

RUMİNATİF DÜŞÜNCE BİÇİMİ VE DÜŞÜNCE EYLEM KAYNAŞMASININ YAŞANTISAL KAÇINMAYLA İLİŞKİSİ¹

Ali ŞIK², Sabahattin ÇAM³

Makale Bilgisi

Araştırma Makalesi

DOI: 10.35379/cusosbil.1228760

Makale Geçmişi:

Geliş 03.01.2023

Kabul 31.05.2023

Anahtar Kelimeler:

Yaşantısal Kaçınma,

Ruminasyon,

Düşünce Eylem Kaynaşması.

ÖZ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınma ile ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek ve ilgili değişkenlerin yaşantısal kaçınmanın yordanmasındaki katkılarını ortaya çıkarmaktır. Araştırmanın örneklemini Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören 806 (525 kadın, 281 erkek) lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya ilişkin veriler; Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Kısa Form Ruminasyon Ölçeği (KF-RÖ) ve Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ) kullanılarak elde edilmiştir. Veriler, SPSS 21.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinden önce normallik ve doğrusallık sayılsını bozacak aykırı değerler Mahalanobis uzaklık değerlerine bakılarak belirlenmiş ve uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Veriler; Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Standart Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve Adımsal Seçim Metodu (Stepwise) teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre ruminasyona ait saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutları ile yaşantısal kaçınma arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Düşünce eylem kaynaşmasına ait DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak alt boyutları ile yaşantısal kaçınma arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmanın anlamlı yordayıcılarının saplantılı düşünme (%35), derin düşünme (%3) ve DEK-Olasılık (%1) olduğu bulunmuştur. Bu üç değişken birlikte yaşantısal kaçınmanın %39'unu açıklamaktadır. Düşünce eylem kaynaşmasına ait DEK-Ahlak alt boyutunun ise üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

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

Article Info

Research Article

DOI: 10.35379/cusosbil.1228760

Article History:

Received 03.01.2023

Accepted 31.05.2023

Keywords:

Experiential Avoidance,

Rumination,

Thought Action Fusion.

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationships between experiential avoidance, rumination and thought action fusion and to investigate rumination and thought action fusion as predictors of experiential avoidance among university students. The sample of the research consists of 806 (525 female, 281 male) undergraduate students studying at Çukurova University. The data related to the research was collected using the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), the Short Version of Ruminative Response Scale (RRS) and the Thought-Action Fusion Scale (TAFS). The data obtained in the study were analyzed using SPSS 21.0 statistical software. Prior to the data analysis, outliers that could affect normality and linearity were identified using Mahalanobis distance values. The extreme values were removed in the data analysis. Data was analyzed by using Pearson Product-Moments Correlation Coefficient, Multiple Linear Regression Analysis and Stepwise Method techniques. The result revealed that; experiential avoidance was positively and significantly correlated with brooding, reflection, likelihood and morality. Brooding, reflection and likelihood were significant predictors of experiential avoidance among university. Brooding was the most significant predictor for experiential avoidance. However morality did not emerge as a significant predictor for experiential avoidance.

¹ Bu çalışma birinci yazarın Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Haziran 2020 tarihinde tamamlanan yüksek lisans tezinden üretilmiş olup 07-10 Ekim 2021 tarihlerinde düzenlenen 22. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nün 20/10/2022-E.534944 tarih-sayılı Etik Kurul kararı ile etik ilkelere uygun bulunmuştur.

² Uzman Psikolojik Danışman, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, alsk7@yahoo.com, ORCID: 0000-0001-9010-1654

³ Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, sabahcam64@gmail.com, ORCID: 0000-0003-2262-6357

Alıntılanak için/Cite as: Şık, A. ve Çam, S. (2023). Ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınmayla ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32 (2), 485-496.

GİRİŞ

Bireyler yaşamları süresince baş etmekte zorlandıkları veya zorlanacaklarına dair inanç geliştirdikleri durumlardan kaçınma eğilimi gösterebilmektedirler. Yaşanan veya yaşanma ihtimali olan zorlayıcı durumlar, bireyleri onlarla karşı karşıya gelmemek için yollar aramaya iter. Öznel yaşantılarına temas etmekten kaçınan bireyin bu davranışı, bilinçli veya bilinçsiz nitelikte olabilmektedir. Yaşantılarıyla temas durumunda gerilim yaşayan birey, teması önlemek için çoğunlukla farkında olmadığı fakat bazen de bilinçli şekilde geliştirdiği davranış kalıplarını uygulamaya sokar. Foa, Sketee ve Young (1984); hoş olmayan durumların görmezden gelinmesi, unutulması veya çarpıtılmasını yaşantısal kaçınma olarak tanımlamışlardır. Yaşantısal kaçınma, duyguları bastırma veya kontrol etme girişimleri gibi içsel olaylara temas etmekten kaçınmayı ifade eder (Hayes, 1987). Glick ve Orsillo (2011), istemli veya istemsiz olarak kontrol altına alma ve manipüle etmeye yönelik olan bu davranışların kaygı uyandırıcı durumlarla başa çıkmak için meydana geldiğini belirtmişlerdir. Birey, bu durumları yaşamaya isteksizdir. Bu durumlarla temas etmemek için kendini dahi yanıltacak stratejileri uygulamaya koyabilmektedir. Hayes ve Feldman'a (2004) göre dikkat dağıtma, inkar ve baskılama bireylerin gerilim yaratan durumlara karşı sergiledikleri kaçınmacı davranışlardır. Örneğin, birey üzüntü hissetmekten ya da başarısızlığı düşünmekten hoşnut olmadığı için bu yaşantıların varlığını yok sayabilir, kendini bu yaşantılardan uzaklaştıracak etkinlikler yapabilir veya bu yaşantıları deneyimlemeyi erteleyebilir (Yıldırım, 2019). Bu stratejilerin her biri, caydırıcı öznel yaşantılara teması engellemek adına ortaya konuldukları için yaşantısal kaçınma davranışları olarak adlandırılabilirler (Chawla ve Ostafin, 2007). Birey, bu yollara başvurarak anlık rahatlamalarla günlük hayatına devam etme çabası içine girer. Kaygı durumu her ortaya çıktığında bu kaçınmacı davranışlar tıpkı bir ağrı kesici gibi kullanılır. Kısa süreli bir rahatlık hissi yaşansa da asıl problem olduğu yerde artarak varlığını korumaktadır. Bu durum, yaşantısal kaçınma davranışının bireyin hayatına beklediğinin tam tersi yönde etki ederek bir paradoks yarattığını göstermektedir. Yaşantısal kaçınma, öznel olaylara yönelik tepkisiz kalınması veya kasıtlı kontrol çabalarının ortaya konmasıyla zararlı etkilerin paradoksal olarak artmasına neden olabilmektedir.

Kaçınmacı davranışlar yaşam dengesini sarsar. Çünkü bazen zor duygular yaşam dengesi için önemli olabilmektedir ve sağlıklı davranış değişiklikleri genellikle başlangıçta psikolojik rahatsızlık yaratır (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Bu nedenle, aşırı düzeydeki yaşantısal kaçınmanın, genel olarak daha yüksek psikopatoloji ve daha düşük bir yaşam kalitesi ile ilişkili olması muhtemeldir (Hayes ve diğerleri, 2004). Bal, Çakmak, Yılmaz, Tamam ve Karaytuğ'a (2015) göre yaşantısal kaçınma, psikolojik rahatsızlığı doğuran psikolojik katılıklardandır ve bu katılık bireyin inandığı değerler doğrultusunda yaşamasına engel olur. Özellikle bireyin kendine ve öznel yaşantılarına yönelik olumsuz değerlendirmeleri ve aşırı düzeyde yaşanan bilişsel karışıklık; düşünceye, duygusal baskıya ve öznel yaşantıları düzenlemeye yönelik çeşitli verimsiz girişimlere yol açar. Sonuç olarak, kişisel olaylar karşısında gerekli aksiyonların alınmaması söz konusu hale gelir (Hayes ve diğerleri, 2004). Deneysel çalışmalar da yaşantısal kaçınmanın, kaçınma davranışıyla hedeflenen tersine artan temas veya uzun vadede ortaya çıkan zorluklar nedeniyle etkisiz bir başa çıkma yöntemi olduğunu göstermektedir (Gámez, Chmielewski, Kotov, Ruggero ve Watson, 2011). Bunun yanı sıra yaşantısal kaçınma, çeşitli klinik problemler ve bozukluklarla ilişkilendirilmiştir. Bu durumla ilgili Barlow, Allen ve Choate (2004) yaşantısal kaçınmanın önlenmesi veya azaltılmasının duygudurum ve anksiyete bozukluklarının tedavisi için temel bir bileşen olduğunu belirtmişlerdir.

Kaçınmacı davranışların görünen ve öncelikli etkileri genellikle olumludur. Örneğin, bilişsel dikkat dağıtma veya diğer düşünce bastırma biçimlerinin anlık etkileri, kaçınılan olayın etkisinde bir azalma yaratır ancak zamanla kaçınılan düşüncenin sıklığı artar (Gold ve Wegner, 1995). Uzun vadede bir artışa yol açan bu kısa vadeli azalma etkisi, değişime oldukça dirençli olabilen ve kendi kendini besleyip güçlendiren bir döngüyü kolaylıkla meydana getirebilir.

Zorlayıcı durumlarla karşı karşıya gelmek ve onlarla temas halinde kalıp mücadele etmek yaşamın her alanında gelişim sağlamanın en önemli yollarındandır. Kaçınmacı birey, gerilimden kaçma stratejilerini uygulamaya koyarak bireysel gelişiminin de engellenmesine neden olur. Bazı durumlarda birey, zorlayıcı olayla temas etmemek ve potansiyel bir mücadeleyi olabildiğince ertelemek için düşünme eylemini devreye sokabilmektedir. Durum üzerinde sıkça düşünceler geliştirip herhangi bir eylemde bulunmamak da yaşanacak yoğun gerilime temas etmemek için bir yol olabilmektedir. Bu noktada karşımıza çıkan ruminasyon kavramı, zihnin tek bir obje veya fikirle sürekli ve yoğun bir şekilde meşgul olma durumunu içerir (Rachman, 1971). Derinlikli, kendini tekrar eden ve zihninden atılamayan bir yapıda olan ruminasyon, işlevsiz bir düşünce biçimini ifade eder. 1970'lerde travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) yönelik yapılan çalışmalarda araştırmacılar; genellikle kontrol edilmesi zor olan ve bastırma için yoğun bir çaba gerektiren, kişinin eylemlerini isteği

dışında kontrol eden tekrarlayan düşünceler olarak tanımladıkları bu durumu anlatmak için zorlayıcı/girici ruminasyon terimini kullanmışlardır (Clark ve Rhyno, 2005). Depresif düşünceler olarak gördüğü ruminasyonu nitelemek için Rippere (1977) de süregelen ve kendini tekrarlayan sıfatlarını kullanmıştır. Birçok farklı yazar tarafından tanımlanan ruminasyonun genel özellikleri farklı psikopatolojik koşulları merkezine alan içsel, kontrol edilemez, geri döndürülemez ve tekrarlayıcı olmasıdır (Brinker ve Dozois, 2009).

Düşünme becerisini işlevsiz hale getiren etmenlerden olan ruminasyon, düşüncenin etkin gücünü pasifize eden bir yapıya sahiptir. Ruminatif düşünce biçimine sahip bireyler yaşantılar üzerine istemsizce derin düşüncelere dalarak bu düşünceleri zihinlerinden atmakta ve değişim için harekete geçmekte zorlanırlar. Rachman (1971); ruminasyonu, zihnin tek bir özne ya da fikirle sürekli meşgul olması şeklinde açıklamıştır. Ruminasyon; derin, kendini tekrar eden ve kişinin zihninden atamadığı bir yapıda olan işlevsiz bir düşünce biçimini ifade eder. Bireyin genellikle kendi başına gerçekleştirdiği bilişsel bir süreç olan ruminatif düşünce ‘‘Olayları neden daha iyi idare edemiyorum?’’, ‘‘Olaylar neden hep benim başıma geliyor?’’ ve ‘‘Neden böyle hissediyorum?’’ gibi farklı sorularında ortaya çıkabilmektedir (Bugay ve Erdur-Baker, 2015). Wells (2011) ise, ruminasyonu depresyon ve anksiyeteye ilgili ‘‘Eğer...?’’ ve ‘‘Neden böyle hissediyorum?’’ gibi soruları cevaplamaya çalıştığı aşırı kavramsallaştırılmış işlemler olarak tanımlamıştır.

Ruminasyon, olumsuz düşünceleri daha yoğun şekilde harekete geçirir (Koç, 2017). Olay veya durumla ilgili değerlendirme yapan birey olumsuz yanlara odaklanarak bir kısır döngüye girer. Aksöz-Efe (2018), ruminasyon tepkilerinin yaşanan olumsuz olaylar ile pozitif bir ilişkisinin olmasını, bireylerin olumsuz yaşantılar sonucunda içsel dünyalarına dönerek başa çıkma yöntemi olarak ruminasyon yaptıkları şeklinde açıklamıştır. Ruminasyon kavramıyla ilgili Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008); olumsuz ruh hali ve depresif belirtilerin nedenleri, anlamları ve sonuçları üzerine odaklanan negatif ve tekrarlayıcı bir düşünce şekli olduğu yönünde bir tanımlama yapmışlardır. Burhanoglu (2016) da bu tanımlamayı destekler biçimde ruminatif bireylerin geçmişi değerlendirirken olumsuz yaşantıları daha çok hatırladıklarını, yaşantılarının çoğunlukla olumsuz durumlardan oluştuğunu düşündüklerini, başarıları küçümseme ve hataları genelleme gibi çarpıtılmış yorumları sıkça yaptıklarını ifade etmiştir. Ayrıca, ruminatif düşünceden doğan geleceğe dair umutsuzluk ve kendini değerlendirmedeki olumsuzluk eğilimlerinin birçok yazar tarafından depresyonla ilişkilendirildiğini belirtmiştir.

Bir düşünceyle sürekli olarak meşgul olan bireyler bazen de düşünce gücüne olağan dışı önemler atfedebilmektedirler. Bu atf, zihinde beliren düşüncenin eylemi doğuracak veya eylem kadar etkili olacak güce sahip olmasını içerebilmektedir. Düşüncelerin, eylemlere yol açabileceği veya eylemlere eşdeğer olduğuna dair inançları ifade etmek için düşünce eylem kaynaşması kavramı kullanılmaktadır. Düşünce eylem kaynaşması, düşüncelere abartılmış sorumluluklar yükleyerek düşünceleri yaşananlardan sorumlu tutar veya eylemi gerçekleştirmiş gibi görülmesine neden olur. Zihinsel olaylar ve açık davranış arasındaki ilişki hakkında yanlış ve uyumsuz inançları içeren, özellikle kabul edilemez düşüncelerin (örneğin; ebeveynle seks yapma, evin yanması hakkında düşünme) söz konusu davranışı sergilemeyle eşdeğer tutulduğu ya da o olayın gerçekleşme olasılığını artıracığını düşündüren bir dizi bilişsel çarpıtma olarak tanımlanır (Berle ve Starcevic 2005; Shafran, Thordarson ve Rachman, 1996).

Düşünce eylem kaynaşmasının ahlak ve olasılık olmak üzere iki boyutu vardır. Rachman, Shafran, Mitchell, Trant ve Teachman’a (1996) göre bireyler, düşüncelerinin kötü bir sonuç verebileceğine inanırlarsa, bu tür düşüncelere sahip olmanın ahlaken yanlış olduğunu düşünebileceklerini belirtmektedir. Bu durum, düşünce eylem kaynaşmasına ait boyutların farklı kavramlar olsalar da birbirleriyle ilişkili olabileceklerini göstermektedir. Ahlaken kabul edilmez olmayan bir durumu akıldan geçirmek veya birine zarar vermeyi düşünmek, davranışı yapmakla eşdeğer tutulur (Çiftçi ve Kuru, 2013). Berle ve Starcevic (2005) de düşünce eylem kaynaşmasını, bireylerin belirli düşüncelerin ahlaksızlığı ima ettiğini ya da felaket olasılığını arttırdığını varsayma eğilimi olarak tanımlamışlardır. Düşünce eylem kaynaşması bazen olumlu durumlarla ilgili olabilmesine rağmen (örneğin, piyangoyu kazandığını düşünmenin kazanmayı olası hale getirileceğine dair bir inanç) kavramın negatif yönlerinin Obsesif Kompulsif Bozukluk’a daha yakın olduğu düşünülmüştür. Örneğin bir anne, çocuğunu bir demiryolu hattına itmeyi düşünmesinin bu eylemi yapmış olması kadar kötü olduğuna inanabilir (Sillence, 2010). Kavram, saplantılı düşüncelere sahip olan insanlarla yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır. Bu bireyler incelendiğinde abartılı bir sorumluluk duygusuna sahip oldukları ve ilgisiz dış güçlerden meydana gelen olaylara içsel atıflar yaptıkları görülmüştür (Rachman, 1993).

Berle ve Starcevic (2005) örnek olarak düşünce eylem kaynaşmasının; bir bireyin ‘‘Babam yaşıyor ve yakında ölebilir’’ gibi bir düşüncesi varsa, bunu ‘‘Bu düşüncem babamın ölüm riskini artırdı’’ şeklinde yorumlamasına neden olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte düşünce eylem kaynaşması, bir inanç stili olarak da düşünülebilir. Çünkü birey, düşünce gücünün olayları ortaya çıkma olasılığını arttırdığına dair genel bir inanç

geliştirir. Çoklu çalışmalardan elde edilen bilgileri inceleyen araştırmacılar, düşünce eylem kaynaşmasının hem bir değerlendirme biçimi hem de kalıcı inanç olarak var olabileceğini belirtmişlerdir. Piri ve Kabakçı (2007) ise, düşünce eylem kaynaşmasını obsesif problemlerin gelişmesinde etkisi olduğu düşünülen bir bilişsel yanlılık olarak görmüştür. Tıpkı ruminasyon gibi düşünce eylem kaynaşmasının da obsesif problemlerde etken role sahip olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun birbirleriyle ilişkilerinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir (Neziroğlu, 2010; Cowdrey ve Park, 2012; Cernvall, Skogseid, Carlbring, Ljungman, Ljungman ve von Essen, 2016; Esen, 2017). Ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması gibi zihinsel süreçleri içeren işlevsiz bir yapıyı ifade eden yaşantısal kaçınmanın, düşünce eylem kaynaşması ile ilişkisini gösteren herhangi bir araştırmaya ise rastlanmamıştır. Bilişsel becerilerin üst düzeye ulaştığı dönemlerden olan yükseköğretim düzeyindeki bireylerin bilişsel yapılarındaki işlevsizlikleri anlamak ve söz konusu ilişkinin üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örnekleme araştırılması büyük önem arz etmektedir. Bununla birlikte yaşantısal kaçınmanın açıklanmasında ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşmasının etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu nedenlerden dolayı; yaşantısal kaçınma, ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasının birbirleriyle ilişkisini açıklamak; yaşantısal kaçınmanın ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşması tarafından ne oranda yordandığını incelemek bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

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

YÖNTEM

Bu çalışma Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nün 20/10/2022-E.534944 tarih-sayıli Etik Kurul kararı ile etik ilkelere uygun bulunmuştur. Araştırma; ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınmayı ne derece yordadığını inceleyen yordayıcı korelasyonel desen ile yürütülmüştür. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri; ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasıdır. Araştırmanın yordanan değişkeni ise yaşantısal kaçınmadır. Araştırma, tüm aşamalarıyla bilimsel etik ilke ve kurallara uygun bir şekilde yürütülmüştür.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni, Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören lisans öğrencileridir. Farklı program ve sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrencilerden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle 811 öğrenciye ulaşılmıştır. Bunlardan beşinin ölçüm sonuçları uç değer olduğundan örneklemden çıkarılmıştır ve sonuçta 806 öğrenci çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşları 17 ile 42 arasında değişmektedir ($\bar{x}=20,7$). Çalışma grubunu oluşturan 806 öğrencinin 525'i (%65,1) kadın, 281'i (%34,9) erkektir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada yaşantısal kaçınma değişkenine ilişkin veriler Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), ruminasyon değişkenine ilişkin veriler Kısa Form Ruminasyon Ölçeği (KF-RÖ), düşünce eylem kaynaşmasına ilişkin veriler ise Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ) kullanılarak elde edilmiştir. Ayrıca katılımcıların fakülte, bölüm, sınıf düzeyi, yaş ve cinsiyet bilgileri toplam üç sayfalık ölçeklerin ilk sayfasının üst kısmında ayrı bir bölüm içinde istenmiştir.

Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II): Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole ve Orcutt, (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Yavuz, Iskin, Ulusoy, Esen ve Burhan (2016) tarafından yapılmıştır. KEF-II Türkçe formu için yapılan iç tutarlılık analizinde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Ayrıca 60 gün arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik analizinde Pearson korelasyon katsayısı 0.85 olarak saptanmıştır. Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi'ne göre ölçeğin yedi maddeden oluştuğu ve tek faktörlü yapıda olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin ölçüt geçerliği çalışması için KEF-II'nin Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri-II arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Buna göre KEF-II'nin RDBÖ ($r=0.57$) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri-II ile ($r=0.67$) orta dereceli ilişkiler saptanmıştır. Çalışmada KEF-II toplam puanları ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ölçekten alınan puanlar cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde yaşantısal kaçınmayı ifade etmektedir.

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

Kısa Form Ruminasyon Ölçeği (KF-RÖ): Nolen-Hoeksema ve Morrow tarafından geliştirilen Ruminatif Tepki Ölçeği'nin kısa formu Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema (2003) tarafından ölçeğin orijinalinde yer alan depresif semptomlara benzer maddelerin çıkarılmasıyla elde edilen 10 maddeden oluşturulmuştur. Ölçeğin kısa formu saplantılı düşünme (brooding) ve derin düşünme (reflection) alt boyutlarına sahiptir. Saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutlarının her ikisi de beşer maddeden oluşmaktadır. Treynor ve arkadaşları (2003; akt; Erdur-Baker ve Bugay, 2012), derin düşünmenin olumsuz ruh halini hafifletmek için kullanıldığını, saplantılı düşünmenin ise olumsuz bir çağrışımı olduğunu ve karamsar kalmayı ifade ettiğini belirtmişlerdir. Ölçeğin kısa formuna ait Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yakınsak geçerlik çalışmasında ise, ölçeğin puanları ve Ruminasyon Ölçeği Uzun Formu ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda korelasyon değerlerinin .50 ve .91 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının ölçeğin tümü için .85, derin düşünme alt boyutu için .77 ve saplantılı düşünme alt boyutu için ise .75 olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler, Kısa Form Ruminasyon Ölçeği'nin (KF-RÖ) Türk kültüründe kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

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

Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ): Shafran, Thordarson ve Rachman'ın (1996) düşünce ve eylemin psikolojik karışmasını ölçmek için geliştirdiği ve orijinal ismi Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği (DEKÖ) olan ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını Yorulmaz, Yılmaz ve Gençöz (2004) yapmıştır. Çalışma sonucunda ölçeğe ait Olasılık-kendisi ve Olasılık-diğerleri alt ölçeklerinin tek bir yapıda oldukları, dolayısıyla DEKÖ'nün üç faktörlü yapıya sahip orijinalin aksine iki faktörlü (DEK-Ahlak, DEK-Olasılık) yapıda olduğu belirlenmiştir. DEK-Ahlak alt boyutu 12, DEK-Olasılık alt boyutu ise 7 maddeden oluşmaktadır. DEK-Ahlak alt boyutuna ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.85, DEK-Olasılık alt boyutuna ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümüne ait iç tutarlılık katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır. DEKÖ puanları ile obsesif-kompulsif belirtiler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanın, daha yüksek düşünce eylem kaynaşmasını göstermektedir.

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

İşlem

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

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 21.0 istatistik programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinden önce doğrusallık ve normallik sayıltısını bozan uç değerleri (outlier) belirlemek için Mahalanobis uzaklık değerlerine bakılmıştır. Uç değer gösteren beş katılımcının verileri, veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri olan saplantılı düşünme, derin düşünme, DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak ile

yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Saplantılı düşünme, derin düşünme, DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak'ın hepsinin birlikte yaşantısal kaçınmayı ne kadar yordadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Daha sonra her değişkenin yordamaya olan katkılarını belirlemek için Adımsal (Stepwise) Seçim Yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemle hangi değişkenlerin yordanan değişkeni en iyi açıkladığı belirlenmiştir. Bu yöntemde amaç, yordanan değişkeni etkileyebilecek yordayıcı değişkenlerin neler olduğu teorik olarak belirlendikten sonra, bunlar arasından birbiriyle ilişkileri olmayan ve yordanan değişkeni en çok etkileyen değişkenleri belirlemektir. Adımsal seçim yönteminin en önemli yararı, çoklu doğrusal bağlantı sorununa çözüm getirmesidir (Işık, 2006, Akt; Kayaalp, Güney ve Cebeci, 2015). Analiz sonuçlarının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

BULGULAR

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

İlişkilere Yönelik Bulgular

Kısa Form Ruminasyon Ölçeği'ne ait saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutları, Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği'ne ait DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak alt boyutları ile Yaşantısal Kaçınma arasındaki ilişkilerle yönelik elde edilen korelasyon değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Saplantılı Düşünme, Derin Düşünme, DEK-Olasılık, DEK-Ahlak ve Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişkilerin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri

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

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örnekleme yaşantısal kaçınma ile saplantılı düşünme ($r = .59$) ve derin düşünme ($r = .45$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; DEK-Olasılık ($r = .22$) ve DEK-Ahlak ($r = .10$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür ($p < 0.05$).

Çalışmanın yordayan değişkenlerinin kendi aralarındaki ilişkilere bakıldığında; saplantılı düşünme ile derin düşünme ($r = .50$; $p < .05$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Saplantılı düşünme ile DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak; derin düşünme ile DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak ve DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu ilişkilerin katsayı (r) değerleri .09 ile .27 arasında değişmektedir ($p < 0.05$).

Yordamaya Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme yaşantısal kaçınmanın yordayıcıları olarak ele alınan değişkenlere ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Yaşantısal Kaçınmanın Yordayıcıları Olarak Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Faktörler	B	SH _B	β	t	p
Sabit	-1,409	1,181	-	-1,193	,233
Saplantılı Düşünme	1,419	,098	,465	14,434	,000
Derin Düşünme	,604	,094	,205	6,423	,000
DEK-Olasılık	,145	,037	,113	3,917	,000
DEK-Ahlak	-0,005	0,22	-,006	-,226	,821

$R^2 = 0,392$; Düzeltilmiş $R^2 = 0,389$; $F(4-801) = 129,312$, $p < .05$

Tablo 2'de regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde; saplantılı düşünme ($\beta = .46$, $p < .05$), derin düşünme ($\beta = .20$, $p < .05$) ve DEK-Olasılık'ın ($\beta = .11$, $p < .05$) üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($F(4-801) = 129,31$, $p < .05$). Buna karşın DEK-Ahlak'ın ($\beta = -.006$, $p < .05$) yaşantısal kaçınmanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Bu araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin yaşantısal kaçınmanın %39'unu açıkladığı görülmektedir.

Saplantılı düşünme, derin düşünme ve DEK-Olasılık değişkenlerinin her birinin ayrı ayrı yaşantısal kaçınmayı açıklamaya katkılarına Adımsal Regresyon Analizi (Stepwise) ile bakılmıştır. Çoklu Regresyon analizinde görüldüğü gibi DEK-Ahlak'ın yaşantısal kaçınmanın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir (bk. Tablo 1). Bu nedenle DEK-Ahlak değişkeni adımsal regresyon analizi modeline dâhil edilmemiştir.

Yaşantısal kaçınma ile en yüksek düzeyde korelasyona sahip olan saplantılı düşünme (bk. Tablo 1), modele ilk olarak alınmıştır. Saplantılı düşünmenin yaşantısal kaçınmayı yordamada standardize edilmiş regresyon katsayısı $\beta=0,589$ olarak bulunmuş, modelde yaşantısal kaçınma ve saplantılı düşünme ($t=20,67$; $p<0,05$) varken yapılan regresyon analizi sonuçları Şekil 1'de gösterilmiştir.

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

Şekil 1. Model 1. Saplantılı Düşünme Modele Alındığında Ortaya Çıkan Regresyon Sonuçları.

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

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

Şekil 2. Model 2. Saplantılı Düşünme ve Derin Düşünme Modele Alındığında Ortaya Çıkan Regresyon Sonuçları.

Şekil 2'deki sonuçlara bakıldığında derin düşünmenin modele dahil edilmesinden sonra saplantılı düşünmenin yaşantısal kaçınmayı yordamada standardize edilmiş regresyon katsayısı $\beta=0,482$ olarak hesaplanmıştır. Derin düşünmenin modele dahil edilmesiyle standardize edilmiş regresyon katsayısı $\beta=0,212$ olmuştur. Yordayan değişkenlerin anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olduğundan derin düşünmenin modelde kalmasına karar verilmiştir.

Üçüncü modeli oluşturmak için saplantılı düşünme ve derin düşünme sabit tutularak yaşantısal kaçınma ile en yüksek korelasyon gösteren üçüncü değişken belirlenmiştir. Yaşantısal kaçınma ile en yüksek korelasyona sahip üçüncü değişken DEK-Olasılık'tır. DEK-Olasılık ($t=3,99$; $p<0,05$) modele dahil edilerek, her üç yordayan değişken modelde iken yapılan regresyon analizi sonuçları Şekil 3'te gösterilmiştir.

Model	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		
	B	Standart Hata	Beta (β)	T	P
1 Sabit	2,041	1,034		1,973	,049
Saplantılı Düşünme	1,795	,087	,589	20,668	,000
2 Sabit	-1,376	1,135		-1,213	,225
Saplantılı Düşünme	1,470	,098	,482	14,976	,000
Derin Düşünme	,622	,095	,212	6,571	,000
3 Sabit	-1,490	1,125		-1,325	,186

Saplantılı Düşünme	1,418	,098	,465	14,451	,000
Derin Düşünme	,603	,094	,205	6,424	,000
DEK-Olasılık	,143	,036	,112	3,989	,000

Şekil 3. Model 3. Saplantılı Düşünme, Derin Düşünme ve Dek-Olasılık Modele Alındığında Ortaya Çıkan Regresyon Sonuçları.

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

Modele dahil olan değişkenler tarafından yaşantısal kaçınmanın yordanmasına ilişkin Adımsal Regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Yaşantısal Kaçınmanın; Saplantılı Düşünme, Derin Düşünme ve DEK-Olasılık Tarafından Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	p	R	R ²	F	P
1	Sabit	2,04	1,03	-	1,97	0,49	,59	,35	427,15	0,000
	Saplantılı Düşünme	1,80	90	,59	20,67	,000				
2	Sabit	-1,38	1,13	-	1,21	,225	,62	,38	43,18	0,000
	Saplantılı Düşünme	1,47	10	48	14,98	,000				
	Derin Düşünme	62	,09	21	6,57	,000				
3	Sabit	-1,50	1,12	-	-1,32	,186	,63	,39	15,91	0,000
	Saplantılı Düşünme	1,42	10	46	14,45	,000				
	Derin Düşünme	60	09	20	6,42	,000				
	Yaşantısal Kaçınma	14	03	11	3,99	,000				

Üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordayan değişkenler sırasıyla saplantılı düşünme, derin düşünme ve DEK-Olasılık'tır. DEK-Ahlak değişkeni yaşantısal kaçınma ile anlamlı düzeyde ilişkili olmasına rağmen yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordayamamaktadır (bk. Tablo 2). Her bir yordayıcı değişkenin yaşantısal kaçınmayı tek başına açıklama gücünü görebilmek için Adımsal Regresyon Analizi sonucunda yaşantısal kaçınmayı yordayan en önemli değişken olarak saplantılı düşünme tek başına toplam varyansın %35'ini açıklamaktadır. Saplantılı düşünme, derin düşünme ile birlikte yaşantısal kaçınmanın %38'ini açıklamaktadır. Saplantılı düşünme, derin düşünme ve DEK-Olasılık değişkenlerinin hepsi birlikte toplam varyansın %39'unu açıkladığı bulunmuştur (bk. Tablo 3).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara yönelik tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir. Araştırmada ruminatif düşünce biçimi ve düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınmayı ne derece yordadığı incelenmiştir.

Çalışma verilerinden elde edilen bulgulara bakıldığında; yaşantısal kaçınma ile Kısa Form Ruminasyon Ölçeği'ne ait saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bu bulguların, literatürde yer alan yüksek ruminasyonun yaşantısal kaçınmanın artmasıyla ilişkilendirildiği bulgularla tutarlılık göstermektedir (Eisma, Stroebe, Van Der Bout, Boelen ve Storebe, 2014; Eisma, Rinck, Stroebe, Schut, Boelen, Stroebe ve van den Bout, 2015; Giorgio, Sanflippo, Reilly, Bender, Wagner ve Alloy, 2010; Moulds, Kandris, Starr ve Wong, 2007).

Yaşantısal kaçınma ile Düşünce Eylem Kaynaşması Ölçeği'ne ait DEK-Olasılık ve DEK-Ahlak alt boyutları arasında ise düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. İlgili literatüre bakıldığında bu bulguya yönelik bir çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Bununla birlikte Batmaz'ın (2018) yaptığı çalışmada; yaşantısal kaçınma ve düşünce eylem kaynaşmasının olumsuz psikolojik süreçlerin altında yatan sebep niteliğindeki transdiagnostik (tanılar üstü) kavramlar olarak görülmesi söz konusu değişkenlerin ilişkili olabileceklerini göstermektedir. Bunun yanında Karimi ve Ahmadniya (2016) yaşantısal kaçınma ve düşünce eylem kaynaşmasının obsesif kompulsif bozukluğun anlamlı yordayıcıları olduğunu belirtirlerken Thompson-Hollands, Farchione ve Barlow (2013) de endişenin bir kaçınma stratejisi olarak işlev gördüğünü, düşünce eylem kaynaşmasının da endişeyi anlamada önemli bir yapı olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulguların da yaşantısal kaçınma ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkinin göstergeleri olarak görülebileceği düşünülmektedir.

Yaşantısal kaçınmanın yordanmasına yönelik yapılan çalışmaya ait bulgulara göre; ruminasyona ait saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutlarının ve düşünce eylem kaynaşmasına ait DEK-Olasılık alt boyutunun üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Üç değişken arasında

yaşantısal kaçınmayı tek başına en fazla saplantılı düşünme açıklamaktadır. Yaşantısal kaçınmayı en fazla yordayan ikinci değişken ise derin düşünme ve üçüncü değişken ise DEK-Olasılık'tır. Üç değişkenin birlikte ele alındığında yaşantısal kaçınmanın %39'unu açıklamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde ruminasyonun yaşantısal kaçınmayı yordamasına yönelik tek çalışmanın Neziroğlu (2010) tarafından yapıldığı görülmüştür. Bu çalışmaya göre; üniversite öğrencilerinde ruminasyona ait geniş getirir gibi düşünme alt boyutunun, endişe kontrol altına alındığında yaşantısal kaçınmanın anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu bulgu, mevcut çalışmanın bulgusu ile tutarlılık göstermektedir. Ruminasyonun, odağın istemsizce belli bir noktada kalmasına neden olduğu için öznel süreçlerle teması engellediği düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde düşünce eylem kaynaşmasının yaşantısal kaçınmayı ne derece yordadığını gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmadan elde edilen bulguyu destekleyecek herhangi bir çalışma bulunamamıştır. Bu sonuca bakıldığında ise; bir durum üzerinde düşünmenin onun gerçekleşme ihtimalini artıracığına dair inancı içeren düşünce eylem kaynaşmasının, bireyin yaşanmasından çekindiği öznel durumla temas etmekten kaçınmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

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

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında uygulamaya ve gelecekteki araştırmalara yönelik bazı öneriler sunulabilir. Yaşantısal kaçınmanın en önemli yordayıcısı saplantılı düşünme olmuştur. Psikolojik Danışmanlık çerçevesinde yürütülen çalışmalarda kaçınmacı davranış sergileyen bireylerin davranışlarına yönelik altta yatan sebep olarak saplantılı düşünme faktörü incelenebilir. Üniversite öğrencilerine ve ebeveynlerine yönelik yaşantısal kaçınma ve bu çalışmada yaşantısal kaçınmayla ilişkisi ortaya konan ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması ile ilgili bilgilendirici seminerler düzenlenerek farkındalık yaratılabilir. Böylece öğrencilerin sosyal ve akademik yaşamlarındaki işlevsizlikleri anlamlandırmalarına yardımcı olunarak problemlerine çözüm arayışları desteklenebilir. Bu önerilerin uygulamalara ve uygulayıcılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gelecekteki araştırmalara yönelik de bazı öneriler sunulabilir. Bu çalışmanın örneklemini lisans düzeyindeki öğrencilerden oluşmaktadır. Aynı çalışmanın diğer eğitim düzeylerinden oluşan örneklem gruplarında yapılmasıyla öğrenim kademesindeki farklılıkların değişkenler üzerinde ne tür etkilerinin olduğu görülebilir. Bu çalışmada ele alınan yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşmasının akademik başarı üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşmasının üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal yaşamlarını nasıl etkilediğini derinlemesine incelemek amacıyla nitel çalışmalar yapılabilir. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin bireyin yaşamında ne tür etkiler yaratacağı da araştırmalara konu olabilir. Bununla birlikte ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşmasında olduğu gibi bilişsel süreçlerde yaşanan diğer işlevsiz yapıların yaşantısal kaçınmayla ilişkisi ve yaşantısal kaçınma üzerindeki etkileri incelenebilir. Son olarak literatürde bu çalışmanın yordayıcı değişkenleri olan ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmacılar bu değişkenler arasındaki ilişkiyi farklı örneklem gruplarıyla ortaya koyarak literatürdeki bir açığı doldurabilirler.

KAYNAKLAR

- Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz, E., Tamam, L. ve Karaytuğ, M. (2015). Smoking cessation through acceptance and commitment therapy: A Case Report. *Cukurova Medical Journal*, 40(4), 841-846.
- Barlow, D. H., Allen, L. B. ve Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, 35, 205-230. doi : 10.1016/S0005-7894(04)80036-4
- Batmaz, S. (2018). Ergen psikopatolojisine transdiagnostik yaklaşım. *Türkiye Klinikleri Child Psychiatry-Special Topics*, 4(2), 74-83.
- Berle, D. ve Starcevic, V. (2005). Thought-action fusion: Review of the literature and future directions. *Clinical psychology review*, 25(3), 263-284.

- Brinker JK. ve Dozois JA. (2009). Ruminative Thought Style and Depressed Mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1);1-19.
- Bugay, A. ve Baker, Ö. E. (2015). Eşli Ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43).
- Burhanoglu, S. (2016). Ruminasyon (Rumination) Kavramı Nedir? www.sabriburhanoglu.com. (07.01.2020).
- Cernvall, M., Skogseid, E., Carlbring, P., Ljungman, L., Ljungman, G. ve von Essen, L. (2016). Experiential avoidance and rumination in parents of children on cancer treatment: relationships with posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 23(1), 67-76.
- Chawla, N. ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, 63(9), 871-890.
- Clark, D. A. ve Rhyno, S. (2005). Unwanted intrusive thoughts in nonclinical individuals. *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment*, 1-29.
- Cowdrey, F. A. ve Park, R. J. (2012). The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders. *Eating behaviors*, 13(2), 100-105.
- Çiftçi, Ş. ve Kuru, T. (2013). Obsesif kompulsif bozuklukta düşünce eylem kaynaşması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 138-46.
- Efe, İ. A. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 51(2), 95-119.
- Esen, F.B. (2017). Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine-şefkatin etkisi. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, TC Sağlık Bakanlığı, İstanbul.
- Foa, E. B., Steketee, G. ve Young, M. C. (1984). Agoraphobia: Phenomenological aspects, associated characteristics, and theoretical considerations. *Clinical Psychology Review*, 4, 431 -457.
- Gámez, 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.
- Giorgio, J. M., Sanflippo, J., Kleiman, E., Reilly, D., Bender, R. E., Wagner, C. A. ve Alloy, L. B. (2010). An experiential avoidance conceptualization of depressive rumination: Three tests of the model. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 1021-1031.
- Glick, M. ve Orsillo, M. (2011). Relationships among social anxiety, self-focused attention, and experiential distress and avoidance. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 11(1), 1-12.
- Gold, B. ve Wegner, M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25,1245-1261.
- Hayes, A. M. ve Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255–262. doi: 10.1093/clipsy/bph080
- Hayes, C. (1987). A contextual approach to therapeutic change. In N.S. Jacobson (Ed.), *Psychotherapists in clinical practice: Cognitive and behavioural perspectives* (pp. 327–387). New York: Guilford Press.

- Hayes, C., Wilson, G., Gifford V., Follette M. ve Strosahl D. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Hayes, Steven C., Kirk Strosahl, Kelly G. Wilson, Richard T. Bissett, Jacqueline Pistorello, Dosheen Toarmino, Melissa A. Polusny, Thane A. Dykstra, Sonja V. Batten, John Bergan, Sherry H. Stewart, Michael J. Zvolensky, Georg H. Eifert, Frank W. Bond, John P. Forsyth, Maria Karekla, ve Susan M. McCurry. (2004). "Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model". *The Psychological Record* 54(4):553-78. doi: 10.1007/BF03395492.
- Eisma, M. C., Rinck, M., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Boelen, P. A., Stroebe, W. ve van den Bout, J. (2015). Rumination and implicit avoidance following bereavement: an approach avoidance task investigation. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 47, 84-91.
- Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Van Den Bout, J., Boelen, P. A., ve Stroebe, W. (2014). Development and psychometric evaluation of the Utrecht Grief Rumination Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(1), 165-176.
- Karimi, J. ve Ahmadniya, B. (2016). The role of thought action fusion, experiential avoidance and responsibility in predicting symptoms of obsessive-compulsive in non-clinical population. *Journal of Iran University of Medical Sciences*, 22, 8-18.
- Kayaalp, G. T., Güney, M. Ç., ve Cebeci, Z. (2015). Çoklu doğrusal regresyon modelinde değişken seçiminin zootekniye uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30(1), 1-8.
- Koç, V. (2017). Üstbilişsel perspektiften depresyon ve tedavisi üzerine bir derleme: Üstbilişsel Perspektiften Depresyon. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(1), 34-43.
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S. ve Wong, A. C. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour research and therapy*, 45(2), 251-261.
- Neziroğlu, G. (2010). Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Piri, S. ve Kabakçı, E. (2007). Düşünce-eylem kaynaşması, yüklenme biçimleri, depresif ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 197-206.
- Rachman, S. (1971). Obsessional ruminations. *Behaviour Research and Therapy*, 9(3), 229-235.
- Rachman S. (1993). Obsessions, responsibility and guilt. *Behav Res Ther*, 31: 149-54.
- Rachman, S., Shafran, R., Mitchell, D., Trant, J. ve Teachman, B. (1996). How to remain neutral: An experimental analysis of neutralization. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 889-898.
- Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed: A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 15: 185-191.
- Shafran, R., Thordarson, D. S. ve Rachman, S. (1996). Thought-action fusion in obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 10(5), 379-391.

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

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

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

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

Yazar Katkı Oranı

Yazarlar, araştırmaya eşit düzeyde katkıda bulunmuşlardır.