcıların puanından ( $\bar{x}$ =27.70; ss=5.42) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $t_{508}=4.59; p<.05$ ).

**Tablo 6.** Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçek Puanlarının Bölümlere Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Öz Eleştirel Ruminasyon (Toplam)	Psikoloji	221	28.84	3.25	28.40	.000	1,2>3
	Sosyal Hizmet	196	29.63	.86			
	Diğer	93	25.99	7.49			
	Total	510	28.62	4.08			

Katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeyleri öğrenim görülen bölüme göre incelendiğinde; gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F_{(2,507)}=28.40$ ;  $p<.05$ ). Tukey testi sonuçlarına göre, psikoloji ( $\bar{x}=28.84$ ;  $ss=3.25$ )ve sosyal hizmet ( $\bar{x}=29.63$ ;  $ss=.86$ )bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı diğer ( $\bar{x}=25.99$ ;  $ss=7.49$ )bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 7.** Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçek Puanlarının Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Öz Eleştirel Ruminasyon (Toplam)	1000 TL ve altı	155	28.30	2.70	35.21	.000	1,2,3,4>5
	1001- 3000 TL	189	30.05	2.38			
	3001- 5000 TL	79	29.28	3.37			
	5001- 7000 TL	37	28.49	4.61			
	7001 TL ve üzeri	50	23.30	7.55			
	Total	510	28.62	4.08			

Katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeyleri ekonomik düzeye göre incelendiğinde; gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F_{(4,505)}=35.21$ ;  $p<.05$ ). Tukey testi sonuçlarına göre, 1000 TL ve altı ( $\bar{x}=28.30$ ;  $ss=2.70$ ), 1001-3000 TL ( $\bar{x}=30.05$ ;  $ss=2.38$ ), 3001-5000 TL ( $\bar{x}=29.28$ ;  $ss=3.37$ )ve 5001-7000 TL ( $\bar{x}=28.49$ ;  $ss=4.61$ )

aralığında ekonomik geliri olan katılımcıların puanı 7001 TL ve üzerinde ( $\bar{x}=23.30$ ;  $ss=7.55$ )geliri olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

#### 4.1.4. Yaşantısal kaçınma ölçek puanlarına yönelik bulgular

Araştırmanın amacı doğrultusunda, katılımcıların yaşantısal kaçınma ölçek puanları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Cinsiyet ve yaş grubu bağımsız gruplar t testiile; öğrenim görülen bölüm ve ekonomik düzey ise tek yönlü ANOVA analizi ile incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 8.** Yaşantısal Kaçınma Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Yaşantısal Kaçınma (Toplam)	Kadın	285	211.67	15.65	508	3.77	.000
	Erkek	225	204.73	25.56			
Kaçınma	Kadın	285	70.45	9.01	508	-1.95	.05
	Erkek	225	72.45	14.02			
Dikkat Dağıtma ve Baskılama	Kadın	285	35.39	5.61	508	.67	.50
	Erkek	225	35.00	7.65			
Sıkıntıya Dayanıklılık	Kadın	285	37.09	10.99	508	-4.88	.000
	Erkek	225	42.29	13.03			
Erteleme	Kadın	285	25.18	2.63	508	2.65	.01
	Erkek	225	24.37	4.19			
Bastırma ve İnkâr	Kadın	285	40.74	6.72	508	3.78	.000
	Erkek	225	38.20	8.46			

Katılımcıların yaşantısal kaçınma ölçek puanları cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile erteleme, bastırma ve inkar alt boyutlarında kadın katılımcıların puanları erkek katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Ek olarak sıkıntıya dayanıklılık alt boyutunda, erkek katılımcıların puanı kadın katılımcıların puanından anlamlı düzeyde

yüksek olduğu bulunmuştur [Toplam: ( $t_{508}=3.77;p<.05$ ); Sıkıntıya Dayanıklılık: ( $t_{508}=-4.88;p<.05$ ); Erteleme: ( $t_{508}=2.65;p<.05$ ); Bastırma ve İnkâr: ( $t_{508}=3.78;p<.05$ )]. Fakat kaçınma ile dikkat dağıtma ve baskılama alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır [Kaçınma: ( $t_{508}=-1.95;p>.05$ ); Dikkat Dağıtma ve Baskılama: ( $t_{508}=.67;p>.05$ )].

**Tablo 9.** Yaşantısal Kaçınma Ölçek Puanlarının Yaş Grubuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p																																																								
Yaşantısal Kaçınma (Toplam)	18-22 yaş	287	207.06	15.49	508	-1.91	.06																																																								
	23-25 yaş	223	210.61	26.15				Kaçınma	18-22 yaş	287	71.77	7.76	508	.08	.33	23-25 yaş	223	70.76	15.04	Dikkat Dağıtma ve Baskılama	18-22 yaş	287	37.46	4.27	508	9.44	.000	23-25 yaş	223	32.34	7.81	Sıkıntıya Dayanıklılık	18-22 yaş	287	43.01	12.80	508	8.07	.000	23-25 yaş	223	34.73	9.55	Erteleme	18-22 yaş	287	25.01	2.21	508	1.40	.16	23-25 yaş	223	24.58	4.53	Bastırma ve İnkâr	18-22 yaş	287	38.82	6.40	508	-2.70	.01
Kaçınma	18-22 yaş	287	71.77	7.76	508	.08	.33																																																								
	23-25 yaş	223	70.76	15.04				Dikkat Dağıtma ve Baskılama	18-22 yaş	287	37.46	4.27	508	9.44	.000	23-25 yaş	223	32.34	7.81	Sıkıntıya Dayanıklılık	18-22 yaş	287	43.01	12.80	508	8.07	.000	23-25 yaş	223	34.73	9.55	Erteleme	18-22 yaş	287	25.01	2.21	508	1.40	.16	23-25 yaş	223	24.58	4.53	Bastırma ve İnkâr	18-22 yaş	287	38.82	6.40	508	-2.70	.01	23-25 yaş	223	40.65	8.89								
Dikkat Dağıtma ve Baskılama	18-22 yaş	287	37.46	4.27	508	9.44	.000																																																								
	23-25 yaş	223	32.34	7.81				Sıkıntıya Dayanıklılık	18-22 yaş	287	43.01	12.80	508	8.07	.000	23-25 yaş	223	34.73	9.55	Erteleme	18-22 yaş	287	25.01	2.21	508	1.40	.16	23-25 yaş	223	24.58	4.53	Bastırma ve İnkâr	18-22 yaş	287	38.82	6.40	508	-2.70	.01	23-25 yaş	223	40.65	8.89																				
Sıkıntıya Dayanıklılık	18-22 yaş	287	43.01	12.80	508	8.07	.000																																																								
	23-25 yaş	223	34.73	9.55				Erteleme	18-22 yaş	287	25.01	2.21	508	1.40	.16	23-25 yaş	223	24.58	4.53	Bastırma ve İnkâr	18-22 yaş	287	38.82	6.40	508	-2.70	.01	23-25 yaş	223	40.65	8.89																																
Erteleme	18-22 yaş	287	25.01	2.21	508	1.40	.16																																																								
	23-25 yaş	223	24.58	4.53				Bastırma ve İnkâr	18-22 yaş	287	38.82	6.40	508	-2.70	.01	23-25 yaş	223	40.65	8.89																																												
Bastırma ve İnkâr	18-22 yaş	287	38.82	6.40	508	-2.70	.01																																																								
	23-25 yaş	223	40.65	8.89																																																											

Katılımcıların yaşantısal kaçınma ölçek puanları yaş grubuna göre incelendiğinde; dikkat dağıtma ve baskılama ile sıkıntıya dayanıklılık boyutlarında 18-22 yaş grubundaki katılımcıların puanı 23-25 yaş grubundaki katılımcıların puanından; bastırma ve inkaralt boyutunda ise 23-25 yaş grubundakilerin puanı 18-22 yaş grubundakilerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [Dikkat Dağıtma ve Baskılama: ( $t_{508}=9.44; p<.05$ ); Sıkıntıya Dayanıklılık: ( $t_{508}=8.07; p<.05$ ); Bastırma ve İnkâr: ( $t_{508}=-2.70; p<.05$ )]. Fakat toplam puan ile kaçınma ve erteleme altboyutlarında

yaş grubuna göre anlamlı bir fark bulunamamıştır [Toplam: ( $t_{508}=-1.91$ ;  $p>.05$ ); Kaçınma: ( $t_{508}=.08$ ;  $p>.05$ ); Erteleme: ( $t_{508}=1.40$ ;  $p>.05$ )].

**Tablo 10.** Yaşantısal Kaçınma Ölçek Puanlarının Öğrenim Görülen Bölüme Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Yaşantısal Kaçınma (Toplam)	Psikoloji	221	206.36	18.92	29.33	.000	2>1,3 1>3
	Sosyal Hizmet	196	216.20	4.05			
	Diğer	93	197.94	35.66			
	Total	510	208.61	20.88			
Kaçınma	Psikoloji	221	74.38	6.79	32.60	.000	1,3>2
	Sosyal Hizmet	196	66.41	3.01			
	Diğer	93	74.44	22.83			
	Total	510	71.33	11.52			
Dikkat Dağıtma ve Baskılama	Psikoloji	221	38.90	4.70	110.87	.000	1>2,3 2>3
	Sosyal Hizmet	196	33.94	2.94			
	Diğer	93	29.17	9.78			
	Total	510	35.22	6.59			
Sıkıntıya Dayanıklılık	Psikoloji	221	46.31	12.02	138.06	.000	1,3>2 1>3
	Sosyal Hizmet	196	30.46	1.45			
	Diğer	93	41.74	13.52			
	Total	510	39.39	12.20			
Erteleme	Psikoloji	221	24.68	2.29	4.85	.01	2>3
	Sosyal Hizmet	196	25.35	1.11			
	Diğer	93	24.06	6.96			
	Total	510	24.82	3.42			
Bastırma ve İnkâr	Psikoloji	221	37.71	7.31	71.17	.000	2>1,3 1>3
	Sosyal Hizmet	196	43.97	1.82			

Diğer	93	35.00	10.82
Total	510	39.62	7.63

---

Katılımcıların yaşantısal kaçınma ölçek puanlarının öğrenim görülen bölüme göre incelendiğinde; toplam puan ile alt boyutların tamamında anlamlı fark bulunmuştur [Toplam: ( $F_{(2,507)}=29.33$ ;  $p<.05$ ); Kaçınma: ( $F_{(2,507)}=32.60$ ;  $p<.05$ ); Dikkat Dağıtma ve Baskılama: ( $F_{(2,507)}=110.87$ ;  $p<.05$ ); Sıkıntıya Dayanıklılık: ( $F_{(2,507)}=138.06$ ;  $p<.05$ ); Erteleme: ( $F_{(2,507)}=4.85$ ;  $p<.05$ ); Bastırma ve İnkâr: ( $F_{(2,507)}=71.17$ ;  $p<.05$ )]. Tukey testi sonuçlarına göre, toplam puan ile bastırma ve inkaraltboyutunda sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı psikoloji ve diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından; psikoloji bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı ise diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, kaçınma boyutunda psikoloji ve diğer bölümlerde okuyan katılımcıların puanı sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ek olarak, dikkat dağıtma ve baskılama alt boyutlarında psikoloji bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı sosyal hizmet ve diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından; sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı ise diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. İlâveten sıkıntıya dayanıklılık boyutunda psikoloji ve diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanı sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanından; psikoloji bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı ise diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Son olarak erteleme alt boyutunda ise sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 11.** Yaşantısal Kaçınma Ölçek Puanlarının Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Yaşantısal Kaçınma (Toplam)	1000 TL ve altı	155	197.79	9.73	43.31	.000	2,3,4>1,5
	1001- 3000 TL	189	219.80	12.17			
	3001- 5000 TL	79	213.85	15.22			
	5001- 7000 TL	37	207.00	25.80			
	7001 TL ve üzeri	50	192.74	40.62			
	Total	510	208.61	20.88			
Kaçınma	1000 TL ve altı	155	75.43	6.12	7.42	.000	1>2,3,4,5
	1001- 3000 TL	189	69.54	7.70			
	3001- 5000 TL	79	69.37	11.10			
	5001- 7000 TL	37	69.24	12.44			
	7001 TL ve üzeri	50	70.06	25.44			
	Total	510	71.33	11.52			
Dikkat Dağıtma ve Baskılama	1000 TL ve altı	155	38.53	3.94	60.20	.000	1,2>3,4,5 3,4>5
	1001- 3000 TL	189	36.77	4.53			
	3001- 5000 TL	79	32.41	5.50			
	5001- 7000 TL	37	31.08	5.00			
	7001 TL ve üzeri	50	26.60	10.55			
	Total	510	35.22	6.59			
Sıkıntıya Dayanıklılık	1000 TL ve altı	155	52.57	8.62	149.14	.000	1>2,3,4,5 4,5>2,3
	1001- 3000 TL	189	32.19	5.56			
	3001- 5000 TL	79	32.37	6.34			
	5001- 7000 TL	37	36.14	10.86			
	7001 TL ve üzeri	50	39.24	14.36			
	Total	510	39.39	12.20			
Erteleme	1000 TL ve altı	155	24.68	2.15	4.35	.002	3,4>5
	1001- 3000 TL	189	24.52	2.31			
	3001- 5000 TL	79	25.92	3.28			
	5001- 7000 TL	37	25.86	3.09			
	7001 TL ve üzeri	50	23.90	7.64			
	Total	510	24.82	3.42			
Bastırma ve İnkâr	1000 TL ve altı	155	34.72	4.10	57.14	.000	2,3,4>1,5
	1001- 3000 TL	189	44.15	4.55			
	3001- 5000 TL	79	41.52	6.54			

5001- 7000 TL	37	39.95	9.47
7001 TL ve üzeri	50	34.42	12.26
Total	510	39.62	7.63

Katılımcıların yaşantısal kaçınma ölçek puanlarının ekonomik düzeye göre incelendiğinde; toplam puan ile alt boyutların tamamında anlamlı farklar bulunmuştur [Toplam: ( $F_{(4,505)}=43.31$ ;  $p<.05$ ); Kaçınma: ( $F_{(4,505)}=7.42$ ;  $p<.05$ ); Dikkat Dağıtma ve Baskılama: ( $F_{(4,505)}=60.20$ ;  $p<.05$ ); Sıkıntıya Dayanıklılık: ( $F_{(4,505)}=149.14$ ;  $p<.05$ ); Erteleme: ( $F_{(4,505)}=4.35$ ;  $p<.05$ ); Bastırma ve İnkâr: ( $F_{(4,505)}=57.14$ ;  $p<.05$ )]. Tukey testi sonuçlarına göre, toplam puan ile bastırma ve inkâr boyutunda 1001-3000 TL, 3001-5000 TL ve 5001-7000 TL aralığında ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanı 1000 TL ve altı ile 7001 TL ve üzerinde ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, kaçınma boyutunda 1000 TL ve altında ekonomik düzeye sahip öğrencilerin puanı 1001-3000 TL, 3001-5000 TL, 5001-7000 TL ve altı ile 7001 TL ve üzerinde ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Dikkat dağıtma ve baskılama alt boyutlarında 1000 TL ve altı ile 1001-3000 TL aralığında ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanı 3001-5000 TL, 5001-7000 TL, 7001 TL ve üzerinde ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanından; 3001-5000 TL ve 5001-7000 TL aralığında ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanı 7001 TL ve üzerinde ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ek olarak sıkıntıya dayanıklılık alt boyutunda 1000 TL ve altında ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanı 1001-3000 TL, 3001-5000 TL, 5001-7000 TL, 7001 TL ve üzerinde ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanından; 5001-7000 TL ile 7001 TL ve üzerinde ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanı 1001-3000 TL ve 3001-5000 TL aralığında ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Son olarak erteleme boyutunda 3001-5000 TL ve 5001-7000 TL aralığında ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanı 7001 TL ve üzerinde ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

#### 4.1.5. Duygu düzenleme güçlüğü ölçek puanlarına yönelik bulgular

Araştırmanın amacı doğrultusunda, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Cinsiyet ve yaş grubu bağımsız gruplar t testi ile; öğrenim görülen bölüm ve ekonomik düzey ise tek yönlü ANOVA analizi ile

incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 12.** Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Alt Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p																																																								
Duygu Düzenleme Güçlüğü (Toplam)	Kadın	285	60.20	13.23	508	6.12	.000																																																								
	Erkek	225	52.43	15.42				Açıklık	Kadın	285	7.54	1.63	508	5.95	.000	Erkek	225	6.59	1.97	Amaçlar	Kadın	285	13.01	2.84	508	6.78	.000	Erkek	225	11.12	3.45	Dürtü	Kadın	285	9.31	2.78	508	4.65	.000	Erkek	225	8.08	3.17	Stratejiler	Kadın	285	18.68	3.74	508	5.42	.000	Erkek	225	16.72	4.44	Kabul Etmeme	Kadın	285	11.66	3.13	508	5.93	.000
Açıklık	Kadın	285	7.54	1.63	508	5.95	.000																																																								
	Erkek	225	6.59	1.97				Amaçlar	Kadın	285	13.01	2.84	508	6.78	.000	Erkek	225	11.12	3.45	Dürtü	Kadın	285	9.31	2.78	508	4.65	.000	Erkek	225	8.08	3.17	Stratejiler	Kadın	285	18.68	3.74	508	5.42	.000	Erkek	225	16.72	4.44	Kabul Etmeme	Kadın	285	11.66	3.13	508	5.93	.000	Erkek	225	9.92	3.49								
Amaçlar	Kadın	285	13.01	2.84	508	6.78	.000																																																								
	Erkek	225	11.12	3.45				Dürtü	Kadın	285	9.31	2.78	508	4.65	.000	Erkek	225	8.08	3.17	Stratejiler	Kadın	285	18.68	3.74	508	5.42	.000	Erkek	225	16.72	4.44	Kabul Etmeme	Kadın	285	11.66	3.13	508	5.93	.000	Erkek	225	9.92	3.49																				
Dürtü	Kadın	285	9.31	2.78	508	4.65	.000																																																								
	Erkek	225	8.08	3.17				Stratejiler	Kadın	285	18.68	3.74	508	5.42	.000	Erkek	225	16.72	4.44	Kabul Etmeme	Kadın	285	11.66	3.13	508	5.93	.000	Erkek	225	9.92	3.49																																
Stratejiler	Kadın	285	18.68	3.74	508	5.42	.000																																																								
	Erkek	225	16.72	4.44				Kabul Etmeme	Kadın	285	11.66	3.13	508	5.93	.000	Erkek	225	9.92	3.49																																												
Kabul Etmeme	Kadın	285	11.66	3.13	508	5.93	.000																																																								
	Erkek	225	9.92	3.49																																																											

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçek toplam ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme altboyutlarında kadın katılımcıların puanı erkek katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [Toplam: ( $t_{508}=6.12$ ;  $p<.05$ ); Açıklık: ( $t_{508}=5.95$ ;  $p<.05$ ); Amaçlar: ( $t_{508}=6.78$ ;  $p<.05$ ); Dürtü: ( $t_{508}=4.65$ ;  $p<.05$ ); Stratejiler: ( $t_{508}=5.42$ ;  $p<.05$ ); Kabul Etmeme: ( $t_{508}=5.93$ ;  $p<.05$ )].

**Tablo 13.** Duygu Dzenleme Gçlölüölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yaş Grubuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Duygu Dzenleme Gçlölüölçek (Toplam)	18-22 yaş	287	55.17	13.10	508	-2.81	.01
	23-25 yaş	223	58.84	16.41			
Açıklık	18-22 yaş	287	7.20	1.56	508	1.12	.26
	23-25 yaş	223	7.01	2.17			
Amaçlar	18-22 yaş	287	11.78	2.94	508	-3.16	.002
	23-25 yaş	223	12.69	3.56			
Dürtü	18-22 yaş	287	8.04	3.00	508	-6.44	.000
	23-25 yaş	223	9.70	2.77			
Stratejiler	18-22 yaş	287	17.66	3.35	508	-.95	.34
	23-25 yaş	223	18.01	5.05			
Kabul Etmeme	18-22 yaş	287	10.49	2.95	508	-3.08	.002
	23-25 yaş	223	11.42	3.85			

Katılımcıların duygu dzenleme gçlölüölçek toplam ve alt boyut puanlarının yaş grubuna göre incelendiğinde; toplam puan ile amaçlar, dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarında 23-25 yaş grubundakilerin puanı 18-22 yaş grubundakilerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [Toplam: ( $t_{508}=-2.81$ ;  $p<.05$ ); Amaçlar: ( $t_{508}=-3.16$ ;  $p<.05$ ); Dürtü: ( $t_{508}=-6.44$ ;  $p<.05$ ); Kabul Etmeme: ( $t_{508}=-3.08$ ;  $p<.05$ )]. Fakat açıklık ve stratejiler alt boyutlarında yaş grubuna göre anlamlı bir fark bulunamamıştır [Açıklık: ( $t_{508}=1.12$ ;  $p>.05$ ); Stratejiler: ( $t_{508}=-.95$ ;  $p>.05$ )].

**Tablo 14.** Duygu Düzenleme Güçlüğü  l ek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının  ğrenim Görülen Bölüme Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Duygu Düzenleme Güçlüğü (Toplam)	Psikoloji	221	51.24	13.59	169.46	.000	2>1,3 1>3
	Sosyal Hizmet	196	68.29	2.12			
	Diğ�r	93	45.63	16.40			
	Total	510	56.77	14.74			
Açıklık	Psikoloji	221	6.86	1.62	152.56	.000	2>1,3 1>3
	Sosyal Hizmet	196	8.33	.47			
	Diğ�r	93	5.17	2.26			
	Total	510	7.12	1.85			
Amaçlar	Psikoloji	221	10.92	2.99	175.67	.000	2>1,3 1>3
	Sosyal Hizmet	196	14.76	.75			
	Diğ�r	93	9.73	3.48			
	Total	510	12.18	3.25			
Dürtü	Psikoloji	221	7.07	2.92	127.37	.000	2>1,3 3>1
	Sosyal Hizmet	196	10.90	.42			
	Diğ�r	93	8.29	3.58			
	Total	510	8.77	3.02			
Stratejiler	Psikoloji	221	16.62	3.47	135.01	.000	2>1,3 1>3
	Sosyal Hizmet	196	20.77	.97			
	Diğ�r	93	14.44	5.67			
	Total	510	17.81	4.17			
Kabul Etmeme	Psikoloji	221	9.77	3.10	177.84	.000	2>1,3 1>3
	Sosyal Hizmet	196	13.54	.96			

Diğer	93	8.00	3.55
Total	510	1.90	3.40

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü öğrenim görülen bölüme göre incelendiğinde; toplam puan ile açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur [Toplam: ( $F_{(2,507)}=169.46$ ;  $p<.05$ ); Açıklık: ( $F_{(2,507)}=152.56$ ;  $p<.05$ ); Amaçlar: ( $F_{(2,507)}=175.67$ ;  $p<.05$ ); Dürtü: ( $F_{(2,507)}=127.37$ ;  $p<.05$ ); Stratejiler: ( $F_{(2,507)}=135.01$ ;  $p<.05$ ); Kabul Etmeme: ( $F_{(2,507)}=177.84$ ;  $p<.05$ )]. Tukey testi sonuçlarına göre toplam puan ile alt boyutların tamamında sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı psikoloji ve diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından; psikoloji bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı ise diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 15.** Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçek Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Duygu Düzenleme Güçlüğü (Toplam)	1000 TL ve altı	155	44.59	8.17	142.62	.000	2,3,4>1,5
	1001- 3000 TL	189	66.52	8.44			
	3001- 5000 TL	79	65.05	9.28			
	5001- 7000 TL	37	60.92	14.37			
	7001 TL ve üzeri	50	41.52	16.96			
	Total	510	56.77	14.74			
Açıklık	1000 TL ve altı	155	6.16	1.07	92.48	.000	2,3,4>1,5
	1001- 3000 TL	189	8.33	1.24			
	3001- 5000 TL	79	7.65	1.43			
	5001- 7000 TL	37	7.11	1.82			
	7001 TL ve üzeri	50	4.68	2.32			
	Total	510	7.12	1.85			
Amaçlar	1000 TL ve altı	155	9.44	1.84	134.36	.000	2,3,4>1,5
	1001- 3000 TL	189	14.24	1.91			
	3001- 5000 TL	79	14.10	2.11			
	5001- 7000 TL	37	13.19	3.20			
	7001 TL ve üzeri	50	9.08	3.75			

	Total	510	12.18	3.25			
Dürtü	1000 TL ve altı	155	5.61	1.92			
	1001- 3000 TL	189	10.72	1.31			
	3001- 5000 TL	79	10.48	1.60	161.31	.000	2,3,4>1,5
	5001- 7000 TL	37	9.81	2.51			
	7001 TL ve üzeri	50	7.66	3.82			
	Total	510	8.77	3.02			
Stratejiler	1000 TL ve altı	155	15.06	2.25			
	1001- 3000 TL	189	20.14	2.81			
	3001- 5000 TL	79	20.14	3.00	92.49	.000	2,3,4>1,5
	5001- 7000 TL	37	18.78	4.25			
	7001 TL ve üzeri	50	13.14	5.54			
	Total	510	17.81	4.17			
Kabul Etmeme	1000 TL ve altı	155	8.32	1.89			
	1001- 3000 TL	189	13.08	2.02			
	3001- 5000 TL	79	12.68	2.59	132.55	.000	2,3,4>1,5
	5001- 7000 TL	37	12.03	3.50			
	7001 TL ve üzeri	50	6.96	3.44			
	Total	510	10.90	3.40			

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçek toplam ve alt boyut puanları ekonomik düzeye göre incelendiğinde; toplam puan ile açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur [Toplam: ( $F_{(4,505)}=142.62$ ;  $p<.05$ ); Açıklık: ( $F_{(4,505)}=92.48$ ;  $p<.05$ ); Amaçlar: ( $F_{(4,505)}=134.46$ ;  $p<.05$ ); Dürtü: ( $F_{(4,505)}=161.31$ ;  $p<.05$ ); Stratejiler: ( $F_{(4,505)}=92.49$ ;  $p<.05$ ); Kabul Etmeme: ( $F_{(4,505)}=132.55$ ;  $p<.05$ )]. Tukey testi sonuçlarına göre toplam puan ile alt boyutların tamamında 1001-3000 TL, 3001-5000 TL ve 5001-7000 TL aralığında ekonomik geliri olan katılımcıların puanı 1000 TL ve altı ile 7001 TL ve üzerinde ekonomik gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

#### 4.1.6. Kısa semptom envanteri ölçek puanına yönelik bulgular

Araştırmanın amacı doğrultusunda, katılımcıların psikolojik belirtiler alt boyut puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu incelemede, cinsiyet ve yaş grubu bağımsız gruplar t testi; öğrenim görülen bölüm ve ekonomik düzey ise tek yönlü

ANAVO analizi ile incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 16.** Psikolojik Belirtiler Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Alt Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Depresyon	Kadın	285	50.58	13.87	508	6.55	.000
	Erkek	225	42.15	15.10			
Anksiyete	Kadın	285	52.07	14.53	508	6.16	.000
	Erkek	225	43.81	15.61			
Olumsuz Benlik	Kadın	285	36.19	10.44	508	5.53	.000
	Erkek	225	30.83	11.39			
Somatizasyon	Kadın	285	34.45	10.87	508	6.20	.000
	Erkek	225	28.35	11.27			
Hostilite	Kadın	285	26.91	10.33	508	6.16	.000
	Erkek	225	21.14	10.70			

Katılımcıların psikolojik belirtiler alt boyut puanları cinsiyete göre incelendiğinde; depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite boyutlarında kadın katılımcıların puanı erkek katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur [Depresyon: ( $t_{508}=6.55$ ;  $p<.05$ ); Anksiyete: ( $t_{508}=6.16$ ;  $p<.05$ ); Olumsuz Benlik: ( $t_{508}=5.53$ ;  $p<.05$ ); Somatizasyon: ( $t_{508}=6.20$ ;  $p<.05$ ); Hostilite: ( $t_{508}=6.16$ ;  $p<.05$ )].

**Tablo 17.** Psikolojik Belirtiler Alt Boyut Puanlarının Yaş Grubuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Depresyon	18-22 yaş	287	44.63	14.73	508	-3.85	.000
	23-25 yaş	223	49.73	14.91			
Anksiyete	18-22 yaş	287	46.63	14.48	508	-2.98	.003

	23-25 yaş	223	50.74	16.58			
Olumsuz Benlik	18-22 yaş	287	31.69	11.01	508	-5.00	.000
	23-25 yaş	223	36.57	10.82			
Somatizasyon	18-22 yaş	287	30.64	10.71	508	-2.55	.01
	23-25 yaş	223	33.19	12.20			
Hostilite	18-22 yaş	287	21.91	11.62	508	-5.97	.000
	23-25 yaş	223	27.52	8.90			

Katılımcıların psikolojik belirtiler alt boyut puanlarının yaş grubuna göre incelendiğinde; depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyutlarında 23-25 yaş grubundakilerin puanı 18-22 yaş grubundakilerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [Depresyon: ( $t_{508}=-3.85$ ;  $p<.05$ ); Anksiyete: ( $t_{508}=-2.98$ ;  $p<.05$ ); Olumsuz Benlik: ( $t_{508}=-5.00$ ;  $p<.05$ ); Somatizasyon: ( $t_{508}=-2.55$ ;  $p<.05$ ); Hostilite: ( $t_{508}=-5.97$ ;  $p<.05$ )].

**Tablo 18.** Psikolojik Belirtiler Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Görülen Bölüme Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Depresyon	Psikoloji	221	39.85	14.45	232.08	.000	2>1,3 1>3
	Sosyal Hizmet	196	59.87	1.79			
	Diğer	93	36.10	12.03			
	Total	510	46.86	15.01			
Anksiyete	Psikoloji	221	41.94	14.37	246.11	.000	2>1,3 1>3
	Sosyal Hizmet	196	61.91	1.29			
	Diğer	93	35.43	13.47			
	Total	510	48.43	15.55			

	Psikoloji	221	28.05	10.81			
Olumsuz Benlik	Sosyal Hizmet	196	42.90	1.43	177.62	.000	2>1,3
	Diğer	93	28.41	11.10			
	Total	510	33.82	11.18			
	Psikoloji	221	27.37	10.44			
Somatizasyon	Sosyal Hizmet	196	41.88	1.64	287.63	.000	2>1,3 1>3
	Diğer	93	20.84	8.55			
	Total	510	31.76	11.44			
	Psikoloji	221	18.37	11.15			
Hostilite	Sosyal Hizmet	196	33.91	1.21	236.72	.000	2>1,3
	Diğer	93	18.48	6.14			
	Total	510	24.36	10.87			

Katılımcıların psikolojik belirtiler alt boyut puanları öğrenim görülen bölüme göre incelendiğinde; tüm alt boyutlarda anlamlı fark bulunmuştur [Depresyon: ( $F_{(2,507)}=232.08; p<.05$ ); Anksiyete: ( $F_{(2,507)}=246.11; p<.05$ ); Olumsuz Benlik: ( $F_{(2,507)}=177.62; p<.05$ ); Somatizasyon: ( $F_{(2,507)}=287.63; p<.05$ ); Hostilite: ( $F_{(2,507)}=236.72; p<.05$ )]. Tukey testi sonuçlarına göre depresyon, anksiyete ve somatizasyon alt boyutlarında sosyal hizmet bölümünde öğrenim görenlerin puanı psikoloji ve diğer bölümlerde öğrenim görenlerin puanından; psikoloji bölümünde öğrenim görenlerin puanı ise diğer bölümlerde öğrenim görenlerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca olumsuz benlik ve hostilite boyutlarında sosyal hizmet bölümünde öğrenim görenlerin puanı psikoloji ve diğer bölümlerde öğrenim görenlerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 19.** Psikolojik Belirtilerin Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Depresyon	1000 TL ve altı	155	32.82	8.77	179.61	.000	2,3,4>1,5
	1001- 3000 TL	189	57.29	8.13			
	3001- 5000 TL	79	55.84	9.90			
	5001- 7000 TL	37	51.46	13.55			
	7001 TL ve üzeri	50	33.38	13.42			
	Total	510	46.86	15.01			
Anksiyete	1000 TL ve altı	155	35.02	8.85	144.24	.000	2,3,4>1,5
	1001- 3000 TL	189	59.03	8.73			
	3001- 5000 TL	79	56.89	11.98			
	5001- 7000 TL	37	51.86	16.52			
	7001 TL ve üzeri	50	33.98	14.32			
	Total	510	48.43	15.55			
Olumsuz Benlik	1000 TL ve altı	155	22.85	6.77	168.38	.000	2,3,4>1,5
	1001- 3000 TL	189	41.38	5.35			
	3001- 5000 TL	79	40.34	6.77			
	5001- 7000 TL	37	37.73	10.61			
	7001 TL ve üzeri	50	26.08	12.13			
	Total	510	33.82	11.18			
Somatizasyon	1000 TL ve altı	155	22.28	6.54	141.22	.000	2,3,4>1,5
	1001- 3000 TL	189	39.44	7.07			
	3001- 5000 TL	79	38.03	9.06			
	5001- 7000 TL	37	34.51	11.78			
	7001 TL ve üzeri	50	20.14	9.12			
	Total	510	31.76	11.44			
Hostilite	1000 TL ve altı	155	12.68	6.96	240.89	.000	2,3,4>1,5
	1001- 3000 TL	189	32.16	5.22			

3001- 5000 TL	79	31.15	6.54
5001- 7000 TL	37	28.57	8.20
7001 TL ve üzeri	50	17.28	6.90
Total	510	24.36	10.87

---

Katılımcıların psikolojik belirtiler alt boyut puanları ekonomik düzeye göre incelendiğinde; tüm alt boyutlarda anlamlı farklar bulunmuştur [Depresyon: ( $F_{(4,505)}=179.61;p<.05$ ); Anksiyete: ( $F_{(4,505)}=144.24;p<.05$ ); Olumsuz Benlik: ( $F_{(4,505)}=168.38;p<.05$ ); Somatizasyon: ( $F_{(4,505)}=141.22;p<.05$ ); Hostilite: ( $F_{(4,505)}=240.89;p<.05$ )]. Tukey testi sonuçlarına göre depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyutlarında 1001-3000 TL, 3001-5000 TL ve 5001-7000 TL aralığında ekonomik geliri olan katılımcıların puanı 1000 TL ve altı ile 7001 TL ve üzerinde ekonomik gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

#### **4.1.7. Öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolüne yönelik bulgular**

Araştırma doğrultusunda, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü, pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir.

**Tablo 20.** Öz Eleştirel Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki

	ÖER	YK	K	DDB	SD	E	Bİ	DDG	AÇ	AM	DÜ	S	KE	D	AN	OB	SO	H
ÖER	1																	
YK	.623**	1																
K	.332**	.540**	1															
DDB	.437**	.505**	.567**	1														
SD	-.054	-.258**	.566**	.459**	1													
E	.492**	.538**	.451**	.204**	.064	1												
Bİ	.519**	.831**	.180**	.305**	-.387**	.269**	1											
DDG	.611**	.740**	.014	.174**	-.577**	.291**	.801**	1										
AÇ	.644**	.689**	-.008	.316**	-.458**	.225**	.791**	.891**	1									
AM	.549**	.727**	-.001	.150**	-.614**	.354**	.722**	.951**	.811**	1								
DÜ	.436**	.654**	-.009	-.037	-.618**	.218**	.749**	.913**	.737**	.858**	1							
S	.675**	.717**	.105*	.250**	-.447**	.335**	.721**	.953**	.836**	.875**	.816**	1						
KE	.557**	.676**	-.054	.165**	-.565**	.195**	.799**	.959**	.859**	.889**	.847**	.885**	1					
D	.474**	.653**	-.141**	.072	-.689**	.179**	.758**	.916**	.817**	.907**	.857**	.836**	.871**	1				
AN	.480**	.655**	-.140**	.120**	-.645**	.159**	.797**	.914**	.842**	.881**	.835**	.837**	.891**	.974**	1			
OB	.466**	.662**	-.103*	.018	-.679**	.186**	.782**	.905**	.791**	.871**	.887**	.816**	.869**	.966**	.961**	1		
SO	.441**	.623**	-.201**	.120**	-.666**	.131**	.781**	.901**	.838**	.870**	.801**	.826**	.892**	.954**	.982**	.935**	1	
H	.384**	.609**	-.224**	-.038	-.772**	.112*	.753**	.881**	.765**	.873**	.874**	.768**	.849**	.966**	.940**	.951**	.928**	1

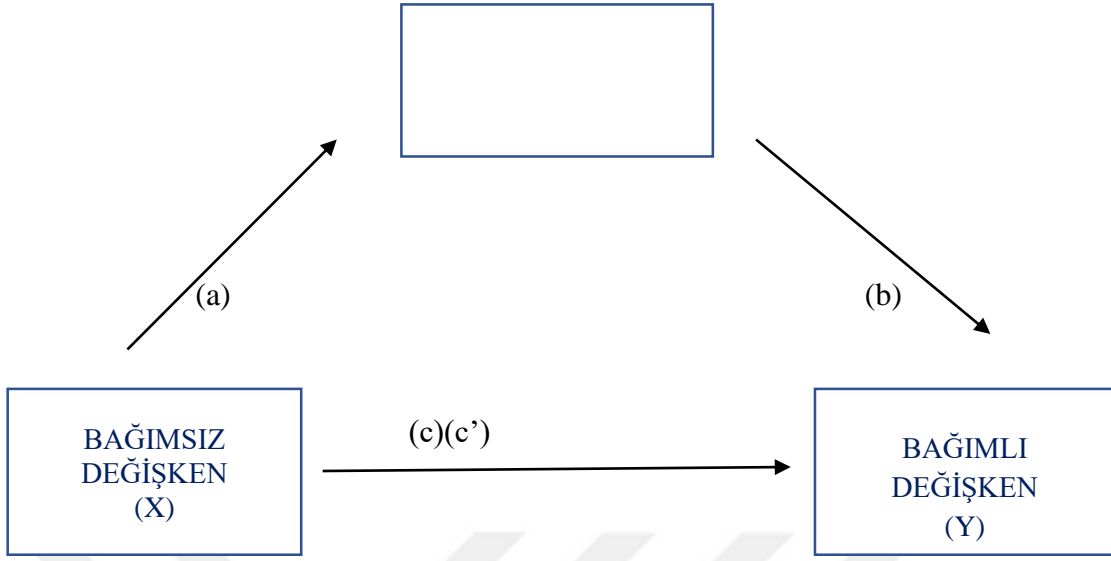
ÖER: Öz Eleştirel Ruminasyon (Toplam); YK: Yaşantısal Kaçınma (Toplam); K: Kaçınma; DDB:Dikkat Dağıtma ve Baskılama; SD: Sıkıntıya Dayanıklılık; E: Erteleme; Bİ: Bastırma ve İnkâr; DDG:Duygu Düzenleme Güçlüğü (Toplam); AÇ: Açıklık; AM: Amaçlar; DÜ: Dürtü; S: Stratejiler;KE: Kabul Etmeme; D: Depresyon; AN: Anksiyete; OB: Olumsuz Benlik; SO: Somatizasyon; H: Hostilite.

Tablo 20'ye göre, katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeyleri; yaşantısal kaçınma düzeyine ait toplam puan ( $r_{510}=.623^{**}$ ;  $p<.05$ ), kaçınma ( $r_{510}=.332^{**}$ ;  $p<.05$ ), dikkat dağıtma ve baskılıma ( $r_{510}=.437^{**}$ ;  $p<.05$ ), erteleme ( $r_{510}=.492^{**}$ ;  $p<.05$ ), bastırma ve inkar ( $r_{510}=.519^{**}$ ;  $p<.05$ ), duygu düzenleme güçlüğüne ait toplam puan ( $r_{510}=.611^{**}$ ;  $p<.05$ ), açıklık ( $r_{510}=.644^{**}$ ;  $p<.05$ ), amaçlar ( $r_{510}=.549^{**}$ ;  $p<.05$ ), dürtü ( $r_{510}=.436^{**}$ ;  $p<.05$ ), stratejiler ( $r_{510}=.675^{**}$ ;  $p<.05$ ), kabul etmeme ( $r_{510}=.557^{**}$ ;  $p<.05$ ), psikolojik belirtilere ait depresyon ( $r_{510}=.474^{**}$ ;  $p<.05$ ), anksiyete ( $r_{510}=.480^{**}$ ;  $p<.05$ ), olumsuz benlik ( $r_{510}=.466^{**}$ ;  $p<.05$ ), somatizasyon ( $r_{510}=.441^{**}$ ;  $p<.05$ ) ve hostilite ( $r_{510}=.384^{**}$ ;  $p<.05$ ) puanları ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir. Fakat katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeyi ile yaşantısal kaçınmaya ait sıkıntıya dayanıklılık ( $r_{510}=-.054$ ;  $p>.05$ ) boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyleri; duygu düzenleme güçlüğüne ait toplam puan ( $r_{510}=.740^{**}$ ;  $p<.05$ ), açıklık ( $r_{510}=.689^{**}$ ;  $p<.05$ ), amaçlar ( $r_{510}=.727^{**}$ ;  $p<.05$ ), dürtü ( $r_{510}=.654^{**}$ ;  $p<.05$ ), stratejiler ( $r_{510}=.717^{**}$ ;  $p<.05$ ), kabul etmeme ( $r_{510}=.676^{**}$ ;  $p<.05$ ), psikolojik belirtilere ait depresyon ( $r_{510}=.653^{**}$ ;  $p<.05$ ), anksiyete ( $r_{510}=.655^{**}$ ;  $p<.05$ ), olumsuz benlik ( $r_{510}=.662^{**}$ ;  $p<.05$ ), somatizasyon ( $r_{510}=.623^{**}$ ;  $p<.05$ ) ve hostilite ( $r_{510}=.609^{**}$ ;  $p<.05$ ) puanları ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir ( $p<.05$ ).

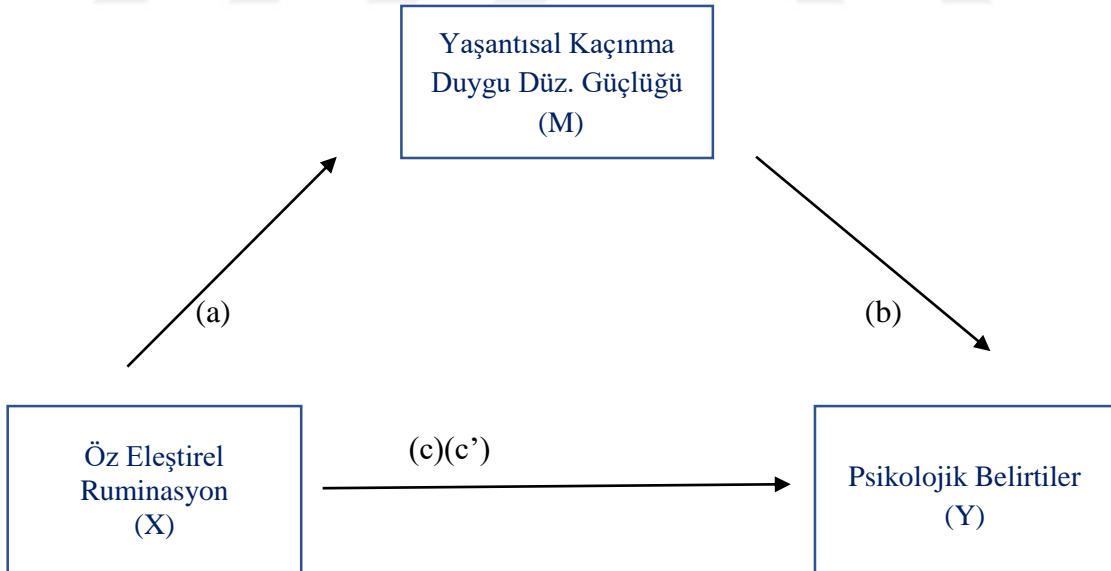
Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü; psikolojik belirtilere ait depresyon ( $r_{510}=.916^{**}$ ;  $p<.05$ ), anksiyete ( $r_{510}=.914^{**}$ ;  $p<.05$ ), olumsuz benlik ( $r_{510}=.905^{**}$ ;  $p<.05$ ), somatizasyon ( $r_{510}=.901^{**}$ ;  $p<.05$ ) ve hostilite ( $r_{510}=.881^{**}$ ;  $p<.05$ ) puanları ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir ( $p<.05$ ).

Öz eleştirel ruminasyon ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü regresyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan incelemede izlenen aşamalar Şekil 4.1'de gösterilmiştir (Hayes, 2018).



**Şekil 1.** Aracı Değişken Analizleri İşlem Basamakları

Şekil 1'e göre; aracı değişken analizlerinde a, b, c, ve c<sup>1</sup> olmak üzere 4 aşama yer almaktadır.



**Şekil 2.** Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli Şekil 2'de paylaşılmıştır. Buna göre; öz eleştirel ruminasyon (X) bağımsız değişkeni, psikolojik belirtiler (Y) bağımlı değişkeni ve yaşantısal kaçınma ile duygu düzenleme güçlüğü ise (M) aracı değişkenini temsil etmektedir.

**Tablo 21.** Öz Eleştirel Ruminasyon ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Regresyon Analizi (1. Aşama)

Bağımlı Değişkenler	Bağımsız Değişken (Öz Eleştirel Ruminasyon)		
	$\beta$	t	$\Delta R^2$
Depresyon	.47	12.13**	.22
Anksiyete	.48	12.33**	.23
Olumsuz Benlik	.47	11.87**	.22
Somatizasyon	.44	11.06**	.19
Hostilite	.38	9.39**	.15

Tablo 21’de katılımcılarda öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ile duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolüne ilişkin regresyon analizi bulgularına ait 1. aşama sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre, araştırmanın bağımsız değişkenini oluşturan öz eleştirel ruminasyon düzeyinin, araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan psikolojik belirtilere ait depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyutlarına anlamlı düzeyde etki ettiği tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

**Tablo 22.** Öz Eleştirel Ruminasyon ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Regresyon Analizi (2. Aşama)

Aracı Değişkenler	Bağımsız Değişken (Öz Eleştirel Ruminasyon)		
	$\beta$	t	$\Delta R^2$
Yaşantısal Kaçınma	.62	17.95**	.39

Duygu Düzenleme Güçlüğü	.61	17.40**	.37
-------------------------	-----	---------	-----

Tablo 22’de katılımcılarda öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ile duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolüne ilişkin regresyon analizi bulgularına ait 2. aşama sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre, araştırmanın bağımsız değişkenini oluşturan öz eleştirel ruminasyon düzeyinin araştırmanın aracı değişkenlerini oluşturan yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı düzeyde etki ettiği tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

**Tablo 23.**  z Eleştirel Ruminasyon ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma ve Duygu Düzenleme G çl ğ n n Aracılık Rolüne Yönelik Regresyon Analizi (3. Aşama)

Bağımlı Değişkenler	Aracı Değişkenler					
	Yaşantısal Kaçınma			Duygu Düzenleme Güçlüğü		
	$\beta$	t	$\Delta R^2$	$\beta$	t	$\Delta R^2$
Depresyon	.65	19.44**	.43	.92	51.48**	.84
Anksiyete	.66	19.53**	.43	.91	50.73**	.84
Olumsuz Benlik	.66	19.90**	.44	.91	47.88**	.82
Somatizasyon	.62	17.95**	.39	.90	46.79**	.81
Hostilite	.61	17.30**	.37	.88	42.01**	.78

Tablo 23’te katılımcılarda öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ile duygu düzenleme güçlüğünün aracılık rolüne ilişkin regresyon analizi bulgularına ait 3. aşama sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre, araştırmanın aracı değişkenlerini oluşturan yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğünün araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturan psikolojik belirtilere ait depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyutlarına anlamlı düzeyde etki ettiği sonucuna varılmıştır ( $p<.05$ ).

**Tablo 24.** Öz Eleştirel Ruminasyon ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolüne Yönelik Regresyon Analizi (4. Aşama)

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	$\beta$	t	$\Delta R^2$
Depresyon	Öz Eleştirel Ruminasyon	.11	2.56*	.43
	Yaşantısal Kaçınma	.59	13.70**	
	Öz Eleştirel Ruminasyon	.14	6.33**	.85
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	1.00	46.16**	
Anksiyete	Öz Eleştirel Ruminasyon	.12	2.77**	.44
	Yaşantısal Kaçınma	.58	13.65**	
	Öz Eleştirel Ruminasyon	.13	5.66**	.84
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	.99	44.83**	
Olumsuz Benlik	Öz Eleştirel Ruminasyon	.09	2.07*	.44
	Yaşantısal Kaçınma	.61	14.33**	
	Öz Eleştirel Ruminasyon	.14	6.01**	.83
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	.99	42.86**	
Somatizasyon	Öz Eleştirel Ruminasyon	.09	1.94	.39
	Yaşantısal Kaçınma	.57	12.88**	
	Öz Eleştirel Ruminasyon	.18	7.61**	.83
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	1.01	43.70**	
Hostilite	Öz Eleştirel Ruminasyon	.01	.19	.37
	Yaşantısal Kaçınma	.61	13.04**	
	Öz Eleştirel Ruminasyon	.25	10.16**	.81
	Duygu Düzenleme Güçlüğü	1.03	42.65**	

Tablo 24'te katılımcılarda öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ile duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolüne ilişkin regresyon analizi bulgularına ait 4. aşama sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre, araştırmanın bağımsız değişkeni olan öz eleştirel ruminasyon ve aracı değişkenini

oluşturan yaşantısal kaçınma değişkenleri modele birlikte alındığında; öz eleştirel ruminasyonun depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik üzerindeki anlamlı etkisinin devam ettiği ( $p<.05$ ); fakat somatizasyon ve hostilete üzerindeki anlamlı etkisinin ise anlamsız döndüğü tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Bu kapsamda katılımcılarda öz eleştirel ruminasyonun depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın kısmi aracı; öz eleştirel ruminasyonun somatizasyon ve hostilete ile arasındaki ilişkide ise yaşantısal kaçınmanın tam aracı değişken rolü olduğu belirlenmiştir.

Tablo 24'e göre, araştırmanın bağımsız değişkeni olan öz eleştirel ruminasyon ve aracı değişkenini oluşturan duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri modele birlikte alındığında; öz eleştirel ruminasyonun depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete üzerindeki anlamlı etkisinin devam ettiği tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Bu kapsamda katılımcılarda öz eleştirel ruminasyonun depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilete arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı değişken rolü olduğu belirlenmiştir.

## **4.2.Tartışma**

Bu araştırma, Maltepe Üniversitesi'nde öğrenim gören katılımcıların öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkisini incelemektedir. Benzer nitelikli çalışmalar incelendiğinde; öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler değişkenlerinin birlikte incelendiği bir araştırmanın hali hazırda bulunmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla, benzer konularda yapılan çalışmaların alanyazın için yetersiz olduğu savunulabilir. Bu doğrultuda, araştırma sonuçlarının alanyazındaki benzer konularda yapılacak araştırmaları zenginleştireceği düşünülmektedir.

### **4.2.1. Öz eleştirel ruminasyon ölçek puanına ilişkin sonuçların tartışılması**

Araştırmanın alt amaçları kapsamında katılımcıların öz eleştirel ruminasyon ölçek puanları demografik değişkenlere göre kıyaslanmıştır. Burada incelenen ilk değişken cinsiyet olmuştur. Cinsiyet özelinde ulaşılan sonuçlara bakıldığında kadın katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeyinin, erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun sebebi, kadın katılımcıların erkek katılımcılardan

daha fazla tekrar eden olumsuz düşüncelere sahip olmasından kaynaklanıyor olabilmektedir. Nitekim yapılan pek çok araştırmada, ruminasyon düzeyinin kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya koyulmuştur. Örneğin; Elma (2018), Baker ve ark., (2009), Zümbül (2022), Bugay ve Erdur (2015) tarafından yapılan araştırmalarda da kadınların ruminasyon puanı erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu doğrultuda, araştırmanın öz eleştirel ruminasyon düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişki bağlamında elde ettiği sonuçlar alanyazın ile örtüştüğü görülmektedir

Öz eleştirel ruminasyon üzerine elde edilen bir başka sonuç, katılımcıların yaş grubu kapsamında belirlenmiştir. Buna göre; 18-22 yaşındaki katılımcıların puanı 23-25 yaşındaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ruminasyon üzerine yürütülen araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ilgili çalışmaların yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık tespit etmediği belirlenmiştir. Örneğin; Elma (2018) tarafından ergen bireyler üzerine yürütülen araştırmada farklı yaşlardaki bireylerin ruminasyon düzeylerinin denk olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, Sevinç (2022)'in yetişkin bireyler kapsamında yürüttüğü çalışmada da yine ruminasyon düzeyinin yaş grubu özelinde bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar ile alanyazında yer alan sonuçların farklı olmasının sebebi, araştırmanın yürütüldüğü örneklem grubunun özellikleriyle ilişkili olabilmektedir. Çünkü bu araştırma Elma (2018) ve Sevinç (2022)'in araştırmalarından farklı olarak üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürütülmüştür. Dolayısıyla, araştırma kapsamında elde edilen sonuçların üniversite öğrencilerini daha yakından tanımaya ilişkin ipucu niteliğinde bilgiler verdiğini söylemek mümkündür.

Katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeyleri öğrenim görülen bölüme göre bakıldığında; gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, psikoloji ve sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ruminasyon üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, bu sonuç ile alanyazında arasında bağ kurmanın oldukça güç olduğu belirlenmiştir. Çünkü ruminasyon üzerine yürütülen araştırmaların geneli ergen bireyler, yetişkin bireyler ve çalışan bireyler gibi örneklem üzerine yoğunlaştığı tespit edilmiştir (Baker vd., 2009; Bugay ve Erdur, 2015; Elma, 2018; Sevinç, 2022). Dolayısıyla, ilgili çalışmalarda

öğrenim görülen bölüme göre bir inceleme yapılmamıştır. Bu kapsamda, bu araştırmada katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeylerinde öğrenim görülen bölüme göre elde edilen sonuçların alanyazında yer alan boşlukları giderdiği savunulabilir.

Araştırmanın öz eleştirel ruminasyon düzeyi özelinde elde ettiği bir başka sonuç ise gelir düzeyi bağlamında tespit edilmiştir. Buna göre, 1000 TL ve altı, 1001-3000 TL, 3001-5000 TL ve 5001-7000 TL aralığında ekonomik geliri olan katılımcıların puanı 7001 TL ve üzerinde geliri olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan hareketle, aylık gelirin katılımcıların öz eleştirel ruminasyon düzeyinde anlamlı farklılaşmalara sebebiyet verdiği savunulabilir. İlgili çalışmalar değerlendirildiğinde, aylık gelir ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda, anlamlı bir sonucun bulunamadığı görülmüştür. Elma (2018)'nin ergen bireyler üzerine yürüttüğü araştırmada ruminasyon düzeyinde aylık gelire göre anlamlı bir sonuca varılmamıştır. Ayrıca, Sevinç (2022) tarafından yürütülen araştırmada da farklı gelir düzeyine sahip bireylerin ruminasyon düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada aylık gelir kapsamında anlamlı bir sonuca ulaşılması, araştırma sonuçlarının alanyazına güncel bir bakış açısı kazandırdığını göstermektedir.

#### **4.2.2. Yaşantısal kaçınma ölçek puanına ilişkin sonuçların tartışılması**

Araştırmanın alt amaçları kapsamında, katılımcıların yaşantısal kaçınma ölçek toplam ve alt boyut puanları demografik değişkenlere göre kıyaslanmıştır. Burada incelenen ilk değişken cinsiyet olmuştur. Cinsiyet özelinde ulaşılan sonuçlar, toplam puan ile erteleme, bastırma ve inkar alt boyutlarında kadın katılımcıların puanı erkek katılımcıların puanından; sıkıntıya dayanıklılık alt boyutunda ise erkek katılımcıların puanı kadın katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, kaçınma ile dikkat dağıtma ve baskılama alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir sonuca varılmamıştır. Bu sonuçtan hareketle, yaşantısal kaçınma düzeyinde kadın katılımcıların lehine bir fark olduğu söylenebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde, yaşantısal kaçınma ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi değerlendiren araştırmalarda çok farklı sonuçların tespit edildiği belirlenmiştir. Örneğin; Yıldırım (2019) tarafından yürütülen araştırmada erkeklerin; Fırat (2022) yapılan araştırmada ise kadınların lehine anlamlı sonuçlara varılmıştır. Ayrıca, Çelenk (2021) ve Çarboğa (2021)'nin araştırmalarında ise

yaşantısal kaçınmanın kadın ve erkeklerde anlamlı bir fark göstermediği ortaya konulmuştur. Yaşantısal kaçınma üzerine yürütülen araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde; bu araştırmanın elde ettiği sonuçların alanyazına güncel bir bakış açısı kazandırdığı fikri ortaya atılabilir.

Katılımcıların yaşantısal kaçınma alt boyut puanları yaş grubuna göre incelendiğinde; dikkat dağıtma ve baskılama ile sıkıntıya dayanıklılık alt boyutlarında 18-22 yaş grubundakilerin puanı 23-25 yaş grubundakilerin puanından; bastırma ve inkar alt boyutunda ise 23-25 yaş grubundakilerin puanı 18-22 yaş grubundakilerin puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir. Fakat toplam puan ile kaçınma ve erteleme alt boyutlarında yaş grubuna göre anlamlı bir sonuca ulaşamamıştır. Yaşantısal kaçınma üzerine elde edilen sonuçlara bakıldığında, farklı yaş gruplarında yer alan katılımcıların yaşantısal kaçınma puanlarının birbirlerine denk oldukları söylenebilir. Alanyazında yer alan çalışmalar dikkate alındığında bu sonucu destekleyen ve bu sonuç ile uyum göstermeyen çalışmaların varlığı dikkat çekmiştir. Fırat (2022) tarafından lise öğrencileri özelinde yürütülen araştırmada bu çalışmaya benzer olarak yaşantısal kaçınma düzeyinin farklı yaş gruplarında benzer olduğu sonucuna varılmıştır. Fakat Yıldırım (2019)'ın araştırmasında ise yaş grubuna göre anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu bakımdan, araştırmada elde edilen sonuçların yaşantısal kaçınma ve yaş grubu arasındaki ilişkiye yönelik güncel bakış açısı sunduğu savunulabilir.

Araştırma sonunda, katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeylerinde, toplam puan ile bastırma ve inkar alt boyutunda sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı psikoloji ve diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından; psikoloji bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puanı ise diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer alt boyutlar üzerine elde edilen sonuçlara bakıldığında, bu sonuca yakın sonuçların tespit edildiği belirlenmiştir. Yaşantısal kaçınma üzerine yürütülen araştırmaların örnekleme ağırlıklı olarak lise öğrencileri, genç yetişkin bireyler gibi örneklemlerdir (Fırat, 2022; Çelenk, 2021; Yıldırım, 2019). Dolayısıyla, ilgili araştırmalarda öğrenim görülen bölüme göre bir inceleme yapılmamıştır. Ancak Çarboğa (2021)'nın araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma düzeyi değerlendirilmiş olmasına rağmen öğrenim görülen bölüm değişkeni göz ardı edilmiştir. Bu bakımdan

araştırmanın elde ettiği bu sonuçların alanyazında yer alan eksiklikleri giderdiği söylenebilir.

Katılımcılarında yaşantısal kaçınma düzeyleri ekonomik düzeye göre incelendiğinde; toplam puan ile bastırma ve inkaralt boyutunda 1001-3000 TL, 3001-5000 TL ve 5001-7000 TL aralığında ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanı 1000 TL ve altı ile 7001 TL ve üzerinde ekonomik düzeye sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, diğer alt boyutlarda gelir düzeyi özelindeki sonuçların doğrudan olmasa bile dolaylı olarak bu sonuçlar ile örtüştüğü belirlenmiştir. Yaşantısal kaçınma üzerine yürütülen araştırmalar değerlendirildiğinde, ilgili çalışmalarda gelir düzeyinin göz ardı edildiği tespit edilmiştir. Bu açıdan alanyazının yaşantısal kaçınma düzeyinde gelir düzeyi etkisini ortaya koyma bakımından yetersiz olduğu söylenebilir. Bu çalışma da elde ettiği sonuçlar ile alanyazında yer alan bu eksiklikleri gidermesi bakımından önem arz etmektedir.

#### **4.2.3. Duygu düzenleme gücüne ilişkin sonuçların tartışılması**

Araştırmanın alt amaçları kapsamında, katılımcıların duyu düzenleme gücünü düzeyleri demografik değişkenlere göre kıyaslanmıştır. Burada incelenen ilk değişken cinsiyet olmuştur. Cinsiyet özelinde ulaşılan sonuçlar, toplam puan ile açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarında kadın katılımcıların puanı erkek katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Nitekim Ayyıldız (2020) tarafından yürütülen araştırma, elde ettiği sonuçlar açısından bu araştırma ile örtüşmektedir. Çünkü Ayyıldız (2020)'in çalışmasında bu çalışmanın sonuçlarına benzer olarak cinsiyet değişkeninin duyu düzenleme gücünde anlamlı değişiklik oluşturduğu sonucu elde edilmiştir. Fakat alanyazındaki bazı araştırmalar da cinsiyet ve duyu düzenleme gücünü arasındaki ilişkiye dair elde ettiği sonuçlarla hem bu çalışma hem de Ayyıldız (2020)'in araştırması ile ters düşmektedir (Aydın, 2018; Artan, 2019; Çarboğa, 2021). Bu sebeple, araştırmanın ulaştığı sonuçların alanyazında zenginlik oluşturduğu savunulabilir.

Katılımcıların duyu düzenleme gücünü yaş grubuna göre incelendiğinde; toplam puan ile amaçlar, dürtü ve kabul etmeme alt boyutlarında 23-25 yaş grubundakilerin puanı 18-22 yaş grubundakilerin puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna

varılmıştır. Fakat açıklık ve stratejiler alt boyutlarında yaş grubuna göre anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Duygu düzenleme güçlüğü üzerine yürütülen pek çok araştırma, yaş grubu değişkeni özelinde anlamlı fark göstermediğini işaret etmektedir (Akbaba, 2017; Artan, 2019; Erök-Özkapu, 2020). Bu sebeple, araştırmanın yaş grubu ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki bağlamında elde ettiği sonuçların alanyazından farklı olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda, araştırma kapsamında elde edilen sonuçların duygu düzenleme güçlüğü alanyazına ilişkin yeni bakış açıları kazandırdığını söylemek mümkündür.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü öğrenim görülen bölüme göre incelendiğinde; toplam puan ile alt boyutların tamamında sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı psikoloji ve diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından; psikoloji bölümünde öğrenim gören katılımcıların puanı ise diğer bölümlerde öğrenim gören katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, öğrenim görülen bölüm özelinde bir inceleme yapan araştırma halihazırda bulunamamıştır. Dolayısıyla, alanyazının duygu düzenleme güçlüğünde öğrenim görülen bölüme göre farklılaşma durumunu ortaya koyması bakımından eksik kaldığı söylenebilir. Bu araştırma da elde ettiği sonuçlar bakımından bu eksiklikleri gidermeyi amaçlamaktadır.

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, ekonomik düzeye göre incelendiğinde; toplam puan ile alt boyutların tamamında 1001-3000 TL, 3001-5000 TL ve 5001-7000 TL aralığında ekonomik geliri olan katılımcıların puanı 1000 TL ve altı ile 7001 TL ve üzerinde ekonomik gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü üzerine yürütülen çalışmalar, genel olarak aylık gelir değişkeninin katılımcıların duygu düzenleme güçlük düzeylerinde anlamlı değişiklikler oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum da araştırma sonuçlarının alanyazın ile uyumunu göstermesi bakımından önem arz etmektedir. Saruhan (2018), Aydın (2018) ve Köse (2019) tarafından yürütülen araştırmalarda duygu düzenleme güçlüğü'nün aylık gelire göre anlamlı değişiklikler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu eksende, araştırma kapsamında edinilen sonuçların kendisinden önce yürütülen araştırmalarla paralel nitelikte olduğu savunulabilir.

#### 4.2.4. Psikolojik belirtilere ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırmanın alt amaçları kapsamında, katılımcıların psikolojik belirtileri demografik değişkenlere göre kıyaslanmıştır. Burada ele alınan ilk değişken cinsiyet olmuştur. Cinsiyet özelinde ulaşılan sonuçlar, depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyutlarında kadın katılımcıların puanı erkek katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu işaret etmektedir. Bu sonuç araştırma kapsamında edinilmesi muhtemel bir sonuçtur. Çünkü yürütülen pek çok araştırma psikolojik belirtilerde kadınların lehine anlamlı farklar tespit etmiştir. Baker vd. (2009) tarafından yürütülen araştırmada hem depresyon hem de anksiyete düzeyinin kadınlarda erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Sezer ve Oğuz (2010)'ın çalışması ile Polat ve Coşkun (2021)'un araştırması depresyon bakımından ulaştığı sonuçlar ile hem bu çalışmayı hem de Baker vd. (2009)'nin araştırması ile uyumlu sonuçlar elde etmiştir. Nitekim, Arpacıoğlu, Baltalı ve Ünübol (2021) ile Yelkenci (2013) tarafından yürütülen araştırmalarda da ilgili çalışmaların cinsiyet özelinde elde ettiği sonuçlar desteklenmiştir. Özenli vd. (2009)'nin eğitim fakültesi öğrencileri ile yürüttüğü araştırmada, bu çalışmada olduğu gibi somatizasyon düzeyinin kadınların lehine farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Şişman, Kadioğlu ve Erol (2013)'un çocuklar üzerine yürüttüğü araştırma ve Baylan (2019)'ın araştırmasında hem bu çalışmayı hem de Özenli ve ark., (2009)'nın araştırmasını somatizasyon düzeyi bakımından destekleyici sonuçlar bulunmuştur. İlgili araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, araştırmanın psikolojik belirtiler ile cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik elde ettiği sonuçların alanyazında yer alan çalışmalar ile uyum gösterdiği savunulabilir.

Araştırma sonunda, katılımcıların depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyutlarında 23-25 yaş grubundakilerin puanı 18-22 yaş grubundakilerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında, psikolojik belirtilerin ağırlıklı olarak yaş grubu kapsamında anlamlı fark gösterdiği saptanmıştır. Şişman, Kadioğlu ve Erol (2013)'un çocuklar üzerine yürüttüğü araştırma ve Kulaksız ve Erensoy (2021)'un yetişkin bireyler üzerine yürüttüğü çalışma buna örnektir. Bu kapsamda, araştırmanın psikolojik belirtiler ile yaş grubu arasındaki

ilişkiyi ortaya koyduğu sonuçlar, kendisinden önce yürütülen benzer araştırmaları desteklemesi bakımından önem arz etmektedir.

Katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri, öğrenim görülen bölüme göre incelendiğinde; depresyon, anksiyete ve somatizasyon alt boyutlarında sosyal hizmet bölümünde öğrenim görenlerin puanı psikoloji ve diğer bölümlerde öğrenim görenlerin puanından; psikoloji bölümünde öğrenim görenlerin puanı ise diğer bölümlerde öğrenim görenlerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Olumsuz benlik ve hostilite alt boyutlarında sosyal hizmet bölümünde öğrenim görenlerin puanı psikoloji ve diğer bölümlerde öğrenim görenlerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Psikolojik belirtiler üzerine yürütülen araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ilgili çalışmaların ağırlıklı olarak lise öğrencileri, ergen bireyler ve yetişkin bireyler gibi örneklemeler üzerine yürütüldüğü belirlenmiştir (Özenli ve ark., 2009; Yelkenci, 2013; Şişman, Kadioğlu ve Erol, 2013; Polat ve Coşkun, 2021). Dolayısıyla, ilgili çalışmalarda öğrenim görülen bölüm özelinde psikolojik belirtilerin incelenmesi göz ardı edilmiştir. Bu eksende, araştırmanın psikolojik belirtiler ile öğrenim görülen bölüm arasındaki ilişkiye yönelik elde ettiği sonuçlar öncü niteliktedir.

Katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri, ekonomik düzeye göre incelendiğinde; depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyutlarında 1001-3000 TL, 3001-5000 TL ve 5001-7000 TL aralığında ekonomik geliri olan katılımcıların puanı 1000 TL ve altı ile 7001 TL ve üzerinde ekonomik gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olarak tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, psikolojik belirtilerin aylık gelire göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin; Özdel vd. (2002)'nin araştırmasında bu çalışmadan farklı olarak farklı düzeyde aylık gelire sahip kişilerin psikolojik belirtilerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Erözkan (2005) tarafından yapılan araştırmada da psikolojik belirtilerde aylık gelire göre anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Nitekim, Şişman, Kadioğlu ve Erol (2013)'un çalışmasında da hem Özdel vd. (2002)'nin çalışmasını hem de Erözkan (2005)'in araştırmasını destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Bu bakımdan, araştırma kapsamında elde edilen sonuçların alanyazına güncel bakış açısı kattığı savunulabilir.

#### **4.2.5. Öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolüne ait sonuçların tartışılması**

Araştırmanın doğrultusunda ek olarak eleştirel ruminasyon ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü incelenmiştir. Bu incelemeler kapsamında elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün bulunduğu söylenilebilmektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde, doğrudan bu konuda yürütülen bir araştırma tespit edilememiştir. Ancak, dolaylı olarak bu çalışmaya benzeyen araştırmaların varlığı dikkat çekmiştir. Yıldız ve Eldeleklioğlu (2019) tarafından yürütülen araştırmada psikolojik belirtiler ile ruminasyon arasındaki ilişki değerlendirilmiş olup bu çalışmaya benzer olarak depresyon ile ruminasyon arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, Çarboğa (2021) tarafından yürütülen araştırmada, duygu düzenleme güçlüğü ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki değerlendirilmiş olup negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, Kılıç (2020)'in araştırmasında ruminasyon düzeyi ile psikolojik belirtilerin ilişkisi değerlendirilmiş olup pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Yıldız ve Eldeleklioğlu (2019), Çarboğa (2021) ve Kılıç (2020)'in araştırmalarından hareketle, alanyazında yer alan çalışmaların öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolünü ortaya koyması bakımından yetersiz olduğu söylenilebilmektedir. Dolayısıyla, benzer konularda yapılan çalışmaların alanyazın için yetersiz olduğu savunulabilir. Bu doğrultuda, araştırma sonuçlarının benzer konularda yapılacak araştırmaları için yol göstereceği tahmin edilebilmekte ve alanyazındaki araştırmaları zenginleştireceği düşünülmektedir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışmada 18-25 yaş arasındaki katılımcıların öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkideki açıklayıcı mekanizmaların anlaşılması amaçlanmıştır. Araştırmanın alt amaçları ise öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtilerin demografik değişkenlere göre değerlendirilmesidir. Araştırmanın bu yönde elde ettiği sonuçlar, aşağıda paylaşılmıştır.

Araştırmanın alt amaçları kapsamında; katılımcıların öz eleştirel ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirti düzeyleri cinsiyet, yaş grubu, öğrenim görülen bölüm ve ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Yaşantısal kaçınma düzeyi ile cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve ekonomik düzey arasındaki ilişkide anlamlı bir sonuç elde edilmiş iken yaş grubu kapsamında anlamlı bir sonucun olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın amaçları kapsamında; öz eleştirel ruminasyon düzeyi ile depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın kısmi aracı; öz eleştirel ruminasyon düzeyi ile somatizasyon ve hostilite ile arasındaki ilişkide ise yaşantısal kaçınmanın tam aracı değişken rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, öz eleştirel ruminasyondüzeyi ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı değişken rolü olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bu araştırmada ilk olarak, öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler, demografik değişkenlere göre karşılaştırılmıştır. Ulaşılan bulgulardan hareketle, öz eleştirel ruminasyon, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler cinsiyet, yaş grubu, öğrenim görülen bölüm ve ekonomik düzeye göre anlamlı sonuçların tespit edilmesi, bu değişkenlerde demografik değişkenlerin etkisini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, araştırmada ele alınan tüm demografik değişkenlerin ilgili bağımlı değişkenlerde anlamlı bir farklılaşma

oluşturduğu savunulabilir. Ancak yaşantısal kaçınma düzeyinde yaş grubuna göre anlamlı bir sonucun bulunamaması, yaşantısal kaçınmayı diğer bağımlı değişkenlerden ayırmaktadır.

Öz eleştirel ruminasyon ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne bakıldığında; öz eleştirel ruminasyondüzeyi ile depresyon, anksiyete ve olumsuz benlik arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın kısmi aracı; öz eleştirel ruminasyondüzeyi ile somatizasyon ve hostilite arasındaki ilişkide ise yaşantısal kaçınmanın tam aracı değişken rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, öz eleştirel ruminasyondüzeyi ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı değişken rolü olduğu sonucu elde edilmiştir. İlgili sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde; öz eleştirel ruminasyon ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün bulunduğu savunulabilir.

Gelecekteki benzer nitelikte yapılacak çalışmalar için aşağıda birtakım önerilere yer verilmiştir:

1)Bu araştırmadaki değişkenler; öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler ile sınırlıdır. Benzer araştırmalarda, bu 4 değişkenin bir veya birkaç tanesi değiştirilebilir. Bu sayede, farklı korelasyonel ilişkiler ve bunun yanı sıra aracılık ile düzenleyicilik etkisi ortaya koyulabilir.

2)Bu araştırmanın evreni, Maltepe Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır. İleriki araştırmalarda, daha başka üniversite öğrencilerinden veriler toplanabilir. Ayrıca kamu çalışanları, sağlık çalışanları, lisansüstü eğitim öğrencileri, Z kuşağı vb. gibi daha farklı örneklemeler belirlenebilir.

3)Bu araştırma, 510 kişilik üniversite öğrenci grubuyla yürütülmüştür. Çok sayıda katılımcıya erişmenin bir araştırma için daha güvenilir sonuçlar vereceği düşünüldüğünde, benzer konularda ele alınacak araştırmalara daha yüksek sayılar önerilebilir.

4)Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Benzer araştırmalarda daha başka bir metodoloji uygulanarak deneme modeli de kullanılabilir. Bu ekseninde, araştırmada kullanılan dört değişkenin üzerinde etkisi olan farklı bağımsız değişkenler derinlemesine incelenebilir.

5)Bu araştırmanın verileri ölçek yöntemi ile toplanan nicel veriler ile sınırlıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalardan nitel verilere de yer verilebilir.



## KAYNAKLAR

- Acar, T. (2009). *Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinde Akran Zorbalığı ve Psikolojik Belirtiler* (Yayın no. 258374) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Akbaba, G. (2017). *Beş ve Altı Yaş Çocuklarının Duygu Düzenlemesinde Çocuk Mizacıyla Anne Davranışları Arasındaki Etkileşimin İncelenmesi* (Yayın no. 479313) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi].  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Alloy LB, Abramson LY, Hogan MF, White house WG, Rose DT, Robinson MS., vd. The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: Life time history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *J Abnorm Psychol.* 2000;109:403–418.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM5)*. Beşinci Baskı. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arpacıoğlu, S., Baltalı, Z., ve Ünübol, B. (2021). COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanlarında tükenmişlik, Covid korkusu, depresyon, mesleki doyum düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Çukurova Medical Journal*, 46(1), 88-100.
- Artan, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile kişilik özelliklerinin incelenmesi*. (Yayın no. 576864) [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yayın no. 515396) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi].  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Ayyıldız, N. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının duygu düzenleme güçlükleri, bağlanma stilleri ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayın no. 648657) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Baker, Ö. E., Özgülük, S. B., Turan, N., ve Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(32), 45-53.
- Baylan, N. (2019). *Çocukluk Çağı Travmalarının Somatizasyon İle İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolü* (Yayın no. 579655) [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J. ve Hofmann, S. G. (2014). Successful Emotion Regulation Skills Application Negatively Predicts Depressive Symptom Severity Over Five Years in Individuals Reporting at least some Depressive Symptoms at Baseline, *Behaviour Research and Therapy*, 57, 13-20. doi: 10.1016/j.brat.2014.03.003.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H. ve Lundh, L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296.
- Blaney, P. H. (1986). Affect and memory: a review. *Psychological Bulletin*, 99(2), 229-246.
- Blatt, S. J. (2004). Experiences of depression: Theoretical, clinical, and research perspectives. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10749-000>
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., ve Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 113-124.

- Boulanger, J. L., Hayes, S. C. ve Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s. 107-137). New York: The Guilford Press.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yasa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 19-201.
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji*. (Çev. O.Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Eserin orijinali 2011’de yayımlandı).
- Brinker, J. K. ve Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2015). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Calmes, C. A., ve Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31 (3), 343–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9026-9>
- Campbell-Sills, L. ve Barlow, D. H. (2007). Incorporating Emotion Regulation in to conceptualizations and Treatments of Anxiety and Mood Disorders. J. J. Gross, (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation İçinde* (542–559). New York: Guilford Press.
- Ciesla, J. A., ve Roberts, J. E. (2002). Self-directed thought and response to treatment for depression: A preliminary investigation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 435–453. <https://doi.org/10.1891/jcop.16.4.435.52528>.

- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-102.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., ve Blake, C. K. (2000). On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*, (75) 404–425.
- Çarboğa, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme süreçleri, yaşantısal kaçınma ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın no. 676357) [Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çelenk, S. (2021). *Gençlerde problemlili internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışlarının yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerileri açısından incelenmesi* (Yayın no. 697474) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Derogatis, L. R. (1992). The Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, scoring and procedures manual-II. *Clinical Psychometric Research Inc.*
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO), (2020, 20 Mayıs). Depression. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Düzgün, Ş. (2010). Öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1-2).
- Ehring, T., and Quack, D. (2010) Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, Vol. 41(4), pp. 587-598
- Elma, Ö. (2018). *Ergenlerde Ruminasyon İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin Bir Takım Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayın no. 529106) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Erök-Özkapu, D. (2020). *Psikolojik danışman adaylarının ilişki inançları: Çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü bağlamında bir inceleme*. (Yayın no. 633906) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 129-155.
- Fırat, A. (2022). *Lise öğrencilerinin aile içi şiddete maruz kalma türlerine göre bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma süreçleri ile psikolojik esnekliklerinin incelenmesi* (Yayın no. 735229) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Fichman, L., Koestner, R., Zuroff, D. C., ve Gordon, L. (1999) Depressive styles and the regulation of negative affect: A daily experience study. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 483– 495
- Freeston, M. H., Ladouceur, R., Gagnon, F. ve Thibodeau, N. (1991). Cognitive Intrusions in a Non-Clinical Population. I. Response Style, Subjective Experience and Appraisal. *Behaviour Research and Therapy*, 29 (6), 585-597.
- Frost, R. O., ve Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reaction stoathletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(4), 323–335.
- 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.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., ve Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring one self: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43 , 31 – 50.

- Gökdağ, C. (2020). *Depresyon ve anksiyete için tanılar üstü faktörlerin incelenmesi: nörotisizm, duygu düzenleme ve tekrarlayıcı düşünme arasındaki ilişkiler* (Yayın no. 656611) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- 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*, 26(1): 41-54
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- And Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences For Experience, Expression and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1): 224-237.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3): 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219. DOI: 10.1111/1467-8721.00152
- Gross, J.J.(2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Hamachek, D. E. (1988). Evaluating self-concept and ego development with in Erikson's psychological frame work: a formulation. *Journal of Counseling and Development*, 66(8), 354-360.
- Hatzenbuehler, M. L., Nolen-Hoeksema, S., ve Dovidio, J. (2009). How does stigma "get under skin?" The mediating role of emotion regulation. *Psychological Science*, 20, 1282-1289.
- 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 Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.
- 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. vd. (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.
- Kashdan TB, Barrios V, Forsyth JP, ve Steger MF (2006). Experimental avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 9, 1301-1320.
- Kertz SJ, Stevens KT, ve McHugh RK, Björgvinsson T (2015) Distressin tolerance and worry: The mediating role of cognitive variables. *Anxiety Stress Coping*, 28:408-424.
- Kılıç, G. (2020). *Obezite kliniğine başvuran hastaların duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma ve tekrarlayıcı düşünce yapısının kilo verme ile ilişkisi* (Yayın no. 601101) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kocalar, H. E. (2019). *The Investigation of Psychometric Properties of Self-Critical Rumination Scale and Mediating Role of Self-Critical Rumination In Perfectionism and Academic Procrastination among University Students* (Unpublished Master's Thesis). Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla, Turkey. Retrieved from Thesis Commons Database <https://doi.org/10.31237/osf.io/hvwre>

- Köse, Z. (2019). *Ebeveynlerin duygu sosyalleştirme becerileri ile okul öncesi çocukların duygu düzenleme ve sosyal yetkinlik becerileri arasındaki ilişki* (Yayın no. 603397) [Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kulaksız, G., ve Erensoy, H. (2021). 18-65 Yaş Kişilerde Erken Çocuklukta Babalarından Algıladıkları Kabul/Red İlişkisinin Somatizasyon ve Anksiyete Geliştirme Etkisinin İncelenmesi. *Int J Acad Med Pharm*, 3(2), 142-149.
- Kul, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7).
- Leahy, R. L., Tirch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford press.
- Lipowski, Z. J., (1990). Somatization and depression. *Psychosomatics*, 31:13-21. doi: 10.1016/S0033-3182(90)72212-8.
- Livingstone, K., Harper, S., ve Gillanders, D. (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16(5), 418–430. <https://doi.org/10.1002/cpp.635>.
- Martin, L. ve Tesser, A. (1996). *Ruminative Thoughts, Advances in Social Cognition*. Hillsdale: Erlbaum.
- Martin. L.L., Shrira. I. ve Startup. H. M., (2004). *Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization*. In: Papageorgiou C, Wells A, editors. *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd; 2004
- Matthews, G., ve Wells, A. (2004). “Rumination, depression, and metacognition: the S-REF model,” in *Depressive Rumination*, eds C. Papageorgiou and A. Wells. (West Sussex: John Wiley & Sons Ltd), 125–151.

- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., ve Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation frame work to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.85>
- Monell, E., Högdahl, L., Mantilla, E. F., ve Birgegård, A. (2015). Emotion dysregulation, self-image and eating disorder symptoms in University Women. *Journal of Eating Disorders*, **3**, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0083-x>.
- Moreira, H., Maia, B.R. Self-critical rumination as a mediator between attachment orientations and perceived stress: Evidence from a cross-cultural validation of the self critical rumination scale. *Current Psychology* 40, 1071–1082 (2021).
- Nolen-Hoeksema, S. (1996). The other end of the continuum: The costs of rumination. *Psychological Inquiry*, 9(3), 216–219.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (1998). The other end of the continuum: The costs of rumination. *Psychological Inquiry*, 9(3), 216-219. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0903\\_5](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0903_5)
- Nolen-Hoeksema, S., ve Davis, C. G. (2004). Theoretical and methodological issues in the assessment and interpretation of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 60-64.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>

- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A Prospective Study of Depression and Posttraumatic Stress Symptoms After a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (1), 115- 121.
- Nolen-Hoeksema, S.,ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on natural lyoccurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7(6), 561– 570. <https://doi.org/10.1080/02699939308409206>
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E. ve Bohon, C. (2007). Reciprocal Relations Between Rumination and Bulimic, Substance Abuse and Depressive Symptoms in Female Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116 (1), 198–207.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özenli, Y.,Yoldaşcan, E., Topal, K., ve Özçürümez, G. (2009). Türkiye’de bir eğitim fakültesinde somatizasyon bozukluğu yaygınlığı ve ilişkili risk etkenlerinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(2), 131-136.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Polat, Ö. P.,ve Coşkun, F. (2020). COVID-19 Salgınında sağlık çalışanlarının kişisel koruyucu ekipman kullanımları ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 4(2), 51-58.
- Rose, A. J. (2002). Co–Rumination in the Friendships of Girls and Boys. *Child Development*, 73(6), 1830-1843. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>
- Rottenberg, J. ve Gross, J. J. (2003) When Emotion Goes Wrong: Realizing The Promise Of Affective Science. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2): 227-232.

- Sadock, B.J. ve Sadock, V.A. (2007) *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. 10th Edition, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins,
- Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi* (Yayın no. 524955) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Saymer, B., Savaşan, E., Sözen, D., ve Köknel, Ö. (2007). Yükseköğretim Gençliğinin Benlik Algısının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: İstanbul Ticaret Üniversitesi Örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. Yıl:6 Sayı:11 s.253-265
- Sheppes, G., ve Suri, G. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology Empathy and cognitive biases View project Emotion Regulation Choice View project. *Article in Annual Review of 84 Clinical Psychology*.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Sevinç, O. (2022). *İş gücünü oluşturan bireylerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin beceri uyumsuzluğu, işselruminasyon ve mesleki doyum kapsamında incelenmesi* (Yayın no. 722876) [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi].  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Sezer, Ö., ve Oğuz, V. (2010). Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3), 743-758.
- Spinhoven P, Drost J, de Rooij M, van Hemert AM, Penninx BW. A longitudinal study of experiential avoidance in emotional disorders. *Behavior Therapy*. 2014;45(6):840-50.
- Stewart. S.H., Zvolensky. M.J., ve Eifert. G.H., (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and avoidant coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*. 2002;26(2):274-96.

- Şişman, F. N., Kadioğlu, H., Ergün, A., ve Erol, S. (2013). Okul Çocuklarında Somatizasyon ve Somatik Belirtiler Nedeniyle Okul Revirine Başvuru Durumu. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 4(3).
- Smart, L. M., Peters, J. R. ve Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321-332.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A. ve Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the angerrumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31, 689-700.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Thomsen, D. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition & Emotion*, 20(8), 1216–1235. doi:10.1080/02699930500473533
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3): 25-52.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3)247–259. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699930500473533> adresinden erişildi.
- Tull. M.T., ve Gratz. K.L., Further Examination of the relationship between anxiety sensitivity and depression: The mediating role of experiential avoidance and difficult is engaging in goal-directed behavior when stressed. *Journal of Anxiety Disorders*. 2008;22(2):199-210.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(4), 12-16.
- Türkçapar H. (2009). *Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi Depresyon*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği

- Vural, M., ve Başar, E. (2006). Psikolojik faktörlerin koroner kalp hastalığına etkisi: Olumsuz psikolojik faktörlere müdahale edilmeli mi? *Anadolu Kardiyoloji Dergisi*, 6(1), 55–59.
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H., ve Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: Development of the rumination about an interpersonal offense scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419-426. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.419
- Wahl, K., van den Hout, M., ve Eb, R. (2019). Rumination on unwanted intrusive thought saffects the urgetoneutralize in nonclinical individuals. *Journal of Obsessive- Compulsive and Related Disorders*, 20, 4–12. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2018.02.002>
- Watkins, R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetiti ve Thought. *Psychological Bulletin*, 134 (2); 163–206.
- Wells, A., ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881–888. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)
- Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). Emotion Regulation and Psychopathology. A Conceptual Framework. In A. M. Kring, ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation and Psychopathology. A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* (pp. 13-37). New York: Guilford Press.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi* (Yayın no. 549963) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yelkenci, İ. (2013). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon ile anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayın no. 358148) [Yüksek

Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi].  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Yıldırım, J. C. (2019). *Üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayın no. 585493) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Yıldırım, J. C. ve Bahtiyar, B. (2020). Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özellikleri. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1).doi: 10.5455/kpd.26024438m000019.

Yıldız, A. G. M., ve Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Ruminasyon ve Problem Çözme Becerileriyle İlişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1).

Yılmaz, P. A. E. (2015). Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (2), 107-115.

Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503–1511.

Zümbül, S. (2022). Ruminasyon Eğilimine Öğrenilmiş Pasiflik Yönünden Bakış: Koruyucu ve Otoriter Ebeveyn Tutumları ile Geleneksel Toplumsal Cinsiyet Rolü Algılarının Yordayıcı Rollerini. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(8), 298-319.

## **EKLER**

### **EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu**

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, T. C Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi Deniz Şarlak'ın danışmanlığında Esra Çelik tarafından yapılmaktadır. Bu araştırmanın amacı; bireyin kendisine yönelik tutum ve duygularının ilişkili olduğu belirtileri incelemektir. Çalışmaya katılımcı olabilmek için 18-25 yaş aralığında olup Maltepe Üniversitesi'nde öğrenim görüyor olmanız gerekmektedir.

Size sunulan soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Sizi en doğru yansıtacak şekilde soruları yanıtlayınız. Vereceğiniz cevaplar, çalışma sonuçlarının güvenilirliği açısından önemli olduğu için soruları cevaplarken kimseden yardım almayınız. Çalışmada toplanan veriler bireysel olarak değil, bütün olarak değerlendirilecektir. Çalışmadaki sorularda, sizden kimliğinize yönelik kişisel bilgiler istenmemektedir. Verileriniz gizli tutulacak ve çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Çalışmayı istediğiniz zaman bırakabilirsiniz, bununla birlikte sonuçların geçerliği için tüm soruların yanıtlanması önemlidir. Bu çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Çalışmanın sonucu hakkında bilgi almak, çalışmayla ilgili herhangi bir görüş bildirmek ya da soru sormak isterseniz Esra Çelik ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya yaptığımız değerli katkılar için çok teşekkür ederim.

---

***Bu çalışma ile ilgili bilgileri okudum ve çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.***

**Tarih: İmza:**

## Ek 2: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz nedir?

Kadın  Erkek

2. Yaşınız nedir?

18 yaş  19 yaş  20 yaş  21 yaş  22 yaş  23yaş  24 yaş  
 25yaş

3. Medeni durumunuz nedir?

Evli  Bekar

4. Bölümünüz nedir?.....

5. Kaçınıcı sınıftasınız?

Hazırlık  1. sınıf  2. sınıf  3. sınıf  4. sınıf  5. sınıf   
6. sınıf

6. Kendinizi hangi sosyo-ekonomik düzeyde görüyorsunuz?

1000 TL ve altı  1001-3000 TL  3001-5000TL  5001-7000 TL  
 7001 TL ve üzeri

7. Geçmişte ya da günümüzde herhangi bir psikolojik/ psikiyatrik bir yardım aldınız mı?

Cevabınız 'evet' ise tanı ya da şikayetiniz ne (idi):.....

Aldığınız yardım/ tedavi türü ne (idi):(  Psikoterapi  İlaç  Psikoterapi ve İlaç

Diğer:.....

### Ek 3: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ)

**Yönerge:** Lütfen her bir maddeyi size en uygun olan seçeneğe göre işaretleyiniz.

**1: Hiç Uygun Değil 2: Çok Az Uygun 3: Kısmen Uygun 4: Tamamen Uygun**

		Hiç Uygun Değil	Çok Az Uygun	Kısmen Uygun	Tamamen Uygun
1.	Dikkatim sıklıkla kendimde utandığım yönlerime odaklanır.	1	2	3	4
2.	Daha önce söylediğim veya yaptığım aptalca şeyleri zihnimde tekrar tekrar yaşarım.	1	2	3	4
3.	Bazen kendimle ilgili eleştirel düşünceleri durdurmakta zorlanırım.	1	2	3	4
4.	Geçmişteki belirli durumlarda keşke şöyle davransaydım diye düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4
5.	Bazı alışkanlıklarımın niçin utanç verici olduklarıyla ilgili çok fazla düşünürüm.	1	2	3	4
6.	Başkalarının yanında nasıl davrandığıma dair kendimi çok fazla eleştiririm.	1	2	3	4
7.	Keşke kendimi eleştirmekte daha az zaman harcasam.	1	2	3	4
8.	Yaptığım hatalar için sık sık endişelenirim.	1	2	3	4
9.	Keşke farklı olsaydım diye düşündüğüm zaman çoktur.	1	2	3	4
10.	Gerektiği kadar üretken olmadığım için sıklıkla kendime kızarım.	1	2	3	4

#### Ek 4: Duygu Düzenleme G cl ğ   l eği- Kısa Form (DDGÖ- 16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

		(% 0-%10)	(% 11-%35)	(% 36-% 65)	(%66-%90)	(% 91%100)
1.	Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2.	Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3.	Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4.	Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım.					
5.	Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6.	Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7.	Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8.	Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9.	Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10.	Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					

<b>11.</b>	Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
<b>12.</b>	Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
<b>13.</b>	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
<b>14.</b>	Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
<b>15.</b>	Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
<b>16.</b>	Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

## Ek 5: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ)

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

		Hiç katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.	Acı verici anılarımın tümünü sihirli bir silebilecek olsaydım, bunu yapardım.	1	2	3	4	5	6
2.	Üzücü bir şey olduğu zaman, onun hakkında düşünmemek için çok çabalarım.	1	2	3	4	5	6
3.	Yapılması gereken hoş olmayan şeyleri erteleme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5	6
4.	İnsanlar korkularıyla yüzleşmelidir.	1	2	3	4	5	6
5.	Mutluluk, hiçbir zaman acı ya da hayal kırıklığı hissetmemek demektir.	1	2	3	4	5	6
6.	Düşük de olsa, zarar görme ihtimalinin olduğu aktivitelerden kaçınırım.	1	2	3	4	5	6
7.	Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde, zihnimi başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
8.	İnsanların bana inkar içinde olduğumu söylediği zamanlar oldu.	1	2	3	4	5	6
9.	Bazen zorluklarla karşılaşmaktan kaçınmak için işlerimi ertelerim.	1	2	3	4	5	6
10.	Rahatsız hissetsem bile, değer verdiğim şeyler için	1	2	3	4	5	6

	çalışmaktan vazgeçmem.						
11.	İncindiğim zaman daha iyi hissetmek için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5	6
12.	Beni üzme ihtimali olan bir şeyi nadiren yaparım.	1	2	3	4	5	6
13.	Acı çektiğim zaman, genelde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
14.	Hissetmek istemediğimde duygularımı “kapatabilirim”.	1	2	3	4	5	6
15.	Önemli bir şey yapmam gerektiği zaman, kendimi bir sürü başka şey ile uğraşırken bulurum.	1	2	3	4	5	6
16.	İstediğimi elde etmek için acı ve rahatsızlığa katlanmaya razıyım.	1	2	3	4	5	6
17.	Mutluluk, olumsuz düşüncelerden kurtulmak demektir.	1	2	3	4	5	6
18.	Hoş olmayan düşünce ya da hislere yol açabilecek durumlardan kaçınmak için çok uğraşırım.	1	2	3	4	5	6
19.	Diğer insanlar bana söyleyene kaygılı olduğumu fark etmem.	1	2	3	4	5	6
20.	Üzücü anılar aklıma geldiği zaman başka şeylere odaklanmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
21.	Duygularıyla temas halindeyim. (ters madde)	1	2	3	4	5	6
22.	Benim için önemli olan şeyler için acı çekmeye razıyım.	1	2	3	4	5	6
23.	En büyük amaçlarımdan biri, acı veren duygulardan uzak olmaktır.	1	2	3	4	5	6
24.	Yeni şeyler denemek yerine, kendimi rahat hissettiğim aktivitelere devam etmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
25.	Üzüntü verici duygulardan uzak durmak için çok çabalarım.	1	2	3	4	5	6

26.	Sorunlarımı kabul etmediğimi söyleyenler oldu.	1	2	3	4	5	6
27.	Korku ya da kaygı, beni önemli bir şeyi yapmaktan alıkoymaz.	1	2	3	4	5	6
28.	Sorunlarımın hemen üstesinden gelmeye çalışırım. (ters madde)	1	2	3	4	5	6
29.	Daha az stresli hissetmek için her şeyi yapardım.	1	2	3	4	5	6
30.	Hoş olmayan anılar aklıma geldiğinde, onları aklımdan çıkarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
31.	Bu devirde insanlar, acı çekmek zorunda olmamalı.	1	2	3	4	5	6
32.	Duygularımı bastırdığımı söyleyenler oldu.	1	2	3	4	5	6
33.	Hoşuma gitmeyen işleri mümkün olduğunca ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
34.	Acı çektiğim zamanlarda bile yapılması gerekenleri yaparım.	1	2	3	4	5	6
35.	Hiç kaygı hissetmeseydim, hayatım mükemmel olurdu.	1	2	3	4	5	6
36.	Eğer kendimi köşeye sıkışmış hissetmeye başlarsam, derhal o durumu bırakırım.	1	2	3	4	5	6
37.	Olumsuz bir düşünce aklıma geldiğinde, hemen başka bir şey düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
38.	Ne hissettiğimi bilmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
39.	Bir şeyi kesinlikle yapmam gereken son ana kadar yapmam.	1	2	3	4	5	6
40.	Acının ya da rahatsızlığın istediğimi elde etmeme engel olmasına izin vermem.	1	2	3	4	5	6
41.	Kötü hissetmemek için birçok şeyden vazgeçerdim.	1	2	3	4	5	6

42.	Rahatsız edici durumlardan kaçınmak için çok çaba harcarım.	1	2	3	4	5	6
43.	Hislerim çok yoğun olduğunda onları uyuşturabilirim.	1	2	3	4	5	6
44.	Yarına erteleyebileceğin bir şeyi neden bugün yapasın ki?	1	2	3	4	5	6
45.	İstediklerimi alabilmek için üzüntüye katlanmaya razıyım.	1	2	3	4	5	6
46.	İnsanların bana “kafamı kuma gömdüğümü” söyledikleri oldu.	1	2	3	4	5	6
47.	Acı her zaman zarar verir.	1	2	3	4	5	6
48.	Bir durum beni biraz bile rahatsız etse, hemen ondan uzaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
49.	Kötü hissettiğimi fark etmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5	6
50.	Şüphelerim olsa bile amaçlarım için çalışmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6
51.	Olumsuz duygularımdan kurtulabilmeyi dilerdim.	1	2	3	4	5	6
52.	Gergin hissetme ihtimalimin olduğu durumlardan kaçınırım.	1	2	3	4	5	6
53.	Duygularımdan kopuk olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
54.	Umutsuz/kasvetli düşüncelerin beni yapmak istediklerimden alıkoymasına izin vermem.	1	2	3	4	5	6
55.	İyi bir hayatın sırrı hiç acı hissetmemektir.	1	2	3	4	5	6
56.	Huzursuz hissettiğim herhangi bir ortamı hızlıca terk ederim.	1	2	3	4	5	6
57.	İnsanların bana, sorunlarımın farkında olmadığını söyledikleri oldu.	1	2	3	4	5	6

<b>58.</b> Hiç üzüntü ya da hayal kırıklığı olmadan yaşamayı umut ederim.	1	2	3	4	5	6
<b>59.</b> Önemli bir şey üzerinde çalışırken işler zorlaşsa da o işi bırakmam.	1	2	3	4	5	6



## Ek 6: Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin bugün dâhil, **son bir haftadır** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanın içini **X** işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikrinizi değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

		Hiç	Biraz	Orta Derecede	Oldukça Fazla	Ciddi Derecede
1.	İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2.	Baygınlık, baş dönmesi					
3.	Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği inancı					
4.	Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi					
5.	Olayları hatırlamada güçlük					
6.	Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7.	Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar					
8.	Meydanlık (açık) alanlardan korkma duygusu					
9.	Yaşamınıza son verme düşünceleri					
10.	İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği düşüncesi					
11.	İştahta bozukluklar					
12.	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular					
13.	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları					

14.	Başka insanlarla beraberken bile yalnız hissetme					
15.	İşleri bitirme konusunda kendini engelle hissetme					
16.	Yalnızlık hissetme					
17.	Hüzünlü, kederli hissetme					
18.	Hiçbir şeye ilgi duymama					
19.	Ağlamaklı hissetme					
20.	Kolayca incinebilme, kırılma					
21.	İnsanların sizi sevmediğine kötü davranışta bulunmak					
22.	Kendini diğerlerinden daha aşağı görme					
23.	Mide bozukluğu, bulantı					
24.	Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkını konuştuğu inancı					
25.	Uykuya dalmada güçlük					
26.	Yaptığımız şeyleri tekrar tekrar doğru mu kontrol etme					
27.	Karar vermede güçlükler					
28.	Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma					
29.	Nefes darlığı, nefessiz kalma					
30.	Sıcak, soğuk basmaları					
31.	Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma					

32.	Kafanızın birden bomboş kalması					
33.	Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar					
34.	Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi					
35.	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak					
36.	Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplamada) güçlük/zorlanma					
37.	Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi					
38.	Kendini gergin ve tedirgin hissetme					
39.	Ölüm ve ölmek üzerine düşünceler					
40.	Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41.	Bir şeyleri kırma/dökme isteği					
42.	Diğerlerinin yanındayken kendini çok fazla gözlemek, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak					
43.	Kalabalıklarda rahatsızlık duymak					
44.	Bir başka insana hiç yakınlık duymamak					
45.	Dehşet ve panik nöbetleri					
46.	Sık sık tartışmaya girme					
47.	Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme					
48.	Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi					

49.	Yerinde duramayacak kadar gergin ve tedirgin hissetme.					
50.	Kendini değersiz görme, değersizlik hissi					
51.	İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği düşüncesi					
52.	Suçluluk duyguları					
53.	Aklınızda bir bozukluk olduğu düşünceleri					



## **Ek 7: Maltepe Üniversitesi Etik Kurul Kararı**

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*” ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



## ÖZGEÇMİŞ

**Esra ÇELİK**

### Eğitim

Yüksek Lisans	2020-2023	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji
Lisans	2017-2020	Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji (Çift Anadal)
Lisans	2016-2020	Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji

### İş

2022- D.E.	İzmir Kemalpaşa Özel Kocatürk İlkokulu
2022	İzmir Kemalpaşa Halk Eğitim Merkezi

### Staj

2021-2022	Ege Pozitif Psikoloji Danışmanlık Merkezi
2021	İstanbul Beşiktaş Rehberlik ve Araştırma Merkezi
2020	Dünya Danışmanlık ve Psikoloji Merkezi
2020	İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
2017-2018	İstanbul Kadıköy Alzheimer Merkezi

