

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

**KAYGI ve PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Ece ŞENTÜRK

İstanbul, 2023

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

**KAYGI ve PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Ece ŞENTÜRK

2020039010

0000-0002-7119-3861

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ

İstanbul, 2023

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolü**” adlı araştırmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere ters düşecek bir yardıma başvurmaksızın hazırlandığını ve faydalanmış olduğum eserlerin kaynakçadan ibaret olduğunu, bunlara atıfta bulunulduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Ece ŞENTÜRK



T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

31/05/2023

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **2020039010** numaralı **Ece ŞENTÜRK**'ün "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolü*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 30/05/2023 tarih ve 2023/22 sayılı toplantısında seçilen ve yüz yüze toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Hü*** EB***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Doç. Dr. Ne*** GÜ*** DO***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Fa*** BA***
(Sakarya Üniversitesi)

Ad ve Soyadı : Ece ŞENTÜRK
Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin EBADİ
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans Tezi, 2023
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Kaygı, Psikolojik İyi Oluş, Ruminasyon

ÖZ

KAYGI ve PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE RUMİNASYONUN ARACI ROLÜ

Mevcut araştırmada kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü araştırılmıştır. Bu çalışmanın amacı psikolojik iyi oluş ve kaygının birbirleri ile olan ilişkisinde ruminatif düşüncelerin oynadığı rolü ölçmektir. Literatürde bu konularla ilgili farklı alanlarda ayrı ayrı çalışmalar olsa da, mevcut üç değişkenin birbirleriyle olan ilişkisini inceleyen bir araştırma bulunmamaktadır. Bu yüzden mevcut çalışmanın verimli olacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmaya katılım sağlayan 385 gönüllü bireye Demografik Bilgi Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Ölçeği uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeli uygulanan bu araştırmada verilerin analizinde Pearson korelasyon, Hayes Process Macro ile aracı rol analizi, ANOVA, bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. ANOVA analizde anlamlı çıkan puanların ikili karşılaştırmaları için post hoc testlerine bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kaygı, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki saptırırken kaygının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde ruminasyonun kısmi aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu çalışmada, kaygı (X) bağımsız değişken, psikolojik iyi oluş (Y) bağımlı değişken ve ruminasyon (M) aracı değişken olarak yer almıştır. Bulgular ışığında literatür ile tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Name and Surname : Ece ŞENTÜRK
Supervisor : Dr. Lecturer Hüseyin EBADİ
Degree and Date : Master Thesis, 2023
Major : Clinical Psychology
Keywords : Anxiety, Psychological Well-Being, Rumination

ABSTRACT

THE MEDIATION OF RUMINATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL WELL – BEING

In this study, the mediating role of rumination in the relationship between anxiety and psychological well-being was investigated. The aim of this study is to measure the role of ruminative thoughts in the relationship between psychological well-being and anxiety. Although there are separate studies in different areas related to these issues in the literature, there is no study examining the relationship between these three existing variables. Therefore, it is thought that the present study will be productive and contribute to the literature. Demographic Information Form, Beck Anxiety Scale, Psychological Well-Being Scale and Ruminative Thought Scale were applied to 385 volunteers who participated in the study. Pearson correlation, mediator role analysis with Hayes Process Macro, ANOVA, independent groups t-test were used in the analysis of the data in this study, in which the relational screening model was applied. Post hoc tests were used for pairwise comparison of the significant scores in the ANOVA analysis. In addition, According to the results obtained from the research, while there was a significant relationship between anxiety, psychological well-being and rumination variables, it was concluded that rumination had a partial mediator role in the effect of anxiety on psychological well-being. In addition, in this study, anxiety (X) was the independent variable, psychological well-being (Y) was the dependent variable, and rumination (M) was the mediator variable. Results were discussed with the studies in literature.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iii
ŞEKİLLER LİSTESİ	v
KISALTMALAR	vi
SÖZLÜK	vii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Kaygı.....	7
1.1.1. Kaygının Türleri ve Çeşitleri	10
1.1.2. Kaygı Kayramı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	11
1.1.2.1. Psikoanalitik Kuram ve Kaygı	11
1.1.2.2. Bilişsel Kuram ve Kaygı.....	12
1.1.2.3. Davranışçı Kuram ve Kaygı	14
1.1.2.4. Varoluşçu Kuram ve Kaygı	14
1.1.3. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	15
1.2. Psikolojik İyi Oluş	17
1.2.1. Öznel ve Psikolojik İyi Oluş	18
1.2.2. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Boyutları	19
1.2.2.1. Kendini Kabul.....	20
1.2.2.2. Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	21
1.2.2.3. Özerklik	22
1.2.2.4. Çevresel Hakimiyet.....	22
1.2.2.5. Bireysel Gelişim	23
1.2.2.6. Yaşam Amacı.....	23
1.2.3. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	24
1.3. Ruminasyon	26
1.3.1. Ruminasyonu Açıklamaya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	28
1.3.1.1. Tepki Biçimi Kuramı (The Response Styles Theory)	28

1.3.1.2. Hedefe İlerleme Kuramı (The Goal Progress Theory)	31
1.3.1.3. Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı (The Self-Regulatory Executive Function Theory)	32
1.3.1.4. Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı (Sadness-Related Theory of Rumination)	33
1.3.1.5. Strese Tepki Olarak Ruminasyon (Stress response rumination model)34	
1.3.1.6. Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı (Post-Event Rumination Theory)..34	
1.3.2. Ruminasyon ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	35

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.2. Veri Toplama Araçları	38
2.1.2.1. Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu.....	38
2.1.2.2. Beck's Anksiyete Ölçeği	38
2.1.2.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	39
2.1.2.4. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği.....	39
2.2. Verilerin Analizi	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	41
TARTIŞMA.....	48
SONUÇ VE ÖNERİLER	59
KAYNAKÇA.....	63
EKLER	81
Ek 1. Demografik Bilgi Formu	81
Ek 2. Beck's Anksiyete Ölçeği	82
Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	83
Ek 4. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	84
Ek 5. Etik Kurul İzni.....	86

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	37
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	41
Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	41
Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi	42
Tablo 5. Medeni Durum Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	43
Tablo 6. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	43
Tablo 7. Gelir Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	44
Tablo 8. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	45
Tablo 9. Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	45

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Limbik Sistem ve Beynin Kısımları	10
Şekil 2. Çok Boyutlu İyi Oluş Modeli ve Kuramsal Temelleri.	20
Şekil 3. Kaygı (BAÖ) ve Psikolojik İyi Oluş (PİOÖ) Arasındaki İlişkide Ruminasyonun (RDBÖ) Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	46



KISALTMALAR

APA : American Psychological Association

BAÖ : Beck Anksiyete Ölçeği

BDT : Bilişsel Davranışçı Terapi

BDYİK : Benlik Düzenliyiçi Yürütücü İşlev Kuramı

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

ICD : The International Classification of Diseases

PİOÖ : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

RDBÖ : Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

STOR : Strese Tepki Olarak Ruminasyon

TBK : Tepkisel Biçimleri Kuramı

TDK : Türk Dil Kurumu

ÜHRK : Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı

SÖZLÜK

Kaygı : Kaygı, farklı alanlarda çeşitlilik gösterebilecek ve her insanda bulunan bir duygudur. Ancak seviyesine ve içinde bulununan duruma göre bireylerde hissedilmekte olan bu endişe duygusu değişim göstermektedir. Bütünüyle bakıldığında herhangi bir durum karışısında bireyde oluşan tedirginlik ve duyulan fazla korku olarak tanımlanabilir. Bakırcıoğlu (2012:19)'e göre korku ile kaygı arasındaki en temel fark, kaygı da bir nesne olmamasıdır yani kaygı anında korkuya sebep olan durumun belirsiz olmasıdır. Kaygılı olan bir birey kendini kuruntulu ve rahatsız hissettiği bir duygu durumu içerisinde bulur (Dağ, 1999:167).

Psikolojik İyi Oluş : Günlük hayatta kullanılmakta olan “mutluluk” kelimesi bireyin öznel olarak kendi yaşamını değerlendirmesi ve bunun sonucunda varmış olduğu bir noktadır (Telef, 2013:375). Psikolojik iyi oluşun ise yaşam doyumu ve mutluluk gibi kavramlardan biraz daha farklı olarak hazzı ön planda tutan ve kişinin sahip olduğu arzularını gerçekleştirebilmesine odaklanmaktadır (Doğan, 2017:139). Psikolojik iyi oluş bir bireyin hayatında maruz kalmış olduğu varoluşsal meydan okumalarını yönetebilmiş olmasıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002:1019). Bu varoluşsal meydan okumalarına; bireyin, çevresi ile nitelikli iletişim kurabilmesi, kişisel gelişimi ve sahip olduğu anlamlı amaçlarını devam ettirebilmesi olarak örnek gösterilebilir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002:1008).

Ruminasyon : Ruminasyon tek başına bir tanı olarak adlandırmayan, literatürde semptom olarak yer alan bilişsel bir süreçtir, kişinin belirli bir konu hakkında sabit bir düşüncesinin düzenli bir şekilde zihnini meşgul etmesi olarak tanımlanmış olup, genellikle kaygı ve duygu durum bozukları ile seyir halinde olduğunu öne sürmüştür.

GİRİŞ

Her birey doğduğu andan itibaren gerek çevresinden sosyal öğrenme yoluyla gerekse kendi geçmiş tecrübelerinden oluşan şemaları sayesinde bir takım davranış kalıplarına sahiptir. Bu davranış kalıpları bireyin kendini ifade etmesi, duygularını sözlü ya da beden dili aracılığı ile göstermesi, kendisi hakkında sahip olduğu duyguları, düşünceleri ve hatta kişisel amaçları gibi birçok alanın şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Ancak bu rol oynayan bütün etkenlerin bir etkileşim içinde olduğu ve bir çeşitliliğe sahip olduğunu düşünüldüğünde her insanın biricik olduğu söylenebilir. Buna da ek olarak kişinin düşüncelerinin hem kendi duyguları hem de davranışları üzerinde önemli bir role sahip olduğu ve kimi zaman bu düşüncelerini kontrol edemediği durumların da var olduğu gözlemlenmektedir. Mevcut düşüncelerin olumlu olması durumunda kişi kendi daha zinde, enerjik ve psikolojik açıdan daha iyi hissedebilirken, aklına uçuşan düşüncelerin olumsuz içerik bulundurması durumunda kişi kendini daha gergin, kaygılı hissedebilir. Sonuç olarak bireyin düşüncelerinin çeşitliliğinin kişinin daha kaygılı ve psikolojik olarak iyi hissetmesi üzerinde bir etkisi olduğu düşünülebilir.

Kaygı duygusu dil, din, ırk ve cinsiyet fark etmeksizin bütün insanlarda var olan temel duygulardan biridir. Hissedilen her kaygı psikolojik bir durum belirtmemektedir. Ancak sahip olunan kaygı duygusunun seviyesi ve bu duyguya sebep olan durum ya da durumlar belirleyici bir ol oynamaktadır. Kişinin evde yalnız iken ses duymasından kaynaklı bir endişe hissetmesi normal bir durum iken bir ses duymadan “ya bir şey olursa” bakış açısıyla yüksek kaygı yaşaması ve vücudunun bu durumdan kaynaklı somatik reaksiyonlar vermesi anksiyetenin habercisi olabilir. Buna ek olarak kaygı seviyesinin normal ya da kişinin kontrolü altında olması durumunda kimi zaman kişinin içinde bulunduğu durumu olumlu yönde geliştirecek bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmektedir. Çünkü bireylerin önemseydiği durumlar hakkında kaygılı hissettiği de vardır. Örneğin, bireyin önemli bir sınavı için kaygılı hissetmesi ve bu sebepten ötürü daha planlı ve önceden çalışmaya başlaması kişinin kaygısından kaynaklı durumu güzel yönetmesine ve kaygıdan faydalanmasına sebep olabilmektedir. Kaygının kişiyi motive ettiği formuna ise optimal kaygı adı

verilmektedir. Ancak, kontrolsüzleştii durumlarda ise ciddi patolojilere zemin hazırlayabilmektedir. Kaygı yaratacak bir durum ile karşılaşıldığında bu durum karşısında verilen reaksiyon saniyeler içinde refleks olarak verilen reaksiyonlardır. Biraz daha irdelendiğinde ise kişi kaygı yaratan bir durum ile karşılaştığında beyinde amigdala adını verilen kısım çalışmaya ve kişinin bu duruma karşısında donakalarak, kaçarak veya savaşıarak tepki vermesinde sebep olur. Bu tepkiler kişinin kaygılı bir durum ile hem nasıl baş ettiğinin hem de ilk reaksiyonun ne yönde olacağını belirler. Verilen ilk örnek göz önünde bulundurulduğunda evdeki ses karşısında bir kişinin kaçması, donması ya da sese doğru ilerlemesi veya polisi araması gibi davranışlar gözlemlenebilir. Ancak kişinin kaygı seviyesinde bir değişim olmaması ya da kontrolsüzce artması durumunda bu tepkileri de kontrolsüzleşeceğinden dolayı, kişi kendisini baş edilmesi zor durumlar içerisinde bulabilir ya da yaşamsal ve gündelik faaliyetlerini yerine getirmekte sorun yaşayabilir. Sonuç olarak, kaygılı olmak yönetilebildiğinde işlevsel bir duygu iken kişinin kontrolünden çıkması yani olması gerekenden az ya da fazla olması kişilerin hayatlarındaki işlevselliğini bozabilmekte ve bir takım sorunlara sebebiyet verebilmektedir. Bu noktada bu kaygı duygusunun az ve çok olması, kişinin hayatında bu denli değişimlere yol açarken kişinin psikolojik iyi oluş seviyesinin bundan etkilenebileceği düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluş her bireyin kendini tanıması, hedeflerine ilerlemesi ve mutluluktan farklı olarak varoluşsal sorunlarını yönetilmesi ile doğru orantılı gelişen bir kavramdır. Kişinin anlamlı işlevselliği ile de ilişkili olduğunu söylenebilir. Durum böyle olunca da psikolojik iyi oluş seviyesinin etkilenebileceği alanlar da genişlemektedir. Kişinin duyguları, düşünceleri, davranışları ve sosyal çevresiyle ile olan ilişkisi önemli bir rol oynamaktadır. Bu noktada mevcut etkenlerden bir ya da birkaçının sekteye uğraması kişi de bir takım değişimlere sebep olabilir. Bu değişim kişiden kişiye ve etkiden etkiye göre değişiklik göstermektedir. Örneğin kişinin kendine güvendiği bir alanda çevresinden almış olduğu olumsuz bir değerlendirme kişiyi daha az etkilerken, kendisinin daha kaygılı olduğu bir konuda yapılan olumsuz değerlendirme kişinin kendisini daha da kaygılı hissetmesine ve gelen olumsuz yorumun bireyin üzerindeki gücünün artmasına sebep olabilmektedir. Bu nokta da kaygı ile psikolojik iyi oluş arasında bir etkileşim olduğu düşünülmektedir. Kaygı ve psikolojik iyi oluş, insanların günlük yaşamlarındaki deneyimledikleri iki önemli

duygudur. Psikolojik iyi oluşun bireyin kendini iyi hissetmesi amaçları doğrultusundaki mücadelesini yönetebilmesi ve sosyal çevresi gibi bir katmandan oluşmaktadır. Bu noktada kaygı seviyesi bireyde optimal seviyede ilerlemesi durumunda kişi vermiş olduğu varoluşsal mücadelelerini daha iyi yönetebilme şansını da elde etmiş olacaktır. Ancak bahsedilen kaygı seviyesinin dalgalı bir seyir halinde olması kişinin öncelikli olarak benlik düşüncelerini ve sosyal iletişimi etkileyecektir. Bu da bireyin psikolojik iyi oluşunun halkaları ile kesişmektedir. Diğer bir noktadan bakılacak olursa da kişinin psikolojik iyi oluşundan bir takım sorunların olması sahip olduğu kaygı ve endişe seviyesini etkileyebilmektedir. Hangisinin hangisi tetiklediği hakkında kesin bir yargıya varılamasa bile iki değişken arasında bir etkileşim olduğu söylenebilir. Bunlara ek olarak herkesten bağımsız bir şekilde kişinin kendisi ya da geçmiş tecrübelerine dair olan inanç ve olumsuz düşünlerinin de bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde bir etkisi olduğu varsayılmaktadır. Aşılmamış düşünceler ya da tecrübelerin kişinin aklına karşı koyamadığı bir şekilde uçuşması bireyi psikolojik olarak yorabilmektedir. Bu noktada önemli olan ise kişinin işlevselliğinin ne kadar bozulmasıyla ilişkilidir.

Bütün canlılardan farklı olarak insanların düşünebildiği kavramı toplum tarafından kabul gören bir düşüncedir. Her insan sahip olduğu mevcut problemleri hakkında, güncel hayatının akışında, doğduğu andan itibaren hem çevresinde olan bitenler hem de kendisi ile ilgili bir sürü düşünceyle zihnini meşgul etmektedir. Bu insana atfedilmiş olan kişinin istemsizce yerine getirdiği bir durumdur. Günlük rutinde daha otomatik pilota gerçekleşen bu düşüncelerin dışında kişinin bireysel problemleri, geçmiş tecrübeleri ve gelecek planları ile ilgili sadece kendisine ait olan bir saklanma alanıdır. Kişinin hayatında hem stabil var olan problemleri çözebilmesine yardımcı olan bu düşünceler aynı zamanda kontrol dışında gerçekleştiği için dozuna göre kişiyi bunaltabilmektedir. Birey bulunduğu yaşa kadar geçmiş tecrübelerinin, mevcut şemalarının ışığında, çevresinde ve kendisinde olan bitenlere dair bir değerlendirme yapmaktadır. Bu çıkarımlar sayesinde kendisini tanımakta, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığını belirlemektedir. Kendisinin yetenekli olduğu alanları ve hatta meslek seçimini bile o yaşa kadar edinmiş olduğu tecrübeleri, zevkleri ve düşünceleri doğrultusunda kararlaştırmaktadır. Bu noktada kişinin sahip olduğu düşüncelerin hayatındaki yeri ve önemi kanıksanamaz bir gerçektir. Ancak akla gelen düşüncelerin

çeşitliliği ve sıklığı incelendiğinde her zaman bu kadar masum durumlar ile karşılaşmamaktadır. Kişi geçmişte edindiği güzel anılar, hoş tecrübelerini hatırladığında kendisini daha güvenli ve mutlu hissedebilir ama bu durumun tam tersi yaşandığında yani kişi olumsuz düşüncelerle mücadele etmeye başladığında bunun da etkisi yine olumlu düşünceleri gibi duygu durumuna yansıyacaktır. Var olan bu olumsuz düşünceleri yönetebilmesi ve hatta kendisine bir motivasyon aracı olarak kullanması bile mümkün olabilir. Ancak olumsuz düşünce ve tecrübelerin akılda kalıcılık oranı olumlu düşüncelere kıyasla daha uzundur. Kişi bir şeyi ne kadar düşünmek ne kadar hatırlamak istemezse aslında o düşüncenin akılda ettiği yer daha da sağlamlaşmaktadır. Bu noktada kişinin kontrolü dışında zihnini meşgul eden olumsuz anılarına veya düşüncelerine tekrar tekrar maruz kalmasına ise ruminatif düşünce adı verilmektedir. Düşüncelerin kontrolsüzlüğü ve sıklığı göz önünde bulundurulduğunda ise her bireyin duygu ve düşüncelerinin bundan etkilenmesi değişiklik göstermektedir. Bu değişikliğe sebep olabilecek temel faktörlerden biri kişinin psikolojik olarak iyi olması ve var olan düşüncelerin kişide yarattığı duygu durumunun seviyesi ile ilişkili olabilir. Bu noktada bahsedilen bu duygulardan birinin kaygı olması kaçınılmaz olacaktır. Çünkü ruminasyonun kavramı anksiyetinin en önemli semptomlarından biridir.

Kaygı, psikolojik iyi oluş ve ruminasyonun kavramları ele alındığında bu üç değişkenin birbiri arasında bir etkileşim olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak ruminatif düşüncelerin kaygı ve psikolojik iyi oluşun arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olup olmadığının cevabı ise mevcut araştırmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır. Sonuç olarak bu çalışmanın araştırma soruları ise şu şekildedir;

Araştırma Soruları

Kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun sahip olduğu aracı rol araştırmanın esas problemini teşkil etmektedir. Bu araştırmanın soruları aşağıda sıralanmıştır;

1. Kaygı, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

2. Kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü var mıdır?
3. Kaygı, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon puanları cinsiyete göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
4. Kaygı, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon puanları yaşa göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
5. Kaygı, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon puanları medeni duruma göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
6. Kaygı, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon puanları eğitim durumuna göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?
7. Kaygı, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon puanları gelir durumuna göre anlamlı farklılaşmakta mıdır?

Sayıtlar

Araştırmaya gönüllü katılım sağlamış olan 385 kişinin ölçeklere samimi yanıt verdikleri varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın verilerinin toplanma süreci Google Forms üzerinden online olarak gerçekleştirilmiştir. Bu durum ölçeklere verilen cevapların güvenilirliğini ve genellenebilirliğini etkilemektedir. Mevcut çalışmanın 385 gönüllü katılımcı gerçekleştirilmiştir. Daha fazla katılımcı olması durumunda çalışmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından daha anlamlı bir sonuç vermesi beklenmektedir. Ayrıca bir diğer sınırlılık ise anket verisi şubat ayı içerisinde ve Kahramanmaraş merkezli depremden kısa bir süre önce toplanmaya başlanmış olup sonrasında da devam etmiştir. Bu durumun ölçekler üzerinde bir etkisi olabileceği de düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Var olan araştırmanın esas amacı kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun sahip olduğu aracı rolü araştırmak ve sosyodemografik ayrışmalarının etkilerine bakmaktır. Mevcut olan kaygı, psikolojik iyi oluş değişkenlerinin birbirleriyle ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerin aralarındaki etkileşimi bulmak, ve dikkat

çekmek hedeflenmiştir. Kaygı, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon değişkenlerinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu noktada hem literature hem de gelecek araştırmalara katkı sağlamak amaçlanmıştır. Ayrıca demografik bilgiler sayesinde ayırıcı noktaları tespit etmek ve dikkat çekmek hedeflenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Yapılan araştırmada kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü araştırılmaktadır. Geçmiş araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda mevcut olan değişkenlerin bir arada bulunduğu bir çalışma olmadığı görülmüştür. Bu sebepten ötürü de literatürde mevcut olan bu boşluğun anlamlı bir şekilde giderilmesi yönünden güncel çalışmanın önem taşıyacağı düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin sahip oldukları kaygının, psikolojik iyi oluşun ve ruminatif düşüncelerinin, günlük hayatlarındaki işlevselliklerini etkileyeceği varsayılmaktadır. Bu yüzden kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun rolünün araştırılması önem taşımaktadır. Araştırmayı önemli kılan diğer etkenlerden biri ise geniş bir yaş aralığına hitap ettiği için daha geniş bir sonuç elde edilebilecek olmasıdır. Bu noktada Demografik bilgi formundan elde edilen kişiler arası ayırıcı ve gruplandırıcı bilgiler sayesinde değişkenlerin öneminin daha belirginleşeceği düşünülmektedir.

Kaygı, psikolojik iyi oluş ve kaygı kavramları her bireyin deneyimlediği belki hergün düşündüğü kavramlardır. Bu noktada insan hayatında eskiyen bu üç kavramın birbiri arasındaki ilişkiyi anlamlandırabileceklerdir. Çalışma bu yönüyle günceldir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

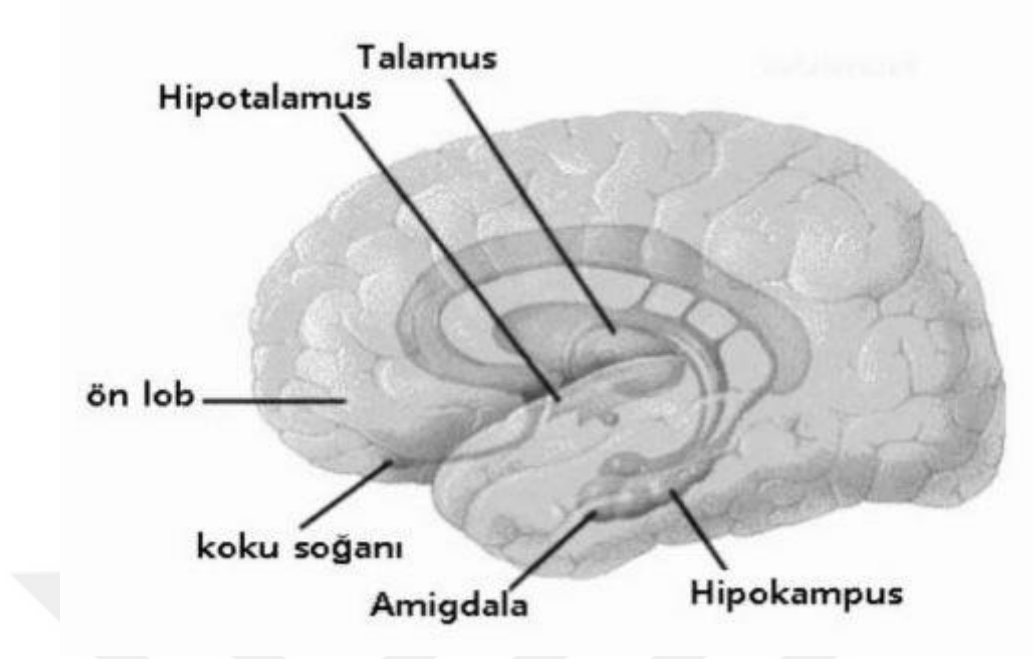
1.1. Kaygı

Günümüzde kaygının tanımı için birçok kaynak bulunsada Türk Dil Kurumunun Türkçe Sözlüğünün kaygı için tanımı “*genellikle kötü bir şey olacaktı düşünceyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu*” şeklindedir (TDK, 2020). Psikoloji alanında öncü niteliği taşıyan bir çok kişi de kaygı hakkında tanımlamalarda bulunmuştur. Öncelikli olarak Cüceloğlu (2018: 29), kaygıyı her bireyde var olması gerektiğini vurgulamak için; kaygı kişinin organizmalarında olması gerek diyerek tanımlamıştır. Freud (Geçtan, 1994; akt. Cantürk, 2014:31), ise her bireyin yaşamını devam ettirmesi için sergilemiş olduğu çaba ve azim olarak tanımlarken çevrede bulunan tehlikeli durumlara uyarıcı niteliğinde ve etrafına uyum sağlamasında da yardımcı bir rol oynamakta olduğunu söylemiştir. Bir diğer önemli isim olan Spielberger’in (1972: 24-25) tanımı ise şu şekildedir; bireylerin kendilerinde endişeye ve strese neden oluşturulan durumlara karşılık vermiş olduğu hem duygusal hem de çevresi tarafından algılanabilen somatik reaksiyonlar bütünüdür. Türkçapar (2004:13)’a göre ise kaygı duygusunun adlandırılması güç olan bir korku ve edişe olarak tanımlamaktadır. Bireyin yaklaşan bir tehlike, felaket veya talihsizlik sezdiği, endişe ve somatik gerginlik belirtileriyle karakterize ettiği duygudur ise APA tarafından yapılmış olan güncel tanımlamadır (APA, 2013). Mevcut olan tanımların ışında kaygı duygusunu hissedilmesi için illa bir tehlike ile karşı karşıya kalmasına gerek olmadığı sonucuna varılmaktadır. Çoğu zaman tehlikenin düşüncesi veya buna dayanarak bireyin kendi kafasında oluşturduğu senaryolar bile anksiyetenin kendini göstermesi ve bedenin kendini korumak adına harekete geçmesi yeterli olmaktadır. Birey kendisini güvende hissedemeyeceğini düşündüğü bir olayın var olma ihtimalinden bile kaygılı hissedebilmektir. Uzbay (2002:5)’e göre optimal yani normal seviyede bulunan aksiyete duygusu organizmanın koruyucusudur yani kendisi için tehlike arz eden bir durum gerçekleştiğinde devamlılığını sağlamak adına bireyin kendini korumasını sağlamaktadır. Atkinson ve ark. (1985:484) ise kaygının bazı durumlara gösterilen reaksiyonu olarak yorumlayıp, kaygıyı normal ve sinirsel kaygı olarak iki grupta değerlendirmiştir. Akpur (2015:63)’a normal kaygı kavramı kişiye motive eden ve sorunlar ile baş etmesinde yardımcı olan optimal kaygı seviyesidir.

Ancak sinirsel kaygı ise optimal kaygının tam zıttı şekilde kişinin başarı şansını düşürecek yönde olumsuz etkiye sahip olan bir kaygıdır.

Anksiyete duygusu vücutta yayılmaya başladığında ise buna eşlik eden bir takım somatik belirtiler görülmektedir Türkçapar (2004:13). Aydın (2017:229), anksiyete bizi var olan veya olma ihtimali olan bir tehlike hakkında uyarır ve buna bağlı olarak bilişsel, davranışsal, emosyonel ve uygun bulunan somatik reaksiyonların düzenlenmesi sağlanır, bu sayede vücut kendini mevcut duruma karşı koruma altına alır ve kendince hayatta kalma şansını arttırmaya çalışır. Birey mevcut uyarana maruz kaldıktan sonra kişinin beynindeki tehlike uyarısı ile bir iletişim başlar. Shahri (2017:56) 'e göre duyuşal girdiler (gözlerden, kulaklardan, dokunmadan vb.) talamus tarafından alınıp işlendikten sonra çeşitli korteksler ve amigdala adı verilen beyin yapısına gönderilir ve Amigdala, uyarıların değerlendirilmesinden ve uyarıların duyuşal öneminin değerlendirilmesinden sorumlu olan badem büyüklüğünde bir yapıdır (limbik sistemde beyin her iki yanında bir tane). Sonrasında ise amigdalanın bir uyarıyı değerlendirmesi tehlike olarak algılanırsa, adrenalin ve kortizol gibi çeşitli (stres) hormonların salınımını tetikleyerek sempatik sinir sisteminin aktivasyonu, savaş/kaç veya bazı durumlarda donma ile sonuçlanır ve amigdala tehlikenin geçtiğine karar verdiğinde, vücut temel durumuna dönmelidir (Shahri, 2017:56). Beynin bahsedilen kısımları Şekil 1'de görülmektedir. Sonuç olarak kaygının çıkış noktasının beyindeki amigdala adı verilen kısımda gerçekleşir ve buna dayanarak da ilk reaksiyon belirlenir. Var olan somatik reaksiyonlar kişiden kişiye göre çeşitlilik göstermektedir. Örnek olarak kalp hızında değişim (Aydın, 2017:229), Uzbay (2002:5), kasta kasılmalar, başta sırtta ve göğüste ağrılar, nefes alıp vermede hızlanma, huzursuzluk duygusu, terleme, titreme, midede bulantı, uyuşma, karıncalanma, (Türkçapar, 2004:13), midede boşluk hissi ve acil gelişen tuvalet ihtiyacı buğulu görme, gözün kararması (Gündüz, 2019:30), gibi somatik belirtiler gözlemlenebilmektedir. Var olan somatik etkilerin yanı sıra anksiyetin bireyin sosyal çevresi ve kendisi ile olan iletişimde de önemi bulunabilmektedir. Öztürk (2014:16)'e göre bir birey çevresi ile anlamlı iletişim, etkileşim sahip olduğu ve uyum sağlayabildiği ölçüde başarılı olmaktadır. Ayrıca Öztürk (2014:17), bireylerin sahip oldukları kaygı yüzünden davranışlarında bir takım değişimler olabileceğini ve çevresine dair sahip oldukları intibalarını geliştirmek yerine var olduğu seviye ile yetinebileceklerini ve çevreleri ile

daha yüzeysel ilişkiler kurmayı isteyebileceklerini vurgulamıştır. Öztürk (2004:17)'e göre ise bireylerin sahip oldukları sosyal kaygı, çevresi ile iletişimde etkili bir role sahiptir. İşleyen ve ark. (2012:26)'ın yapmış olduğu araştırmaya göre sosyal çevresi ile etkiletim halinde olan ve sosyal çevresinden destek gören bireylerin kaygı seviyeleri daha düşük çıkmıştır. Kaygı ile birlikte genellikle seyir halinde olan bir diğer belirgin özellik ise kişinin aklına üzülen düşüncelerinin yoğunludur. Kabakçı (2003:92) ise bireylerin kendileri ve sahip oldukları yaşamları hakkında anlamlı ve işlevsel olmayan düşünce kalıplarından kanaklı kaygı duygusunun oluştuğunu ve bu doğrultuda da davranışlarının bu yönde şekillendiğini öne sürmüştür. Eskici (2022:13)'a göre kaygının oluşmasında iki temel kavram söz konusudur; olumsuz otomatik düşünceler ve varsayımlar. Demirhan (2019:32)'un yapmış olduğu araştırmaya göre öğrenci olan bireylerinin sahip oldukları olumsuz otomatik düşünceleri ile kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Var olan bilgilerin ışığında, hissedilen kaygının düzeyinin kişinin gündelik hayatındaki işlevselliği, sosyal iletişimde hem de davranışları üzerinde etkisi olduğu ve bu işlevselliğini ne kadar koruyabildiğinin tanı almada önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca bireylerdeki kaygı seviyesinin yüksekliğinin kişinin kaygı yaratan durumu nasıl algıladığı ile doğru orantılıdır. Bu noktada ilk insandan bu zamana kadar her bireyde var olan kaygı duygusunun optimal seviyeyi aşması ve anormal düzeye ulaşması durumunda bireyin tedavi yöntemlerine başvurması gerekmektedir. Bunlara ek olarak DSM – V'e göre yetişkinlikte anksiyetenin var olma yüzdesi kadın bireylerde daha fazladır ancak yaygınlıktaki cinsiyet farkı ergenlerde ve genç erişkinlerde daha belirgindir.



Şekil 1. Limbik Sistem ve Beynin Kısımları (Yegen, 2021:33)

1.1.1. Kaygının Türleri ve Çeşitleri

Her gün kaygılı hissedebiliriz bu yüzden bunu hayatın normal bir parçası olarak kabul edebiliriz. Ancak var olan bu kaygı duygusu bireyin hayatına etkisi yönünden çeşitlilik göstermektedir. Spielberger (1966:12), kaygı kavramının açıklanması için sürekli kaygı ve durumluk kaygı kavramlarını öne sürmüştür. Grös ve ark. (2007:370)'ları kişinin sahip olduğu kaygı seviyesinin o anlık olmasını durumluk kaygı, genel olarak bir kaygı devam etmesini ise sürekli kaygı olarak tanımlamıştır. Spielberger'in durumluk ve sürekli kaygı modeli (1966:14) ise kaygıyı deneyimleme sürecini, etkileşen iç ve dış uyaranların, bilişsel faktörlerin ve savunma mekanizmalarının zamansal bir sıralamasından kaynaklanan bir süreç olarak tanımlamıştır. Grös ve ark. (2007:370)'ları sürekli kaygıyı, durumluk kaygısına karşı süregelen bir yatkınlık ve sık sık yaşama eğiliminin olması şeklinde olduğunu belirtmiştir. McCabe ve ark. (2007:371)'e göre ise sürekli kaygı, tehdit edici iç veya dış uyaranların bilişsel değerlendirmesiyle etkileşime girerek bireyin gelecekteki durum kaygısını deneyimleme eğilimini veya duyarlılığını artıran sık geçmiş durumluk kaygı deneyimlerinin bir yansıması olarak tanımlanır. Spielberger (1983:3), durumluk kaygısını ise, yoğunluğu değişen ve zamanla dalgalanan geçici bir duygusal

durum olarak tanımlamıştır. Kutlu (2001:13)’e göre ise kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılaması veya yorumlaması sonucunda kaygı hissetmesine yatkınlığının geliştirir ve bu da sürekli kaygıyı oluşturur. Verilen tanımların ışığında durumluk kaygısının hissedilme sıklığının sürekli kaygı üzerinde önemli bir yere sahip olduğu sonucuna varılabilir. Bunlara ek olarak DSMV’e göre yaygın anksiyete bozukluğu, ayrılma anksiyetesi, sosyal anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi ve özgül fobi, kaygı bozuklukları başlığı altında yer almaktadır (APA 2013).

1.1.2. Kaygı Kavramı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Geçmişten günümüzde kaygı kavramını her kuram kendi içinde açıklayıp kendi bakış açılarını oluşturmuştur. Araştırmanın bu kısmında kaygı kavramı psikoanalitik kuram, bilişsel kuram, davranışçı kuram ve varoluşçu kuram perspektiflerinden ele alınacaktır.

1.1.2.1. Psikoanalitik Kuram ve Kaygı

Kaygı kavramını üzerinde ilk çalışmayı yapan bilim insanı, psikoanalitik kuramında kurucusu olan Freud’dur ve bu sayede kaygı kavramının sahip olduğu önem artmış ve daha ön plana çıkmıştır (Manav, 2011:203). Freud, her bireyin kendi doğum anında çevresinde bilmediği birçok etken ve uyaranla karşılaşmasından kaynaklı, ilk kaygı tecrübelerinin doğum anları olduğunu belirtir (Gençtan, 2005: 48). Freud’un bakış açısına göre kaygı, bireylerin sahip oldukları kaçma refleksi ve korumacı içgüdüleri ile doğru orantılıdır (Freud, 2018:464). Bunlara ek olarak, Freud zihinsel yapıya yeni bir bakış açısı getirerek id, ego ve superego kavramlarını öne sürer. Bireylerin sahip oldukları içgüdüsel isteklerine ait olan kısma id, daha gerçekçi ve örgütlü olan kısmına ego ve bu ikisinden daha farklı olarak ahlaki değerleri ve eleştirel olan kısma ise superego tanımlamalarını yapar (Freud 2018:21). Freud kaygının kişinin içinde ilkel yanı ortaya çıkaran nevrotik bir durum olarak tanımlar (Manav, 2011:204). Bu bilgilerden yola çıkarak da Eskici (2022:14), psikoanalitik kuram ışığında kaygıyı şu şekilde tanımlamıştır; bireyin id’den gelen dürtülerini gerçekleştirmek adına egoya bir baskı uygulamaktadır ve bu uyarılma sonucunda ortaya çıkan duyguya ise kaygı denmektedir. Bu noktada önemli olan id’den gelen bu

içgüdüsel isteklerin niteliğidir ancak bunlar doyuma ulaşamayacak dürtülerdir. Bireylerin altbenliklerinden yani id'lerinden gelen bu dürtüsel ihtiyaçları cinsellik ve saldırganlık özellikleri taşıması ve doyuma ulaşamayacak bir şekilde benliğe (ego) baskı uygulamasıdır sonucunda kaygı oluşur Eskici (2022:14). Ayrıca Sevinç (2019:129)'a göre Frued'un ruhsal bileşenleri 3 kısımdan oluşmaktadır, bunlar bilinç, şuurlu zihinsel süreçlerin gerçekleştiği kısım ve önbilinç olup, ikinci kısım olan bilinçli zihinsel süreçlere gerçekleşmeyecek dürtüler geldiğinde bireyde kaygı duygusu oluşur. Öztürk (2014:19), psikoanalitik kuramda kaygının, yasak olan cinsel dürtülerden ya da saldırgan olan dürtülerin kişinin bilincine gelmesi ve bunun sonucunda bireyin cezalandırılacağına dair düşüncesinin oluşması ile bireyde yansıtma veya kaçınma savunma mekanizmalarını aktive etmesi ile kaygının oluşacağı yönündedir. Eskici (2022:14), ego tarafından geliştirilen savunma mekanizmalarının var olan kaygı duygusunun giderilmesi için öne sürüldüğünü ve ilk savunma mekanizması olan represyonun gerekli seviyeye ulaşması durumunda kaygı durumunun son bulanacağını ancak aksi yaşanması yani represyonun yeterli olmaması durumunda egonun diğer savunma mekanizmalarına başvuracağını söyler. Psikoanalitik kuramın bir diğer önemli ismi olan Otto Rank da Freud gibi kişinin yaşadığı ilk kaygının doğumu esnasından anne karnından ayrılması ile başladığını ve bunun sonucunda ileriki yaşlarında yaşacağı bütün kaygılarının aslında ilk kaygısının yansımaları olarak nitelendirir. (Manav, 2011 204). Sonuç olarak, en insani duygu olan kaygı, bilincin yani egonun kendisini tehdit altında hissetmesinden dolayı ortaya çıkan savunma olarak, nevrozun yapı taşı haline gelir ve kişinin hayatı boyunca içinde bulunduğu durumlar yani kendisinde kaygıya sebep olacak durumlar değişiklik gösterse de nevrotik olan bu olgu geçmişteki tehlike yaratan durumlar halen daha varmış gibi davranmaya devam etmektedir (Hekimoğlu, Bilik, 2020:340).

1.1.2.2.Bilişsel Kuram ve Kaygı

Bilişsel Davranışçı Kuram'ın kurucusu olan Beck, bireylerin psikopatolojisini bilişsel süreçleri üzerinden izah etmektedir ve bu modeli, bireyin yaşadığı olayları algılama biçimlerine, atfettikleri öneme ve bu duruma karşılık sahip oldukları olumsuz otomatik düşünce ve şemalarına dayandırarak bir davranış geliştiklerini öne sürmüştür. Demir (2017:110), bilişsel model kaygının psikopatolojisinde işlevsel

olmayan düşüncelerin önemli bir etkiye sahip olduğunu vurgulamıştır. Beck ve Clark (2011:4), bireyin kendisini huzursuz edecek bir durum ile karşılaştığında, buradaki hissettiği duygunun korku olduğunu ancak yaptığı çıkarımdan kaynaklı hissettiği duygunun ise kaygı olduğunu söylemiştir. Yalçın (2021:7) ise bireyin bir durum karşısında rahatsız hissetmesinin sebebi, o olay hakkındaki çarpıtılmış düşünce yapısı ve işlevsel olmayan algılama biçiminden kaynaklandığını vurgulamıştır. Öztürk (2014:21)’e göre de bu rahatsızlık hissinin sebebi o konuya dair sahip oldukları gerçekçi olamayan şemalarından ve olumsuz inançlarından kaynaklanır ve bu inançları doğrultusunda bireylerin duygularında ve davranışlarda da olumsuz yönde bir değişim olur, bu yüzden de kişide kaygı duygusunun oluşur. Sonuç olarak, Beck ve Clark (2011:6)’e göre sahip olunan yanlış inançlardan kaynaklı yaşanmış olan rahatsızlık verici tecrübeler ve bu doğrultuda çıkarım yapılan bilgiler, bireyin kendisini bir tehdit altıymış gibi hissetmesine sebep olmakta ve bu yüzden de kaygıları oluşmaktadır. Öztürk (2014:21), rahatsız edici olaydan, yanlış inançlardan kaynaklı yanlış çıkarımlar yapılması sonucunda bireyin o duruma dair sahip olduğu olumsuz şeması güçlenmekte ve kişiyi daha çok etkisi altına alır. Beck ve Clark (2011:75)’e göre, var olan bu işlevsel olmayan düşünceler ise “ keyfi çıkarımlar, kişiselleştirme, felaketleştirme, seçici odaklanma, aşırı genelleme, hep ya da hiç şeklinde düşünme, küçültme ya da büyütme” şeklindedir. Türkçapar (1999:251), bireylerin içinde bulunduğu çevre veya durum, eğer kişinin olumsuz otomatik düşüncelerini tetiklemeye başlarsa vücudun kendisini korumak adına anksiyete programını devreye sokacağını ve bu anksiyete programının şuursal, bedensel, davranışsal ve duygusal bir süreç olduğunu söyler. Bu program devreye girdiğinde ise kişi kaçarak, donarak ya da savaşıp tepki vermektedir. Bu noktada Bilişsel Kurama göre kişinin sahip olduğu kaygı tepkisini sürmesi, bunun ile ilgili olan şema ve inançlarında değişime gidilmesi kaygının varlığı arttırmakta olup buna bağlı olarak kişinin olası bir durumda benzer bir olay yaşamaması için kaçınma ya da güven arama gibi davranışlar sergilemesine sebep olmaktadır Aydın (2017:230). Bu durum ise kişinin kaygısının kalıcılığını arttırmaktadır.

1.1.2.3.Davranışçı Kuram ve Kaygı

Davranışçı kuram, bireylerin gözlenebilen davranışlarını ele alan, değerlendiren ve gözlemleyen bir bakış açısına sahiptir. Davranışçı kuramda çevre ile olan etkileşim ve sosyal öğrenme kavramları önem taşımaktadır. Bu kuram insan davranışlarının dış faktörler sonucunda şekillendiğine inanmaktadır. Bunlara ek olarak davranışçı kuramın öncü isimleri olarak Pavlov, Watson, Thorndike ve Skinner örnek gösterilebilir. En bilindik deneylerden biri olan Pavlov'un köpeği deneyi de sosyal öğrenmenin gücünün somut kanıtıdır. Tekeli (2017:28), Pavlov'un bakış açısından kaygı kavramının şartlanmış bir reaksiyon olduğunu belirtmektedir. Davranışsal kurama göre bireyin hayatı boyunca hissedeceği kaygı duygusu kesinlikle bir uyarana tepki olarak gelişmektedir (Özü, 2010:47). Ayrıca kuramın temellinde öğrenme süreci yatar ve çevresel uyaranlara verilen reaksiyon sonucu olarak ortaya çıkar. Öğrenme kavramlarını klasik öğrenme ve sosyal öğrenme olarak iki başlık altında incelendiğinde; klasik öğrenme için, bireyin kendi geçmiş tecrübelerinden kaynaklı olarak öğrendiği davranışları ve bunun çerçevesinde sergilediği kaygı diye, sosyal öğrenme içinse bireylerin gerek bakım veren kişilerinden gerekse çevresinden bir durum karşısında verilen fazla kaygılı bir reaksiyona şahit olup bunu öğrenmesi ve bu duruma dair kaygı gelişmesi şeklinde açıklanabilir. Özü (2010:47), klasik öğrenmede bireyin kaygı yaratan durumdan kaçmaya çalışmasının kaygının sönmeyeceğini aksine kaygı duygusunun kişi üzerinde olan etkisinin artacağını söyler. Correy (2001:160)'a göre ise sosyal öğrenmede bireylerin çevresinden öğrendiği yüksek kaygı gösterilen davranışların kişide kalıcı bir etkiye sahip olduğunu ve benzer reaksiyonlar geliştirdiğini vurgular. Bu noktada davranışçı kurama göre kaygının, kaygıya verilen reaksiyonların ve süreci yönetiş biçiminin sosyal öğrenme yoluyla küçük yaşta geliştiği söylenebilir.

1.1.2.4.Varoluşçu Kuram ve Kaygı

Varoluşsal kuram, bireylerin hayatlarındaki anlam arayışlarını ve insanın varoluşuna odaklanır. Eskici (2022:15), Varoluşçular tarafından kaygı, her bireyin gelişim sürecinin önemli bir kısmı olarak görülmektedir ve iki başlık altında incelenmektedir, bunlar normal ve nörotiktir. Buradan yola çıkarak her bireyin

hayatının bir sürecinde varoluşsal kaygı yaşadığı sonucuna varabiliriz. Demir ve İkizler (2020:355), varoluşsal kaygı yaşayan bireylerin sadece psikolojik desteğe ihtiyaç duyan bireyler olmadığını bu durumun her bireyi kapsadığını belirtmiştir. Bruggen ve ark. (2015:190)'e göre varoluşsal kaygı genellikle anlamsızlık, ölüm, temel yalnızlık ve netlik eksikliği gibi kavramlar da dahil olmak üzere yaşamın kendisiyle ilgili nihai endişelerin ifadesi olarak tanımlanır ayrıca, mevcut literatürün, normal koşullar altında çoğu insanın bu endişeleri oldukça iyi yönetebildiğini vurgular. Akçetin (2010:6), anksiyetinin insana ölümlü olduğunu hatırlattığını yani kalıcılığının olmadığını hatırlattığını vurgular. Bu da varoluşsal kaygının çıkış noktasını oluşturmaktadır. Buna ek olarak, Buna ek olarak Ilgar ve Ilgar (2019:195) ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık olarak varoluşsal kaygı dörde bölünmektedir.

1.1.3. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Mackinaw ve arkadaşlarının 2000 yılında gerçekleştirmiş olduğu makalenin amacı kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıklarını ve bu cinsiyet farklılıklarının ne anlama geldiğini anlamaktır. Araştırmada gerçekleştirilen görüşmeler ve anketlerin ışığında ise kadınların kaygı bozuklukları açısından erkeklere daha fazla risk altında olduğu sonucuna varmışlardır. Kadın erkeklere kıyasla daha fazla risk grubunda bulunmasının sebebini ise toplumsal cinsiyet rolleri, bilişsel isteksizlikler, sahip oldukları mizaç farklılıkları ve ebeveynleri ile olan etkileşimleri üzerinden izah etmişlerdir. Buradan yola çıkarak ataerkil bir toplumda yaşamının ve bunun sonucunda kadın ve erkeklere atfedilen cinsiyet rollerinin, anksiyetenin cinsiyet ayrımı üzerinde bir etkisi olduğu düşünülebilir.

Alisinanoğlu ve Uluğtaş'ın 2000 yılında çocuklar ile gerçekleştirdiği araştırmada çocuklarda kaygıyı, bu etkileyen faktörleri ve yaş aralıklarını incelemişlerdir. Var olan araştırmanın sonucunda da kızların kaygı düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmış ve bunun sebebini de kızların erkeklere kıyasla daha duygusal bir yapıya sahip olmaları ile desteklemişlerdir. Yaş faktörüne göre kaygı durumların bir değişiklik saptamışlardır. Her yaş döneminin çocuğun hayatında farklı bir öneme sahip olduğunu ve çocuklar her gelişim döneminde farklı sebepler için kaygılanabileceklerini söylemiştir. Ayrıca yapılan araştırmanın

sonucunda kaygı seviyesinin en çok sıfır iki yaş ve ergenlik döneminde arttığını vurgulamıştır. Bunlara ek olarak kardeş sayısının, ebeveyn tutumunun, çocuğun başarı durumunun, ebeveyn meslek gruplarını ve eğitim durumunun ve ailenin sahip olduğu sosyo – ekonomik seviyenin çocuğun kaygı seviyesi üzerinde etkili olduğunu söylemişlerdir (Alisinanoğlu, Uluğtaş, 2000:15-19)

Merey'in 2010 yılında yaptığı çalışmada ise 120 katılımcı ile özgüven ve kaygı arasındaki ilişkiyi kültürel farklılıklar noktasından ele almıştır. Ayrıca yaş, eğitim seviyesi, evlilik durumu, çocuk sahibi olmaları, yaşamlarına dair memnuniyet seviyeleri ve çalışma süreleri gibi demografik sorular üzerinden de anksiyete seviyelerini sorgulamıştır. Bu ölçümler sonucunda ise kadın katılımcıların anksiyete seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Ancak 25 – 30 yaş aralığındaki katılımcıların kaygı seviyeleri en yüksek noktada çıkarken, 31 – 40 yaş arasındaki mevcut katılımcıların kaygı seviyeleri ile en düşük noktada çıkmıştır. Eğitim seviyesi açısından edinilen sonuçta negatif yönlü bir korelasyon elde edilmiştir yani eğitim seviyesi arttıkça kaygı seviyesinde azalma saptanmıştır. Buna ek olarak boşanan, çocuk sahibi olmayan ve kendi hayatlarına dair memnuniyeti olmayan katılımcıların kaygı seviyeleri kendi içlerinde evli, çocuk sahibi ve kendi hayatlarına dair memnuniyeti olanlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Çalışma sürelerine bakıldığında ise altı ila beş yıllık bir deneyime sahip olan grubun kaygı seviyesi en yüksek çıkarken altı ila on beş yıllık bir deneyime sahip olan grubun kaygı seviyesinin ise en düşük grup olduğu saptanmıştır. Kültürel farklılıklar noktasında ise Türkiye'den katılım sağlayan kadın katılımcılarının kaygı seviyesi en yüksek, Avusturyalı kadın katılımcı grubunun ise en düşük kaygı seviyesine sahip olduğu sonucuna varmıştır. Erkeklerde ise Hindistan'dan edilen sonuçlar en yüksek kaygıya sahipken yine Avusturya'dan elde edilen erkek verisi en düşük kaygıya sahip şeklindedir (Merey, 2010:120-125).

On beş ila kırk beş yaş aralığındaki 300 kadın katılımcı ile gerçekleştirilen Zaman'ın 2021 senesindeki araştırmasında premenstrüel sendroma sahip olan katılımcıların anksiyete, yaşam doyumu ve benlik saygıları aralarındaki ilişki ölçülmüştür. Araştırmanın sonucunda ise kaygı ve yaşam doyumu arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanırken belik saygısı ile kaygı arasındaki ilişkide orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna

ek olarak regl öncesi sendroma sahip olan kadın katılımcıların kaygı sıra puanı sendroma sahip olmayan kadınlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Sonuç olarak regl öncesi sendrom ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak demografik formdan gelen yaş değişkenine göre elde edilen puanlarda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. (Zaman, 2021:68-70)

Erkul 2019 yılında gerçekleştiği araştırmasında depresyon, anksiyete ve telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma 18 – 25 yaş aralığında bulunan 250 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda ise akıllı telefon bağımlılığı açısından risk grubunda olan kişilerin anksiyete ve depresyon riski taşıyabileceği yönünde anlamlı bir sonuç elde edilmiştir. (Erkul, 2019:44-45).

1.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş her bireyin kendini tanıması, hedeflerine ilerlemesi ve mutluluktan farklı olarak varoluşsal sorunlarını yönetilmesi ile doğru orantılı gelişen bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) ilk kez 1948 yılında psikolojik iyi oluş adına bir tanım yapmıştır ve günümüze uzanan psikolojik iyi oluş tanımı ise *“bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması”* şeklindedir. Günlük hayatta kullanılmakta olan “mutluluk” kelimesi bireyin öznel olarak kendi yaşamını değerlendirmesi ve bunun sonucunda varmış olduğu bir noktadır (Telef, 2013:375). Psikolojik iyi oluşun ise yaşam doyumu ve mutluluk gibi kavramlardan biraz daha farklı olarak hazzı ön planda tutan ve kişinin sahip olduğu arzularını gerçekleştirebilmesine odaklanmaktadır. Uyar (2019:13) ise araştırmasında psikolojik iyi oluşa yapılan en yakının tanımın günümüzden yüzyıllar öncesinde yaşamış olan ve temelde iyi yaşam nedir sorusuna cevap arayan Aristoteles tarafından yapıldığını ve o tanımın ise şu şekilde olduğunu belirtmiştir; insanın sahip olduğu potansiyeline dair farkındalığının olup buna sirayet edecek şekilde davranması ve kendisine uygun tecihlerde bulunarak en öncelikli hedefi olan mutluluğuna ilerleyebilmesidir. (Doğan, 2017:139). Psikolojik iyi oluş bir bireyin hayatında maruz kalmış olduğu varoluşsal meydan okumalarını yönetebilmiş olmasıdır (Keyes,

Shmotkin ve Ryff, 2002:1008). Bu varoluşsal meydan okumalarına; bireyin, çevresi ile nitelikli iletişim kurabilmesi, kişisel gelişimi ve sahip olduğu anlamlı amaçlarını devam ettirebilmesi olarak örnek gösterilebilir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002:1007). Bu tanımlar ek olarak bireyin psikolojik olarak iyi oluşuyla ilgilenen ilk bilim insanı Bradburn'dür. Bradburn (1969:1)'a göre her birey hayatı boyunca olumlu ya da olumsuz birçok deneyime sahip olacaktır. Ancak buradaki anahtar nokta ise bu tecrübeler karşılaştırıldığında kişinin psikolojik iyi oluş seviyesinin olumlu olabilmesi için de olumlu olan anıların çoğunlukta olması gerekmektedir. Pozitif olan duyguların kişinin hayatı boyunca daha çok tecrübe etmesi gereken duygular olduğunu vurgular ve psikolojik açıdan iyi olmanın yolunun bu şekilde olduğunu söyler. Kılınçoğlu (2020:5), bireyin iyi olması bir hayat tarzıdır.

1.2.1. Öznel ve Psikolojik İyi Oluş

Mevcut araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda iyi oluş kavramı, haz (hedonic) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonic) şeklinde iki farklı alt başlık şeklinde ayrılmaktadır (Sarı, Çakır, 2016:223). Ryan and Deci, (2001:143-144), öznel iyi oluş, mutluluğa odaklanan ve iyi oluşu haz ve acıdan kaçınma olarak tanımlayan hedonik yaklaşıma, psikolojik iyi oluş ise anlama ve kendini gerçekleştirmeye odaklanan ve iyiliği tanımlayan eudaimonic yaklaşıma dayanmaktadır. Öznel iyi oluş kavramı bu iki alt başlıklardan birincisi olan yani hedonic perspektif ile aynı noktada bulunmaktadır (Uyar, 2019:13). Hedonik yani hazzal bakış açısına göre bireyin hayatı boyunca olumlu duyguları olumsuz duygulara kıyasla daha çok deneyimlemesi ve bu sayede de hayattan doyum sağlaması beklenen kanallara (iş, aşk vs. gibi) dair daha fazla bilişsel değerlendirme gerçekleştirmesi demektir (Diener, 1984:545). Hedonik bakış açısının denkliliği mutluluktur ve buradaki kilit nokta ise olumlu ve olumsuz duygular arasındaki denge meselesidir (Çiçek, 2020:245). Hedonik bakış açısının denginin öznel olarak iyi oluş olması iken psikolojik iyi oluş kavramının denklemlerde olduğu bakış açısı psikolojik işlevselliktir bu da kişinin refah seviyesi ve kendini gerçekleştirmesi ile ilişkilidir. Doğan (2017:139), eğer bir insan psikolojik işlevselliği (eudaimonic) hayat tarzından deneyimler biriktirirse, kesinlikle hazzal (hedonic) deneyimleri de yaşayacaktır. Çünkü var olan bütün hazzal (hedonic) deneyimler, psikolojik açıdan işlevsel olan hayat tarzından geçer (Deci ve Ryan, 2008:146). Birey

kendisi için ortalama yaşam standartları belirler ve bu standartların aşıldığını veya karşılandığını görürse, bu yüksek düzeyde iyi oluşa işaret eder (Şeremet, 2022:32). Psikolojik işlevsellik kavramına ait bir başka bakış açısı ise bireyin iyi olabilmesi üç temel ihtiyacı ile doğru orantılıdır, bunlar; sahip olma ihtiyacı, ilişki kurma ihtiyacı ve varlık ihtiyacı şeklindedir (Çiçek, 2020:245). Ryan & Deci (2001:146)’e göre bu bakış açısının adı öz belirleme kuramıdır ve özerklik, yetkinlik ve ilişki olarak adlandırılan bu üç önemli ihtiyacın psikolojik işlevsellik yani kendini geliştirmekle ilgili doğrudan alakalıdır. Daha önceki hümanist psikoloji teorilerine dayanan ve Ryan ve Deci (2001:146), yeterlilik, ilişki ve kendini kabul etme ihtiyacı gibi birkaç evrensel kavramların, insanoğlunun psikolojik gelişimi için ihtiyacı olduğunu öne sürer. Mevcut bakış açıları ve tanımlamaların ışığında, öznel iyi oluşun bireyin kendisini değerlendirmesi sonucu varmış olduğu çıkarım ile ilgilidir ve bu durum ise psikolojik iyi oluş ile aralarındaki en temel farkı oluşturmaktadır (Uyar, 2019:14).

1.2.2. Ryff’in Psikolojik İyi Oluş Modeli ve Boyutları

Ryff (1989:1070) iyi oluşu tanımlamak için kullanan olumlu – olumsuz duygularının rolünü bilimsel açıdan temelsiz bulur ve psikolojik açıdan iyi oluşu tanımlamak için yetersiz kaldığını savunur. Bunlara ek olarak da bireyin iyi olmasının mental problemler yaşamaması olarak algılandığını belirtmiştir ve gerçekleştirilen anksiyete ve depresyon ölçeklerinden düşük puan elde eden bireylerin psikolojik açıdan iyi olduklarının düşünülmesi fikrine karşı çıkmıştır. Bu mevcut sebeplerden ötürü de kendisi 6 alt basamaktan oluşuan kendi “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelini” tasarlamıştır. Ryff (1989:1069), iyi oluş kavramını altı alt boyutta kavramsallaştırmıştır: kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, bireysel gelişim ve yaşam amacı. Buna ek olarak basamakları geliştirirken alanında öncü olan isimler ve onların kuramlarından etkilenmiştir. Ryff’in modelinin ana boyutları ve kuramsal temelleri Şekil 2’de gösterilmiştir. Bu psikolojik iyi oluş modelindeki alt basamaklardan her biri, insanların tatmin edici hayatlar yaşamaya çalışırken karşılaştıkları farklı zorluklara atıfta bulunur (Öztoygur, 2022:22). Mevcut modelde, insanoğlunun kendilerindeki potansiyele hakim olup bununla doğru orantılı bir şekilde aktifleşmesi, mükemmele ulaşmak için çabalaması için çalışılmasının lazım olduğu düşüncesi ön plandadır (Akin ve Akin, 2015). Ayrıca mevcut basamakların

hepsi pozitif psikolojinin benzer ve alakalı yanlarını öne çıkarmaktadır (Uyar, 2019:16).



Şekil 2. Çok Boyutlu İyi Oluş Modeli ve Kuramsal Temelleri (Ryff & Singer, 2006).

1.2.2.1. Kendini Kabul

Kişinin kendini kabul etmesi, kendisine karşı yapmış olduğu değerlendirme ve bakış açısıyla gelişmektedir. Kişinin kendisini ve geçmişini değerlendirirken olumlu bir bakış açısına ve duygu duruma sahip olması kendini kabulmesi demektir (Ryff ve Keyes, 1995:720). Topuz (2013:36)'e göre de öz kabul kavramı kişinin kendisine ve geçmişine dair olumlu bir bakış açısına sahip olması demektir. Şeremet (2022:33), kendi özelliklerini kabul etme, kendine ve deneyimlerine karşı olumlu olmakır der. İnsanlar kendi sınırlarının farkında olsalar bile kendileri hakkında iyi hissetmeye çalışırlar (Keyes, Ryff ve Shmotkin, 2002:1008). Pozitif psikolojide kendini kabul etmiş olan bireylerin en temel özellikleri işlevselliği yüksek olan ve kendini gerçekleştirmiş olanıdır (Uyar, 2019:19). Buna ek olarak Uyar (2019:19)'a göre, kendini kabul sürecini başarıyla yönetmiş olan bireyin kendisi ile ilgili olan şemaları da olumlu olacaktır ve olumsuz olan yönleriyle barışık olacaktır. Kişi psikolojik olarak iyiyse kendisi hakkında olumlu duygu ve davranışlara sahiptir (Şeremet, 2022:33). Bu

olumlu tutumlar, hem şimdiki hayatı hem de geçmişi hakkında olumlu yargılar oluşturmayı ve hem olumlu hem de olumsuz olanı kabul etmeyi içerir (Ryff & Keyes, 1995:720). Ancak bu kendini kabul eden bireylerin kendilerini sevmesi bencil bir şekilde kendine sevgi duymak değildir (Topuz, 2013:36). Kendini kabulü düşük olan, yani kendini olduğu gibi kabul etmeyen, geçmiş hayatlarıyla barışamayan, sürekli pişmanlık yaşayan, suçluluk arayan veya başkası olmaya çalışan, kendisi olamayan kişilerdir (Ryff, Singer 2006:25). Bu durum kendileri hakkında olumlu düşünceler üretmelerine engel olabilir. Altı alt boyuutan biri olan kendini kabul etme boyutu, bireylerin mental sağlıkları, işlevsellikleri, kendini gerçekleştirmeleri ve olgunluk seviyeleri için önemli bir basamaktır (Ryff, 1989:1071).

1.2.2.2. Diğerleri ile Olumlu İlişkiler

Kişi dünyaya geldiği ilk andan itibaren çevresi ile bir ilişki ve öğrenme süreci içerisinde. Çevre ile kurulan olumlu ilişkiler, kişinin çevresindeki kişiler ile güvenli ve samimi bir ilişki kurmasıdır. İnsanların çevreleri ile sahip olduğu iletişime ve ilişkiye önem vermesi ve güven duyması psikolojik oluşları için önem arz etmektedir (Uyar, 2019:18). Cenkseven ve Akbaş (2007:46), sosyal çevre ile etkileşim halinde olmak, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu noktada başkalarıyla olan ilişkilerinde daha başarılı olan bireyler için empati, yakınlık ve şefkat duygularının daha gelişmiş olduğu ve böylece daha kaliteli ilişkiye sahip oldukları gözlemlenirken, aksi bireylerde de sıcaklık, empati ve samimiyet duygularının kendileri için daha zorlayıcı olduğu bu yüzden de daha az sayıda yakın ilişkiye sahip oldukları görülmektedir (Ryff, 1989:1071). Başkalarıyla tatmin edici ilişkilere sahip olmak, olgunluk ve iyi yaşanmış bir hayatın göstergesidir (Ryff & Singer, 2006:25). İkinci alt boyut olan bireyin diğerleri ile olumlu ilişkiler basamağı, psikolojik iyi oluş kavramının sosyal ve interaktif olmasıyla alakalıdır (Uyar, 2019:18). Ayrıca, bu boyut başkalarının duygularıyla da ilgilenmeye atıfta bulunmakla ilgilidir ve başkaları ile güvene ve samimiyete dayanan ilişkiler geliştirmeyi başarabilen kişiler iyi olmak için bir atmış demektir (Ryff, 1989:1071).

1.2.2.3. Özerklik

Ryff (1989:1071) özerklik boyutunu, kişinin kendi kararlarını vermesi, özgürlüğü, içsel kontrol odağı, bireyselleşme, içsel davranış düzenlemesi gibi kavramları bütüncül bir bakış açısıyla ele alır. Özerlik açısından daha gelişmiş olan birey, başkalarının onayına ihtiyaç duymadan bir durum hakkında özgürce karar verebilir (Ryff & Singer, 2006:23). Bireyin başkalarına ihtiyaç duymadan kendi kararlarını verebilmesi, davranışlarının sorumluluklarını alabilmesi; bireyselleşmesi, özgürleşmesi gibi birçok önemli noktada etkin olarak var olması demektir (Kılınçoğlu, 2020:10). Özerklik alt boyutu kişinin bireyselleşmesi ve kendisi olabilmesi adına attığı anlamlı bir adımdır. Buna ek olarak özerlik yönünden daha gelişmiş olan bireylerin, toplumsal baskı ve normlardan daha az etkilendikleri, diğerlerine kıyasla daha çok direnebildikleri gözlemlenmektedir (Kılınçoğlu, 2020:10). Aksi durumunda ise birey belirli şekillerde düşünmek ve hareket etmek için sosyal baskılara daha uygundur (Ryff & Singer, 2006). Özerlik seviyesi daha düşük olan bireyler ise önemli kararlar alırken kendi düşüncelerinden daha çok başkalarının yargılarını güvenip, diğerlerinin beklentileri üzerinden düşünmeye yatkınlardır (Ryff, Singer, 2006:25).

1.2.2.4. Çevresel Hakimiyet

Çevre kontrolü bireylerin kendi hayatlarını ve çevresini kontrol edebilme oranı ile ilişkilidir (Ryff & Keyes, 1995:720). Buna ek olarak Uyar (2019:17), bireyin çevresini oluştururken veya kendisine uygun olan çevreyi seçerken kendi ruhsal durumunu göz önünde bulundurması demektir. Seçilmiş olan bu çevrenden bireyin ne kadar fayda sağlayabildiği ise önemli bir kıstastır (Kılınçoğlu, 2020:11). Psikolojik iyi oluş seviyeleri gelişmiş olan bireylerin kendi istek ve ihtiyaçlarının farkında olan ve çevresindeki fırsatları iyi kullanan bireylerdir (Şeremet, 2022:33). Artan çevresel kontrol, çevreyi düzenlemede ustalık ve yeterlilik duygusunu, karmaşık dış faaliyetler dizisini mümkün olduğunca kontrol edebilmeyi, karşısına çıkan fırsatları etkili bir şekilde kullanmayı, kişisel ihtiyaç ve değerlere uygun koşullar yaratmayı veya seçmeyi içerir (Öztoygur, 2022:24). Bu noktada Ryff ve Singer (2006:25)'e göre çevresel hakimiyeti puanı düşük olan bireyler ise günlük işleri yönetmekte güçlük çekerler, kendilerini çevreleyen bağlamı değiştiremeyeceğini veya iyileştiremeyeceğini hissedelerler ve etrafındaki fırsatların farkında değildirler.

1.2.2.5. Bireysel Gelişim

Ryff ve Keyes (1995:720)'e göre bir kişinin bireysel gelişim yönünden gelişmiş olması için kendisini her zaman daha da geliştirmeyi istemesi lazımdır. İnsanlar geçmiş başarıları ve o anda bulundukları mevkinin büyümesine kapılmadan kendilerini her zaman bir adım daha ileriye götürmek istemeleri psikolojik iyi oluşları için önemli bir etkidir (Topuz, 2013:39). Buna ek olarak ise bireyin sahip olduğu potansiyelin farkında olması ile ilişkili bir boyuttur (Kılınçoğlu, 2020:11). Artan kişisel gelişim, sürekli gelişme hissi, kendini sürekli gelişen biri olarak görme, yeni deneyimlere açık olma, kendi potansiyelini gerçekleştirebilme, zaman içinde kendini ve davranışlarını geliştirme, daha fazla bilgi ve etkinlikle değişebilmeyi içerir (Öztoygur, 2022:24). İnsanlar sahip oldukları gelişimden memnunsa, hem bireysel hem de toplumsal olarak kabul görürler ve kendilerini iyi hissederler (Ryff & Singer, 2006:25). Altı alt boyutun beşincisi olan kişisel / bireysel gelişim puanı daha yüksek olan bireylerin sürekli gelişme duygusuna sahiptir; kendini büyüyen ve tükenen biri olarak görür; yeni deneyimlere açıktır; potansiyelini gerçekleştirme duygusuna sahiptir; zamanla kendinde ve davranışlarında gelişme görür (Ryff Singer, 2006:25). Kişisel gelişim puanı düşük olanlar ise kişisel durgunluk duygusu, zaman içinde gelişme veya genişleme duygusunun olmaması, sıkılma ve hayata kayıtsız kalma, yeni tutum ve davranışlar geliştirememeyi ifade eder (Ryff ve Singer, 2006:25).

1.2.2.6. Yaşam Amacı

Yaşam amacı alanındaki artış, yaşamda bir amaca ve yön duygusuna sahip olmayı, varlığın ve geçmiş yaşamın anlamlı olduğunu hissetmeyi, yaşama amaç veren inançlara sahip olmayı, yaşamak için amaç ve hedeflere sahip olmayı içerir (Ryff, 1989:1071). Buna ek olarak Kılınçoğlu (2020:11)'e göre mevcut kavram aynı zamanda Jung'un bireyselleşmesi ve özgürleşmesi ile ilişkilidir. Topuz (2013:38), hedefleri, bu hedeflere ulaşmak için niyetleri ve kendilerine bu hedef doğrultusunda yol çizen bireylerin hayatlarının daha anlamlı ve amaçlı olduğu geçtikleri söylenir. Uyar (2019:19), kişinin gelişmeyi istemesi kadar sahip olduğu potansiyeli kullanabilme becerisinin de etken bir role sahip olduğunu vurgular. Var olan tanımlara ek olarak Ryff (1989:1071)'a göre de kişinin geçmişinden memnun olması, geleceği için bazı hedefler koyması ve bu hedeflere ulaşmak için çabalaması şeklindedir. Bu

noktada yaşam amacına sahip olan ve olmayan bireylerin hayatlarındaki rollerinde farklılık göstermeleri kaçınılmazdır. Yaşam amacı olan bireylerin hayatta hedefleri ve yön duyguları vardır; şimdiki ve geçmiş yaşamın bir anlamı olduğunu hissederler; yaşama amaç veren inançlara sahiptirler; yaşamak için amaçları ve hedefleri vardır (Ryff, Singer, 2006:25). Öteki yandan yaşam amacındaki düşüş, yaşamda anlam eksikliği, az sayıda amaç veya hedefe sahip olma, yön duygusu eksikliği, geçmiş bir yaşamda bir amaç veya anlam bulamama, bir bakış açısına veya inançlara sahip olmama anlamına gelir (Ryff & Singer, 2006:25). Bireyin hayatında bir amaç olması o kişiyi psikolojik açıdan daha sağlıklı yapmaktadır (Ryff, 1989:1071).

1.2.3. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Uyar'ın 2019 yılında 499 adet üniversite öğrencisi ile psikolojik iyi oluşlarının yordanmasında bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünü incelemiştir. Mevcut araştırmanın sonunda psikolojik iyi oluş ve bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Buna ek olarak kadın katılımcıların mevcut psikolojik iyi oluş seviyelerinin erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca bireylerin güvenli bağlanma puanları ile psikolojik iyi oluşları arasında doğru orantılı bir ilişki saptanmış olup, bağlanma tarzının korkulu ve saplantılı olması durumunda ise ters orantı olduğu saptanmıştır. Bilişsel düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında ise bireylerin olumsuz yani kendilerine dair daha suçlayıcı ve yıkıcı düşüncelere sahip olması psikolojik iyi oluşları puanlarını da olumsuz yönde etkilemiştir. Yani olumsuz bilişsel düşüncelere sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları da düşük bulunmuştur (Uyar, 2019:5).

Topuz (2013) ise yine 443 tane üniversite öğrencisi katılımcısıyla bu sefer onların özgecilik ve öznel – psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda ise mevcut üç değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ancak özgeciliğin öznel ve psikolojik iyi oluşu zayıf derecede yordadığı ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği, kadınların daha yüksek puana sahip olduğu sonucuna varmıştır. Buna ek olarak da psikolojik iyi oluşun altı alt boyundan biri olan çevre hakimiyeti boyutunun

katılımcıların yaşlarının artışları arasında bir ilişki olduğu yani ikisininde orantılı yükseldiği sonucuna varmıştır. Bunlara ek olarak demografik formdan elde edilmiş olan katılımcıların sosyoekonomik durumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Topuz, 2013:91-92).

Kermen, Tosun ve Doğan (2016), 150 kadın ve 150 erkek ergen öğrencinin katılımı ile yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal kaygının yordayıcılık rolünü araştırmışlardır. Gerçekleştirilen analizlerin sonucunda sosyal kaygının, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır ve psikolojik iyi oluşla yaşam doyumunda cinsiyete dayalı bir değişim görülmemiştir. Ancak sosyal kaygı ölçeğinden elde edilen bilgilere göre kadın bireylerin puanı daha yüksek bulunmuştur (Kermen ve ark. 2016:20).

Sarı ve Çakır'ın 2016 yılında 401 katılımcı ile gerçekleştirmiş olduğu araştırma ise mutluluk korkusu ve öznel – psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamdirmek adınadır. Araştırmanın sonucunda ise psikolojik iyi oluşun, mutluluk korkusu tarafından negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır yani bireylerin mutluluk korkusunda bir artma yaşanması durumunda psikolojik iyi oluş seviyesinde bir azalma görülmüştür. Ancak aradaki ilişkiye bir sebep sonuç ilişkisi diyebilecek kadar kuvvetli ve keskin bir sonuç elde edilmemiştir (Sarı, Çakır, 2016:8).

Öztoygara, 2022 yılında 201 yetişkinin katılımı ile gerçekleştirmiş olduğu araştırmasının konusu; *“Öz-Merhamet, Psikolojik İyi Oluş ve Koronavirüs Kaygısı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü”* şeklindedir. Araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş ve öz şefkatin duygu düzenleme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve zorluklar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ise negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu bilgiler ışığında bakıldığında psikolojik iyi oluşu arttırmak adına ve korona ile ilişkili olan kaygıyı azaltmak adına öz şefkat müdahalelerinin gerçekleştirilmesi önerilmiştir. Demografik formdan elde edilmiş olan diğer değişkenlere bakıldığında ise sadece cinsiyet ve yaş değişkeninin anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Öztoygara, 2022:60).

1.3. Ruminasyon

Ruminasyonun tanımlamasını yapmak için literatür tarandığında, geçmişe dönük birçok sonuç ile karşılaşılmaktadır. Bu noktada APA (2013)'ün yapmış olduğu tanım ise *“zihinsel aktivite biçimlerine müdahale eden aşırı, tekrarlayan düşünceler veya temalar içeren saplantılı düşünme ve Obsesif kompulsif bozukluk ile yaygın anksiyete bozukluğunun ortak bir özelliğidir”* şeklindedir. Buna ek olarak Dalbaşı (2022:9), İngilizce hali olan yani rumination kelimesinin karşılığına bakıldığında ise “bir durumu derinlemesine ve bütün detayları ile düşünmek” anlamına gelmektedir. Aşçıoğlu Önal (2014:47)' e göre ruminasyon düşünmenin farklı bir boyutudur. Ayrıca, ruminasyonun bireyin aklına sürekli üşüşen düşüncelerin, yaşamakta olduğu olumlu olmayan duygu durumuna fazla odaklanmasından kaynaklanan; düşünce açısından aktif ancak davranış yönünden zayıf olan bir reaksiyon biçimi olduğu da söylenebilir (Nolen - Hoeksema & Morrow, 1991:116). Bu noktada, davranışta pasif denmesinin sebebi ise kişinin içinde bulunduğu durumu ya da sorunu çözmek adına bir adım atmamasından, sorunu fazla düşünüp çözüme ulaşamamasından ya da çözümü bulsa da bir aksiyon almamasından kaynaklanmadır (Nolen-Hoeksema, 1987:277). Buna ek olarak yaşanan bir olay ya da durumun sonucunda bireyin aksiyon almaktan ziyade var olan olumlu olmayan konuyu kafasında kendisine tekrar tekrar yaşatmasıdır şeklinde de bir tanımlama yapılabilmektedir (Nolen-Hoeksema, Lyumbomirsky ve Wisco, 2008: 400). Mevcut bilgilere de ek olarak, ruminasyondan DSM – V'e göre bir tanı değil tanının yanında gelen bir semptomdur. Semptom olarak belirttiği tanı gruplarına ise obsesif kompulsif bozukluklar (OKB) (Karatepe, 2010:17), kaygı bozuklukları, depresyon ve posttravmatik stres bozukluğu (Dalbaşı, 2022:9) şeklinde örnekler verilebilir. Demir (2020:24), 1970 yıllarında yapılmış olan posttravmatik stres bozukluğu ile ilgili çalışmaların sonucunda ruminasyon, durdurulamaz, kontrol edilemez ve kişinin bireysel işlevselliğine zarar veren tekrarlayıcı düşünceler gibi bireyi zorlayan kavramlar ışığında incelenmiştir. ICD-10 (The International Classification of Diseases) kılavuzuna göre Karatepe (2010:17), OKB'de bir alt başlık olarak “obsesyonel düşünceler ve ruminasyonların baskın olduğu tip” ele alınmakta olup ileyen çalışmalar sonucunda ise “depresif psikopatoloji” için önem arz eden semptomlardan biri olmuştur. Obsesyonlar ise bireyin karşılanamayan istek ve arzularını kapsayan olayı dolaylı olarak karşılaştırmasını gösterir (Bal ve Alkoç,

2020:357). Yılmaz (2020:14), ruminasyon kişinin aklına üşüşen olaya dair olumlu olmayan düşüncelerin sadece geçmişe dayanmakta olduğunu değil geleceğe dair çözülmesi gereken durumlar ya da yakın gelecekteki ilişkileri, yaşanma ihtimali olan önemli olayları ve kendisinde eksik göreceği gibi durumları da kapsayan fikirler topluluğu olduğunu vurgular. Bu noktada ruminasyonun bir semptom olduğu ve bireylerin sahip olduğu bilişsel süreçlerle (kaygı, olumsuz otomatik düşünce, kendine dikkat) ilgili olduğu söylenebilir (Türk, 2022:20). Mevcut ilişkiler ise şu şekildedir;

Ruminasyon ve kaygı: Olumsuz olan düşüncelerin ruminatif bir şekilde süre gelmesi bireyin kaygı bozukluklarına karşı olan savunmasını kırmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky: 2008:406). Kaygı bozukluğundan muzdarip olan bireylerin yaşanan olumsuz deneyiminin sonrasında yüksek seviyede ruminasyon sergilediği görülmektedir (Abbott ve Rapee, 2004:142). Buna ek olarak ruminasyon çoğunluklu olarak geçmiş olumsuz deneyimlerden güç alarak bireyin bulunduğu anını etkilerken, kaygı ise bireyin gelecekte yaşama ihtimali olan durum ya da durumlar için kendi beklentilerinden kaynaklanan yoğun bir duygu halidir (Lyubomirsky ve Tkach, 2003:24). Buna ek olarak Türk (2022:21), ruminatif düşüncelerin içeriğinin genellikle bireyin düşünmek için can attığı konulardan ziyade, düşünmenin kendisini kötü hissetmesine sebep olduğu, unutmaması gerektiğine dair bir inancının var olduğu durumlarda sıklık göstermektedir. Neziroğlu (2010:2), ruminatif düşüncenin rastlandığı bireylerin problem çözme becerilerinin ya da kendilerinin bir probleme çözebileceklerine dair olan inançlarının diğerlerine kıyasla daha düşük olduğunu öne sürmüştür.

Ruminasyon ve Olumsuz Otomatik Düşünce: APA (2013)'e göre olumsuz otomatik düşünceler birey tarafından zamanla çok iyi öğrenilen, kendisinde yer eden, yaşanan durumlar karşısında bilişsel bir çaba gerek duymaksızın ortaya çıkan alışılmış rutin düşüncelerdir. Türkçapar (2020:310), olumsuz otomatik düşünceleri, bir durum karşısında birey aklına gelen ilk düşünce ve imgeler olarak tanımlamaktadır. Ruminasyonun ise kişinin aklına bu ilk gelen düşüncelere karşı yanıt niteliği taşıyabilecek içeriğe sahip olduğunu ve olumsuz otomatik düşüncelerin aksine

düşüncenin tekrar sayısı ile uzunluğunun daha yoğun olması aralarındaki en belirgin özelliktir (Türk,2020:21).

Ruminasyon ve kendine odaklı dikkat: Sıkıntılı bir durum ile karşılaştığında çevresini değerlendirmek yerine sorunu kendisinde arayan, kendisine odaklanan bireylerin, kendilerini rahatsız edecek bir durum ile karşılaştıklarında ruminatif düşünme ihtimali diğerlerine göre daha yüksektir (Jakson, Nolen – Hoeksema, 2001:39). Neden bunlar hep benim başıma geliyor şeklindeki düşüncelerine bir cevap arayarak kişi aslında kendisini rahatlatmak istese de kendisine durumu olumlu olmayan duygu ve düşünceler ile bu süreci yönetme eğiliminde olduğundan kendisine odaklandığında aslında duygu durumundaki olumsuzlukların süresini uzatmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991:413).

1.3.1. Ruminasyonu Açıklamaya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Ruminasyon, 1990'ların başlarına kadar öncelikli olarak anksiyete ve depresyon için sonrasında ise çoğu mental sıkıntının bir semptomu olarak kabul edilirken, Nolen – Hoeksema'nın 1991 yılında Tepki Biçimleri Kuramı'nı geliştirmesi ile yeni bir bakış açısı gelişmiş ve buna bağlı birçok kuram ve ölçekler geliştirilmeye başlanmıştır (Kurtoğlu, 2019:35).

Günümüzde ruminasyonun açıklamak adına birçok çalışma yürütülmektedir ve literatüre bakıldığında 6 farklı kuramsal yaklaşımlarla karşılaşılmaktadır. Bunlar; Tepki Biçimi Kuramı, Hedefe İlerleme Kuramı, Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı, Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı, Strese Tepki Olarak Ruminasyon, Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı şeklinde olup aşağıda detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

1.3.1.1.Tepki Biçimi Kuramı (The Response Styles Theory)

Nolen-Hoeksema ve arkadaşları, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkiyi detaylandıran birçok araştırma gerçekleştirmişlerdir. Ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkiye bakıldığında ise ruminasyonun depresyonun etkisini kuvvetlendiren, bireyi aksiyon alma konusunda yavaşlatan ve problem çözme

becerilerini de olumsuz yönde etkileyen bir ilişki olduğu görülmüştür (Nolen-Hoeksema, 1991:569). Bu araştırmalardan bir tanesi ise Tepki Biçimi Kuramı (TBK) oluşturmaktadır. Tepki Biçimi Kuramına göre ruminasyondan muzdarip olan bireyler sadece olumsuz olan düşüncelerine odaklanır, bu durum üzerine fazla düşünmekten harekete geçme konusunda başarılı olamazlar ve bu yüzden de kendilerini çözüme götürecek yolu bulamayıp var olan olumsuz durumu kendi lehlerine çeviremezler (Tekin, 2022:27). Bireyin karşılaştığı olumsuz bir durumda sergilemiş olduğu bu tutum yani odaklanmış olduğu olumsuz düşünceler aynı zamanda kendisini o şekilde ifade etmesine sebep olurken bu yüzden de depresif duygu durumunun sürdürülmesine istemeden de olsa sebebiyet vermektedir (Nolen-Hoeksema, 1991:569). Çalı (2021:26)’e göre depresyondaki bir bireyin ruminasyonu, kişiye problemini çözdüremeyen aksine depresif duygu durumunu daha da kamçılayan bir reaksiyon çeşitidir. Yıldız ve Eldeleklioğlu (2019:33), TBK kapsamında kişinin zihinsel olarak geniş getirmesinin sonucu; sonucuna giden aksiyona ket vurulması, olumsuz düşüncelere odaklandığı için bunlara olan inancın, düşüncelerin yoğunluğunda ve sürdürülüklerinde artış olması, ruminasyonu şiddetini arttırması ve kişinin toplumsal güvencelerine zarar vermesi şeklindedir. Olumsuz bir durumdan muzdarip olup ruminatif tepkiler veren kişiler genellikle çevrelerine “hiç motivasyonum yok” ve “fazla üzgünüm” gibi cümleler kurarken kendilerine ise hissettiği duyguların anlamı ve neden kendisinin başına geldiğini sorgulayan sorular sorarlar (Nolen-Hoeksema, 2000:504). Ruminatif düşünce biçimine yatkınlık gösteren bireylerin eş zamanlı olarak depresyonun getirmiş olduğu duygu topluluğuna da bir yatkınlığı bulunmaktadır (Gülge, 2023:27). Buradan yola çıkarak ruminasyonun sosyal destek üzerinde de olumsuz bir etkiye sahip olduğunu, bireyin çevresinden gelecek olan desteği aşındırabileceği söylenebilir (Nolen-Hoeksema ve ark., 2008:403). Özetlenecek olunursa; Tepki Biçimi Kuram’ına ruminasyonun ve depresif duygu durumunun seviyesindeki arasındaki ilişkide dört farklı durum vardır bunlar, olumsuz düşünce, problemle baş etme kapasitesinde azalma, aksiyon almada azalma ve sosyal desteğin azalması şeklindedir (Nolen-Hoeksema, 1991:120). Bu dört bileşen ise şu şekildedir;

Olumsuz Düşünce: Kişinin tekrarlayan düşüncelerinin içeriğinin kendisi ve geleceği hakkınlı evhalı ve olumlu olmayan bir dizayna sahip olduğu rüminatif

düşünce biçimidir (Yağmur 2018:18). Disforik duygu durumunun kişinin düşünceleri üstündeki etkisini çoğaltıp, kişinin içinde bulunduğu olayı anlamlandırmasında ve süzgecinden geçirmesinde içerik olarak daha karamsar düşünceler sahip olmasına sebep olur (Papageorgio ve Wells, 2004:7). Ruminatif bireyler, geçmişlerini olumsuz yanları ile hatırlamaya, hayatlarını bu olumsuz olan anılardan ibaret olduğunu düşünmeye ve geçmişte var olan hatalı davranışlarını genelleme meğilli olan çarpık düşüncelere sahiptirler (Lyubomirsky vd., 1998:174).

Problemle Baş Edememe: Ruminasyonun düşünce içeriğini daha karamsar ve kaderci bir düşünme tarzına dönüştürmesinden kaynaklı birey var olan problem ile baş etmekte sorunlar yaşar (Türk, 2022:22). Ruminatif düşünceler ile baş eden kişiler var olan problemin nedenini kavramak ve çözüm yolları üretmek için ruminatif düşüncelerinden yardım alırlar ancak bu durum problemin daha karmaşık ve boğucu olmasına bu yüzden de problemle baş etmede sorunlar yaşamalarına sebebiyet verir (Kurtoğlu,2019:37).

Aksiyon Alamama: Kişinin ruminasyonuna sebep olan durumu detaylı bir şekilde düşünmesi ancak harekete geçememesi, aksiyonda pasif kalmasıdır (Nolen Hoesema 1987:275). Ayrıca depresyondan kaynaklanan keyifsiz ruh hali, birey anksiyon almak istese de bunun önüne geçecektir (Demir, 2020:29).

Sosyal Destekte Azalma: Kişinin içinde bulunduğu kötü ruh hali ve tahammülsüzlük hali (Bal ve Alkoç, 2014:357), sosyal desteğini aşındıracak ve bu da depresyonunu besleyecektir (Nolen-Hoeksema, 1991:119-120). Ruminatif düşüncelere sahip olan bireylerde çevresine karşı intikam gibi olumsuz duygularda artış gözlemlenirken bağışlayıcı olmak, affetmek gibi davranışlarında azalma olduğu görülmüştür (McCullough ve ark., 1998:1599).

Sonuç olarak var olan kurama göre ruminasyonun bireylerin düşüncelerine, davranışlarına ve iletişim becerilerine doğrudan bir etkisi bulunduğunu söyleyebiliriz.

1.3.1.2.Hedefe İlerleme Kuramı (The Goal Progress Theory)

Hedefe ya da amaca ilerleme kuramı, Martin ve Tesser (1996:328) tarafından geliştirilmiş olan bu teoriye göre ruminasyon, bireyin gelmek istediği noktaya henüz varamadığı ya da hedefinin yarıda kaldığı bir durum ile bağlantılıdır. Bu kuram ruminasyondan muzdarip olan bireylerin, hedeflerine ilerlemesinde problem yaşamasıyla, hedef ilgili akıllarına üşüşen düşüncelerin kendilerini hedeflerinden alıkoyduğunu savunur (Demirci, 2023:36). Martin ve arkadaşları (2004:328), göre ulaşılmamış hedeflerin ve elde edilmemiş beklentilerin akla üşümümesi daha sıkıdır çünkü yarım kalan hedeflerin zihni daha çok meşgul ettiğini savunurlar. Tekin (2022:29), Mevcut kuramda ruminasyon, bireyin tetiklenmek için herhangi bir çevresel fakötre ihtiyacı yoktur, kişiyi tetikleyen; duygu durumu, bedensel duyumdur. Martin ve Tesser (1996:147)'e göre bu zihinsel geniş getirme durumu Zeigarmik etkisi ile açığa kavuşturulmaktadır. Dalbaşı (2022:14), hedefe/amaca ilerleme kuramı kapsamında zihinsel geniş getirme tabiri incelendiğinde, yarıda bırakılmış herhangi meşgalenin, sonuca ulaşan bir duruma kıyasla kişinin zihninde daha çok yer etmesi ve daha çok hatırlamasıyla açıklanmaktadır. Martin ve Tesser (1996:147)'e göre ruminasyonun gidermenin en temel yolu kişinin amacını gerçekleştirmesidir. Hedefe yönelik ilerlemek yerine yolu uzatmak farklı stratejiler ruminasyon diye açıklanabilir ancak bu yolda kişinin karşılaşacağı durumlar ruminasyonun doğmasına sebep olabilir (Bayraktar, 2022:10). Amacı yarıda kalan her birey ruminasyondan muzdarip olmamaktadır. Martin ve Tesser (1996:147), aynı hedefi yarım kalmış iki kişinin farklı şekillerden etkilenebileceğini söyler çünkü burada önemli olan bireyin hedefine atfettiği anlamla ilişkilidir. Kişinin ruminasyona maruz kalması için yarıda kalan durumun yüksek beklenti ve hedeflerinden kaynaklanması gerekmektedir. Buna ek olarak, bir birey her yarım kalan işi için de aynı seviyede ruminasyonda maruz kalmamaktadır (Dalbaşı, 2022:14). Kişi büyük hedefinden uzaklaşması, hedefine ilerlerken yeni stratejiler geliştirmesi hedefini sorgulamasına, attığı adımları en başından değerlendirmesine sebebiyer verir (Türk, 2022:23). Var olan bu değerlendirmelerin kişinin zihnine üşüşme sıklığının artması ruminasyonun gelişmesi demektir.

1.3.1.3.Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı (The Self-Regulatory Executive Function Theory)

Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı (BDYİ), Hedefe Yönelik İlerleme ve Tepki Biçimleri Kuramından farklı bir akışına sahiptir. Kişinin ruminasyonlarının altında yatan sebebi depresyona ya da elde edilememiş hedeflerle ilişkilendirmek yerine daha geniş bir bakış açısıyla bakıp; ruminasyonun kişinin kendilik ve içsel süreçleriyle bağlantılı olduğunu açıklamaktadır (Bayraktar, 2022:10). TBK'nin aksine BDYİ'e göre ruminasyonun sadece depresyon ile ilişkili değil çoğu duygu bozukluğunu kapsayan bir semptom niteliği taşımaktadır. BDT'nin öncüsü olan Beck'in Şema Teorisiyle bilişsel – dikkat fenomenleri genel bir kapsamda incelemek hedefiyle (Tekin, 2022:28) Öz Düzenleyici İşlev Teorisi duygusal bir bozukluk kuramı olarak Wells ve Mathews (1996:883) tarafından ortaya atılmıştır. Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlev kuramında bireylerin mental sağlıklarını olumsuz etkileyecek her şey, Bilişsel Dikkat Sendromuna ve kişinin sorunun üstesinden gelmek için işlevsel olmayan adımlar atmasıyla ilişkilidir (Kırkık, 2020:22). Buna ek olarak Beck'in duygusal bozuklukları, depresyonu ve kişinin doğdu andan itibaren öğrendikleri ile oluşturduğu şemaları bir dayanak noktası olarak kabul eden bu kurama göre ruminasyon “aktif endişe” ve başarı getirmeyen baş etme çabaları ile ilişkili olduğu varsayılmıştır (Wells ve Matthews, 1996:129). Türk (2020:24)'e göre Matthews ve Wells tarafından öne sürülmüş olan bu kuram kişinin içinde bulunduğu ve aslında olmasını istediği koşulların arasındaki farkı nasıl yönetildiği ile ilişkilidir. Burada işlevsel olmayan davranışlar ise bu durumu yönetirken kişinin almış olduğu aksiyonlar topluluğudur. Tekin (2022) BDYİK'e göre bireyin özgüveninde, kişisel yeterliliğinde düşüş yaşaması ruminasyonun ortaya çıkması için elverişli bir ortam hazırlamaktadır. Mevcut teoriye göre kontrol altında olan ve olmayan ruminasyon şeklinde iki çeşit ruminasyon türü vardı. İşlevsel olmayan bir baş etme mekanizması olan ruminasyon bireyin mental sağlığının üstünde olumlu olmayan bir etkiye sahiptir (Smith, Alloy, 2009:4) ama, BDYİK'e göre ruminasyon kontrol altına alınabilir ve terapi ile giderilebilir bir durumdur. Mevcut model ışığında ruminasyonun şu şekilde özetlenebilir (Kurtoğlu, 2019:39);

- Ruminatif düşünce içeriğinin otomatik ve kontrollü olmak üzere iki özelliğe sahiptir.
- Bir baş etme yöntemi olarak işleme konulduğunda ruminasyon, çevresel faktörler yerine kişinin içsel süreçlerinden etkilenip gelişmektedir.
- Bir baş etme yöntemi olarak işleme konulduğunda kişinin sahip olduğu patolojisini ve uyumsuzluğunun gücünü artırır.
- Ruminatif düşünceler kişinin kendisine ait olan güvenini ve yeterlilik duygusu üzerinde olumlu olmayan etkilere sahipken, içinde bulunduğu durum ve gelinmek istenilen durum arasındaki kişinin uyumsuzluk olarak algılamasına sebep olan benlik algısı ile alakalıdır.

1.3.1.4.Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı (Sadness-Related Theory of Rumination)

Conway, Csank, Holm ve Blake'e (2000)'un geliştirmiş olduğu Üzüntü Hakkında Ruminasyon Teorisi'nde (ÜHRK) ise kişinin sosyalleşmesine ket vuran, sahip olduğu probleme karşı çözüm üretmesi için gerekli olan motivasyonunu engelleyen, düşünce içeriği olumsuz olan, kendisinden ya da çevresinden kaynaklı olan problemin sebep olduğu bir durumdur (Tekin, 2022:29). Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı'nda kişi bir amaca sirayet etmez, problem çözmek için adımlar atamaz (Papageorgiou ve Wells, 2003:196). Bu durum kişinin sahip olduğu kendisinde üzüntü yaratacak durumun kafasının içerisinde tekrarlanması ile ilişkilidir (Kabadayı, Öztürk, 2020:237). Mevcut üç teoriden de farklı olarak bu teori kişinin tecrübe etmiş olduğu üzüntü duygusu ile ilişkilidir. Bu kuramda kişinin ruminasyonları içinde bulunduğu problematik bir durumdan ya da çevresinde gelişip kendisinde üzüntü yaratacak bir durumdan açığa çıkmaktadır (Demirci, 2023:36). Bu ruminasyon kuramına ilişkin geliştirilmiş olan araştırmalarda ise üzüntüye bağlı olan ruminasyonun depresyonu üzerinde daha yoğun bir etkiye sahip olduğu şeklindedir (Just ve Alloy, 1997:221).

1.3.1.5.Strese Tepki Olarak Ruminasyon (Stress response rumination model)

Strese Tepki Olarak Ruminasyon (STOR) kuramına göre kişinin sahip olduğunu rüminatif düşünceler bireyin kendisini depresif bir duygu durumuna sokmasına zemin oluşturmakta ve kişisel hayatlarındaki stress seviyeleri buna sebebiyet vermektedir (Tekin, 2022:29). STOR kuramı 2000 yılında Robinson, Alloy, Abramson, Whitehouse, Rose, Lapkin ve Hogan tarafından geliştirilen (Demir,2020:30), bu teorinin hedefi Nolen Hoeksama'nın (1991:119) yılında öne sürdüğü TBT'yi yaygınlaştırmak ve mevcut teoriyi ortaya atmaktır (Dalbaşı, 2022:15). STOR teorisinde ruminasyonun kişinin tecrübe ettiği stress temelli bir durumdan kaynaklı sonrasında maruz kaldığı tekrarlı düşünceler demektir (Alloy ve Robinson, 2003:290). TBT'yi yaygınlaştırmak amacı, mevcut kuramın temellirini oluştursa aralarında farklar bulunmaktadır. Tepki Biçimi Kuamında kişi içinde bulunda depresif duygu durumuna bir yanıt niteliği taşıyacak şekilde ruminasyon geliştirilmekteyken STOR'da ise kişinin sahibi olduğu olumlu olmayan bilişsel süreçlerle beraber depresyonun bir yordayıcısıdır (Alloy ve Robinson, 2003:290). Dalbaşı (2022:16), STORM kuramı TBK'deki gibi bireyin yaşadığı duygusal düşüşe bir tepki olarak değil, kendisini stress sokan deneyiminden sonra olumsuz içerikli düşünceşere gösterdiği yatkınlık ile ilişkilidir. Neziroğlu (2010:3), Sterese yanıt olarak gelişen bu ruminasyon kişinin anksiyetesinin oldukça yükselten olaydan kaynaklı gelişen olumsuz düşüncelerin içeri ve sıklığı, bireyin ruminasyona ne kadar yatkın olduğunu açığa kavuşturmaktadır. Bu kurama göre kişiyi ruminatif düşüncelerle baş etmesine sebep olan durum kaygı duygusunu ne kadar yoğun hissetmesiyle alakalıdır. Alloy ve Robinson (2003:287), tarafından depresif duygu durumuna sahip olmayan ancak strese tepki olarak ruminasyon geliştirme yatkınlığı bulunan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmanın sonucunda olumsuz düşünce ve stress kaynaklı ruminasyonun depresif duygu durumu geliştirmesin ve sürdürmesine sebebiyet olduğunu sonucuna ulaşmışlardır (Kurtoglu, 2019:40).

1.3.1.6.Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı (Post-Event Rumination Theory)

Clark ve Wells'in 1995 yılında sosyal kaygı ile ilgili yürüttükleri bir araştırma sonucunda Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı'nı oluşturmuşlardır (Ferlibaş, 2019:32). Olay sonrasında gelişen ruminasyon; sosyal kaygı, kişinin performansuna dair

geliştirdiği olumlu olmayan değerlendirmeler ile bağlantılıdır (Çelik,2022:14). Olay Sonrası Ruminasyon Kuramına (OSRK)’a göre kişinin içinde bulunduğu durum ve bu durumun içerisinde kendisinin nasıl görüldüğü ya da çevredekiler tarafından nasıl değerlendirilmekte olduğuna dair olumsuz inançlarını zihninde tekrar tekrar canlandırmasıdır (Clark, 2005:213). Bu durum sosyal kaygı ile doğrudan bir ilişkiye sahiptir. Bu noktada eğer kişinin ruminatif düşüncelerinde azalma görülürse eş zamanlı olarak sosyal kaygı semptomlarını da azaltma görülmesi beklenmektedir. Armutlu (2019:15), sosyal kaygı seviyesi daha yüksek kişilerin düşüncelerinin ruminatifleşme ihtimalinin de artmaktadır. Ferlibaş (2019:32), sosyal kaygı ile ilişkili gelişen ruminasyon, kişinin sosyal olduğu duruma karşı düşünlerinin sığlaşmasına ve kendisini bir kısır döngüye oluşturmaya sebebiyet olmaktadır.

1.3.2. Ruminasyon ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Treynor ve diğerleri tarafından 61 üniversite öğrencisi ile birlikte yürütülen 2003 yılındaki araştırmada ruminasyon, depresyon, kaygı ve duygu düzenleme arasında ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda saplantılı düşünmenin, derin düşünmeye kıyasla depresyon için daha yordayıcı bir kritere sahip olduğuna sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak saplantılı düşünmenin hem depresyon üzerinde hem de kaygı üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Treynor ve ark. 2003: 247-259).

Nolen – Hoeksma’nın ruminasyon ile ilgili 2000 yılında yetişkin katılımcılarla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Mevcut araştırmada Nolen – Hoeksma, ruminatif tepkiye sahip olan yetişkin bireylerin hem depresyon hem de kaygı semptomlarına gösterme ihtimaline cevap aramıştır. Araştırmanın sonucunda ise ruminasyonun sadece depresyon için bir risk olmadığına aynı zamanda kaygı bozuklukları içinde bir risk taşıdığı sonucuna varmıştır. (Nolen Hoeksma, 2000: 504-511).

Nolen – Hoeksma ve arkadaşlarının bir diğer araştırması olan 2010 yılında 252 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada ise kaygı bozuklukları, ruminasyon, depresyon ve duygu düzenleme kavramları arasındaki ilişkiye bakmıştır. Kaygı, depresyon ve ruminasyon ölçeklerine dair yapılmış olan analizlerin sonucunda

ise saplantılı ve derin düşünmesnin anksiyete ve depresyon üzerinde pozitif yöne sahiip olan bir ilişkinin varlığını saptamıştır (Nolen Hoeksema ve ark., 2010:228-231).

Turan, Danışık, Özgürlük ve Erdur – Baker tarafından 2009 yılında yürütölen 555 katılımcıyla yürütölen araştırmada ergenlerlerin sahip oldukları psikolojik belirtilerini, ruminasyonun ve öfke – öfke ifadelerinin ne kadar / nasıl yordadığı araştırılmıştır. Yapılan çalışmada, psikolojik belirtileri ölmek için anksiyet de depresyon alt ölmekleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ruminasyonun tek başına cinsiyet fark etmeksizin iki değişkeni de aıklayabilmıştır. Buna ek olarak ruminasyon puanları kontrol edildikten sonra anksiyete ve kaygı semptomlarıyla anlamlı ilişki saptanmıştır. Öfke tarzları açısından incelendiğinde ise öfeksini göstermeyen kız ergen katılımcıların psikolojik belirtilere yani depresyon ve anksiteye daha meğilli olduğu sonucuna varılmıştır (2009:48).

Erdur – Baker’in 866 katılımcı ile yürüttöğü 2011 yılında yapılan bir diğer araştımada ise ruminasyon semptomlarını demografik bilgiler yani yař ve cinsiyet değişkenleri açısından ele almıştır. Araştırma katılımcılarının 14 – 24 yaşları arasında değişiklik göstermektedir. Yapılan analizlerin sonucunda ise yaşın ruminatif dűřünce semptomları üzerinde bir etkisi olmadığına ancak kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla ruminasyona daha meğilli olduğu sonucuna varılmıştır (Erdur, Baker, 2011:191-198).

Nezirođlu (2010) 813öğrencinin katılımı ile gerçekleştirdiği araştımada, bireylerin ruminasyonunun, yaşantısal kaçınmalarının ve kişilerin problemlerini çözme becerilerinin, depresif semptomlar ile arasındaki ilişiyi incelemiştir. Cinsiyet değişkeni yönünden ele alındığında kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla ruminatif dűřünce biçime daha yatkın oldukları sonucuna varmıştır. Problem özme biçimlerini en güçlü yordayan koşul ise ruminasyon puanı ve depresyon seviyesinin yüksek olduğudur. Deđiřkenlerin alt boyutları incelendiğinde ise “geviş getirir gibi dűřünme, kendine güvenli yaklaşım ve kaçıngan yaklaşım” alt boyutları depresif semptomların yordayıcıları olarak bulunmuştur. (Nezirođlu, 2010:5).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada kaygı ve psikolojik iyi oluş arasında bulunan ilişkide ruminasyonun aracı rolü ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Literatürde ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını, ilişkisini ve bu ilişkinin yönü ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Bal, 2020: 16). Bu çalışmada ele alınan değişkenler arasında aracı değişken rolünün analizini yapmak için SPSS programında Hayes Makrosu kullanılmıştır. Aracı değişken, değişkenler arasında kurulan istatistiksel modelde dolaylı bir etkinin olması durumunda, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi sağlayan ve kısmi ya da tam aracılık ile tanımlayan değişken olarak ifade edilmektedir. Bu çalışmada, kaygı (X) bağımsız değişken, psikolojik iyi oluş (Y) bağımlı değişken ve ruminasyon (M) aracı değişken olarak yer almıştır.

2.1.1. Araştırmanın Evreni Örneklemi

Araştırmanın evrenini 20 – 65 yaş arası yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklem ise kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 271’i kadın, 114’ü erkek olmak üzere 20 - 64 yaş arası toplam 385 kişiden oluşmuştur. Örneklem dair bilgiler Tablo1.’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	271	70,4
	Erkek	114	29,6
Yaş	20-35	268	69,6
	36-65	117	30,4
Medeni Durum	Evli	174	45,2
	Bekar	211	54,8
Eğitim Durumu	Lise	51	13,2
	Üniversite	238	61,8
	Lisansüstü	96	24,9
Gelir Durumu	Düşük	40	10,4
	Orta	288	74,8
	Yüksek	57	14,8

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların %70,4’ü (271) kadın, %29,6’sı (114) erkektir. Katılımcıların %69,6’sı (268) 20-36 yaş grubu, %30,4’ü (117) 36-65 yaş grubu aralığındadır. Katılımcıların %45,2’si (174) evli, %54,8’i (211) bekadır. Katılımcıların %13,2’si (51) lise, %61,8’i (238) üniversite, %24,9’u (96) lisansüstü mezunudur. Katılımcıların %10,4’ü (40) düşük, %74,8’i (288) orta, %14,8’i (57) yüksek gelir düzeyindedir.

2.1.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmadan elde edilen veriler Google Forms üzerinden sağlanmış olup, Demografik Bilgi Formu, Becks Anksiyete Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği kullanılmıştır.

2.1.2.1. Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın ilk sayfasında çalışmanın gizlilik esasına dayandığının ve anketin ilerleyişi hakkında bilgilendirilmiş onam formu yer almaktadır. Sonrasında ise katılımcılardan cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim durumu ve gelir durumu gibi bilgiler alınmıştır.

2.1.2.2. Beck’s Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği bireylerin tecrübe ettikleri kaygının sıklığının ölçülmesi hedefiyle Beck ve arkadaşları tarafından 1988 yılında gerçekleştirilmiştir. Mevcut anket 21 maddeden oluşmakta olup 0 – 3 arasında puanlama sistemine sahiptir. Katılımcılarının cevaplarından en düşük olan “hiç” cevabı 0’a, “ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım” cevabı ise 3 puana denk gelen 4’lü likert tipine sahip bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekteki mevcut 4 likert şu şekildedir; hiç (1), hafif düzeyde beni pek etkilemedi (2), orta düzeyde hoş değildi ama katlanabildim (3), ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım (4). Ölçekten elde edilebilecek en yüksek skor 63 en düşük skor ise 0’dır. Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması, Ulusoy ve arkadaşlarının 1998 yılında birlikte yürüttükleri bir çalışma ile yapılmıştır. Tanısı olan hastalarla yürütülen bu çalışmada anketin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0.93 olduğu sonucuna varılmıştır. Anketin madde toplam puan korelasyon katsayısı ise 0.45-0.72 arasında değişirken; test-tekrar test-güvenirlik katsayısı ise $r = 0.57$ olarak

bulunmuştur. Ölçeğin Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu 0.41($p<0.001$), Beck Umutsuzluk Ölçeği ile 0.34 ($p<0.01$), Beck depresyon Ölçeği ile 0.46 ($p<0.001$) olarak belirtilmiştir. Toplam puanın yüksek oluşu anksiyete düzeyi ya da şiddetinin yüksek olduğunu göstermektedir (Ulusoy ve ark. 1998:166).

2.1.2.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları tarafından 2009 yılında iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyopsikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise 2013 yılında Bülent Baki Telef tarafından yapılmıştır. Mevcut ölçek 8 maddeden oluşmakta olup, kesinlikle katılıyorum (1) ve kesinlikle katılmıyorum (7) şeklinde 1 – 7 arasında cevaplanan 7’li likerte sahip bir ölçektir. Ölçeği çözdükten sağlanabilecek minimum puan 8, maksimum puan ise 56 şeklindedir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bu ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

2.1.2.4. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

20 madde ve 7’li likert tipinden (1.hiç, 7.çok iyi) oluşan bu ölçek Jay K. Brinker ve David J. A. Dozois (2009) tarafından yapılmıştır. Hasan Turan Karatepe tarafından ise 2010 yılında ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçek puanlamasında herhangi bir kesme noktası bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen puan ile ruminatif düşünce arasında doğru orantı bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik bulgularına göre orijinalle uyumlu tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu toplam varyansın %63,43 açıkladığı belirlenmiştir. Güvenirlik analizinde Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı $r = 0.907$, madde toplam korelasyon katsayısı ise 0.474 ila 0.699 aralığında hesaplanmıştır. Bu çalışmanın Cronbach alfa katsayısı 0.95 olarak hesaplanmıştır.

2.2. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS (25. versiyon) paket programı kullanılmıştır. Betimsel verilerin analizinde sayı, yüzde, minimum ve maksimum değer, ortalama,

standart sapma değerleri, Cronbach alfa değerleri kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normallik açısından incelenirken u değerler, arpıklık ve basıklık katsayılarına ait bulgular değerlendirilmiştir. Basıklık ve arpıklık katsayılarının + 1,5 ve – 1,5 arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013: 113-114). Analizler sonucunda elde edilen bulgular değerlendirilerek verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılması gerektiğine karar verilmiştir. Buna gore verilerin analizinde Pearson korelasyon, Hayes Process Macro ile aracı rol analizi, ANOVA, bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. ANOVA analizde anlamlı çıkan puanların ikili karşılaştırmaları için post hoc testlerine bakılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ile Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ) kullanılarak toplanan verilerin analiz edilmesi neticesinde elde edilen bulgular ve bu bulgular temel alınarak yapılan açıklamalar yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	Min.	Maks.	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık	α
BAÖ	385	0	60	15,51	11,068	,879	,351	,921
PİÖÖ	385	11	56	41,15	8,588	-,851	,774	,875
RDBÖ	385	28	140	90,39	25,290	-,215	-,617	,946

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ), Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ)

Tablo 2’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Kaygı ölçeğinin en düşük değeri 0, en yüksek değeri 60, ortalaması 15,51, standart sapması 11,068, çarpıklık değeri ,879, basıklık değeri ,351, Cronbach alfa değeri ,621’dir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin en düşük değeri 11, en yüksek değeri 56, ortalaması 41,15, standart sapması 8,588, çarpıklık değeri -,851, basıklık değeri ,774, Cronbach alfa değeri ,875’tir. Ruminasyon ölçeğinin en düşük değeri 28, en yüksek değeri 140, ortalaması 90,39, standart sapması 25,290, çarpıklık değeri -,215, basıklık değeri -,617, Cronbach alfa değeri ,946’dır.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Grup	n	$\bar{x}$	t	sd	p
Kaygı	Kadın	271	16,72	3,349	383	,001
	Erkek	114	12,63			
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	271	41,04	-,369	383	,712
	Erkek	114	41,39			
Ruminasyon	Kadın	271	91,89	1,798	383	,073
	Erkek	114	86,82			

Tablo 3’de cinsiyet değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların kaygı puan ortalamalarında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($t=3,349$; $p<,05$). Kadın katılımcıların kaygı puan ortalamaları ($\bar{x}=16,72$) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=12,63$) anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer ölçeklerin puan ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Grup	n	$\bar{x}$	t	sd	p
Kaygı	20-35	268	16,83	3,602	383	,000
	36-65	117	12,48			
Psikolojik İyi Oluş	20-35	268	39,55	-5,748	383	,000
	36-65	117	44,80			
Ruminasyon	20-35	268	92,31	2,265	383	,024
	36-65	117	85,99			

Tablo 4’de yaş değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların kaygı ($t=3,602$; $p<,05$), psikolojik iyi oluş ($t=-5,748$; $p<,05$) ve ruminasyon ($t=2,265$; $p<,05$) puan ortalamalarında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. 20-35 yaş grubunda olan katılımcıların kaygı puan ortalamaları ($\bar{x}=16,83$) ve ruminasyon puan ortalamaları ($\bar{x}=92,31$) 36-65 yaş grubunda olan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=12,48$; $\bar{x}=85,99$) anlamlı şekilde daha yüksektir. 36-65 yaş grubunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x}=44,80$) 20-35 yaş grubunda olan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=39,55$) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 5. Medeni Durum Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Grup	n	$\bar{x}$	t	sd	p
Kaygı	Evli	174	13,07	-3,990	383	,000
	Bekar	211	17,51			
Psikolojik İyi Oluş	Evli	174	43,07	4,084	383	,000
	Bekar	211	39,55			
Ruminasyon	Evli	174	88,53	-1,306	383	,192
	Bekar	211	91,91			

Tablo 5’de medeni durum değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların kaygı ($t=-3,990$; $p<,05$) ve psikolojik iyi oluş ($t=4,084$; $p<,05$) puan ortalamalarında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bekar olan katılımcıların kaygı puan ortalamaları ($\bar{x}=17,51$) evli olan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=13,07$) anlamlı şekilde daha yüksektir. Evli olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x}=43,07$) bekar olan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=39,55$) anlamlı şekilde daha yüksektir. Ruminasyon puan ortalamalarında medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 6. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

		n	$\bar{x}$	sd	F	p	Fark
Kaygı	Lise ¹	51	14,27	2	,850	,428	-
	Üniversite ²	238	15,32	382			
	Lisansüstü ³	96	16,64				
Psikolojik İyi Oluş	Lise ¹	51	42,24	2	1,260	,285	-
	Üniversite ²	238	40,61	382			
	Lisansüstü ³	96	41,91				
Ruminasyon	Lise ¹	51	90,31	2	,261	,771	-
	Üniversite ²	238	91,03	382			
	Lisansüstü ³	96	88,82				

Tablo 6’da eğitim durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların ölçek puan ortalamalarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 7. Gelir Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

		n	$\bar{x}$	sd	F	p	Fark
Kaygı	Düşük ¹	40	18,73	2	3,917	,021	1>3
	Orta ²	288	15,66	382			
	Yüksek ³	57	12,47				
Psikolojik İyi Oluş	Düşük ¹	40	34,63	2	15,730	,000	2 ve 3>1
	Orta ²	288	41,52	382			
	Yüksek ³	57	43,84				
Ruminasyon	Düşük ¹	40	92,78	2	4,525	,011	2>3
	Orta ²	288	91,88	382			
	Yüksek ³	57	81,19				

Tablo 7’de gelir durumu değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların kaygı ($F_{(2,382)}=3,917$; $p<,05$), psikolojik iyi oluş ($F_{(2,382)}=15,730$; $p<,05$) ve ruminasyon ($F_{(2,382)}=4,525$; $p<,05$) puan ortalamalarında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Hangi gruplar arası fark olduğunu belirlemek için Scheffe testi uygulanmıştır. Buna göre düşük gelir durumunda olan katılımcıların kaygı puan ortalamaları ($\bar{x}=18,73$) yüksek gelir düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=12,47$) anlamlı şekilde daha yüksektir. Orta ve yüksek gelir durumunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{x}=41,52$; $\bar{x}=43,84$) düşük gelir düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=34,63$) anlamlı şekilde daha yüksektir. Orta gelir durumunda olan katılımcıların ruminasyon puan ortalamaları ($\bar{x}=91,88$) yüksek gelir düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=81,19$) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 8. Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

		BAÖ	PİÖÖ	RDBÖ
Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)	r	1	-,399	,436
	p		,000	,000
	N		385	385
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	r		1	-,185
	p			,000
	N			385
Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ)	r			1
	p			
	N			385

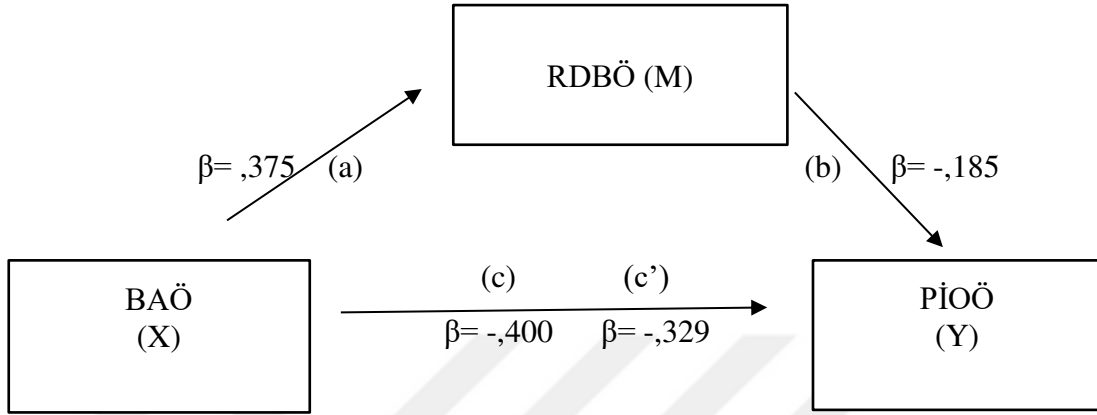
Tablo 8’de araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların kaygı puanları ile psikolojik iyi oluş puanları ($r=-,399$; $p<,05$) arasında negatif yönlü, orta düzey, anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların kaygı puanları ile ruminasyon puanları ($r=,436$; $p<,05$) arasında pozitif yönlü, orta düzey, anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ile ruminasyon puanları ($r=-,185$; $p<,05$) arasında negatif yönlü, zayıf düzey, anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p
RDBÖ	Sabit	112,813	6,215	-	18,151	,000
	BAÖ	-,545	,147	-,185	-3,685	,000
R=,185 R²=,034 Sd=1/383 F=13,585 p=,000						
PİÖÖ	Sabit	36,682	2,537	-	14,456	,000
	BAÖ	-,514	,060	-,400	-8,524	,000
R=,399 R²=,159 Sd=1/383 F=72,670 p=,000						
PİÖÖ	Sabit	18,166	3,173	-	5,725	,000
	BAÖ	-,425	,056	-,329	-7,549	,000
	RDBÖ	,164	,019	,375	8,581	,000
R=,543 R²=,295 Sd=2/382 F=80,043 p=,000						

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ), Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ)

Tablo 9’da kaygı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Şekil 3’de regresyon analizi sonucunda çıkan model verilmiştir.



Şekil 3. Kaygı (BAÖ) ve Psikolojik İyi Oluş (PİOÖ) Arasındaki İlişkide Ruminasyonun (RDBÖ) Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Regresyon analizinin birinci aşamasında kaygının ruminasyon üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (a). Kaygının ($\beta=,375$; $t=8,581$; $p<,05$), ruminasyonun %3,4’ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<,05$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında kaygının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir (c). Kaygının ($\beta=,400$; $t=-8,524$, $p<,05$), psikolojik iyi oluşun %15,9’unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<,05$).

Regresyon analizinin son aşamasında kaygı ve ruminasyonun psikolojik iyi oluş üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c’). Kaygının ($\beta=-,329$; $t=-7,549$; $p<,05$) ve ruminasyonun ($\beta=,375$; $t=8,581$; $p<,05$), psikolojik iyi oluşun %29,5’ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<,05$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı belirlenmiştir. Beta katsayıları değerlendirildiğinde, ruminasyon modele aracı değişken olarak atandığında kaygının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde düşüş

olduğu görölmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değeri işaretlerinin aynı yönde olduğu görölmüştür (LLCI=-,154; ULCI=-,035). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, kaygının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde ruminasyonun kısmi aracı rolü olduğu görölmüştür ($z=-3,406$, $se=,026$, $p<,05$).



TARTIşMA

Bu araştırmanın amacı kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü incelemektir. Türkiye genelinde 20 – 65 yaş aralığındaki 385 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilen bu araştırmada ruminasyonun kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bir aracı rolü olduğunun düşünülmesinden yola çıkılmıştır. Yapılan analizlerde ölçek bilgilerine ek olarak alınan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu ve medeni durumu bilgileri de alınmış olup bu doğrultuda detaylı bir inceleme yapılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde ise hem ölçek hem de demografik bilgilerden elde edilen verilerin sonuçları, benzer çalışmalar ile birlikte tartışılmıştır.

Bu araştırmada demografik formlardan elde edilen sonuçlar incelendiğinde kadınların kaygı puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu bilgisi elde edilmiştir. Anlamlı bir şekilde daha yüksek çıkan bu sonuç anksiyete puan ortalamasının cinsiyete göre değişim gösterdiğini söylemektedir. Cantr (2014:55)'in niversiteye giden öğrenciler ile gerçekleştirdiği araştırmasında da mevcut araştırmayı destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca kaygının bozukluğunun bir türü olan sosyal kaygıyla ilişkili Kermen ve arkadaşlarının (2016:24) yapmış olduğu araştırmada ise kadınların sosyal kaygıyla daha çok baş etmesi gerektiği sonucu elde edilmiştir. Belge (2019:55)'in araştırması da kadınların kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Deveci, almaz ve Açık (2011:194)'ın Türkiye'nin Diyarbakır ilinde geekleştirdiği araştırmada durumluk ve sürekli kaygının cinsiyete göre farklılığı araştırılmıştır; çalışmanın sonucunda kadınların sürekli kaygı seviyeleri daha yüksek çıkarken durumluk kaygısı için anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Durumluk ve sürekli kaygı karşılaştırıldığında ise durumluk kaygı için daha anlık, tepkisel ve mantıklı olduğunu; sürekli kaygının ise bireyin durumluk kaygısının kalıcılaşması ve yerleşmesi şeklinde açıklanabilir. Bu noktada Deveci ve arkadaşlarının gerçekleştirmiş olduğu çalışma mevcut araştırma ile zıt bir sonuç ile biraz ayrışmaktadır. Bunun iki araştırmanın sahip olduğu farkın sebebinin sosyo-kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği dşnlmektedir. Ancak süreklilik kaygısı için bile olsa genele bakıldığında kadınların kaygı seviyeleri erkeklere göre daha fazladır. Bu noktada kadınların erkeklere kıyasla daha kaygılı olmalarının önemli bir sebebi Türkiye'nin ataerkil bir toplum olması ve yaşı kaç olursa olsun kadına

atfedilen rol ve sorumlulukların fazla olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Cantürk (2014:56), atfedilen bu rol ve sorumlulukların kaynağı toplumsal normlar, etraf ne der bakış düşünceleri olurken; erkek bireyler daha özgür davranma hakkına sahiptirler. Coğrafi konum açısından incelendiğinde toplumsal normların etkisinin kadın ve erkekler için eşit olmaya başladığı bölgeler için de kadınlara verilen sorumluluklar, beklentiler değişmeye başladığından kendilerini tetikleyebilir. Gündoğdu ve ark. (2011:356), kadınlara gösterilen beklentilerde bir yükselme yaşanması onların anksiyete düzeylerini arttırabilir.

Bu araştırmada psikolojik iyi oluş ve ruminasyon ölçekleri için cinsiyet durumuna ilişkin anlamlı bir farklılık sonucuna ulaşılmamıştır. Keremen ve ark. (2016:24)'larının sonuçları mevcut araştırmayı destekler niteliktedir. Ancak literatüre göz atıldığında genellikle kadınların psikolojik iyi oluşlarının seviyelerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Topuz (2013:73)'un katılımcılarının öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşlarını incelediği çalışması literatürü destekler ancak mevcut araştırmaya ile zıt bir sonuca sahip olması açısından bir örnektir. Bu noktada bu çalışmanın yaygın olan sonuç ile uyuşmamasının sebebinin ülke çapında bir doğal afet yaşanması ve dayanışma içerisinde olduğundan kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının benzer seviyede olduğu düşünülmektedir. Nolen Hoesemana (1990:119)'nın depremden önce ve sonrasında gerçekleştirdiği araştırmasında, deprem öncesinde depresyona ya da travma sonrası stres bozukluğuna yatkınlığı olan kişilerin kişilerin daha çok etkilendiğini söylemiştir ve cinsiyete göre bir değişim olmadığını vurgulamıştır. Bu noktada cinsiyet bazında bir değişim olmamasının sebebinin bu olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise ruminasyonun cinsiyete göre bir değişim göstermemesidir. Bu noktada Bugay ve arkadaşlarının (2011:196) gerçekleştirmiş olduğu araştırma literatürün çoğunluğunda olduğu gibi kadınların ruminasyon puanlarının daha yüksek olduğu şeklindedir. Yerli ve yabancı kaynaklar da araştırıldığında genel sonuç kadınların ruminasyon seviyelerinin daha yüksek olduğu şeklindedir (Jose ve Brown, 2008:185, Erdur-Baker, Turan vd. 2009:46 ,Abela vd. 2004:662 Erdur-Baker, Bugay, 2011: 194). Nolen Hoesema (1991:119), ruminasyonun olumsuz ruh hali olarak tanımlamıştır. Bu noktada araştırmaya katılım sağlayan kişilerin ruminasyon yatkınlığının ve kadınların kaygı seviyeleri dışında

kendilerini olumsuz etkileyen durumların azınlıkta olduğu düşünülebilir. Çünkü yapılan araştırmaların sonucunda kaygının ruminasyonun %3,4 olarak açıkladığı ve kaygı da bir cinsiyet değişimi mevcutken ruminasyonda olmaması bu sebeple olabileceği düşünülebilir.

Bu araştırmada demografik formlardan elde edilen bir diğer değişken ise yaştır. Katılımcıların yaş aralıkları 20-65 bandında değişim göstermekte olup APA (2013)'ün belirlemiş olduğu yaş aralıkları ile bir gruplandırma yapılmıştır. Bu gruplandırmaya göre genç yetişkin yaş aralığı 25 – 35, orta yaşlı aralığı ise 36 – 64 şeklindedir. Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda araştırmadan elde edilmiş olan sonuçlar ise şu şekildedir; genç yetişkin olan bireylerin ruminasyon ve kaygı puanları orta yaşlı bireylere kıyasla daha yüksektir ancak orta yaşlı olan bireylerin ise psikolojik iyi oluş seviyeleri genç yetişkinlere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Öncelikli olarak genç yetişkin bireyleri göz önünde bulunduracak olursak; 25 – 35 yaş aralığındaki bireylerin çoğunluğu üniversite öğrencisi ya da üniversite mezunudur. Bu noktada kaygı puanlarının bu yaş grubunda daha yüksek çıkmasının sebebinin gelecek kaygısı, anlam arayışı ve ekonomik durum gibi etkenlerden kaynaklabileceği düşünülmektedir. Çünkü yapılan araştırmada gelir durumu yüksek olan katılımcıların sayıları azınlıktadır. Gürsoy (2006:187), öğrencilerin sosyo ekonomik gelir düzeylerinin düşmesi ile kaygı seviyelerinde bir artış saptamıştır. Buna ek olarak Dursun ve Aytaç (2009:81)'e göre günümüzde üniversiteden mezun olduktan sonra bireylerin iş bulamaması normalleşmeye başlamıştır ve durumdan muzdaip olan kişilerin yani geleceğine dair daha umutsuz olan bireylerin kaygı oranları daha yüksek çıkmıştır. Diğer bir ilişki ise kaygı ve yaş ilişkisidir. Gönül (2008:71), 22 – 30 yaş aralığındaki bireyler ile gerçekleştirdiği araştırmasında, katılımcıları yaşlarındaki artış ile doğru orantılı bir şekilde kimliklerinin oturmaya başladığı sonucuna varmıştır. Aynı araştırmanın bir diğer sonucu olarak ise (2008:72 - 73), genç yetişkin bireylerin kaygı seviyesi daha yüksek bulunmuştur ve bu durumun kişilerin yetişkinliğe adım atışlarından ve 20'li yaşlarını sonlandırmalarından olduğu düşünülmüştür. Bu araştırmada 36 – 65 yaş aralığındaki bireylerin kaygı seviyelerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Buradan yola çıkarak kendini geliştiren bireylerin, hayata dair memnuniyeti olan bireylerin kaygı seviyelerinin daha düşük olacağı düşünülebilir. Bu nokta yaş ilerledikçe bireylerin maneviyata daha yaklaştığı ve soyut durumların kendileri için

daha tatmin edici olduğu düşünölmektedir. İnsanların yaşları ilerledikçe, ölüm kavramını düşünme oranlarında bir artış olabileceği düşünölmektedir. Seyhan (2015:864)'ün genç yetişkin, orta yaşlı ve yaşlı bireyler arasında gerçekleştirdiği araştırmanın sonucuna göre yaş ilerledikçe bireylerin dine yönelişlerinde bir araştırđı olduğu ve bu sebepten ötürü varoluşsal kaygıların yaş ilerledikçe azaldığı yönündedir; genç yetişkin bireylerin ölüme ilişkin olan kaygıları en yüksek çıkarken bu durum yaş aldıkça azalmıştır. Bu araştırma mevcut araştırmayı destekleyen benzer özelliklere sahiptir. Tepe (2020:1), araştırmasında ölüm kavramı ile barışık olmanın bir tercih olduğunu ancak herkesin bu durumu yaşacağını söyler. Bu noktada araştırmaya katılım sağlayan 26 – 65 yaş arasındaki bireylerin anlamlı bir hayat yaşadığı ve ritüelsel inançlara sahip oldukları düşünölmektedir.

Bu araştırmada yaş değişkenin ruminasyon seviyesi ile ilişkisi incelendiğinde ise kaygı ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. Genç yetişkin bireylerin ruminatif düşünce biçimi gösterme oranları yaşlı bireylere oranla daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu noktada kaygı seviyesindeki artış ile birlikte ruminasyonda da bir artış gözlemlenmesi araştırmanın beklenen sonuçlarındandır. Nolen-Hoeksema ve ark. (2008:412) genç yetişkin kadınlar ve orta yaşlı anneleri ile gerçekleştirdiği araştırmasında, genç yetişkin kadınların ruminasyon seviyeleri annelerine göre daha yüksek olduğu sonucuna vardır. Mevcut araştırmadaki coğrafî farklılıklardan kaynaklı cinsiyet farkının çıkmadığı ancak yaş ilerledikçe ruminasyonun azalması açısından araştırma global çalışmalarla uyumluluk göstermektedir.

Bu araştırmada katılımcıların psikolojik iyi oluş seviyeleri yaş değişkenine göre incelendiğinse kaygı ve ruminasyonun aksine burada negatif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. 25 – 35 yaş grubundaki genç yetişkin katılımcılarının psikolojik iyi oluşları orta yaşlı yani 36 – 65 yaş aralığındaki bireylere kıyasla düşüktür. Mevcut sonuçta genç yetişkin bireylerin kaygı ve ruminasyon puanlarının daha yüksek bulunmasından kaynaklı bu grubun psikolojik iyi oluşunun daha düşük olması araştırmanın tutarlı olduğunun ve beklenen bir sonucudur. Bu noktada orta yaşlı bireylerin hayatlarını daha anlamlı idam ettirmeleri ve ritüelsel süreçlerinde bir artış yaşanabileceğinden bahsedildi. Buna ek olarak Çakmakçı ve Hale (2020:127), orta yaşlı olan bireylerin evlerinde artık daha keyifli vakit geçirdiklerini bu yüzden hayattan aldıkları doyumun arttığını vurgulamıştır. Bir diğer bakış açıcı olan sosyal

medyanın insan hayatında oynamış olduğu roller ve bunun psikolojik iyi oluşları üzerinde bir etkisi olabileceği yönündedir. Yaş açısından sosyal medya kullanımı incelendiğinde genç yetişkinlerin orta yaşlı bireylere kıyasla sosyal medya kullanımları harcama vakit ve aktiflik yönlerinden daha fazladır (Vural ve Bat, 2010: 3377). Hanbay ve Yıldırım (2023:44-45) gerçekleştirdiği sosyal medya ve psikolojik iyi oluş ilişkisini yaş değişkeni üzerinden ele alan çalışmada, genç yetişkin bireylerinin sosyal medya kullanımından kaynaklı psikolojik iyi oluşlarının olumsuz ve orta yaşlı bireylere kıyasla daha çok etkilendiği ve hatta orta yaşlı bireylerde sosyal medya kavramının psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığını sonucuna varmıştır.

Bu araştırmada evli ve bekar olan bireyler üzerinden elde edilen sonuçlarda ise bekar olan bireylerin kaygı puanları evli olan katılımcılara kıyasla daha yüksek çıkarken, evli bireylerin de psikolojik iyi oluş seviyeleri bekarlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Bu noktada orta yaşlı bireylerin ocđunluluđunun da evli olduğu dőřünülecek olursak psikolojik iyi oluş boyutunun bu iki değişken için daha yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur. Buna ek olarak, Yeşiltepe'nin yaptığı çalışma sonucunda, psikolojik iyi oluş ve evli olma değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir (2011:60). Ekşi, Güneş, Yaman (2018:222), evlilik ve psikolojik iyi oluşu inceleyen araştırmasında evli olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Dündar, Demirli (2018:8) evli olan bireylerin birbirlerine karşı hem maddi hem de manevi yönden sorumluluklarını azalttığı ve destek olduğu için kişinin psikoloji üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini vurgulamaktadır. Evli olmak bireyin yaşamdan aldığı doyumunu beslemekte ve bu yüzden de psikolojik iyi oluşları için de önemli bir unsur haline gelmektedir (Yeşiltepe 2011:8). Evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olması ile bekar bireylerin kaygı ve ruminasyon puanlarının daha yüksek çıkması araştırmanın beklenen sonuçlarından biridir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlara karşılık kaygı değişkeni ele alındığında Anlı (2021:38)'in araştırmasın göre evli bireylerin kaygı seviyeleri eşlerin birbirleriyle olan uyumu ile de ilişkilidir. Hem evli olmanın getirisi olan maddi ve manevi desteğin yanı sıra hem de eşler arasındaki uyum da kaygının seviyesinin belirlenmesi noktasında etkili görülebilir. Buradan yola çıkarak, araştırmaya katılım sağlayan evli

bireylerin eşleri ile uyumlu olabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, bekar bireylerin evli olmadıkları için aile ya da çevresinden bir baskı görmesi ya da kendisinin bu konu için kaygılanabileceği düşünülmektedir. Aydın (2018:253), bekar olan bireyleri; hiç evlenmemiş, evlenip boşanmış ya da eşini kaybetmiş insanlar olarak tanımlamaktadır ve bekar bir birey olmanın stres oluşturacak bir etken olduğunu savunmaktadır. Bu durumu mevcut araştırmayı destekler nitelikte olan Çölgeçen, Çölgeçen (2020:271)'lerin yapmış olduğu çalışma sonucunda bekar bireylerin kaygı seviyeleri evli olanlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmada elde edilen sonuçta ruminasyon seviyesinde bireyin medeni durumunun bir etkisi olmadığı sonucu elde edilmiştir. Çalı (2021: 59)'nın yürütmüş olduğu araştırma sonucunda da mevcut araştırma ile uyumlu bir sonuç elde edilmiştir. Ancak, ruminasyon ve medeni durum üzerinden bir literatür taraması gerçekleştirilmiş olsa da bu noktada kısıtlı bir kaynak bulunmaktadır.

Bu araştırmada demorafik formlardan elde edilen bir diğer değişken ise eğitim durumudur. Araştırmanın verisinden elde edilen sonuçlara bakıldığında lise, üniversite ve lisansüstü olarak bir dağılım görülmektedir. Ancak yapılan analizlerin sonucunda kişinin eğitim durumunun kaygı, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon üzerinde bir değişkenlik yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut sonucun aksine, Ryff (1989:1069) gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında psikolojik iyi oluşu etkileyen değişkenler biri olan eğitim durumu için bireylerin eğitim seviyesinde artış olması yaşamlarında önemli değişikliklere sebep olacağı için psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu savunmuştur. Buna ek olarak da Ryff ve arkadaşları (2002:1013) yılında gerçekleştirdikleri araştırmanın sonucunda bireylerin eğitim seviyeleri ve psikolojik iyi oluş seviyelerinde uyumlu bir artış olduğu sonucuna varmışlardır. Literatürde bunu destekleyen başka araştırmalar da mevcuttur. Kaygı ve ruminasyon için de beklenen sonuç eğitim durumu ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olması yönündeydi. Literatüre bakıldığında kaygıyla ters yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu açıklayan araştırmalar çoğunluktadır. Karaçadır ve Çelik (2019:236), eğitim seviyesinin azalması ile bireyler kaygı seviyelerinde artış gerçekleştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Elitok (2022:19)'da artan eğitim seviyesinin kişinin psikolojik sağlamlılığını olumlu yönde etkilediğini öne sürmüştür. Ruminasyon ve eğitim seviyesinde ilişki açısından literatür kısıtlı sonuçlar bulunmaktadır. Ancak mevcut araştırmada katılımcıların

çoğunluğunun 25 – 35 yaş aralığında olduğu ve yaş – eğitim durumuna dair ölçek puanlarının bir değişim göstermemesinin sebebinin katılımcıların yaşları ile doğru orantılı bir şekilde eğitim seviyelerine sahip olduklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada demografik bilgilerden edinilmiş olan bilgilerden en sonuncusu gelir düzeyi ile ilişkilidir. Araştırmada düşük, orta ve yüksek şeklinde üçe bölünmüştür. Öncelikli olarak kaygı yönünden ele alındığında; düşük gelire sahip olan bireylerin kaygı puanlarının orta ve yüksek gelirli bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Gelir seviyesinin orta ya da düşük olması durumunda insanların kaygı seviyelerinde bir artış vardır. Kişi hayatının genç yetişkin olduğu dönemine geçmesiyle bir iş sahibi olmak, aile kurmak gibi isteklerde bulunmaktadır (Gönül, 2008:12). Bu isteklerini karşılayabilmek için çalışma hayatına atılması beklenmektedir. Bu kişiler açısından bakıldığında günümüzde iş bulmak bir kaygı sebebine dönüşmektedir. (Dursun ve Aytaç 2009:81). İş sahibi olma konusunda tedirgin olan yani henüz para kazanmaya başlamamış bireylerin gelecekleri ya da kendileri hakkında daha karamsar düşünceleri ve kaygıya yatkınlık göstermeleri kaçınılmazdır (Doğan, Çoban 2009:165). Aydın ve Tirkyaki (2017:6)'nin gerçekleştirdiği araştırmasında genç yetişkinliğinin başlarında düşük gelire sahip olan kişilerin durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Uzun (2015:1), bireylerin sahip olduğu gelir durumunun kaygı seviyeleri üzerinde etkili olduğunu düşünmektedir. Deveci, Çalmaz ve Açık (2012:194)'in araştırmasının sonucu da kaygı ve gelir durumu arasındaki ilişkide bu araştırmayı destekler niteliktedir.

Bu araştırmada bireylerin gelir seviyeleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye bakıldığında orta ve yüksek gelire sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları daha yüksek bulunmuştur. Çirkin ve Göksel (2016:395)'in araştırmasının sonucunda orta ve yüksek gelire sahip olan bireylerin de yaşam doyumlarının ve mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Hidalgo ve ark. (2010:104), gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik iyi oluş ve gelir seviyesi arasında doğrudan bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Kaplan, Shema ve Leite (2008:532-533)'in birkaç yıl süren araştırmasında ortalama gelir düzeyi ve değişen gelir durumları araştırılmış olup, olumlu ekonomik dengeye sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da daha iyi olduğu sonucuna varmıştır. Bu araştırma sonuçları, mevcut araştırmanın sonuçları ile tutarlı ve paralel sonuçlara sahiptirler.

Bu araştırmada orta gelir durumunda olan katılımcıların ruminasyon puan ortalamaları yüksek gelir düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Yüksel (2019:60) de araştırmasında düşük geliri olan kişilerin ruminasyon seviyelerini daha yüksek bulmuştur. Salık (2022:75)'in araştırmasının sonuçlarına göre de yüksek geliri olmayan kişilerin ruminatif düşünme seviyeleri daha yüksek çıkmıştır ve özellikle ruminasyonun alt boyutlarından özellikle stres, belirsizliğe tahammülsüzlük ve üzücü durum puanlarının yüksek çıkması bireylerin bu sebeplerden ötürü tekrar tekrar aynı şeyi düşündüğu sonucuna varılmıştır. Bu noktada bu araştırma sonuçları, mevcut araştırmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Bu araştırmada yapılan korelasyon analizlerinin sonucunda kaygının ruminasyon ile arasındaki ilişkide pozitif yönlü orta düzeyde bir korelasyon saptanırken, kaygı ve ruminasyonun, psikolojik iyi oluş ile arasında sırasıyla orta ve düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişkiye saip olduğu saptanmıştır. Buradan yola çıkarak psikolojik açıdan daha iyi olan bireylerin kaygı ve ruminasyondan diğerlerine göre daha az muzdarip olduğunu söylemek mümkündür. Kaygı seviyesi yükseldikçe bireylerin ruminasyon seviyelerinde bir artış ve psikikolojik iyi oluş seviyelerinde ise bir düşüş gözlemlenmektedir. Bu noktada kaygının birey üzerinde çeşitli etkisi olduğunu düşünecek olursak, kaygı için elde edilmiş olan bu iki sonuç araştırmanın beklenen bir sonuçudur.

Bu araştırmada kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki negatif yönlü orta düzeyde anlamlı olan korelasyon ilişkisine incelendiğinde, Çiçek (2020:248)'nin 798 katılımcı ile yapmış olduğu araştırma sonucuna göre; bireylerin sahip oldukları kaygı puanları artış gösterdiğinde, psikolojik iyi oluşlarının direkt olarak etkilendiği yönündedir yani kaygı seviyeleri arttıkça psikolojik iyi oluş seviyelerinde bir azalma mevcuttur. Beydoğan – Tangör ve Curun'un (2016:9) yılında gerçekleştirdiği araştırmada kaygı seviyesinin düşük olması durumunda öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının olumlu yönde etkileneceğini vurgulamıştır. Bu noktada optimum kaygının birey üstünde olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir ancak Keremen ve ark. (2016) yapmış olduğu bir diğer araştırma sonucuna göre bireylerin kaygı seviyelerinin artması durumunda psikolojik iyi oluşlarında bir azalma olduğunu sonucuna varmıştır ki bu da mevcut araştırma ile eş değer bir sonuç niteliğindedir. Ayrıca Çardak

(2012:126)'a göre de psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha iyi olması kişinin belirsizliğe olan tahammülünde, affetme becerilerinde ve hayat amacına sirayet etmeye devam edebilmesinde önemli bir rol oynamaktadır bu durumda kişinin sürekli kaygısının kontrol altında olmasına sebebiyet vermektedir. Ancak belirsizliğin daha kuvvetli olduğu, psikolojik iyi oluşlarının kaygıdan bağımsız kötü etkilenebileceği durumlarda vardır. Buna örnek olarak Çiçek (2020:253-254)'nin pandemi döneminde gerçekştirdiği COVID kaynaklı bireylerin yaşamış olduğu kaygıyı ele aldığı ve psikolojik iyi oluşlarının nasıl etkilendiğini araştırdığı çalışması örnek kabul edilebilir. Çiçek'in araştırmasında (2020:253-254), kişinin COVID durumundan dolayı hissettiği kaygı seviyesi arttığında psikolojik iyi oluşlarını kötü etkilediği sonucuna varmıştır çünkü yarına dair bir fikirlerinin olmasması kaygı duygusunu tetiklemektedir. Kişinin bir anda değişen hayat koşulları kaygının ve psikolojik iyi oluşun birbirinden bağımsız bir etkileyicisi olabilir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarda da kaygının psikolojik iyi oluşun %15,9'unu açıkladığı bulunmuştur. Bu noktada mevcut araştırma ile Çiçek (2020)'nin araştırmasının benzerlik niteliği taşıyabileceği düşünülmektedir. Çünkü mevcut çalışmada Kahramanmaraş merkezli depremde sonra Hatay, Mersin ve Adana gibi deprem bölgesine yakın olan illerden de veri toplandığı göz önünde bulundurulacak olursa aralarındaki ters yönlü ilişkinin bir diğer sebebi ise bireylerin olağanüstü hal durumlarının kendilerinde kaygı uyandırabileceği ve bu yüzden de psikolojik iyi oluşlarının olumsuz etkilenebileceği yönündedir. Bu noktada araştırmanın genelinde kaygının insan hayatına birçok açıdan etkisi olduğu anlatılmıştır. Kişilerin kaygı seviyelerinin hayat fonksiyonlarının, gündelik rutinlerinin önüne geçmesi durumunda psikolojik iyi oluşlarında bu durumdan olumsuz yönde etkilenmesi çalışmanın beklenen ve istenen sonuçlarından biridir.

Bu araştırmada ruminasyon ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü korelasyon elde edilmiştir. Psikolojik iyi oluşu kaygı dışında etkileyebilecek birçok faktör bulunmaktadır. Bu noktada optimum kaygının psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği hatırlanmalı. Ayrıca psikolojik iyi oluşun 6 kuramı göz önünde bulundurulduğunda önemli olan kaygı seviyelerinin bu altı basamağı nasıl ve ne kadar etkilediği. Ruminasyonu göz önünde bulundurduğumuzda birey ruminatif düşüncelere maruz kalacak seviyede kaygı duymaya başladığında psikolojik iyi oluşu daha da olumsuz etkilenmektedir. Bu çıkarımın yapılmasına sebep olan araştırmanın

bir diğ er sonucu ise, kaygı ve ruminasyonun psikolojik iyi oluşu %29,5'ini açıkladığı bilgisinden gelmektedir. Bu noktada kaygı ve ruminasyonun psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye ve bir birleri ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu söylenebilir. Göller ve Gürbüz'ün (2022:64) 175 öğrenci ile gerçekleştirdiğı araştırmada ruminasyon ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Kim ve Jang'ın (2020:107) çalışması da mevcut araştırmayı destekleyen benzer sonuçlara ulaşmıştır. Buradan yola çıkarak kişinin olayları algılayışı şeklinin, yorumlama biçiminin ve olumsuz durumlara daha çok odaklanıp bunu düşünmekten kendini alamamasının psikolojik iyi oluşunu kötü etkilediğı söylenebilir. Bireyler mevcut durumdan kaçma eğilimi, kendi kafalarının içinde durumu tekrar tekrar değerlendirmeleri gibi çözüme götüren bir davranışlar sergilerler (Nolen Hoesema 1987:275). Bu noktada bu değişkenler arasında önemli bir sonuç elde edilmesinin literatüre bir katkı sağlayacağı, gelecek araştırmalara yön vereceğı düşünülmektedir.

Bu araştırmada kaygı ve ruminasyon arasındaki ilişkiye bakıldığında ise kaygının ruminasyonun %3,4'ünü açıkladığı ve kaygı ve ruminasyon arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ruminasyon olumsuz ruh haline kişinin düşünsel olarak engelleyemediğı tepkisidir. Bu noktada bireyin kaygı seviyesi ve ruminasyon seviyesinin kesişim noktası olması araştırmanın istenen bir sonucudur. Ancak kesin olarak kaygı varsa ruminasyonda var diyemeyiz. Mevcut çalışma ile paralel bir sonuca sahip olan Kocabıyık ve Bacıpğlu (2020:2168)'nin araştırması incelendiğinde ruminasyon ve kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin vardığı bilgisi elde edilmiştir. Yılmaz (2014:7)'ün araştırması incelendiğinde ise kaygı ve takıntılı düşüncelere sahip olmanın kaygı ile depresyonu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şensoy (2018:52) araştırmasında bireyin kendi hayatındaki anlam arıyışından kaynaklı geliştirdiğı ruminasyonun, kaygı geliştirdiğini tespit etmiştir. Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlar da ruminasyon ve kaygının işbirlikçi ilişkisini destekler niteliktedir. Bu noktada ruminasyonun gelişim sebebi gerek öz düzenleyici ya da tepkisel olarak gerekse olaydan, stresten, hedeften ya da üzüntüden kaynaklı olsun bir süre sonra bireyde kaygı yaratmaktadır. Dalbaşı (2022:67)'nin araştırmasında bireylerin sınavlara yönelik geliştirdiğı kaygı ile ruminasyon ilişkisini incelemiştir ve çalışmanın sonucuna göre sınav kaygı ve

ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Aydın (2017:133)'nin de gerçekleştirdiği araştırmasında mevcut araştırmayı destekler niteklilikte sonuçlar elde edilmiştir. Nolen Hoeseme ve ark. (2008:414) ruminasyonun incelemek adına gerçekleştirdikleri araştırmasının sonucunda ruminasyonun depresyon kadar kaygı ile de ilişkili olduğu ve birbirleriyle anlamlı bir ilişkiye sebep olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu noktada var olan olan aratırmadan elde edilen sonuç literatür ile bir uyum içerisindedir.

Bu araştırmada kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü araştırılmıştır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilmiş olan sonuç ise şu şekildedir; kaygının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde ruminasyonun kısmi aracılık etkisi olduğu istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Kaygı ve psikolojik iyi oluş arasında bir negatif korelasyon, kaygı ve ruminasyon arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonuçları elde edilmiştir. Bu noktada kaygının artması psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilerken, kaygının azalması da psikolojik iyi oluşu olumlu açıdan etkiler çıkarımını yapabiliriz. Aralarındaki ilişkiye ek olarak kaygısının yüksek olmasından kaynaklı psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkilenen bireylerin bir de ruminatif düşünceden muzdarip olması durumunda psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha olumsuz yönde seyredebileceği çıkarımını yapabiliriz. Dursun ve Özkan (2019:23) gelecek kaygısıyla psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünü araştırdığı çalışmada yaşam doyumunun kısmi bir aracı role sahip olduğu sonucunu elde etmiştir. Sonuç olarak kaygılı olan bireylerin ruminatif düşünce biçimlerinin az olması durumunda psikolojik iyi oluşun düzeyinin olumlu bir etkisi olabileceği ya da psikolojik iyi oluşları üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Başka bir deyişle, kaygının ruminatif düşünce biçimini olumsuz yönde etkilediği ve bu yüzden psikolojik iyi oluş seviyelerinde bir düşüş gözlemlenmesi ya da psikolojik iyi oluşları üzerinde bir risk oluşturduğu sonucuna ulaşılabilir.

Bu araştırma kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünü araştıran ilk çalışmadır. Bu sebepten ötürü literatür için önem taşıyor olsa da araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma online olarak 385 kişi ile gerçekleştirildiğin için genelleme yapılma konusunda sınırlılığı bulunmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, kaygının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde ruminasyonun aracı rolünü incelemiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre, kaygı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki vardır. Bu bulgu daha yüksek kaygı düzeylerinin daha düşük psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu gösterir. Ayrıca, kaygı düzeyleri ile ruminasyon arasında pozitif bir ilişki vardır. Bir başka ifadeyle, daha yüksek kaygı düzeyleri daha yüksek ruminasyon düzeyleri ile ilişkilidir. Bu bulgu kaygının ruminasyonu artırdığını gösterir.

Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ruminasyon arasında zayıf bir negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük ruminasyon düzeyleri ile ilişkili olduğunu gösterir.

Ayrıca, kaygının ruminasyonun %3,4'ünü ve psikolojik iyi oluşun %15,9'unu açıkladığı bulunmuştur. Ancak, kaygı ve ruminasyon bir arada ele alındığında, psikolojik iyi oluşun %29,5'ini açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu kaygı ve ruminasyonun birlikte, psikolojik iyi oluş üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu gösterir.

Cinsiyet değişkenine göre, kadınların kaygı puan ortalamalarının erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenirken, diğer ölçeklerde cinsiyete göre anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir.

Yaş değişkenine göre, 20-35 yaş arası katılımcıların kaygı ve ruminasyon puan ortalamalarının 36-65 yaş arası katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, 36-65 yaş arası katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının 20- 35 yaş arası katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Medeni durum değişkenine göre, bekar katılımcıların kaygı puan ortalamalarının evli katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Evli olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının bekar olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu da tespit edilmiştir. Ruminasyon puan ortalamalarında medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir.

Gelir düzeyi değişkenine göre, düşük gelir düzeyinde olan katılımcıların kaygı puan ortalamalarının yüksek gelir düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, orta ve yüksek gelir düzeyinde olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının düşük gelir düzeyinde olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu ve orta gelir düzeyinde olan katılımcıların ruminasyon puan ortalamalarının yüksek gelir düzeyinde olan katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların kaygı, psikolojik iyi oluş ve ruminasyon düzeylerinde anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir.

Gerekli analizler yapıldıktan sonra araştırmadan elde edilmiş olan bilgiler özetle şu şekildedir;

- Kaygı puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında negatif yönlü, orta düzey, anlamlı korelasyon olduğu bulunmuştur. Kaygı puanları ile ruminasyon puanları arasında pozitif yönlü, orta düzey, anlamlı korelasyon olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş puanları ile ruminasyon puanları arasında negatif yönlü, zayıf düzey, anlamlı korelasyon olduğu bulunmuştur.
- Kaygının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde ruminasyonun kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur.
- Kadın katılımcıların kaygı puan ortalamaları erkek katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer leklerin puan ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir.
- 20-35 yaş grubunda olan katılımcıların kaygı puan ortalamaları ve ruminasyon puan ortalamaları 36-65 yaş grubunda olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. 36-65 yaş grubunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları 20-35 yaş grubunda olan katılımcıların puan ortalamalarından (anlamlı şekilde daha yüksektir.
- Bekar olan katılımcıların kaygı puan ortalamaları evli olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Evli olan katılımcıların

psikolojik iyi oluş puan ortalamaları bekar olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Ruminasyon puan ortalamalarında medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir.

- Katılımcıların ölçek puan ortalamalarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir.
- Düşük gelir durumunda olan katılımcıların kaygı puan ortalamaları yüksek gelir düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Orta ve yüksek gelir durumunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları düşük gelir düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Orta gelir durumunda olan katılımcıların ruminasyon puan ortalamaları yüksek gelir düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir.

Kaygı, psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir ve bu etkide ruminasyonun aracı rolü bulunmaktadır. Ruminasyon, kaygıyla başa çıkmak için kullanılan ancak olumsuz düşüncelerin tekrarlanması ve üzerinde aşırı düşünülmesiyle karakterize bir zihinsel süreçtir. Bu nedenle, ruminasyonun kaygının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisindeki aracı rolünü anlamak önemlidir.

Araştırmanın bulgularına dayanarak bu konuda ileride yapılabilecek araştırmalara ve bulgulara dayanarak uygulayıcılara yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

- Ruminasyonun farklı boyutlarının (örneğin, somatik, sosyal, ahlaki) kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediği araştırılabilir. Böylece, belirli ruminasyon boyutlarının kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi artırıcı ya da azaltıcı etkisi olup olmadığı anlaşılabilir.
- Kaygı, ruminasyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirleyen diğer değişkenlerin (örneğin, cinsiyet, sosyoekonomik durum) etkisi de araştırılabilir. Bu sayede, bu değişkenlerin kaygı, ruminasyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediği anlaşılabilir.

- Ruminasyonun kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık etkisi, farklı bağımsız değişkenler (örneğin, sosyal destek, problem çözme becerileri) kontrol edilerek incelenebilir. Bu sayede, ruminasyonun kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık etkisi daha net bir şekilde anlaşılabilir.
- Ruminasyonun kaygıyı artırdığı bulgusu, stres yönetimi becerilerinin önemini vurgular. Bireylerin, stresle başa çıkma yollarını öğrenmeleri ve stresi azaltmak için farklı yöntemleri denemeleri önerilebilir. Bu yöntemler arasında meditasyon, yoga, nefes egzersizleri ve derin kas gevşetme teknikleri bulunur.

KAYNAKÇA

- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1):136-144.
- Abela, J. R. Z., Vanderbilt, E. ve Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 653-674.
- Akçetin, N. (2010). Heideggerin düşüncesinde “ölüm”. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(4), 1-7.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). Psikolojide güncel kavramlar-1- pozitif psikoloji. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Akpur, U. (2015), *İngilizce hazırlık programı öğrencilerinin akademikmotivasyon, kaygı ve tutumları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiler örüntüsü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Alisinanoğlu, F., Uluğtaş, İ. (2000). Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler, *Milli Eğitim*. Gazi Üniversitesi, İstanbul
- Anlı, M. (2021). *Evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- APA (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition (DSM 5). Washington, DC, American Psychiatric Association.

- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilşsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Atkinson, C. R., Atkinson, R., Smith, E., Daryl, J. B., Hilgard, E. (1985), Introduction to psychology, harcourt brace javanowich publishers. 15th Edition. P. 484 San Diego.
- Aydın, Ç. A. (2017). *Kaygı ve endişe. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 2017;10(4):228-36.
- Aydın, G. (2017). “Assessing a model of cognitive test anxiety: the role of rumination, self-forgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) .Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, K. B. (2018). Bekâr popülasyonlar için önerilen yasal düzenlemeler. *Ankara Barosu Dergisi*, 76(3), 251-286.
- Aydın, A., & Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722.
- Bal, F., & Alkoç, D. (2020). *Aleksitimik belirtilerin yordanmasında olumsuz otomatik düşünceler ve ruminasyonun rolünün incelenmesi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, cilt 16, sayı 27, ss.353-369.
- Bal, F. (2020). Psikologlar için SPSS Uygulamaları ve Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.

- Bayraktar, E. (2022). *Romantik İlişkilerde Kişilerarası Bilinçli farkındalık ve Benlik Farklılaşması ile Affedicilik Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beydoğan Tangör, B. ve Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5(4), 1-13.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine: Chicago University Press.
- Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199.
- Cantürk, H. (2014). *Üniversite öğrencilerinin ilişki niteliklerinin depresyon, stress ve anksiyete ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 43-65.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333.

- Corey, G. (2001). Theory and practice of counseling and psychotherapy 9.Basım.). Wadsworth: Brooks/Cole.
- Çakmakcı, K., & Hale, A. (2020). *İkinci evliliklerinde genç ve orta yetişkin eşlerin psikolojik iyi oluşunu yordayan değişkenler*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çalı, D. (2021). *Kadınlarda cinsel doyum üzerine cinsel mitlerin ve ruminasyonun etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Kent Üniversitesi.
- Çelik, B. A. (2022). *Obsesif belirtilerin yordayıcıları olarak sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, narsisizm ve ruminasyon* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çiçek, B., & Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Çirkin, Z., & Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400.
- Çölgeçen, Y., & Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 Pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye Örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. (6). 181 189.
- Dalbası, R.İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve mükemmeliyetçiliğin öğrencilerin sınav kaygısı ile olan ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul

- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Demir, S. (2020). *Ergenlerde affetmenin yordayıcıları olarak ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Demir, Ş., & İkizer, G. (2020). Varoluşsal kaygının kişilik, sağlık ve demografik özellikler ile ilişkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(4), 352-368.
- Demirci, A. (2023). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişiler arası problem çözme arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz ruminasyonun aracılık rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Demirhan, S. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin kaygı ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Malatya.
- Deveci, S. E., Çalmaz, A., & Açık, Y. (2012). Doğu Anadolu'da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik aktörler ile ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(2), 189-196.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Dursun, S., & Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. Cilt XXVIII, Sayı 1, 2009, s. 71-84. Uludağ Üniversitesi.
- Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.

- Dursun, A., & Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 23-37.
- Elitok, M. (2022) *Exploring eco-anxiety and coping in young adults a qualitative study on the mental health effects of environmental crisis*. (Yayımlanmamış yüksek lisan tezi) Baheçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul.
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, B., Turan, N., & Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde Görülen Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları olarak Ruminasyon ve Öfke / Öfke İfade Tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 43-53.
- Erkul, A. (2019). *Polikliniğe başvuran 18-25 yaş arasındaki kişilerde anksiyete depresyon ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki*. (Uzmanlık tezi). Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diyarbakır.
- Eskici, K. (2022). *Yaşam doyumunun yordanmasında kaygı ve bilinçli farkındalığın rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ferlibaş, S. (2019). *Ergenlerde Görülen İnternet Bağımlılığının Ruminasyon Düzeyi, Problem Çözme Becerileri ve Bazı Psikolojik Problemler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Freud, S. (2018) *Psikanalize Giriş Dersleri*. (Çev. Selçuk Budak). (Yedinci Basım). Öteki Yayınları, Ankara.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve Sonrası*. (On Birinci basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Grös, D. F., Antony, M. M., Simms, L. J., & McCabe, R. E. (2007). Psychometric properties of the state-trait inventory for cognitive and somatic anxiety (STICSA): comparison to the state-trait anxiety inventory (STAI). *Psychological assessment*, 19(4), 369.

- Glgel, A. (2023). *Nrotisim ve romantik ayrılık sonrası yas ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Acıbadem Mehmed Ali Aydınlar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Gündüz, A. (2019). *Yaygın Anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapiler*. Ankara. *Türkiye Klinikleri*;. p.28-34
- Gönül, E. (2008). *Kimlik statülerinin 22-30 yaşlar arasındaki genç yetişkinlerin yaşadığı kaygı düzeyi ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsoy, F. (2006). Farklı sosyo ekonomik düzeydeki ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 183-190.
- Gller, L., & Gürbüz, F. (2022). Üniversite ğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile stbilişsel (metakognitif) düşünme ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişkinin incelemesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 64-81.
- Hanbay, Y. H., & Yıldıırım, E. (2023). Genç Ve Yaşlı Yetişkinlerdeki Sosyal Medya Kullanımının Psikolojik İyi Oluş zerindeki Etkisi. *Social Review of Technology and Change*, 1(1), 34-51.
- Hekimoğlu, E. C., & Bilik, M. Z. (2020). Freud'dan Lacan'a kaygı. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 336-367.
- Hidalgo, J. L., Bravo B., N., Martınez, I. P., Pretell, F.A., Postigo, J.M.L. & Rabadán, F.E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In Wells, I.E. (Ed), *Psychological Well-Being* (pp. 77-113). New York: Nova Science Publishers.
- Ilgar, M. Z., & Ilgar, S. C. (2019). Varoluşçı psikolojik danışma ve psikoterapi:teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 193-220.

- Jose, P. ve Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180-192.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 221–229.
- Kabakçı, E. (2003). Panik ve yaygın anksiyete bozukluklarında bilişsel-davranışçı terapiler. I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel-davranışçı terapiler* (ss.91- 112). Ankara: TPD Yayınları
- Kaplan, G. A., Shema, S. J. ve Leite, C. M. A. (2008). Socioeconomic determinants of psychological wellbeing: the role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of Epidemiology*, 18(7), 531-537.
- Karaçadır, V., ve Çelik, R. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Kaygı Düzeylerini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 225-238.
- Karatepe, H. (2010). *Ruminatif düşünce biçimi ölçeğinin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayımlanmamış Psikiyatri Uzmanlık Tezi). İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.

- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyiliğin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kırkık, M. (2020). *Ergenlerde üstbiliş ve sınav kaygısı arasındaki ilişkideruminasyon ve bilişsel esnekliğin aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim, Bilimleri Enstitüsü, Denizli
- Kim, L., & Jang, J. (2020). The structural relationships among optimism, distress tolerance, grief avoidance, intrusive rumination, deliberate rumination, and psychological well-being on undergraduates exposed to loss. *Korean Journal of Stress Research*, 28(3), 107-117.
- Kocabıyık, O. O., & Bacioğlu, S. D. (2020). Durumluk sınav kaygısını yordamada ruminatif tepkiler ve cinsiyetin rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(5), 21652172.
- Kurtoğlu, M. (2019). *Bilişsel davranışçı grup terapisi''nin (BDGT) sosyalanksiyete bozukluğu (SAB) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kutlu, Ö. (2001). Ergenlerin üniversite sınavına ilişkin kaygıları. *Eğitim ve Bilim*, 26(121).
- Lyubomirsky, S. ve Tkach, C. (2003). The Consequences of Dysphoric Rumination Costas Papageorgiou and Adrian Wells (Ed.). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (21-41).
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D. and Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (1), 166-177.

- MacKinaw K. B., Vasey M.W. (2000). Considering sex differences in anxiety and its disorders Across the life span: A construct-validation approach. *Applying Preview Psychology*, 9:191–209.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9):201-211.
- Martin, D. J., Oren, Z., & Boone, K. (1991). Major depressives' and dysthymics' performance on the Wisconsin Card Sorting Test. *Journal of Clinical Psychology*, 47(5), 684–690.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *In Advances in social cognition* (9th ed., pp. 1–47).
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Brown, S.W. and Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (6), 1586- 1603.
- Merey, B. (2010), *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım* (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözmebecerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of women quarterly*, 25(1), 37-47.

- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. Perspectives on *Psychological Science*, 3, 400–424.
- Öztoygur, M. E. (2022). *Mediator role of difficulties in emotion regulation in the relationship between self-compassion, psychological well-being, and coronavirus anxiety*. (Yüksek Lisans Tezi), Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Özü, Ö. (2010). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının işgörenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: *Karşıyaka vergi dairesi örneği*.
- Papageorgiou, C. Ve Wells, A. (2004). Nature functions and beliefs about depressive rumination. Costas. Papageorgiou and Adrian Wells (Ed.). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (3-20).
- Robinson, L. A., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress reactive rumination interact to predict depression: a prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 275-292.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52: 141- 66.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(57), 1069– 1081.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(9), 13-39.
- Ryff, C.D. , & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Salık, B. Ç. Ç. (2022). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçiliğin ruminasyon düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sarı, T., & Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Sevinç, K. (2019). Freudyen psikolojide bilinçaltı ve bilinçdışı kavramları arasındaki benzerlikler ve farklılıklar. *Kilitbahir*, (15), 125-158.
- Shahri, H. (2017). Traumatic memories, a neuroscience perspective. *The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, 2017(27), 49-69.
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116– 128.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an Emotional State. C. D. Spielberger(Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* . *New York Academic Press*. Vol. 1, 23-49
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State–Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. *Palo Alto, CA: Mind Garden*.
- Şahin, H., İşleyen F., & Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal

destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25-36.

Şensoy, E. M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şeremet R. R. (2022). *Investigation of reasons for terminating possible careers marital satisfaction and psychological well-being among married women*. (Yüksek Lisans Tezi), Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*, 6th Edn. Northridge. CA: California State University

Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmenadaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Tekin, Ö. E. (2022). *Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojikesneklik ve duygu düzenleme ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü: karmametodoloji*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmaraya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Telef, B. B. (2011). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3–5 Ekim, Selçuk- İzmir.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Tepe, F. (2020). *Varoluşsal bir sorun olarak ölüm kaygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

- Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen – Hoeksama, S. (2003). “Rumination reconsidered: a psychometric analysis”. *Cognitive Therapy and Research*, cilt 27, sayı 3, ss. 247- 259.
- Türk, E. (2022). *Yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyon: Lise öğrencileri üzerine ilişkisel bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Türkçapar, H. M. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Türkçapar, H. M. (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapi*. (5. Basım). Epsilon Yayıncılık.
- Türkçapar, M.H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253
- Ulusoy M, Şahin N, Erkman H (1998). Turkish version of the Beck anxiety inventor, psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy:An International Quarterly*, 12(2): 28-35.
- Ulusoy, M., Sahin, N. H., & Erkmn, H. (1998). Turkish version of the Beck anxiety inventory: Psychometric Properties. *Journal of cognitive psychotherapy*, 12 (2), 163.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzbay, İ. T. (2002). Anksiyetenin nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(1), 5–13.

- Uzun, B. (2015). *25-40 yaş arası evli erkeklerle evli olmayan erkeklerde, kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Van Bruggen, V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E., & Glas, G. (2015). Systematic review of existential anxiety instruments. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(2), 173-201.
- Vural, B. Z., Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma, *Journal Of Yaşar University*, 20 (5): 3348-3382.
- Wells, A. (2013). Advances in metacognitive therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(2), 186-201.
- World Health Organisation (2004). Promoting mental health: Concepts emerging evidence and practice. Summary report, World Health Organisation, Geneva.
- Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yaman, N., Ekşi, H., Güneş, F. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş ve toplumsal cinsiyet rollerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 8(50), 203-233.
- Yalçın, N. (2021). Obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel davranışçı kuram ve psikanalitik kuram perspektifinden karşılaştırılarak incelenmesi.
- Yazıcı - Kabadayı S., & Öztürk, H. (2020). Bir öz düzenleme becerisi olan kontrolü ile Öznel iyi oluşu ve ruminasyon arasındaki ilişkinin ilişkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, cilt 2, sayı 2, ss.230-242.

- Yegen, Ü. (2021). Beyin temelli öğrenme ve Türkçe eğitimi. Birinci Basım. Astana Yayınları. Ankara. Sayfa. 33. Erişim Tarihi: 12.04.2023
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Adana.
- Yıldız, M., & Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi”. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, cilt 9, sayı 1, ss.27- 46.
- Yılmaz, A. (2020). *Son ergenlik döneminde dissosiyatif bulgular ile ruminasyon arasındaki ilişkisinde duyguları ifade etmenin rolü*, (Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi). Işık. Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, A.D. (2014). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-9.
- Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zaman, I. (2021). *Premenstrüel sendrom sorunu olan 15-49 yaş aralığındaki kadınlarda anksiyete düzeyi, benlik saygısı ve yaşam kalitesinin incelenmesi ve karşılaştırılması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul

İnternet Kaynağı

American Psychological Association. (2023). "Kaygının tanımı".
<https://dictionary.apa.org/anxiety>. E.T.: 17.03.2023

Bakırcıoğlu R. (2012). "Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü. Birinci Basım. Anı Yayıncılık".
Ankara.<https://www.scribd.com/document/494364520/Psikoloji-Sozlu%C4%9Fu19>. E.T.: 05/04/2023.

Clark, D. M., Crozier, W. R., & Alden, L. E. (2005). "A cognitive Perspective on Social Phobia. The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians, 193 218".https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=6MvyYnJAi0AC&oi=fnd&pg=PA1%2093&dq=A+cognitive+perspective+on+social+phobia.&ots=Qo_Hrpvwm&sig=3sNcRaM8kbKp9oECB7LzllqOqA&redir_esc=y#v=onepage&q=A%20cognitive%20perspective%20on%20social%20phobia.&f=false. E. T.: 05.05.2023

Cüceloğlu, D. (2018). "İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları. Remzi Kitabevi. İstanbul 36.Basım".
<https://www.remzi.com.tr/files/books/209/dosya/insan-ve-davranisi-on-izleme.pdf>. E. T.: 03.04.2023

Spielberger, C. D. (1966). "Anxiety and Behavior. Academic Press. Sayfa. 12 – 14".
[https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=45pGBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Spielberger+\(1966\)&ots=C45dNPktj_&sig=iHHkfifLnxqkCnC84jXJAMe2qk&redir_esc=y#v=onepage&q=Spielberger%20\(1966\)&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=45pGBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=Spielberger+(1966)&ots=C45dNPktj_&sig=iHHkfifLnxqkCnC84jXJAMe2qk&redir_esc=y#v=onepage&q=Spielberger%20(1966)&f=false). E. T.: 18.04.2023

Türk Dil Kurumu. (2020). Kaygı tanımı. <https://sozluk.gov.tr>. E. T.: 17.03.2023

Yegen, Ü. (2021). "Beyin Temelli Öğrenme ve Türkçe Eğitimi. Birinci Basım. Astana Yayınları". Ankara. Sayfa. 33.
https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=lang_tr&id=M8owEAAQBA

J&oi=fnd&pg=PP1&dq=fizyoloji+beyin+k%C4%B1s%C4%B1mlar%C4%B1&ots=v84s7IvfDG&sig=9eNxhW4tgzB4wQwnsje3rmA5g&redir_esc=y#v=onepage&q=fizyoloji%20beyin%20k%C4%B1s%C4%B1mlar%C4%B1&f=false. E. T.: 12.04.2023.



EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz:

- Kadın
- Erkek

Yaşınız:

Medeni Durumunuz:

- Evli
- Bekar

Eğitim Durumunuz:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite
- Lisansüstü

Gelir Durumu:

- Düşük
- Orta
- Yüksek

Ek 2. Beck's Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif Düzeyde <i>Beni pek Etkilemedi</i>	Orta Düzeyde <i>Hoş değildi ama Katlanabildim</i>	Ciddi Düzeyde <i>Dayanmakta çok zorlandım</i>
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1 Kesinlikle Katılmıyorum

2 Katılmıyorum

3 Biraz Katılmıyorum

4 Kararsızım

5 Biraz Katılıyorum

6 Katılıyorum

7 Kesinlikle Katılıyorum

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

Ek 4. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1 2 3 4 5 6 7

(Hiç)

(Çok İyi)

1. ____ Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
2. ____ Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.
3. ____ Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.
4. ____ Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.
5. ____ Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.
6. ____ Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınyım.
7. ____ Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.
8. ____ Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “Keşke öyle davransaydım.” dediğim farklı senaryolar hayal ederim.
9. ____ Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.
10. ____ Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.
11. ____ İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.
12. ____ Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.
13. ____ Hakkında ne kadar düşünürsem düşüneyim, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.
14. ____ Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.

15. ____ Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.
16. ____ Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.
17. ____ Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller.
18. ____ Bazen, bir konuşma sırasında bile, alakasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.
19. ____ Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.
20. ____ Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.





BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER İÇİN YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı :E-45778635-050.99-91297

01.02.2023

Konu :Ece Şentürk'ün "Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolü" Başlıklı Revize Başvurusunun Etik Kurul Onay Yazısı Hk.

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü, 01.02.2023 Tarihli ve 74966756- - 324 Sayılı Yazı,

Beykent Üniversitesi 2020039010 numaralı Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Ece Şentürk'ün Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ebadi danışmanlığında hazırladığı "Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Ruminasyonun Aracı Rolü" başlıklı tez çalışmasının 23.12.22 tarihli Sosyal ve Beşeri Bilimler için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu toplantısında gerekli düzeltmeler yapıldığı takdirde onaylanmasına karar verilmişti. Düzeltmelerin yapıldığı tespit edilmiş olduğundan ilgili başvurunun etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş ve ekte onay yazısı sunulmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Prof.Dr. Akile Reşide GÜRSOY
ŞATIROĞLU
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSC30MHDH2 Pin Kodu :32252 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5700&eD=BSC30MHDH2&eS=91297>

Adres:Beykent Üniversitesi Ayazağa-Maslak Yerleşkesi Ayazağa Mah. Hadımkoru Yolu Cad. No: 19

Bilgi için: Akile Reşide Gürsoy

Sarıyer/İstanbul

Şatiroğlu

Telefon:444 1997 Faks:(0 212) 289 64 90

Unvanı: Başkan

e-Posta:info@beykent.edu.tr Web:www.beykent.edu.tr

Kep Adresi:beykentunv@hs01.kep.tr

