

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**KAYGININ KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ
BAĞLAMINDA PSİKOLOJİK KATILIK VE TEMEL
İŞLEVSEL SÜREÇLERLE İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Tuba Halime TEKİN**

**Danışman
Doç. Dr. Namık Kemal HASPOLAT**

TEMMUZ 2026, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Kaygının Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Psikolojik Katılık ve Temel İşlevsel Süreçlerle İncelenmesi” başlıklı **“Yüksek Lisans”** tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Tuba Halime TEKİN

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı :Eğitim Bilimleri
Program Adı :Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı :Kaygının Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında
Psikolojik Katılık ve Temel İşlevsel Süreçlerle
İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 80 sayfalık kısmına ilişkin 03/07/2026 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: %12'dir.

Filtrelemeye alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 03/07/2026.

Danışman: Doç. Dr. Namık Kemal HASPOLAT

Öğrenci: Tuba Halime TEKİN

KILAVUZA UYGUNLUK

“Kaygının Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Psikolojik Katılık ve Temel İşlevsel Süreçlerle İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Tuba Halime TEKİN

Danışman

Doç. Dr. Namık Kemal HASPOLAT

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Namık Kemal HASPOLAT danışmanlığında **Tuba Halime TEKİN** tarafından hazırlanan “**Kaygının Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Psikolojik Katılık ve Temel İşlevsel Süreçlerle İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

03/07/2026

JÜRİ:

Danışman : **Doç. Dr. Namık Kemal HASPOLAT**

(İmza)

Üye : **Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ**

(İmza)

Üye : **Doç. Dr. Ahmet ÇAĞLAR**

(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2026 tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../2026

Prof. Dr. Müge MANGA

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Günümüzde kaygı bozukluklarının görülme sıklığında önemli bir artış gözlemlenmektedir. Özellikle beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin kimlik gelişimi, eğitim, kariyer ve gelecek planlaması gibi birçok gelişimsel görevle karşı karşıya kaldıkları, kaygıya karşı daha hassas bir yaşam evresi olarak öne çıkmaktadır. Bu tez çalışmasını, beliren yetişkinlerde kaygıyı etkileyen psikolojik süreçleri daha iyi anlayabilmek amacıyla gerçekleştirdim. Bu doğrultuda psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve bilişsel kaynaşma gibi Kabul ve Kararlılık Terapisi kuramının temel kavramlarının ve ruminasyonun kaygı ile olan ilişkisini bütüncül bir bakış açısıyla incelemeyi hedefledim. Bu çalışmanın, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ruh sağlığının anlaşılmasına katkı sağlaması, psikoloji alanında çalışan araştırmacı ve uygulayıcılara yol göstermesi ve gelecekte yapılacak çalışmalara kaynak oluşturması en büyük temennimdir.

Tuba Halime TEKİN, Erzincan, 2026

TEŞEKKÜR

Bir tez çalışmasının tamamlanması, yalnızca akademik bir sürecin sona ermesi değil; emek, sabır ve fedakârlıkla geçen uzun bir yolculuğun geride bırakılmasıdır. Bu yolculuğun sonunda geriye dönüp bakıldığında, çalışmanın her aşamasında izi bulunan, desteğiyle güç veren ve yolu daha anlamlı kılan pek çok kıymetli insan olduğu görülmektedir. Bu nedenle yüksek lisans eğitimimin ve tez çalışmamın tamamlanmasında emeği, desteği ve katkısı bulunan herkese teşekkür etmek benim için bu çalışmanın en anlamlı bölümlerinden biridir.

Yüksek lisans eğitimime başladığım dönemde danışmanlığımı üstlenen ancak bu yolculuğun tamamlandığını görmeden aramızdan ayrılan kıymetli hocam Prof. Dr. Yener ÖZEN'i rahmet, saygı ve minnetle anıyorum. Bu çalışmanın tamamlandığı bugün, kendisini minnetle yâd ediyor, üzerimdeki emeği için teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimimin devam eden sürecinde danışmanlığımı üstlenerek tez çalışmam boyunca bilgi, deneyim ve değerli katkılarıyla bana rehberlik eden; görüş ve önerileriyle çalışmama yön veren kıymetli danışmanım Doç. Dr. Namık Kemal HASPOLAT'a, emekleri, sabrı ve desteği için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürimde yer alarak beni onurlandıran, değerli görüş, öneri ve değerlendirmeleriyle çalışmamın geliştirilmesine ve son hâlini almasına katkı sağlayan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Ahmet ÇAĞLAR ve Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ'ye gösterdikleri titizlik, yapıcı yaklaşımları ve değerli akademik katkıları için içtenlikle teşekkür ederim.

Araştırmanın gerçekleştirilmesinde gönüllü olarak yer alan, zaman ayırarak araştırma sürecine katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkür ederim. Onların değerli katkıları, bu çalışmanın hayata geçirilmesini ve tamamlanmasını mümkün kılmıştır.

Bu süreçte yalnızca akademik anlamda değil, manevi olarak da yanımda olan; yorulduğumda beni cesaretlendiren, sevincimi ve kaygılarımı paylaşan, varlıklarıyla yolumu güzelleştiren kıymetli dostlarım Rabia YILDIZ'a ve Duygu BİBAR DEMİRHAN'a gönülden teşekkür ederim. Dostlukları, destekleri ve hayatımdaki kıymetli yerleri için kendimi her zaman şanslı hissedeceğim.

Hayatım boyunca attığım her adımda arkamda duran, emekleri ve

fedakârlıklarıyla bugünlere gelmemde en büyük paya sahip olan, sevgilerini ve desteklerini her koşulda hissettiğim anneme ve babama sonsuz şükranlarımı sunarım. Her zaman yanımda olduğunu bildiğim dayıma ve hayatım boyunca desteğini, sevgisini ve varlığını daima hissettiğim abime yürekten teşekkür ederim. Başarılarıma benim kadar sevinen, zor zamanlarımda gücümü yeniden bulmamı sağlayan canım aileme, bana kattıkları ve her koşulda yanımda oldukları için minnettarım.

Ve en özel teşekkürüm, bu uzun yolculuğun yalnızca sonucuna değil, bütün zorluklarına da benimle birlikte tanıklık eden sevgili eşim Mehmet’e... Yüksek lisans sürecimin yoğunluğunu, yorulduğum ve umutsuzluğa kapıldığım anları benimle paylaşan; sabrı, sevgisi ve desteğiyle her zaman yanımda olan, vazgeçmek istediğim zamanlarda yeniden devam edebilmem için bana güç veren yol arkadaşım sonsuz teşekkür ederim. Bu sürecin görünmeyen yükünü benimle birlikte taşıdığın ve her koşulda yanımda olduğun için hayatıma kattığın güç ve huzur için sonsuz teşekkür ederim.

Bu yolculukta hayatıma ve akademik gelişimime dokunan, yanımda yürüyen, bana inanan ve desteğini hissettiren herkese sevgi, saygı ve minnetle teşekkür ederim.

Tuba Halime TEKİN

KAYGININ KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ BAĞLAMINDA PSIKOLOJİK KATILIK VE TEMEL İŞLEVSEL SÜREÇLERLE İNCELENMESİ

Tuba Halime TEKİN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2026

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Namık Kemal HASPOLAT

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaygının, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) kuramsal çerçevesi doğrultusunda psikolojik katılık ve temel işlevsel süreçler bağlamında incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüş, kuramsal model PATH analizi ile test edilmiştir. Çalışma grubunu toplam 461 beliren yetişkin oluşturmuştur. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi, Path analizi ve Bootstrap aracılık analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları, kaygı ile ruminasyon, bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Path analizi sonuçlarına göre yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyonun psikolojik katılığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve psikolojik katılığın kaygının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Aracılık analizleri sonucunda, psikolojik katılığın yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyon ile kaygı arasındaki ilişkilerde aracı role sahip olduğu belirlenmiştir. Bulgular, psikolojik katılığın KKT'nin temel süreçleri ile kaygı arasındaki ilişkide önemli bir mekanizma olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları, beliren yetişkinlik döneminde kaygının anlaşılmasında psikolojik katılık, bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun önemli değişkenler olduğunu göstermektedir. Sonuçların, KKT temelli önleyici ve müdahale programlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Psikolojik Katılık, Ruminasyon, Bilişsel Kaynaşma, Yaşantısal Kaçınma.

**AN EXAMINATION OF ANXIETY IN THE CONTEXT OF ACCEPTANCE
AND COMMITMENT THERAPY: PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY AND
CORE FUNCTIONAL PROCESSES**

Tuba Halime TEKİN

Erzincan Binali Yıldırım University Graduate

School of Social Sciences Master Thesis, July 2026

Supervisor: Assoc. Doç. Dr. Namık Kemal HASPOLAT

ABSTRACT

The aim of this study was to examine anxiety in emerging adulthood within the framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), focusing on psychological inflexibility and its core functional processes. The study employed a correlational research design, and the theoretical model was tested using Path Analysis. The study group consisted of 461 emerging adults. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, Path Analysis, and Bootstrap mediation analyses were employed in the data analysis. The findings revealed significant positive relationships between anxiety and rumination, cognitive fusion, experiential avoidance, and psychological inflexibility. Path Analysis results indicated that experiential avoidance, cognitive fusion, and rumination significantly predicted psychological inflexibility. Furthermore, experiential avoidance, rumination, and psychological inflexibility were found to be significant predictors of anxiety. Mediation analyses indicated that psychological inflexibility mediated the relationships between experiential avoidance, cognitive fusion, rumination, and anxiety. The findings suggest that psychological inflexibility functions as an important mechanism in the relationship between the core processes of ACT and anxiety. The findings indicate that psychological inflexibility, cognitive fusion, experiential avoidance, and rumination are important variables in understanding anxiety during emerging adulthood. The results are expected to contribute to ACT-based prevention and intervention programs.

Keywords: Anxiety, Psychological Inflexibility, Rumination, Cognitive Fusion, Experiential Avoidance.

İÇİNDEKİLER

KAYGININ KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ BAĞLAMINDA PSIKOLOJİK KATILIK VE TEMEL İŞLEVSEL SÜREÇLERLE İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI	ii
KILAVUZA UYGUNLUK.....	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	viii
ABSTRACT.....	ix
İÇİNDEKİLER	x
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Beliren Yetişkinlik	11
1.1.1. Beliren Yetişkinlik Özellikleri	12
1.1.2. Türkiye’de Beliren Yetişkinlik Dönemi.....	13
1.2. Kaygı.....	14
1.2.1. Kaygı Bozukluklarında Müdahale Yaklaşımları.....	18
1.2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Kaygı.....	19

1.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Kuramsal Temelleri.....	20
1.4. Psikolojik Esneklik ve Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Psikolojik Katılık: Bir Psikopatoloji Modeli.....	23
1.4.1. Psikolojik Katılığın Bileşenleri.....	26
1.4.1.1. Bilişsel Kaynaşma	26
1.4.1.2. Yaşantısal Kaçınma.....	29
1.4.1.3. An ile Temasın Kaybolması: Geçmiş ve Geleceğe Bağlanma.....	32
1.4.1.4. Kavramsallaştırılmış Benliğe Bağlanma	33
1.4.1.5. Değerlerden Uzaklaşma	35
1.4.1.6. Kaçınma, Kaçma ve Dürtüsellik	37
1.5. Ruminasyon Kavramının Tanımı, Kuramsal Kökeni ve Psikopatoloji ile İlişkisi	38

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	42
2.2. Çalışma Grubu	42
2.3. Veri Toplama Araçları	43
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	43
2.3.2. Bilişsel Kaynaşma Ölçeği (BKÖ)	43
2.3.3. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ).....	44
2.3.4. Ruminatif Yanıt Ölçeği – Kısa Versiyonu (RRS-K).....	44
2.3.5. Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2).....	45
2.3.6. Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (YKKÖ)	45
2.4. Verilerin Toplanması	46
2.5. Verilerin Analizi	46

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Betimleyici İstatistikler	48
3.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	49
3.3. PATH Model.....	50
3.4. Nihai Model	52

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Tartışma.....	55
4.2. Sonuçlar.....	62
4.3. Öneriler.....	63
4.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	63
4.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	64
KAYNAKÇA	65
EKLER	80
ÖZ GEÇMİŞ	86

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

%	: Yüzde
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
Bknz	: Bakınız
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
N	: Veri Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
R	: Korelasyon Katsayısı
RFT	: İlişkisel Çerçeve Kuramı
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
Ss	: Standart Sapma
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
X	: Aritmetik Ortalama
β	: Beta (standardize edilmiş yol katsayısı)
χ^2	: Kay Kare
α	: Cronbach Alfa

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Katılımcıların Sosyodemografik İstatistikleri.....	43
Tablo 2.2: Uyum İstatistiği Değerleri	47
Tablo 3.1: Katılımcıların Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin İstatistikler ..	48
Tablo 3.2: Değişkenlerin İlişkilerine Ait Pearson Korelasyon Matrisi(N= 461)	49
Tablo 3.3: Nihai Modelin Uyum Değerleri	52
Tablo 3.4: Nihai Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri	53
Tablo 3.5: Aracı Etkilere İlişkin Bootstrapping İşlem Sonuçları	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Araştırmada İncelenecek Olan Path Modeli	7
Şekil 1.1: Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikolojik Katılığın Altı Temel Süreci	25
Şekil 3.1: Hipotetik Path Model.....	51
Şekil 3.2: Nihai Modele İlişkin Path Model.....	52

GİRİŞ

Problem

İnsan ilk oluş anından hayatının son anına kadar bir yaşam döngüsü içerisinde yer almaktadır. Bu yaşam döngüsünde bazı gelişim evreleri yer almaktadır. Gelişim evreleri, doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılıktan oluşmaktadır (Akyıl, 2023). Santrock (2023), gelişim evrelerinin zamansal ya da biyopsikososyal olarak kültürlere göre değişkenlik gösterse de, bu evrelerin evrensel olarak kabul edildiğini ifade etmektedir. Bu evrensel evrelere Arnett (1994) ilk kez “beliren yetişkinlik” olarak isimlendirdiği yeni bir evre eklemiştir.

Arnett (2000), ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında yer alan “Beliren Yetişkinlik Dönemi” nin 18-25 yaş aralığında olduğunu ifade etmektedir. Türkiye’ de yapılan çalışmalarda bu dönemin 18-26 yaş (Atak, 2011) aralığına hatta 30 yaşına kadar devam edebileceğini göstermektedir (Eroğlu ve Gündoğdu, 2021). Bu yaş aralığındaki kişiler kimlik arayışı ile hayat değerleri üzerine düşündükleri bir dönemin içerisinde yer alırlar. Sonsuz olanaklar dönemi diye ifade edilen (Parmaksız, 2008), kişinin kendisini fark etmeye başladığı beliren yetişkinlik döneminde hayatın değerlerine ve amacına odaklanmak önem kazanmaktadır. Değerlere ve hayat amacına sahip olmayan kişiler yaşadığı stres olaylarına karşı esnek olamayıp kaygı yaşayabilmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin kimlik arayışlarını sürdürdükleri, iş ve yaşamlarına ilişkin önemli kararlarla karşılaştıkları ve yetişkinliğe özgü sorumlulukları üstlenmeye başladıkları bir gelişim dönemidir (Atak ve Çok, 2010; Eroğlu ve Gündoğdu, 2021). Bu dönemde bireylerin gelecek kaygısı, çevreye uyum, kişisel ve ailevi sorunlar gibi çeşitli güçlüklerle karşılaşabildikleri belirtilmektedir (Durmaz, 2023). Sosyoekonomik koşullar da bu dönemde bireylerin yaşamlarını etkileyebilecek unsurlar arasında olabilir. Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK, 2026) verilerine göre 15–24 yaş grubundaki genç işsizlik oranı yaklaşık %15,3 düzeyindedir. Uluslararası araştırmalarda işsizliğin beliren yetişkinlerde depresyon, kaygı ve diğer ruh sağlığı sorunlarıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Arena vd., 2023; Lee vd., 2019). Türkiye’ deki çalışmalarda ise işsizliğin özsaygı, yaşam doyumu ve ruhsal iyilik hâli üzerinde olumsuz etkileri olduğu, yüksek işsizlik düzeyinin kaygı ve depresyon belirtilerinin önemli bir yordayıcısı olduğu vurgulanmaktadır (Çondur ve Bölükbaş, 2014; Yumuşak, 2024).

Bunun yanı sıra ekonomik belirsizlik, akademik stres ve geleceğe ilişkin belirsizliklerin gençlerde kaygıyı artıran önemli risk faktörleri arasında yer aldığı bildirilmektedir (Kara vd., 2025). Bu bağlamda sosyoekonomik ve yapısal faktörlerin, beliren yetişkinlik döneminde kaygı bozukluklarının ortaya çıkışında önemli bir role sahip olduğu ifade edilebilir.

Kaygı bozuklukları, yaşam boyu ortaya çıkabilen ve bireyde yoğun korku, kaygı belirtileri ile bunlara eşlik eden davranışsal değişikliklerle karakterize edilen ruhsal bozukluklar arasında yer almaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ, 2022) göre kaygı bozuklukları, 2019 yılında dünya genelinde yaklaşık 301 milyon kişiyi etkilemiş olup en yaygın görülen ruhsal bozukluklar arasında yer almaktadır. Araştırmalar, kaygı bozukluklarının bireyin günlük işlevselliğini ve yaşam kalitesini önemli ölçüde olumsuz etkilediğini göstermektedir (Hohls vd., 2021). Bunun yanı sıra, bireylerin maruz kaldıkları çevresel ve psikososyal stresörlerin kaygı belirtilerinin ortaya çıkması ve sürdürülmesiyle ilişkili olduğu ifade edilebilir. Özellikle COVID-19 pandemisi gibi küresel sağlık krizlerinin kaygı, stres ve depresyon belirtilerinin yaygınlığını artırdığı sistematik derleme ve meta-analiz çalışmalarında ortaya konulmuştur (Salari vd., 2020; Santomauro vd., 2021). Benzer şekilde, dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte problemli sosyal medya kullanımının da kaygı belirtileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu sistematik derleme bulgularıyla desteklenmektedir (Huang, 2022; Kerr vd., 2025).

Kaygı, bireyin günlük yaşamındaki işlevselliğini olumsuz etkileyebilen, sürekli endişe duyma, huzursuzluk hissetme, kas gerginliği, dikkat güçlüğü ve uyku sorunları gibi çok yönlü belirtilerle kendini gösteren psikolojik bir durumdur (Coto-Lesmes vd., 2020). Araştırmalar, kaygının çoğunlukla belirsizlik algısı, kontrol kaybı ve geleceğe yönelik öngörülemez durumlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Clark ve Beck, 2010; APA, 2013). Bunun yanı sıra bireylerin geçmiş yaşantıları ile geleceğe ilişkin beklentileri arasında yoğun biçimde zihinsel uğraş içinde olmalarının psikolojik yükü artırabildiği ve mevcut ana odaklanmayı güçleştirebildiği belirtilmektedir (Hayes vd., 2006; Harris, 2019). Bu bağlamda, bireyin içsel yaşantılarıyla kurduğu ilişkinin niteliği, kaygının ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde önemli belirleyicilerden biridir (Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2019).

Alanyazında, psikolojik katılığın yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyon gibi çeşitli bilişsel ve davranışsal süreçlerle yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bond vd., 2011; Gillanders vd., 2014; Hayes vd., 2006). Psikolojik katılık, bireyin içsel deneyimlerine yönelik katı, kaçınmacı ve işlevselliği sınırlandırıcı tepkiler geliştirmesiyle karakterize edilen çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Hayes vd., 2006). Bu bağlamda yaşantısal kaçınmanın, bireyin rahatsız edici düşünce ve duygulardan uzaklaşma çabalarını güçlendirerek psikolojik uyumu olumsuz etkileyebildiği belirtilmektedir (Bond vd., 2011; Tyndall vd., 2018). Benzer biçimde, bilişsel kaynaşmanın bireyin düşüncelerini mutlak gerçeklik olarak değerlendirmesine yol açarak psikolojik katılık süreçlerinin sürdürülmesinde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Gillanders vd., 2014). Ayrıca ruminatif düşünme örüntülerinin, bireyin olumsuz içsel deneyimleriyle daha katı ve yineleyici bir ilişki kurmasına katkıda bulunarak psikolojik katılığın sürdürülmesinde rol oynayabileceği belirtilmektedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 1999; Genet vd., 2013; Birni vd., 2024). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik katılığın yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyon gibi birbirini etkileyen süreçlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan temel psikopatolojik mekanizmalardan biri olduğu anlaşılmaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT; Acceptance and Commitment Therapy [ACT]), psikolojik katılığı psikopatolojinin temel süreçlerinden biri olarak ele alan üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarından biridir (Hayes vd., 2006; Luoma vd., 2017). KKT'ye göre bireylerin yaşadığı psikolojik sorunların temelinde, psikolojik esnekliğin azalması ve buna bağlı olarak gelişen psikolojik katılık yer almaktadır (Hayes vd., 2006; Luoma vd., 2017). Bu doğrultuda KKT, psikolojik esnekliği artırmayı amaçlayan bilişsel ve davranışsal bir müdahale yaklaşımıdır (Hayes vd., 2013). Psikolojik esnekliğin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu rolü farklı örneklemelerde yürütülen araştırmalarla desteklenmektedir. Fledderus ve arkadaşları (2013), psikolojik esnekliği oluşturan kabul ve farkındalık süreçlerinin depresyon ve anksiyete belirtilerine karşı koruyucu bir işlev üstlendiğini ve bilişsel kaynaşmanın olumsuz etkilerini azaltabildiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Bostancı (2023) tarafından genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik esneklik ile aşırı düşünme arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler belirlenmiş; özellikle kabul, an ile temas ve bilişsel ayrışma süreçlerinin aşırı düşünme eğilimlerinin azaltılmasında önemli rol oynadığı

gösterilmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik esnekliğin bireylerin olumsuz içsel deneyimleriyle daha işlevsel ilişkiler kurmasına katkı sağladığı ve psikolojik katılık süreçlerinin olumsuz etkilerini azaltan önemli bir koruyucu mekanizma olduğu söylenebilir.

Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikopatoloji modeli olan psikolojik katılık, kişinin belirli bir bağlamda davranış yelpazesinin kısıtlılığını gösteren bilişsel kaynaşma yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması, geçmiş ve geleceğe bağlanma, kavramlaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma gibi birbirleriyle etkileşim hâlinde bulunan altı temel süreçten oluşmaktadır (Yavuz, 2015). KKT temelli müdahaleler, bu katı tepki örüntülerinin etkisini azaltmayı ve bireylerin yaşamın güçlükleri karşısında daha esnek ve işlevsel davranışlar geliştirmelerini amaçlamaktadır. KKT'ye göre ruhsal problemlerin ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde yaşantısal kaçınma önemli bir rol oynamaktadır (Hayes ve Lillis, 2012). Yaşantısal kaçınma, bireyin olumsuz duygu, düşünce ve bedensel deneyimlerden kaçınmak amacıyla çeşitli bilişsel ve davranışsal stratejilere başvurmasını ifade etmektedir (Chawla ve Ostafin, 2007). Araştırmalar, yaşantısal kaçınmanın kaygı bozukluklarının sürdürülmesinde merkezi bir rol oynadığını ve uzun vadede psikolojik işlevselliği olumsuz etkilediğini göstermektedir (Chawla ve Ostafin, 2007; Hayes vd., 1996). Kaygı yaşayan bireyler, rahatsız edici içsel deneyimlerini kontrol etmeye veya bunlardan kaçınmaya çalışarak kısa süreli rahatlama sağlayabilmekte, ancak bu stratejiler zamanla kaygı belirtilerinin şiddetlenmesine ve farklı yaşam alanlarına yayılmasına katkıda bulunmaktadır (Bardeen ve Fergus, 2016; Cheng vd., 2022; Hayes vd., 2006; Karekla ve Panayiotou, 2011). Ayrıca Orsillo ve Batten (2005), kabul temelli süreçlerin yaşantısal kaçınmayı azaltarak bireylerin yaşam doyumunu artırabildiğini belirtmektedir.

Psikolojik katılığın temel bileşenlerinden bir diğeri olan bilişsel kaynaşma, bireyin düşüncelerini mutlak doğrular olarak değerlendirmesi ve bu düşüncelerle özdeşleşerek davranışlarını onların etkisi altında şekillendirmesi durumudur (Gillanders vd., 2014). Acı hissettiren düşünceler tetikleyici olan bir dış olayı olmadığında bile kişide olumsuz psikolojik deneyimlere yol açabilmekte ve kaygı, depresyon gibi ruhsal bozukluklar için rol oynayabilmektedir (Bardeen ve Fergus, 2016; Hayes, 2004). Bilişsel kaynaşma bu nedenle psikolojik esnekliği sınırlandırarak kişilerin esnek davranış sergileyememesi, değerlerle uyumlu davranışlar gösterememesine sebep olmaktadır (Bennett ve Oliver,

2019). Bilişsel kaynaşmanın artmasıyla birlikte birey, zihinsel içerikleri nesnel gerçeklikten ayırt etmekte zorlanabilmekte ve tehdit odaklı düşünceleri sorgulamaksızın gerçekliğin bir yansıması olarak değerlendirebilmektedir (Eifert vd., 2009; Hayes vd., 2012). Bu bilişsel süreç, kaçınmacı davranış örüntülerinin sürdürülmesine sebep olmakta ve bireyin düşünceleri doğrultusunda daha katı davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir (Krafft vd., 2018; Yavuz, 2015). Sonuç olarak bilişsel kaynaşma, kaygı belirtilerinin ortaya çıkışı ve sürdürülmesi açısından işlevsel olmayan bir zemin oluşturabilmektedir (Bennett ve Oliver, 2019; Hayes vd., 2012). Nitekim Cookson ve arkadaşlarının (2020) bulguları, bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınmanın endişe ve ruminasyon süreçleri ile kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, bireylerin olumsuz içsel yaşantılarıyla kurdukları ilişkinin psikolojik belirtilerin ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Benzer biçimde Fernández-Rodríguez ve arkadaşları (2022), bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma etkileşiminin kaygı belirtilerinin düzeyini anlamlı ölçüde yükselttiğini bildirmiştir. Çalışma, psikolojik esnekliğin düşük olduğu durumlarda bireylerin zihinsel içeriklerle olan katı ilişkilerinin ve bu içeriklerden uzak durmaya yönelik çabalarının kaygıyı sürdürücü bir faktör olarak işlev gördüğünü vurgulamaktadır. Bu bulgular, bilişsel kaynaşma ve kaçınmanın yalnızca kaygıya eşlik eden ikincil süreçler olmadığını, kaygı bozukluklarının ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde temel rol oynayan mekanizmalar olduğunu göstermesi bakımından önem taşımaktadır. Bu doğrultuda klinik müdahalelerde söz konusu süreçlerin doğrudan hedef alınması, kaygı düzeyinin azaltılması ve psikolojik katılığın azaltılması açısından kritik bir değer taşımaktadır.

Kaygı bozukluğunda kişi genellikle tekrarlayan müdahaleci ve ısrarcı düşüncelerle mücadele içinde olmaktadır. Kişi, deneyimlediği olay karşısında onu değiştirmek için aktif şekilde mücadele etmek yerine derin düşüncelere dalabilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Kişinin karşılaştığı güçlükler ile bu güçlüklerin nedenleri ve sonuçları hakkında yineleyici, pasif ve süregelen bir biçimde düşünmesi ruminasyon olarak ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). McLaughlin ve arkadaşları (2007), ruminasyonun genellikle geçmiş yaşantılara odaklanarak başladığını, süreç içerisinde ise bireyin gelecekte ortaya çıkabilecek olumsuz durumlara ilişkin zihinsel senaryolar üretmesine dönüştüğünü belirtmektedir. Buna göre birey, geçmişteki olumsuz

deneyimleri tekrar tekrar değerlendirirken bu süreci geleceğe yönelik endişe ve belirsizliklerle ilişkilendirebilmektedir. Bu durum, ruminasyonun bireyin şimdiki anla temasını zayıflatabilen ve psikolojik esnekliği azaltabilen bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır. Uygur (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile duygusal şemaları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik esnekliğin ruminasyon, duygulardan kaçınma ve duygulara yönelik olumsuz değerlendirmelerle negatif; kabul etme ve duygusal farkındalık gibi daha işlevsel duygusal süreçlerle ise pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, psikolojik esnekliğin duygusal süreçlerin düzenlenmesinde koruyucu bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Martin ve Tesser (1996), ruminasyonun geçmişe, şimdiye ya da geleceğe yönelik yineleyici düşünme biçimlerini kapsadığını belirtmektedir. Wells (2009) ise ruminasyonun bireyin düşünce ve duygularıyla katı ve yineleyici bir ilişki kurmasına yol açarak psikolojik uyumu olumsuz etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Rickerby ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında, ruminasyonun kaygı bozuklukları ve depresif belirtilerle güçlü ilişkiler gösterdiği ve psikopatolojiler arasında ortak işleyen bilişsel süreçlerden biri olduğu belirtilmiştir. Ayrıca psikolojik katılığın ruminatif düşünmeyi anlamlı düzeyde yordadığı ve bu iki yapının psikolojik uyumla yakından ilişkili olduğu bildirilmektedir (Aydın, 2023). Bu bağlamda ruminasyon, psikolojik katılığı artıran ve kaygı ile depresif belirtilerin sürdürülmesine katkıda bulunan önemli bilişsel süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Özetle, bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve ruminasyon gibi süreçler, beliren yetişkinlik döneminde kişilerin yükselen kaygı düzeylerinin açıklanmasında kilit rol oynamaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve psikolojik katılık süreçlerinin kaygı ile ilişkilerinin Kabul ve Kararlılık Terapisi kuramsal çerçevesi kapsamında incelenmesi amaçlanmaktadır.

Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde kaygının ortaya çıkmasında psikolojik katılık, bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve ruminasyon süreçlerinin rolünü Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) kuramsal çerçevesi

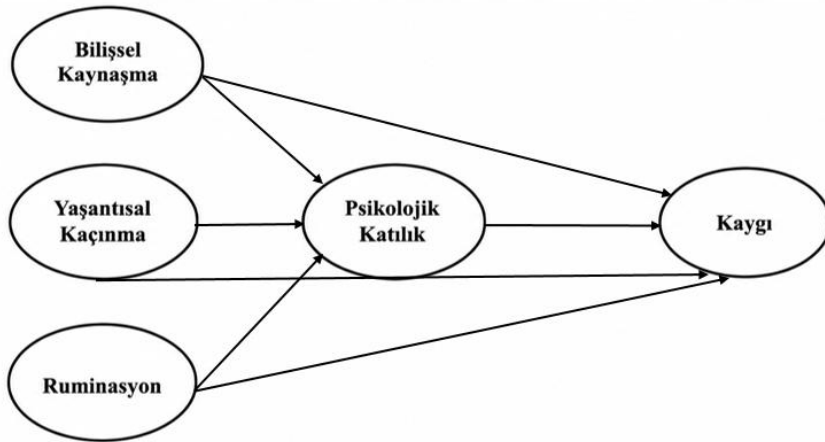
temelinde incelemektir.

Hipotetik Model

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın alt problemleri aşağıda sunulmuştur.

1. Kaygı ile bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve psikolojik katılık arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve ruminasyon, kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyon, psikolojik katılığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Psikolojik katılık kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Bilişsel kaynaşma, kaygıyı psikolojik katılık aracılığıyla yordamakta mıdır?
6. Yaşantısal kaçınma, kaygıyı psikolojik katılık aracılığıyla yordamakta mıdır?
7. Ruminasyon, kaygıyı psikolojik katılık aracılığıyla yordamakta mıdır?
8. Psikolojik katılık, bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve ruminasyon, kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Şekil 1: Araştırmada İncelenecek Olan Path Modeli



Önem

Günümüzde kaygı bozuklukları, bireylerin yaşam kalitesini belirgin şekilde azaltan, günlük işlevselliği olumsuz etkileyen ve psikolojik dayanıklılığı zayıflatan en yaygın ruh sağlığı sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir (APA, 2013). Bu nedenle

kaygı bozuklukları, kişilerin hem içsel süreçlerinin hem de çevresel taleplere uyum sağlama becerisini şekillendiren çok boyutlu bir psikopatoloji alanı olarak ele alınmaktadır. Özellikle beliren yetişkinlik döneminde, işsizlik riski, ekonomik belirsizlikler ve akademik baskılar gibi çevresel stres faktörlerinin etkisiyle kaygı düzeylerinin belirgin biçimde yükseldiği bildirilmektedir (Arnett, 2014; TÜİK, 2023). Bu dönem, bireylerin kimlik gelişimi, kariyer planlaması ve bağımsız yaşam becerilerinin şekillendiği kritik bir geçiş evresi olduğundan, yaşanan yoğun kaygı duygusu psikolojik işlevselliğin bozulmasına ve ruhsal sorunların kronikleşmesine zemin hazırlamaktadır (Kara, 2025; Yumuşak, 2024).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) temelli müdahalelerin, kaygı ve depresyon belirtilerinin azaltılmasında anlamlı düzarmeeyde etkili olduğu gösterilmektedir (Hacker vd., 2016). Bu çalışma kaygı bozukluklarının önlenmesi ve müdahalesinde psikolojik esneklik temelli yaklaşım olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) kuramsal çerçevesi içinde, psikolojik katılık, bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve ruminasyon süreçlerinin kaygı üzerindeki etkilerini inceleyerek, kaygı bozukluklarının bilişsel-davranışsal kökenlerini anlamaya katkı sağlamasından dolayı önem arz etmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik katılık, bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve kaçınma ve ruminasyonu kaygı bağlamında birlikte ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, KKT temelli araştırmaların çoğunlukla deneysel müdahale çalışmalarına odaklandığı (Hackett vd., 2016; Khoramnia vd., 2020; Levin vd., 2017; Soltani vd., 2023) ve beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle yürütülen çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen araştırmanın, alanyazında belirtilen boşlukların giderilmesine katkı sağlaması ve ilgili değişkenler arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına yardımcı olması beklenmektedir. Ayrıca araştırmadan elde edilecek bulguların, mevcut kuramsal bilgi birikimini zenginleştirerek alanyazına kavramsal ve ampirik açıdan önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra çalışmanın, ileride yürütülecek araştırmalara yol gösterici olması ve uygulama alanında geliştirilecek önleyici ya da müdahale odaklı programlara bilimsel bir temel oluşturması beklenmektedir.

Güncel kuramsal yaklaşımlar, kaygı bozukluklarının yalnızca stres verici yaşam olaylarıyla değil, aynı zamanda bireyin içsel deneyimlerine yönelik esnek olmayan

tutumlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikopatolojinin temelinde psikolojik katılık, bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve ruminasyon gibi süreçlerin yer aldığını ileri sürmekte ve bu süreçlerin kaygının sürdürülmesinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Luoma vd, 2017; Hayes, 2006). Ampirik bulgular, psikolojik esnekliğin artırılmasının kaygı ve depresyon belirtilerinde anlamlı düzeyde azalmaya yol açtığını ortaya koymaktadır (Gloster, 2020; Hacker, 2016). Ayrıca bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınmanın kaygı belirtilerinin şiddetini açıklamada güçlü bir yordayıcı olduğu, ruminasyonun ise kaygının süreğenliğini önemli ölçüde pekiştirdiği saptanmıştır (Cookson, 2020; Fernández-Rodríguez, 2022; Nolen-Hoeksema, 2008). Bu bağlamda, gerçekleştirilecek olan bu çalışma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaygının bilişsel ve davranışsal mekanizmalarını Kabul ve Kararlılık Terapisi kuramsal çerçevesinden hareketle inceleyerek, kaygı bozukluklarının önlenmesi ve müdahale programlarının geliştirilmesine bilimsel katkı sağlaması açısından önem taşımaktadır. Çalışma bulgularının, beliren yetişkinlere yönelik psikolojik danışma ve klinik uygulamalarda psikolojik esnekliği geliştirmeye odaklanan terapi modellerinin etkinliğini güçlendirmesi ve ruh sağlığı politikalarına yön vermesi beklenmektedir.

Sayıtlılar

1. Araştırmada, bilgilendirilmiş onam formunu onaylayarak çalışmaya katılan öğrencilerin, veri toplama sürecinde kullanılan ölçme araçlarını araştırmanın amacı doğrultusunda içten, dürüst ve gönüllü bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırma kaygı ile ilişkisi incelenen psikolojik katılık, bilişsel kaynaşma yaşantısal kaçınma ve ruminasyon değişkenleri ile sınırlıdır.

2. Araştırma 2025-2026 yılında Beliren Yetişkinlik Dönemindeki katılımcılarla Google Form aracılığıyla çevrim içi ortamda gerçekleştirilmiştir.

3. Araştırma kapsamında incelenen veriler, Bilişsel Kaynaşma Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Beck Anksiyete Ölçeği, Ruminatif Yanıt Ölçeği – Kısa Versiyonunun ve Yaşantısal Kaçınma Ölçeği tarafından ölçülen özelliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Kaygı Bozukluğu: Kaygı bozuklukları, bireyin korku ve endişe yaşantılarının yoğun, sürekli ve kontrol edilmesi güç bir özellik kazanmasıyla belirlenen, çoğu zaman fiziksel belirtiler ve kaçınma davranışlarıyla birlikte seyreden ruhsal bozukluklardır (DSÖ, 2025).

Kabul Kararlılık Terapisi (KKT): Bireyin yaşamında anlamlı değerler doğrultusunda davranışa geçmeye yardımcı olmayı ve psikolojik katılığı azaltmayı amaçlayan bir terapi modelidir. KKT; bilişsel ayrışma, kabul, anla temas, benlik olarak bağlam, değerlerle temas, değer odaklı davranışlarda kararlılık şeklinde altı bileşenden oluşmaktadır (Hayes, 2004).

Psikolojik Katılık: Bireyin mevcut olaylara, içsel deneyimlere ve çevresel durumlara esneklik gösterememesi anlamına gelmektedir (Yavuz, 2015).

Ruminasyon: Bireyin karşılaştığı sorunları çözmeye yönelik eyleme dönük harekete geçmek yerine, içinde bulunduğu ruhsal durumu ve bunun olası sebep-sonuçlarını tekrarlayıcı, sürekli ve derinlemesine düşünme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991).

Yaşantısal Kaçınma: Bireyin bedensel belirtiler, düşünceler, duygular veya hatıralar gibi içsel tecrübelerle temas etmekten kaçınması ve bu tecrübelerin meydana getirdiği durumları değiştirmeye yönelik eylemler göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 1996).

Bilişsel Kaynaşma: Bireyin değerlendirici ve kendini tanımlayıcı düşüncelerinin içeriğine kapılarak bu düşünceleri nesnel gerçekliğin bir yansıması olarak değerlendirmesi ve davranışlarını bu doğrultuda şekillendirmesiyle karakterize edilen bir süreçtir (Bond vd., 2011).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Beliren Yetişkinlik

İnsan yaşamı, birbirini izleyen ve her biri kendine özgü özellikler taşıyan gelişimsel evrelerden oluşmaktadır. Bu evreleri sistematik biçimde inceleyen, bireyler arasındaki benzerlik ve farklılıkları ortaya koymayı amaçlayan temel bir disiplin dalı gelişim psikolojisi (Onur, 1995). Gelişim evreleri yalnızca kendi iç dinamikleriyle değil, aynı zamanda diğer evrelerle kurdukları ilişkiler bağlamında da değerlendirilmektedir (Arnett, 2003). Her ne kadar bu evreler, bireylerin içinde bulunduğu kültürel ve sosyoekonomik koşullara bağlı olarak süre ve biçim açısından farklılık gösterebilse de, genel hatlarıyla evrensel bir yapı sergiledikleri kabul edilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bununla birlikte, son yıllarda yaşanan toplumsal ve demografik dönüşümler, insan yaşam döngüsünde yeni düzenlemeleri beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda, Jeffrey Jensen Arnett mevcut gelişim dönemleriyle tam olarak açıklanamayan yeni bir yaşam evresinin ortaya çıktığını ileri sürmüştür (Arnett, 1994).

Arnett tarafından "beliren yetişkinlik" (emerging adulthood) olarak adlandırılan bu dönem, ergenlik ile yetişkinlik arasındaki gelişimsel geçiş sürecini ifade etmektedir. İlk çalışmalarda 18–25 yaş aralığını kapsadığı belirtilen bu dönem (Arnett, 2004), sonraki araştırmalarda demografik ve kültürel değişimlere bağlı olarak 18–29 yaş aralığını kapsayacak şekilde genişletilmiştir (Arnett, 2014; Arnett, 2023; Arnett vd., 2014). Bununla birlikte bazı kültürel bağlamlarda bu sürecin 30 yaşına kadar uzayabildiği belirtilmektedir (Arnett, 2002).

Uluslararası alanyazın, beliren yetişkinlik döneminin yaş aralığı ve deneyimlenme biçiminin kültürel bağlama göre farklılık gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Amerika

Birleşik Devletleri'nde bu dönem çoğunlukla 18–25 yaş aralığında tanımlanırken (Arnett, 2000; 2004), Arjantin, İsrail, Romanya ve Çek Cumhuriyeti gibi farklı ülkelerde yürütülen araştırmalar da bireylerin önemli bir bölümünün kendilerini ne tam anlamıyla ergen ne de yetişkin olarak tanımladıklarını göstermektedir (Facio vd., 2007; Mayseless ve Scharf, 2003; Nelson, 2009; Macek vd., 2007). Benzer şekilde Kanada, Avusturya ve Çin'de gerçekleştirilen çalışmalar da beliren yetişkinliğin öznel bir gelişim deneyimi olduğunu ve kültürler arasında benzer örüntüler sergilediğini ortaya koymaktadır (Cheah ve Nelson, 2004; Sirsch vd., 2009; Badger vd., 2006). Bununla birlikte bireyci ve toplulukçu kültürler arasında yetişkinlik ölçütleri farklılaşabilmekte; bireyci toplumlarda ekonomik bağımsızlık ve bireysel karar alma ön plana çıkarken, toplulukçu kültürlerde aileye katkı sağlama ve kolektif sorumluluklar daha belirleyici olabilmektedir (Arnett, 2003; Fuligni, 2007).

Arnett'e (2004) göre beliren yetişkinliğin en belirgin özelliği kimlik arayışıdır. Bu dönemde bireyler özellikle aşk, meslek ve dünya görüşü gibi yaşamın temel alanlarında kendilerini keşfetmeye çalışmaktadır (Arnett, 2000; 2004). Ergenlik dönemine kıyasla romantik ilişkiler daha uzun süreli ve anlamlı hâle gelirken, bireyler sahip oldukları çoklu yaşam seçeneklerini değerlendirerek geleceklerine ilişkin kararlarını sürekli gözden geçirmektedir (Atak ve Çok, 2010). Bu süreç zaman zaman iş, eğitim ve ilişkilerde değişikliklere yol açsa da, söz konusu istikrarsızlık kimlik gelişiminin doğal bir parçası olarak değerlendirilmektedir

1.1.1. Beliren Yetişkinlik Özellikleri

Jeffrey Jensen Arnett (2004), beliren yetişkinlik dönemini kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık hissi ve olanaklar/iyimserlik olmak üzere beş temel özellik ile açıklamaktadır. Bu özellikler, beliren yetişkinliğin dinamik ve çok boyutlu yapısını yansıtmaktadır. Beliren yetişkinliğin en belirgin özelliklerinden biri kimlik arayışıdır. Bu dönemde bireyler özellikle aşk, meslek ve dünya görüşü gibi yaşamın temel alanlarında kimliklerini keşfetmeye çalışmaktadır (Arnett, 2000; Arnett, 2004). Ergenlik dönemine kıyasla romantik ilişkiler daha uzun süreli ve anlamlı bir nitelik kazanırken, bireyler sahip oldukları çoklu yaşam seçeneklerini değerlendirerek geleceklerine ilişkin planlarını sürekli gözden geçirmektedir (Atak ve Çok, 2010). Bu süreç zaman zaman iş, eğitim ve ilişkilerde değişikliklere yol açsa da, söz konusu

istikrarsızlık kimlik gelişiminin doğal bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Arnett, 2004).

Beliren yetişkinliğin ikinci özelliği kendine odaklanmadır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde aile ve çevrenin yönlendirici rolü daha belirginken, bu dönemde bireyler yaşamlarına ilişkin kararları daha bağımsız biçimde almaya başlamaktadır (Arnett, 2000; Arnett, 2004). Üniversite eğitimi, meslek seçimi ve yaşam düzenine ilişkin kararlar bireyin sorumluluğunda şekillenmekte, bu süreç yetişkin yaşamına hazırlanma açısından işlevsel bir gelişim görevi olarak değerlendirilmektedir. Bir diğer özellik arada kalmışlık hissidir. Beliren yetişkinler kendilerini ne tam anlamıyla ergen ne de yetişkin olarak tanımlamaktadır. Eğitimin sürmesi, ekonomik bağımsızlığın gecikmesi ve aile desteğinin devam etmesi gibi nedenlerle birçok birey yetişkinliğe ilişkin sorumlulukları kısmen üstlenmiş olsa da kendisini tam anlamıyla yetişkin olarak görmemektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu durum, beliren yetişkinlik döneminin öznel ve geçiş niteliğini yansıtan temel özelliklerden biridir.

Beliren yetişkinlik aynı zamanda "olasılıklar çağı" olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde bireyler geleceğe ilişkin umutlarını korumakta, iyi bir meslek, doyum sağlayan ilişkiler ve başarılı bir yaşam kurabileceklerine inanmaktadır (Arnett, 2004). Ailelerinden kısmen bağımsızlaşmaları ve henüz kalıcı yetişkin rollerini üstlenmemiş olmaları, farklı yaşam seçeneklerini değerlendirmelerine ve geleceklerini şekillendirmelerine olanak sağlamaktadır (Arnett, 2000). Bu özelliklerin deneyimleniş biçimi kültürel bağlama göre farklılık gösterebilmektedir. Türkiye'de aile yapısı, ekonomik koşullar ve eğitim sistemi gibi faktörler kimlik gelişimi, bağımsızlaşma süreci ve yaşam seçeneklerini etkileyebilmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Buna rağmen kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma, arada kalmışlık hissi ve geleceğe yönelik umut gibi temel özellikler, beliren yetişkinlik döneminin ayırt edici gelişimsel özellikleri olarak kabul edilmektedir.

1.1.2. Türkiye’de Beliren Yetişkinlik Dönemi

Türkiye’de son yıllarda yaşanan demografik, ekonomik ve toplumsal değişimler, beliren yetişkinlik döneminin daha belirgin biçimde gözlemlenmesine katkı sağlamaktadır. Eğitim süresinin uzaması, çalışma yaşamına geçişin gecikmesi, ekonomik bağımsızlığın daha ileri yaşlarda kazanılması ve evlilik yaşının yükselmesi, gençlerin

yetişkin rollerini daha geç üstlenmelerine neden olmaktadır. Bu durum, ergenlik ile yetişkinlik arasında yer alan beliren yetişkinlik döneminin Türkiye bağlamında da kendine özgü gelişimsel özellikler taşıdığını göstermektedir (Atak, 2011; Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Türkiye'de beliren yetişkinlik döneminin yaygınlığı ve özellikleri, demografik göstergeler aracılığıyla da gözlemlenebilmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2025) verilerine göre 2024 yılı sonunda Türkiye nüfusu 85 milyon 664 bin 944 kişiye ulaşmış olup, 15–24 yaş grubundaki genç nüfus 12 milyon 763 bin 159 kişiden oluşmaktadır. Genç nüfusun toplam nüfus içerisindeki payı %14,9 olup bu oran Avrupa Birliği ortalamasının üzerindedir. Bununla birlikte ilk evlenme yaşının yükselmesi ve yaşa özel doğurganlık hızının 20–24 yaş grubundan 25–29 yaş grubuna kayması, bireylerin yetişkinlik rollerine geçiş süreçlerini ertelediklerini göstermektedir (TÜİK, 2025).

Demografik değişimlerin yanı sıra, beliren yetişkinlik döneminin şekillenmesinde gençlerin eğitim ve istihdam amacıyla yaşadıkları göç deneyimleri de önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle üniversite eğitimi, iş olanakları ve daha iyi yaşam koşulları nedeniyle gerçekleşen iç göç, genç bireylerin ailelerinden ayrılarak yeni sosyal çevrelere uyum sağlamalarını ve bağımsız yaşam deneyimleri kazanmalarını desteklemektedir (TÜİK, 2023). Bu süreçte bireyler bir yandan kimlik gelişimlerini sürdürürken diğer yandan eğitim, kariyer, ekonomik bağımsızlık ve yakın ilişkiler gibi yetişkin yaşamına ilişkin önemli kararlarla karşı karşıya kalmaktadır. Dolayısıyla Türkiye'de gözlenen demografik ve sosyoekonomik dönüşümler, beliren yetişkinlik döneminin yalnızca kronolojik bir yaş aralığını değil, kendine özgü gelişimsel görevler ve psikososyal özellikler taşıyan ayrı bir yaşam evresini temsil ettiğini desteklemektedir.

1.2. Kaygı

Kaygı, Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association [APA], 2018) tarafından gerginlik duyguları, endişeli düşünceler ve fizyolojik uyarılmışlıkla karakterize edilen bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Benzer biçimde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2022), kaygıyı bireyin günlük işlevselliğini etkileyebilen yaygın ruh sağlığı sorunlarından biri olarak değerlendirmektedir. Kaygı bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal bileşenleri içeren çok boyutlu bir yapı olup gerçek ya da olası tehditlere

karşı verilen uyum sağlayıcı bir tepki olarak ortaya çıkabilmektedir. Miceli'ye (2014) göre kaygı, bireyin beklenen ya da olası bir tehdit karşısında yaşadığı huzursuzluk ve içsel gerginlikle karakterize edilmekte, bu sürece öznel korku ve endişe duygularının yanı sıra ruminasyon, huzursuzluk, yerinde duramama ve çeşitli bedensel belirtiler eşlik edebilmektedir. Ancak kaygının süreklilik kazanması, şiddetlenmesi ve bireyin günlük yaşamındaki işlevselliğini olumsuz etkilemesi durumunda klinik düzeyde değerlendirilmesi gereken bir ruh sağlığı sorunu hâline gelebilmektedir.

Kaygı bozuklukları, yaygınlığı ve bireysel işlevsellik üzerindeki olumsuz sonuçlar nedeniyle halk sağlığı açısından öncelikli sorunlardan biri olarak görülmektedir. Sağlık Ölçütleri ve Değerlendirme Enstitüsü (Institute for Health Metrics and Evaluation [IHME]) tarafından yürütülen Küresel Hastalık Yüğü Çalışması (Global Burden of Disease [GBD]) 2021 verilerine göre dünya nüfusunun yaklaşık %4,4'ü kaygı bozukluğu yaşamaktadır. Ayrıca 2021 yılında dünya genelinde yaklaşık 359 milyon kişinin kaygı bozukluğundan etkilendiği tahmin edilmektedir. Bu veriler, kaygı bozukluklarının tüm ruhsal bozukluklar arasında en yaygın görülen bozukluklardan biri olduğunu göstermektedir.

Kaygının işlevsel ve işlevsel olmayan yönlerinin ayırt edilmesi önem taşımaktadır. Makul düzeyde deneyimlenen kaygı, bireyin çevresel tehlikelere karşı uyanık olmasını sağlamaktadır. Bu düzeydeki kaygı, güdüleyici, koruyucu ve uyarıcı bir işlev üstlenmektedir. Böylece uyum sağlayıcı bir rol oynayabilmektedir (Kula ve Saraç, 2016). Buna karşın, kaygının yoğunluğu ve süresi arttıkça bireyin bilişsel süreçlerinde belirgin bir daralma ortaya çıkmaktadır. Bireyin dikkati, tehdit içeren uyaranlara aşırı biçimde yönelmektedir. Bunun sonucunda esnek problem çözme kapasitesi azalmaktadır. Yüksek düzeyde kaygı yaşayan bireylerde endişenin yoğunlaştığı görülmektedir. Ayrıca başkalarının memnuniyetine aşırı odaklanma eğilimi ortaya çıkabilmektedir. Davranışlarda katılaşma ve genel işlevsellikte gerileme gözlenebilmektedir (Doğan ve Çoban, 2009). Bu bağlamda, uygun düzeyde deneyimlenen kaygı bireyin çaba göstermesini ve olası tehditlere karşı hazırlıklı olmasını destekleyebilmektedir. Bu durumda yönetilemeyen ve kronikleşen kaygının bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Bu tür kaygı düzeyi, yaşam kalitesinde belirgin bir düşüşe yol açabilmektedir (Akgün vd., 2007; Sevinç, 2020). Dolayısıyla kaygının niteliği, süresi ve düzenlenme biçimi, bu duygunun uyum sağlayıcı mı yoksa işlev bozucu mu olacağını

belirleyen temel değişkenler olarak değerlendirilmektedir. Kaygının yoğunlaştığı durumlarda, bireyin tehdit algısının aşırı duyarlı hâle geldiğı görölmektedir. Bu durum, sürekli bir tedirginlik ve bekleyiş hâlinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu süreçte birey, henüz gerçekleşmemiş olaylara ilişkin olumsuz senaryolar üretmektedir. Ayrıca kötü bir haber alma beklentisi geliştirebilmekte ve felaketleştirici düşünce örüntülerine yönelebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Kaygıya eşlik eden belirtiler, duygusal, fiziksel ve davranışsal olmak üzere farklı boyutlarda kendini göstermektedir. Duygusal düzeyde kontrolün kaybedileceğine ilişkin korkular ön plana çıkmaktadır. Birey, “çıldıracağı” yönünde yoğun kaygılar yaşayabilmektedir. Buna ek olarak yoğun sıkıntı hâli, sinirlilik, gerginlik, endişe ve panik duyguları sıklıkla gözlenmektedir (APA, 2014; Greenberger ve Padesky, 2020; Öztürk ve Uluşahin, 2011). Fiziksel düzeyde ise uykuya dalma ve uykuyu sürdürmede güçlük ortaya çıkabilmektedir. Çabuk yorulma ve kas gerginliği sık karşılaşılan belirtiler arasındadır. Boğazda daralma hissi, kalp atım hızında artış ve terleme gözlenebilmektedir. Bunun yanı sıra baş dönmesi, vücut ısısında yükselme ve psikomotor huzursuzluk gibi otonom sinir sistemi tepkileri de eşlik edebilmektedir (APA, 2014; Öztürk ve Uluşahin, 2011). Davranışsal düzeyde ise bireyin günlük işlevselliğinde belirgin bir azalma meydana gelebilmektedir. Tehdit olarak algılanan durum ve ortamlardan kaçınma davranışı artış göstermektedir. Mükemmeliyetçi eğilimler güçlenebilmekte ve kontrol etme çabası belirgin biçimde yoğunlaşabilmektedir (APA, 2014; Greenberger ve Padesky, 2020). Kaygıya eşlik eden bu duygusal, fiziksel ve davranışsal belirtiler bireyin günlük yaşamını, kişilerarası ilişkilerini ve işlevselliğini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu belirtilerin ortaya çıkışı ve sürdürülmesi biyolojik, psikolojik ve çevresel etmenlerin karşılıklı etkileşimiyle açıklanmaktadır. Bu nedenle kaygı bozukluklarının anlaşılabilmesi için bu etmenlerin birlikte değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Kaygı bozukluklarının ortaya çıkışında biyolojik etmenler önemli bir rol oynamaktadır. Genetik yatkınlık, nörotransmitter sistemlerindeki işlevsel farklılıklar ve beyin yapılarındaki nörobiyolojik değişiklikler, bireyin kaygıya yatkınlığını artırabilmektedir. Bununla birlikte biyolojik yatkınlık tek başına kaygı bozukluklarının gelişimini açıklamamakta, çevresel ve psikolojik etmenlerle etkileşim içinde klinik tabloyu şekillendirmektedir. İkiz ve aile çalışmaları, birinci derece akrabalarında kaygı

bozukluğu bulunan bireylerin bu bozuklukları deneyimleme riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Hettema vd., 2001). Ayrıca amigdala, hipokampus ve prefrontal korteks gibi beyin bölgelerindeki işlevsel farklılıkların tehdit algısını artırarak kaygının ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Etkin ve Wager, 2007).

Biyolojik etmenlerin yanı sıra psikolojik faktörler de kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasında belirleyici bir role sahiptir. Psikolojik kuramlar, kaygı bozukluklarının öğrenilmiş davranış örüntüleri, koşullanma süreçleri ve bilişsel çarpıtmalarla yakından ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Mowrer, 1960). Davranışçı yaklaşıma göre birey korku ve kaygı tepkilerini öğrenme yoluyla edinmekte, kaçınma davranışları ise kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede kaygının sürmesine katkıda bulunmaktadır (Mowrer, 1960; Beck ve Emery, 1985). Bilişsel yaklaşımlar ise kaygının bireyin olayları algılama ve yorumlama biçiminden kaynaklandığını vurgulamaktadır. Kaygıya yatkın bireylerin tehdit içeren uyaranları abartılı biçimde değerlendirdikleri ve belirsizlikleri felaketleştirici bir bakış açısıyla yorumladıkları belirtilmektedir (Beck ve Emery, 1985). Bu bilişsel çarpıtmalar bireyin sürekli bir tehdit beklentisi içinde olmasına yol açarak kaygının sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Clark ve Beck, 2010). Kabul ve Kararlılık Terapisi perspektifinden bakıldığında ise bu süreçler, bireyin düşünceleriyle aşırı düzeyde bütünleşmesi ve rahatsız edici içsel yaşantılarından kaçınması sonucunda gelişen psikolojik katılık ile açıklanmaktadır. Bu yaklaşım, kaygının yalnızca düşünce içeriğinden değil, bireyin bu düşüncelerle kurduğu ilişkiden de etkilendiğini vurgulamaktadır.

Psikolojik etmenlerin şekillenmesinde erken dönem yaşantılar ve çevresel koşullar önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveyn tutumları, travmatik çocukluk deneyimleri, ihmal ve istismar gibi olumsuz yaşantılar bireyin güvenlik algısını ve stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkileyerek ilerleyen dönemlerde kaygı bozukluklarına yatkınlığı artırabilmektedir (Chorpita ve Barlow, 1998). Benzer biçimde aile içi çatışmalar, ekonomik güçlükler ve kronik stres yaratan yaşam olayları da kaygının ortaya çıkmasında önemli çevresel risk etmenleri arasında yer almaktadır (Kessler vd., 2005). Beliren yetişkinlik döneminde ise akademik, sosyal ve ekonomik güçlükler mevcut biyolojik ve psikolojik yatkınlıklarla etkileşime girerek kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasını kolaylaştırabilmektedir (Moffitt vd., 2007).

1.2.1. Kaygı Bozukluklarında Müdahale Yaklaşımları

Kaygı bozukluklarının tedavisinde kanıta dayalı birçok yaklaşım bulunmasına karşın, ruh sağlığı hizmetlerine erişim hâlen önemli bir sorun olmaya devam etmektedir. Kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin önemli bir kısmı uygun tedavi hizmetlerine ulaşamamakta, bu durum bozukluğun kronikleşmesine ve yaşam kalitesinin olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir (Alonso vd., 2018). Günümüzde kaygı bozukluklarının tedavisinde, bireyin özellikleri ve gereksinimleri doğrultusunda farklı psikoterapötik ve farmakolojik yaklaşımlar uygulanmaktadır. Bu yaklaşımların çeşitliliği, kaygı bozukluklarının çok boyutlu yapısını ve bireye özgü müdahale gereksinimini yansıtmaktadır.

Kaygı bozukluklarının giderilmesinde en sık kullanılan yaklaşımlar arasında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI) yer almaktadır (Bandelow vd., 2017). BDT, işlevsel olmayan düşünce ve davranış örüntülerini değiştirmeyi hedeflerken, SSRI tedavisi biyolojik belirtilerin azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte tedavi yaklaşımı bireyin klinik özelliklerine göre belirlenmektedir. BDT, kaygı bozukluklarında etkinliği en güçlü kanıtlarla desteklenen psikoterapi yaklaşımlarından biridir. İşlevsel olmayan düşünce ve davranış örüntülerinin yeniden yapılandırılmasını hedefleyen bu yaklaşımın yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğu ve panik bozukluğunda etkili olduğu gösterilmiştir (Hofmann vd., 2012; Cuijpers vd., 2016). Psikodinamik yaklaşımlar ise kaygının erken dönem yaşantılar ve bilinçdışı çatışmalarla ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bu yaklaşımın bazı kaygı bozukluklarında etkili olabileceği bildirilmekle birlikte, etkililiğinin bireysel özelliklere bağlı olarak değişebileceği belirtilmektedir (Leichsenring vd., 2015). Günümüzde farklı psikoterapi yaklaşımları kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanılmakla birlikte, son yıllarda psikolojik esnekliği merkeze alan üçüncü dalga davranışçı terapilere yönelik ilgi giderek artmaktadır. Bu yaklaşımlar arasında yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisi, kaygıyı yalnızca belirtileri azaltma hedefiyle değil, bireyin psikolojik esnekliğini artırmayı amaçlayan kuramsal çerçevesiyle öne çıkmaktadır. Bu çerçevede kaygıyla ilişkili süreçlerin anlaşılmasında yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminatif düşünme örüntüleri gibi süreçlerin dikkate alınması önem taşımaktadır (Bardeen ve Fergus, 2016; Cookson vd., 2020; Nolen-Hoeksema vd., 2008). KKT açısından yaşantısal kaçınma ve bilişsel kaynaşma, psikolojik katılıkla ilişkili temel süreçler arasında ele

alınmaktadır (Hayes vd., 2006). Bu doğrultuda yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma, ruminasyon ve psikolojik katılık gibi süreçlerin kaygıyla ilişkilerinin birlikte ele alınması, kaygının KKT'nin kuramsal çerçevesi doğrultusunda incelenmesine katkı sağlayabilir.

1.2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Kaygı

KKT'nin kaygı bozukluklarına ilişkin kuramsal açıklamaları son yıllarda farklı örneklem üzerinde yürütülen deneysel araştırmalarla desteklenmektedir. Bulgular, KKT'nin psikolojik esnekliği artırırken kaygı belirtilerini azalttığını, bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma gibi psikolojik katılık süreçlerinde anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermektedir (Khoramnia vd., 2020; Soltani vd., 2023). Ayrıca KKT uygulamalarının sosyal kaygı belirtilerini azaltma, olumsuz değerlendirilme korkusunu düşürme, duygu düzenleme becerilerini geliştirme ve yaşam kalitesini artırmada etkili olduğu bildirilmektedir. Bunun yanında kabul, bilişsel kaynaşma ve değerler doğrultusunda yaşamının, KKT'nin kaygı üzerindeki etkisini açıklayan temel değişim süreçleri arasında yer aldığı vurgulanmaktadır (Soltani vd., 2023).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin kaygı bozukluklarına ilişkin öne sürdüğü kuramsal açıklamalar, son yıllarda farklı örneklem gruplarıyla yürütülen deneysel çalışmalar aracılığıyla ampirik olarak test edilmiştir. Bu çalışmalar, KKT'nin temel hedefi olan psikolojik esnekliğin geliştirilmesinin kaygı belirtilerinin azaltılmasında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma gibi psikolojik katılık süreçlerine yönelik müdahalelerin, kaygı düzeylerinde anlamlı azalmalar sağladığı rapor edilmiştir. Khoramnia ve arkadaşları (2020) tarafından, sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen yarı deneysel bir araştırmada, KKT'nin etkililiği incelenmiştir. Araştırmaya toplam 24 öğrenci katılmış ve katılımcılar deney ve kontrol gruplarına eşit olarak dağıtılmıştır. Deney grubuna, anksiyete bozuklukları için geliştirilen KKT protokolüne dayalı olarak her biri 90 dakika süren toplam 12 oturum uygulanmıştır. Araştırma sonucunda KKT'nin sosyal kaygı belirtilerini, dışsal utanç düzeyini ve duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca terapi sürecinin, psikolojik esneklik ve öz-şefkat düzeylerinin artmasına anlamlı katkı sağladığı bulunmuştur. Benzer şekilde Soltani ve arkadaşları (2023) tarafından sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış bireyler üzerinde yürütülen ön test-son test kontrol gruplu araştırmada, KKT'nin etkililiği ile kabul, bilişsel füzyon ve değerler doğrultusunda

yaşantının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya toplam 30 katılımcı dahil edilmiş, müdahale ve bekleme listesi kontrol grupları oluşturulmuştur. Müdahale grubundaki bireylere, Eifert ve Forsyth (2005) tarafından geliştirilen protokole dayalı olarak haftada bir kez olmak üzere toplam 12 oturum bireysel KKT uygulanmıştır. Araştırma bulguları, KKT'nin sosyal anksiyete belirtilerinin şiddetini azaltmada, olumsuz değerlendirilme korkusunu düşürmede ve yaşam kalitesini artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra kabul süreçleri, bilişsel füzyon ve değerler doğrultusunda yaşantının sosyal anksiyete belirtileri, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam kalitesi üzerinde aracı role sahip olduğu belirlenmiştir (Soltani vd., 2023).

1.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Kuramsal Temelleri

Kabul ve Kararlılık Terapisinin (KKT) önemli kuramsal dayanaklarından biri İşlevsel Bağlamsalcılık yaklaşım temeli olan İlişkisel Çerçeve Kuramıdır. İlişkisel Çerçeve Kuramı, insan dili ve bilişinin davranış üzerindeki etkilerini açıklamaya odaklanmaktadır (Barnes-Holmes vd., 2004). Bu kurama göre bireyler dünyayı çoğu zaman doğrudan deneyimlemek yerine, sözel ilişkiler aracılığıyla anlamlandırmaktadır. İnsanlar kelimeler ve kavramlar arasında kurdukları ilişkiler yoluyla içsel yaşantılarına anlam yüklemekte ve bu anlamlar zamanla otomatikleşerek bireyin davranış örüntülerini şekillendirmektedir. Örneğin bireyin kendisiyle ilgili “başarısızım, yetersizim” düşüncesini sıkça deneyimlemesi, bu düşünceyle ilişkili diğer olumsuz çağrışımlarla etkileşmesine yol açarak kaygı ve yetersizlik duygularını artırabilmektedir (Törneke, 2010). Bu bağlamda problem, düşüncenin varlığından ziyade bireyin düşüncelerle kurduğu katı ve değişmez bir birleşimle ilişkidir. İlişkisel Çerçeve Kuramı perspektifinden bakıldığında psikolojik sorunlar, ilişkisel öğrenme yetilerinin tamamen yokluğundan ziyade dil ve biliş süreçlerinin uzun vadeli değer odaklı davranışı sürdürme ya da değiştirme işlevini zayıflatacak biçimde işlemesinden kaynaklanmaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, kuramsal olarak İşlevsel Bağlamsalcılık yaklaşımına (Functional Contextualism) dayanmaktadır ve bu yaklaşımın temel bileşenlerinden biri İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory, RFT)'dir. Bu kuram, insan dilinin ve bilişsel süreçlerin davranış üzerindeki düzenleyici etkilerini açıklamayı amaçlamaktadır (Barnes-Holmes vd., 2004). İlişkisel Çerçeve Kuramı perspektifine göre bireyler çevresel uyaranları yalnızca doğrudan deneyim yoluyla değil, büyük ölçüde sözel

ve ilişkisel öğrenme süreçleri aracılığıyla anlamlandırmaktadır. Bu ilişkisel ağlar, bireyin yaşantılarına yüklediği anlamları şekillendirmekte ve zaman içinde otomatikleşerek davranış örüntülerini etkilemektedir. Örneğin bireyin kendisi hakkında tekrar eden “başarısızım” veya “yetersizim” biçimindeki değerlendirmeleri, bu içeriklerle ilişkili diğer olumsuz bilişsel çağrışımları tetikleyerek kaygı ve olumsuz duygulanımı artırabilmektedir (Törneke, 2010). Bu noktada temel sorun, düşüncenin kendisinden ziyade bireyin düşünce içerikleriyle kurduğu katı ve değişmez ilişki biçimidir. RFT çerçevesinden bakıldığında psikolojik güçlükler, ilişkisel öğrenmenin yokluğundan değil dil ve bilişsel süreçlerin, bireyin uzun vadeli değer yönelimli davranışlarını desteklemeyecek şekilde işlev görmesinden kaynaklanmaktadır. KKT’ye göre psikolojik katılık, dil süreçleri üzerinde bağlamsal kontrolün zayıflaması ya da işlevsiz hâle gelmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Hayes vd., 2006). Bu durumda birey, doğrudan deneyimlerin sunduğu bilgileri göz ardı edebilmekte ve çevresel geri bildirimlere karşı duyarsızlaşabilmektedir. Duygusal yıpranma arttıkça bireyler terapiye başvurabilmektedir. Ancak bireyler kendi bilişsel kurallarını ve yaklaşımlarını sorgulamadıkları sürece davranışlarını değiştirmeye yönelik güçlü bir motivasyon geliştirememektedirler. Bu bağlamda bireyler, adeta kendi zihinlerinde oluşturdukları kurallar tarafından sınırlandırılmış bir şekilde işlev göstermektedir (Hayes vd., 2011).

Bu kuramsal temeller doğrultusunda geliştirilen KKT, bireyin psikolojik katılığını azaltmayı temel hedef olarak benimsemektedir. Psikolojik katılığın azaltılması, bireyin psikolojik esneklik düzeyinin artırılmasıyla mümkün olmaktadır. Psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı içsel yaşantılarla temas hâlindeyken kişisel değerleri doğrultusunda davranabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2011). KKT yaklaşımında düşünceler, duygular, anılar ve bedensel duyular insan deneyiminin doğal bir parçası olarak ele alınmakla birlikte bu yaşantıların kontrol edilmesi ya da bireyin yaşadığı durumların ortadan kaldırılması amaçlanmamaktadır. Bunun yerine bireyin bu durumlarla daha kabul edici ve işlevsel bir ilişki kurması desteklenmektedir.

Psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisinin kuramsal ve uygulamalı çerçevesinde merkezi bir kavram olarak ele alınmaktadır. Hayes ve arkadaşlarına (2006) göre psikolojik esneklik, bireyin şimdiki an ile temas hâlinde olabilmesi ve değerlerini merkeze alarak davranışlarını gerçekleştirebilme, sürdürebilme ya da değiştirebilme becerisini ifade etmektedir. Benzer şekilde Harris (2009), psikolojik esnekliği bireyin

düşüncelerinin farkında olması ve bu düşünceleri değiştirmeye ya da bastırmaya çalışmadan kabul edebilmesi olarak tanımlamaktadır. Kashdan ve Rottenberg (2010) ise psikolojik esnekliği bireyin bağlamsal koşullara uyum sağlayabilmesi, işlevselliğini koruyarak zihinsel kaynaklarını yeniden düzenleyebilmesi, yaşamda denge kurabilmesi ve deneyimlerini bilinçli farkındalıkla sürdürebilmesi gibi çok boyutlu becerileri kapsayan bir yapı olarak ele almaktadır. Benzer biçimde Spiro ve arkadaşları (1991) psikolojik esnekliği bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilme ve kendini yeniden düzenleyebilme kapasitesi bağlamında açıklamaktadır. Bu tanımlar birlikte değerlendirildiğinde psikolojik esnekliğin, bireyin yaşamında karşılaştığı durumları, duyguları ve düşünceleri direnç göstermeden ve kaçınma çabasına girmeden deneyimleyebilmesini aynı zamanda kendi değerleri doğrultusunda geniş ve işlevsel bir davranış repertuarı geliştirebilmesini ifade ettiği söylenebilir. Bu yönüyle psikolojik esneklik, bireyin içsel yaşantılarla kurduğu ilişkinin niteliğini belirleyen temel bir süreç olarak psikolojik iyi oluşun sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında psikolojik esnekliğin kuramsal modeli heksaflex modeli olarak adlandırılmaktadır (Hayes vd., 1996; Hayes vd., 2021). Bu model, psikolojik esnekliği oluşturan altı temel süreçten meydana gelmektedir. Söz konusu süreçler kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki an ile temas, benlik bağlamı, değerler ve kararlı eylem olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçlerin birlikte işlemesi, bireyin zorlayıcı içsel deneyimlerle daha işlevsel bir ilişki kurmasına ve değer yönelimli bir yaşam sürdürebilmesine olanak sağlamaktadır. Heksaflex modeli yalnızca psikolojik esnekliği değil, aynı zamanda bu yapının kavramsal karşıtı olan psikolojik katılığı da açıklamaktadır. Psikolojik esnekliğin azalmasıyla birlikte psikolojik katılık artmakta ve bireyin davranış repertuarı belirli durumlarda daralmaktadır. Psikolojik katılık, an ile temasın kaybolması, geçmiş yaşantılara aşırı odaklanma ya da geleceğe yönelik kaygılı beklentilere saplanma, değerlerden uzaklaşma ve bu doğrultuda davranış sergileyememe ile karakterize edilmektedir (Öğütlü ve Karaaziz, 2024).

KKT'nin esas alındığı deneysel çalışmalar bulunmaktadır. Dursun ve Akkaya (2022) tarafından gerçekleştirilen derleme çalışmasında, KKT temelli grup uygulamalarının psikolojik esneklik, psikolojik katılık, kaygı ve psikolojik uyumla ilişkili birçok değişken üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Bulgular, KKT temelli müdahalelerin bireylerin psikolojik süreçleri üzerinde işlevsel etkiler oluşturabildiğini

göstermektedir. KKT temelli müdahalelerin etkililiği farklı örneklemeler üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarla desteklenmektedir. Masihi ve arkadaşları (2024), sosyal fobi tanısı almış bireylerde KKT'nin yaşantısal kaçınmayı azaltırken bilinçli farkındalığı artırdığını göstermiştir. Benzer şekilde, Ulubay ve Güven (2022) tarafından gerçekleştirilen derleme çalışmasında psikolojik esnekliğin kaygı, depresyon, ruminasyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile negatif; psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, KKT'nin psikolojik katılık süreçlerini hedef alarak hem psikolojik belirtilerin azaltılmasında hem de psikolojik iyi oluşun desteklenmesinde etkili bir yaklaşım olduğunu göstermektedir.

1.4. Psikolojik Esneklik ve Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Psikolojik Katılık: Bir Psikopatoloji Modeli

Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik esnekliğin geliştirilmesini temel hedef olarak benimseyen ve bu hedef doğrultusunda psikopatolojiyi açıklayan çağdaş davranışçı terapi yaklaşımlarından biridir (Hayes vd., 2011). Kuramsal ve süreç temelli açıdan ele alındığında KKT, farkındalık ve kabul süreçleri ile değerler ve davranış değişikliği süreçlerini bütünleştirerek bireyin psikolojik esnekliğini artırmayı amaçlayan bir müdahale modeli olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda psikolojik esneklik, bireyin içinde bulunduğu an ile ve bu anın içerdiği düşünce ve duygularla gereksiz savunmalara girmeden temas kurabilmesi ve koşullar elverdiği ölçüde değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesi ya da değiştirebilmesi olarak ifade edilmektedir. Psikolojik esneklik, bilinçli bir birey olarak şimdiki anla tam ve farkındalıklı bir temas kurabilme ve bu temasın değerli yaşam amaçlarına hizmet ettiği durumlarda davranışları esnek biçimde düzenleyebilme yeteneğini kapsamaktadır. KKT yaklaşımında psikolojik esneklik, psikolojik sorunlarla başa çıkma sürecinde yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda terapötik sürecin genel ve kapsayıcı bir hedefi olarak ele alınmaktadır. Bu hedef doğrultusunda psikolojik esnekliğin yapı taşlarını olan kabul, şimdiki an ile temas, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve kararlı eylem (Hayes vd., 2006) gibi süreçlerin birlikte işlemesi, bireyin zorlayıcı içsel deneyimleriyle daha esnek ve işlevsel bir ilişki kurmasına olanak tanımakta ve psikolojik esneklik sürecini desteklemektedir (Flaxman ve Bond, 2010).

Psikolojik esneklik, bireyin içsel ve dışsal deneyimlerine açık bir tutumla

yaklaşabilmesini, değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilmesini ve değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesini sağlayan dinamik bir süreçtir (Bilgen, 2021; Hayes ve Lillis, 2012; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Alanyazındaki çalışmalar da psikolojik esnekliğin ruh sağlığını destekleyen koruyucu bir süreç olduğunu göstermektedir. Örneğin Aktepe (2016), farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik katılığın azaldığını ve bipolar bozukluğu olan bireylerde psikolojik katılık düzeylerinin sağlıklı bireylere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Kahraman ve Koç (2024), yaşantısal kaçınmanın psikolojik katılıkla ilişkili olduğunu, değer odaklı yaşamın ise psikolojik iyi oluş üzerinde koruyucu bir rol üstlendiğini göstermiştir. Ayrıca Aydoğdu ve Karataş (2025), psikolojik danışman adaylarında psikolojik esnekliğin stresle başa çıkma, duygu düzenleme ve kişilerarası ilişkileri sürdürmede önemli bir işlev gördüğünü, psikolojik katılığın ise işlevselliği olumsuz etkileyebildiğini ortaya koymuştur.

Hayes ve arkadaşlarına (2006) göre psikolojik katılık, bireyin düşünce, duygu ve diğer içsel yaşantılarıyla işlevsel olmayan bir ilişki kurması sonucunda değerleri doğrultusunda davranmakta güçlük yaşamasıyla karakterize edilen temel psikopatoloji sürecidir. Psikolojik katılıkta birey, bulunduğu bağlamın gerektirdiği davranışları sergilemek yerine, rahatsız edici içsel yaşantılarından kaçınmaya ya da onları kontrol etmeye yönelmektedir. Bu durum kısa vadede geçici bir rahatlama sağlıyor gibi görünse de uzun vadede psikolojik sıkıntının sürmesine, işlevselliğin azalmasına ve psikolojik iyi oluşun bozulmasına katkıda bulunmaktadır (Bond vd., 2011; Levin vd., 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisi çerçevesinde psikolojik katılık; yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma, şimdiki an ile temasın kaybolması, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerle temasın zayıflaması ve eylemsizlik süreçlerinden oluşan bir psikopatoloji modeli olarak ele alınmaktadır (Hayes vd., 2006). Bu süreçlerin ortak özelliği, bireyin içsel yaşantılarından kaçınmaya yönelik katı başa çıkma örüntüleri geliştirmesi ve bunun sonucunda davranış repertuvarının giderek daralmasıdır. Buna karşılık KKT, psikolojik esnekliği artırarak bireyin zorlayıcı içsel yaşantılarıyla daha işlevsel bir ilişki kurmasını ve değerleri doğrultusunda davranabilmesini hedeflemektedir.

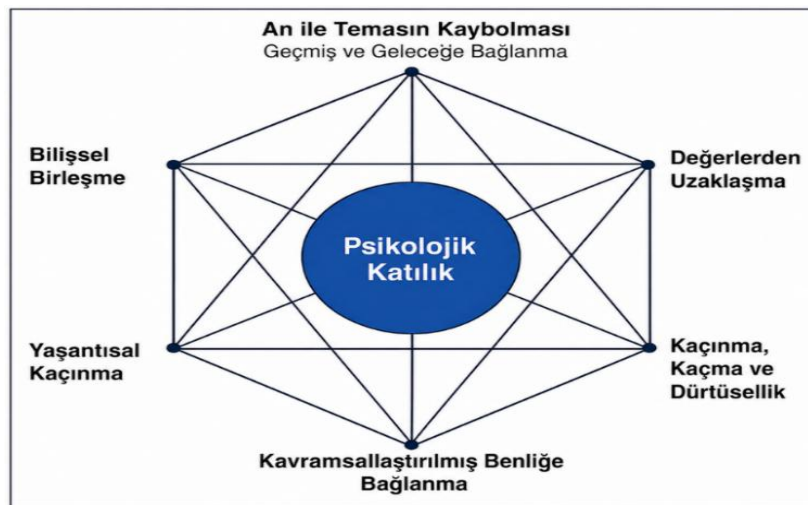
Alanyazındaki bulgular da psikolojik katılığın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini desteklemektedir. Ong ve arkadaşlarının (2024) gerçekleştirdiği meta-analiz çalışması, psikolojik katılığın psikolojik iyi oluş ile negatif; depresyon, kaygı ve stres belirtileri ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer biçimde

Fernández-Rodríguez ve arkadaşları (2022), bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınmanın psikolojik katılığın kaygı ve depresyon üzerindeki etkisini güçlendirdiğini, buna karşın davranışsal aktivasyonun bu olumsuz etkiyi azaltabildiğini bildirmiştir. Bu bulgular, psikolojik katılığın kaygı bozukluklarının ortaya çıkması ve sürdürülmesinde önemli bir mekanizma olduğunu desteklemektedir.

KKT'ye göre psikolojik katılığı oluşturan süreçlerin her biri, bireyin içsel yaşantılarıyla kurduğu işlevsel olmayan ilişkiyi farklı yönlerden açıklamaktadır. Bu doğrultuda psikolojik katılığın temel bileşenleri sırasıyla bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma ve eylemsizlik başlıkları altında ele alınmaktadır.

Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık, birbirinin karşıtı olarak işleyen iki temel süreçtir. Psikolojik esneklik, bireyin farkındalık geliştirerek yaşamın zorluklarına daha işlevsel başa çıkma stratejileriyle yanıt verebilmesini ifade etmektedir (Harris, 2016). Bu nedenle psikolojik esnekliğin artması ruh sağlığını koruyucu bir etken olarak değerlendirilirken, azalması psikopatolojik süreçlerle ilişkilendirilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Zettle, 2023). KKT'de psikolojik esnekliğin geliştirilmesi, bilişsel ayırışma süreci aracılığıyla bireyin düşüncelerini mutlak gerçekler yerine zihinsel olaylar olarak değerlendirebilmesini amaçlamaktadır. Böylece bireyin şimdiki anla temas kurması, yaşantılarını daha kabul edici bir biçimde karşılaması ve değerleri doğrultusunda davranabilmesi desteklenmektedir (Bilgen, 2021; Hayes ve Lillis, 2012).

Şekil 1.1: Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikolojik Katılığın Altı Temel Süreci



Kaynak: (Yavuz, 2015).

1.4.1. Psikolojik Katılığın Bileşenleri

Şekil 1.2’de sunulan psikolojik katılık modeli, birbiriyle etkileşim hâlinde olan altı temel süreçten oluşmaktadır. Bu süreçler, psikolojik esnekliğin karşıtı olarak bireyin içsel yaşantıları karşısında katı ve işlevsiz tepkiler geliştirmesine yol açan mekanizmaları ifade etmektedir. Söz konusu bileşenler arasındaki karşılıklı ilişkiyi vurgulamak amacıyla, her bir süreç bir köşeyi temsil edecek şekilde heksagram modeli üzerinde gösterilmiştir (Cullen, 2008). Bu model, psikolojik katılığı oluşturan süreçlerin birbirlerinden bağımsız olmadığını, aksine birbirlerini etkileyerek bireyin psikolojik uyumunu şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Aşağıda psikolojik katılığın bu temel bileşenleri ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

1.4.1.1. Bilişsel Kaynaşma

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) bağlamında bilişsel kaynaşma, ilişkisel çerçeveler aracılığıyla oluşan sözel içeriklerin bireyin davranışları üzerinde baskın bir kontrol sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Yavuz, 2015). Başka bir ifadeyle bilişsel kaynaşma, bireyin düşüncelerini yalnızca zihinsel olaylar olarak değil, nesnel gerçekliğin doğrudan temsilleri olarak algılaması ve bu düşünceler doğrultusunda davranması sürecini ifade etmektedir. Zettle’ye (2023) göre bireyin bir durumu ifade ediş biçimi, durumun kendisinden daha güçlü bir psikolojik etki yaratabilmektedir. Bu durum bilişsel kaynaşmanın temel göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Benzer şekilde Hayes (2012), bireylerin zihinlerinin içeriğine güçlü bir biçimde inandıkları ve bu içerikle özdeşleştikleri durumlarda psikolojik acının ortaya çıktığını vurgulamaktadır.

Bilişsel kaynaşma sürecinde birey, düşünce ile farkındalık arasındaki ayrımı kaybetmektedir. Bu süreçte birey, düşüncelerini gözlemleyebilen bir özne olmaktan uzaklaşarak davranışlarını düşüncelerinin yönlendirmesine izin vermektedir. Bilişsel kaynaşma yaşandığında düşünceler, birey tarafından mutlak gerçeklik olarak algılanabilmekte ve davranışlar üzerinde baskın bir kontrol oluşturabilmektedir. Bu durum, bireyin çevresel bağlamı ve mevcut koşulları göz ardı ederek düşünceleri doğrultusunda hareket etme eğilimini artırabilmektedir. Sonuç olarak bilişsel kaynaşma, bireyin işlevsel olmayan davranış örüntülerini sürdürmesine ve psikolojik katılığın artmasına katkıda bulunabilmektedir.

Psikolojik katılığın temel süreçlerinden biri olan bilişsel birleşim kaynaşma da

birey, düşüncelerini mutlak gerçeklik olarak değerlendirmekte ve davranışlarını bu düşünceler doğrultusunda şekillendirmektedir. Hayes ve arkadaşlarına (2012) göre bu süreçte sözel içerikler davranışların düzenlenmesinde baskın hâle gelmektedir. Bunun sonucunda bireyin çevresel ipuçlarına duyarlılığı azalabilmekte ve içinde bulunduğu duruma uygun davranışlar geliştirmesi güçleşebilmektedir. Uzun vadede bu durum, bireyin psikolojik ve sosyal işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Yavuz, 2015).

Bilişsel kaynaşmanın gerçekleştiği durumlarda düşünceler, birey tarafından geçici zihinsel olaylar olarak değil, gerçekliğin doğrudan bir yansıması olarak algılanabilmektedir (Eifert vd., 2009). Bu durumda birey, düşüncelerine değil, düşüncelerinin temsil ettiği varsayılan gerçekliğe tepki vermektedir. Örneğin, "Ben değersizim" düşüncesiyle bilişsel olarak birleşen bir birey, bu düşüncüyü sorgulanabilir bir zihinsel içerik yerine değişmez bir gerçeklik olarak kabul edebilmektedir. Bu doğrultuda sosyal ilişkilerden kaçınma, sorumluluklardan geri çekilme veya kişisel hedeflerinden vazgeçme gibi davranışlar sergileyebilmektedir. Buna karşılık bilişsel ayrışma becerisine sahip bireyler, aynı düşüncenin varlığını fark etseler bile bu düşüncenin davranışlarını yönlendirmesine izin vermeden değerleri doğrultusunda hareket etmeyi sürdürebilmektedirler (Krafft vd., 2018).

KKT'ye göre bilişsel kaynaşmanın karşıtı bilişsel ayrışmadır ve bu becerinin geliştirilmesi terapötik sürecin temel hedeflerinden birini oluşturmaktadır. Bilişsel ayrışma, bireyin düşüncelerini yalnızca zihinsel olaylar olarak fark edebilmesini ve bu düşünceler tarafından otomatik biçimde yönlendirilmemesini amaçlamaktadır. Bu süreç, düşünce ve duyguların içeriğini değiştirmekten ziyade, bu içeriklerin davranış üzerindeki işlevsel olmayan etkilerini azaltmaya odaklanmaktadır (Hofmann ve Asmundson, 2008). Düşünceler daha az gerçek ve daha az buyurgan olarak algılandıkça bireyler, değerleri doğrultusunda daha esnek davranabilmektedirler (Eifert vd., 2009). Bu yönüyle bilişsel ayrışma, psikolojik esnekliğin artırılmasında temel süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Bilişsel kaynaşma, bireyin geçmişe, geleceğe, kurallara, yargılara ve benlik algısına ilişkin düşüncelerle aşırı düzeyde özdeşleşmesi biçiminde farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Harris, 2019). Bu kaynaşma biçimleri, bireyin şimdiki anla temasını

zayıflatabilmekte ve davranışlarını daha katı ve sınırlı hâle getirebilmektedir (Hayes vd., 2012). Buna karşılık bilişsel ayrışma, bireyin düşüncelerle arasına mesafe koyabilmesini ve bu düşüncelerin davranışları üzerindeki etkisini azaltabilmesini amaçlamaktadır. Bu yönüyle bilişsel ayrışma, psikolojik esnekliğin geliştirilmesinde önemli bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Yavuz, 2015).

Psikopatolojik açıdan bakıldığında bilişsel kaynaşma, özellikle kaygı bozukluklarının ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin panik bozukluğu olan bireyler, ölme, kontrolü kaybetme veya aklını yitirme gibi düşüncelerle güçlü bir biçimde birleşebilmekte ve bu düşüncelere bağlı olarak bedensel duyumlarını ve davranışlarını sürekli olarak izleme eğilimi gösterebilmektedirler (Hayes vd., 2012). Bu süreçte tehdit içeren düşüncelerin mutlak gerçeklik olarak algılanması, kaçınma temelli davranış örüntülerinin gelişmesine ve psikolojik katılığın sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. KKT perspektifine göre kaygı deneyimi, yalnızca olumsuz düşüncelerin varlığıyla değil, bireyin bu düşüncelerle kurduğu ilişki biçimiyle açıklanmaktadır.

Cookson ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınmanın depresyon ve anksiyete üzerindeki aracılık rolleri incelenmiştir. Araştırma bulguları, bilişsel kaynaşmanın stresli yaşam olayları ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermiştir. Buna göre bireylerin düşünceleriyle aşırı düzeyde bütünleşmeleri ve bu düşünceleri mutlak gerçeklik olarak algılamaları, stresli yaşam deneyimlerinin psikolojik belirtilere dönüşmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte yaşantısal kaçınmanın depresyon ve anksiyeteyi doğrudan yordamadığı, ancak bilişsel kaynaşma aracılığıyla dolaylı etkiler gösterdiği belirlenmiştir. Türkiye'de bilişsel kaynaşmayı ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Erduran Tekin (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, çocukluk çağı travmalarının kabul ve bilişsel ayrışma süreçleri üzerinde olumsuz etkilerinin bulunduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları, travmatik yaşantıların bireylerin içsel deneyimlerini kabul etme ve düşünceleriyle aralarına mesafe koyabilme becerilerini zayıflatabildiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, bilişsel kaynaşma ve psikolojik esneklik süreçlerinin psikolojik uyum açısından önemini desteklemektedir.

Çakıcı ve Batıgün (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının ve bilişsel birleşmenin psikolojik belirtilerin önemli yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları, yüksek düzeyde bilişsel birleşmenin psikolojik belirti düzeylerini artırdığını göstermektedir. Ayrıca 18–24 yaş grubundaki bireylerin depresyon, kaygı ve olumsuz benlik algısı düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Aydın ve Yerin Güneri (2022), psikolojik esneklik ve bilişsel ayrışmanın bilişsel sınav kaygısının önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, bireylerin düşünce ve duygularıyla daha esnek bir ilişki kurabilmelerinin ve düşüncelerini mutlak gerçekler olarak değerlendirmemelerinin kaygı düzeylerinin azalmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

1.4.1.2. Yaşantısal Kaçınma

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), psikolojik katılığı oluşturan temel süreçlerden biri olarak yaşantısal kaçınmayı tanımlamaktadır. (Hayes vd., 2012). Yaşantısal kaçınma, bireyin olumsuz ya da istenmeyen içsel deneyimlerle, düşünceler, duygular, anılar, bedensel duyular ve davranışsal yatkınlıklar temasta kalmaktan kaçınması olarak kavramsallaştırılmaktadır. Aynı zamanda bireyin bu deneyimlerin biçimini, sıklığını ya da bağlamsal tetikleyicilerini kontrol etmeye yönelik girişimlerde bulunmasını da kapsamaktadır (Hayes vd., 1996). Bu süreçte birey, içsel yaşantılarını değiştirme ya da ortadan kaldırma amacıyla çeşitli bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirmektedir. Yaşantısal kaçınma çoğu zaman kısa vadede rahatlama sağlayan bir başa çıkma biçimi gibi görünmektedir. Ancak uzun vadede psikolojik esnekliği zayıflatan ve işlevselliği bozan sonuçlar doğurmaktadır.

Birey rahatsız edici içsel deneyimlerden uzak durdukça değerleri doğrultusunda davranma kapasitesini kaybetmektedir. Bunun sonucunda davranış repertuarı giderek daralmaktadır (Kashdan vd., 2006). Örneğin sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin “başarısız olursam” düşüncesinden kaçınmak amacıyla ders çalışmayı ertelemesi ya da sınavdan kaçınması yaşantısal kaçınmanın tipik bir örneğini oluşturmaktadır. Bu tür stratejiler geçici bir rahatlama sağlasa da zaman içinde kaygının kronikleşmesine neden olabilmektedir. Aynı zamanda performansın düşmesine ve bireyin yaşam alanlarının kısıtlanmasına da yol açabilmektedir (Chawla ve Ostafin, 2007).

Irkörücü Küçük (2018), ruminasyon ile sosyal etkileşim kaygısı arasındaki

ilişkide yaşantısal kaçınmanın önemli bir aracı mekanizma olduğunu göstermiştir. Ayrıca bilişsel yeniden değerlendirme ve anksiyete duyarlılığı ile sosyal etkileşim kaygısı arasındaki ilişkilerde de yaşantısal kaçınmanın anlamlı dolaylı etkileri bulunduğu belirlenmiştir. İşçimen (2024), yaşantısal kaçınma ile duygusal yeme arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, bireylerin olumsuz içsel deneyimlerden kaçınma eğilimleri arttıkça duygusal yeme davranışlarının da arttığını göstermektedir. Terzioğlu (2019), yaşantısal kaçınmanın anksiyete düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Bununla birlikte yaşantısal kaçınmanın anksiyete ile paranoya arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenmediği saptanmıştır.

Ampirik bulgular, yüksek düzeyde yaşantısal kaçınmanın depresyon, kaygı bozuklukları ve çeşitli psikopatolojilerle güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir (Bardeen ve Fergus, 2016; Cheng vd., 2022; Cookson vd., 2020; Karekla ve Panayiotou, 2011; Xiong vd., 2021). Hayes ve arkadaşları (2004), yaşantısal kaçınmayı psikolojik sorunların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde merkezi bir mekanizma olarak ele almaktadır. Araştırmacılara göre bireyin rahatsız edici içsel deneyimlerinden kaçınma çabası arttıkça, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu olumsuz yönde etkilenebilmektedir. İçsel yaşantıları kontrol etmeye yönelik girişimlerin uzun vadede etkisiz kalması, bireyin psikolojik esnekliğinin azalmasına ve davranış repertuarının giderek daralmasına yol açabilmektedir (Hayes vd., 2006). Bu doğrultuda yaşantısal kaçınmanın, psikopatolojik belirtilerin sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı değerlendirilmektedir.

KKT'ye göre yaşantısal kaçınmanın anlaşılması, insan dili ve bilişinin işlevlerinin anlaşılmasıyla yakından ilişkilidir (Blackledge ve Hayes, 2001). Yaşantısal kaçınma, bireyin düşünce, duygu, anı ve değerlendirmeler gibi rahatsız edici içsel deneyimlerinden uzaklaşma çabasıyla ortaya çıkan, büyük ölçüde dilsel süreçlere dayalı bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Hayes vd., 1996). Düşünce bastırma, dikkat dağıtma ve kaçınma davranışları kısa vadede rahatlama sağlayabilse de uzun vadede geri tepme etkisi yaratarak psikolojik sıkıntının sürdürülmesine katkıda bulunabilmektedir (Wegner vd., 1987). Bastırılan düşüncelerin daha güçlü biçimde geri dönmesi, zihinsel kontrol girişimlerinin etkisiz kalmasına ve bireyin olumsuz içsel yaşantılarıyla daha yoğun biçimde meşgul olmasına yol açabilmektedir (Gold ve Wegner, 1995). Bu tekrar eden kaçınma ve geri tepme döngüsü, zamanla patolojik düzeyde kaygı ve kontrol davranışlarının gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir. Esen (2017) tarafından,

yaşantısal kaçınma ile ruminasyon arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca bilişsel birleşmenin hem ruminasyon hem de yaşantısal kaçınma ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bulgular, yaşantısal kaçınmanın depresyonla ilişkili önemli psikolojik süreçlerden biri olduğunu desteklemektedir. Neziroğlu (2010), ruminasyonun geviş getirircesine düşünme alt boyutunun yaşantısal kaçınmanın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir. Bu bulgu, olumsuz düşünceler üzerinde yineleyici biçimde yoğunlaşmanın içsel yaşantılardan kaçınma eğilimini artırabileceğine işaret etmektedir.

Yaşantısal kaçınma birçok kuramsal yaklaşımda varsayımsal patolojik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Aynı zamanda psikopatolojiler arası ortak bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Chawla ve Ostafin, 2007; Hayes vd., 1996). Duygu düzenleme bağlamında değerlendirildiğinde yaşantısal kaçınma çoğunlukla uyumsuz stratejilerle ilişkilidir. Bastırma, kaçınma, ruminasyon ve güvence arama gibi stratejiler psikopatoloji için risk faktörleri oluşturmaktadır. Buna karşılık kabul, problem çözme ve yeniden değerlendirme gibi stratejiler daha uyumlu düzenleme biçimleri olarak tanımlanmaktadır (Aldao vd., 2010; Pena-Sarrionandia vd., 2015). Duyguları bastırma eğiliminde olan bireylerin stresli durumlarda içsel yaşantılarını maskeleyerek baş etmeye çalıştıkları görülmektedir. Bu bireylerin duygusal iyileşme süreçlerinde daha az başarılı oldukları ve duygularını daha az kabul edici bir bakışla değerlendirdikleri gösterilmiştir (Gross ve John, 2003). Orsillo ve Batten (2005), travmaya ilişkin düşünce ve duyguları kontrol etmeye yönelik çabaların travma sonrası stres bozukluğunun sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Bulgular, kontrol odaklı baş etme stratejilerinin yaşantısal kaçınmayı artırarak psikolojik uyumu olumsuz etkileyebildiğini ve KKT'nin bu süreci azaltmada etkili bir yaklaşım olduğunu göstermektedir.

KKT yaklaşımına göre yaşantısal kaçınmanın temel karşıtı kabuldür. Kabul bireyin rahatsız edici içsel yaşantıları pasif bir boyun eğişle kabullenmesi anlamına gelmemektedir. Bunun yerine bireyin bu yaşantılarla aktif, bilinçli ve yargılamayan bir temas kurmasını ifade etmektedir (Wilson, 1996). Kabul sürecinde birey duygu, düşünce, anı ve bedensel duyumları değiştirmeye çalışmak yerine onlarla mücadeleyi bırakmayı öğrenmektedir. Bu yaklaşım içsel yaşantılardan kaçınmanın daralttığı davranış repertuarına karşılık bireyin tepki verme esnekliğini artırmaktadır. Böylece değer odaklı eylemler mümkün hâle gelmektedir (Hayes vd., 2012). Sonuç olarak yaşantısal kaçınma bireyin içsel deneyimlerini kontrol etme ya da ortadan kaldırma çabasıyla ortaya çıkan

bir süreçtir. Bu süreç kısa vadede rahatlatıcı bir etki yaratabilmektedir. Ancak uzun vadede psikolojik esnekliği azaltan işlevsiz bir başa çıkma biçimi olarak değerlendirilmektedir. Yaşantısal kaçınma yalnızca psikopatoloji ile ilişkili değildir. Aynı zamanda yaşam doyumunun azalması, olumlu duygusal deneyimlere erişimin kısıtlanması ve hedonik kapasitenin düşmesiyle de ilişkilidir (Kashdan vd., 2006). Bu nedenle KKT, yaşantısal kaçınmanın fark edilmesini önemli bir müdahale alanı olarak ele almaktadır. Bu yaklaşım kabul, bilinçli farkındalık ve değer temelli davranışların geliştirilmesini bireyin anlamlı ve işlevsel bir yaşam sürmesi için temel bir süreç olarak değerlendirmektedir (Hayes vd., 2012; Harris, 2019).

1.4.1.3. An ile Temasın Kaybolması: Geçmiş ve Geleceğe Bağlanma

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) bağlamında psikolojik katılımın temel bileşenlerinden biri, bireyin şimdiki an ile temasının zayıflamasıdır. Yaşam yalnızca “şimdi”de gerçekleşmesine rağmen bireylerin dikkatleri çoğu zaman katı bir biçimde geçmişe ya da geleceğe yönelmektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Bu durum, bireyin içinde bulunduğu an ile esnek temas kurmasını zorlaştırmakta ve psikolojik esnekliğin azalmasına yol açmaktadır. Bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma süreçleri, bireyin şimdiki anla kurduğu teması zayıflatan temel mekanizmalar arasında yer almaktadır. Bu süreçler bireyi mevcut yaşantıdan uzaklaştırarak geçmiş ya da gelecek odaklı zihinsel faaliyetlere yönlendirmektedir (Hayes vd., 2013; Yavuz, 2015). Bu bağlamda ruminasyon ve endişe, an ile temasın kaybının bilişsel yansımaları olarak değerlendirilmektedir. Birey zihinsel içeriklere aşırı biçimde odaklandıkça, içinde bulunduğu anla temasını kaybetmekte ve “zihninin içinde yaşama” eğilimi göstermektedir (Hayes vd., 2006). An ile temasın kaybı, bireyin içinde bulunduğu durumu doğrudan deneyimlemek yerine geçmiş yaşantılar ya da geleceğe ilişkin olasılıklar üzerinden anlamlandırmaya çalışmasıyla karakterizedir. Bu süreçte mevcut ana ilişkin farkındalık azalmakta, dikkat katılaşmakta ve birey çevresel ipuçlarını yeterince fark edememektedir (Ulusoy vd., 2021). Geçmişe yönelik ruminatif düşünceler ve geleceğe yönelik kaygı temelli zihinsel süreçler, bireyin psikolojik işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum, yalnızca dikkat süreçlerinde değil, aynı zamanda davranışların niteliğinde de bozulmalara yol açabilmektedir. Nitekim an ile temasın zayıflaması, bağlantı kurmada güçlük, önemli bilgileri gözden kaçırma ve yapılan işlerin kalitesinde düşüş gibi sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Harris, 2023).

KKT'ye göre an ile temasın kaybının karşısı, şimdiki anla bilinçli ve yargılamayan bir temas kurabilme becerisidir. Bu süreçte birey, içsel ve dışsal yaşantılarını değiştirmeye çalışmaksızın gözlemlemeyi öğrenmektedir. Şimdiki ana yönelmek, bireyin dünyayı daha gerçekçi biçimde deneyimlemesine ve değerleri doğrultusunda daha esnek davranabilmesine olanak tanımaktadır (Hayes vd., 2006). Bu doğrultuda KKT müdahalelerinde farkındalık temelli egzersizler önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle nefes ve bedensel duyumlara odaklanmayı içeren uygulamalar aracılığıyla bireyin dikkatinin şimdiki ana yönlendirilmesi hedeflenmektedir (Hayes vd., 2012; Hofmann ve Asmundson, 2008). An ile temasın kaybı, bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma süreçleriyle yakından ilişkili olan ve bireyi geçmiş ile gelecek arasında zihinsel olarak sürükleyen bir dikkat katılığı biçimi olarak değerlendirilmektedir. Bu durum ruminasyon ve kaygı süreçleriyle etkileşim içerisinde çalışarak psikolojik katılığın sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla şimdiki an ile temasın güçlendirilmesi, psikolojik esnekliğin artırılmasında ve bireyin işlevsel davranışlar geliştirmesinde temel bir rol oynamaktadır.

An ile temasın zayıflaması, bireyin dikkatinin şimdiki andan uzaklaşarak geçmiş ve geleceğe yönelmesine zemin hazırlamaktadır. Bu durum özellikle geçmişe yönelik ruminatif düşünme ve geleceğe yönelik kaygı süreçlerini besleyen bir bilişsel zemin oluşturmaktadır. Birey şimdiki anla temasını kaybettikçe, zihinsel içeriklere daha fazla kapılmakta ve bu içeriklerle daha güçlü biçimde birleşmektedir. Bu süreçte ruminasyon ve kaygı yalnızca birer bilişsel içerik olmaktan çıkarak bireyin davranışlarını yönlendiren baskın mekanizmalara dönüşmektedir. Böylece dikkat katılığı, bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma ile etkileşim içerisinde çalışarak psikolojik katılığın sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda an ile temasın güçlendirilmesi, ruminatif ve kaygı temelli döngülerin kırılmasında ve psikolojik esnekliğin yeniden yapılandırılmasında kritik bir müdahale alanı olarak değerlendirilmektedir.

1.4.1.4. Kavramsallaştırılmış Benliğe Bağlanma

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) bağlamında kavramsallaştırılmış benlik, bireyin kendisine ilişkin oluşturduğu genellenmiş, katı ve çoğu zaman yargılayıcı değerlendirmelerden oluşmaktadır (Yavuz, 2015). Bireyler kendilerini sahip oldukları roller, geçmiş yaşantıları, kişilik özellikleri ve eğilimleri doğrultusunda tanımlama

eğilimindedir. Örneğin “ben başarılı biriyim”, “ben yetersizim” ya da “depresyondayım” gibi ifadeler, bireyin kendine ilişkin oluşturduğu kavramsal benliğin yansımalarıdır. Ancak bireyin bu tür tanımlarla güçlü biçimde özdeşleşmesi, alternatif benlik algılarını fark etmesini ve kabul etmesini zorlaştırmaktadır. Birey belirli bir kavramsal benlik ile özdeşleştiğinde, bu benlik yapısını korumaya yönelik bilişsel süreçler devreye girmektedir. Bu süreçte benlik ile çelişen yaşantılar tehdit olarak algılanmakta ve bilişsel çarpıtmalar ya da yeniden yorumlamalar aracılığıyla mevcut benlik algısı korunmaktadır (Hayes vd., 2016). Örneğin kendisini yetersiz biri olarak tanımlayan bir birey, sahip olduğu becerileri göz ardı edebilmekte ve değişime karşı direnç geliştirebilmektedir. Bu durum, bireyin benlikle ilgili alternatif deneyimleri kabul etmesini zorlaştırmakta ve psikolojik esnekliğin zayıflamasına katkıda bulunmaktadır (Hayes vd., 2012).

KKT yaklaşımında kavramsallaştırılmış benliğin karşısında, bireyin deneyimlerine daha esnek bir bakış açısıyla yaklaşmasını sağlayan bağlamsal benlik süreci yer almaktadır. Bağlamsal benlik, bireyin kendisini sabit ve değişmez tanımlar yerine, değişen deneyimler içerisinde gözlemleyebilmesini ifade etmektedir. Bu yaklaşımda bireyin düşünce, duygu ve yaşantılarının kendisini tanımlayan kalıcı yapılar değil, geçici içsel deneyimler olduğu vurgulanmaktadır. Bu farkındalık, kavramsallaştırılmış benliğin davranışlar üzerindeki katı etkisini azaltmakta ve bireyin değerleri doğrultusunda daha esnek davranabilmesine olanak sağlamaktadır (Yavuz, 2015; Hayes vd., 2006). Ancak bireyin kendisine ilişkin oluşturduğu benlik öyküleriyle aşırı düzeyde özdeşleşmesi, davranışsal esnekliğin azalmasına ve benlik anlatısıyla uyumlu olmayan deneyimlerin reddedilmesine yol açabilmektedir (Hayes, vd., 2012).

Kavramsallaştırılmış benliği tehdit eden yaşantılar, yoğun duygusal tepkilere yol açabilmektedir. Bu durum bireyin benlik tutarlılığını koruma ihtiyacıyla birlikte yaşantısal kaçınma davranışlarını artırabilmektedir (Mendolia ve Baker, 2008). Örneğin “ben her zaman çok çalışkan biriyim” şeklinde bir benlik tanımına sahip olan bir öğrenci, dinlenmesi gereken durumlarda dahi ders çalışmaya devam edebilmektedir. Bu durum kısa vadede benlik algısını desteklese de uzun vadede bireyin sosyal ilişkilerinin zayıflamasına ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir. Bu tür davranış örüntüleri KKT perspektifinden değerlendirildiğinde bireyin yaşamın diğer önemli alanlarını ihmal etmesi anlamına gelmektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

Kavramsallaştırılmış benlik, bireyin kendisine ilişkin oluşturduğu benlik öyküleri, kişisel özellikleri ve yaşam deneyimlerine dayalı tanımlardan oluşan bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Harris, 2023). Bu yapı belirli ölçüde işlevsel olabilmekle birlikte, bireyin bu tanımlarla katı biçimde özdeşleşmesi davranışsal esnekliğin azalmasına ve değişime karşı direnç gelişmesine yol açabilmektedir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Bireyin benlik anlatılarını mutlak gerçeklik olarak değerlendirmesi, benlik kavramlarıyla bilişsel kaynaşma yaşamasına ve psikolojik katılığın sürdürülmesine neden olabilmektedir (Harris, 2023). Bu nedenle KKT yaklaşımı, bireyin benlik öyküleriyle arasına mesafe koymasını ve bağlamsal benlik perspektifini geliştirmesini psikolojik esnekliğin artırılmasında temel süreçlerden biri olarak ele almaktadır (Hayes vd., 2012).

1.4.1.5. Değerlerden Uzaklaşma

KKT'ye göre değerler bireylerin kendilerinin seçtiği, sözel olarak ifade ettikleri, dinamik, zaman içinde değişkenlik gösterebilen ve hayat boyu devam eden yaşam hedefleridir (Yavuz, 2015). KKT'nin genel amacı, kişinin seçtiği değerleri doğrultusunda hareket etme ve davranışlarını değişen koşullara uyum sağlayacak biçimde düzenleme becerisini güçlendirmektir. Kabullenme, bilişsel ayrışma, anda olma vb. kendi içlerinde amaç değildir. Asıl amaç daha yaşantısal, değerlerle tutarlı bir yaşamın yolunu açmaya yardımcı olmalarıdır. Değerler bu diğer süreçleri anlamlı kılar (Hayes vd., 2013). Değerler burada ve şimdi ve tam da davranışın kendisiyle meşgul olma sürecinde yer alırlar (Hayes vd., 2012). Asla bitmezler, bir varış noktasından çok bir yön gibidirler. Örneğin sevgi dolu bir ebeveyn olmak, bir diploma ya da maddi bir kazanım gibi ulaşıldığında tamamlanan bir hedef değildir. Aksine, çocukların büyüme süreci boyunca karşılaştıkları güçlükler, yaptıkları hatalar ve aldıkları riskler karşısında onları desteklemeyi ve cesaretlendirmeyi içeren, süreklilik gösteren bir yaşam yönelimini ifade etmektedir (Hayes vd., 2013). Değerlerle ilgili ana problemler, değerlerin netleştirilmesindeki tıkanma, kişisel tercihe değil, uyuma dayalı değerler ve utanç veya suçluluk gibi rahatsızlık verici duygulardan kaçınmak için izlenen kuralların egemenliği şeklinde tanımlanan kaçınan izlemedir. Kaçınma, sosyal uygunluk veya bilişsel kaynaşmaya dayalı seçimler (ör. “X'e değer vermeliyim” veya “İyi bir insan Y'ye değer verir” veya “Annem Z'ye değer vermemi ister”) hedeflere ulaşmayı engeller (Hayes vd., 2012; Sheldon ve Elliot, 1999).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre değerler, bireyin yaşamına yön veren, kişisel tercihleri doğrultusunda belirlediği ve zaman içerisinde değişime açık olan yaşam ilkeleri ve uzun vadeli yönelimler olarak ele alınmaktadır. Bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma, anla temasın zayıflaması ve kavramsallaştırılmış benliğe bağlılık gibi süreçler, bireyin içsel yaşantılarına aşırı düzeyde odaklanmasına neden olmakta ve değerleri doğrultusunda hareket etmesini güçleştirmektedir (Yavuz, 2015). Buna karşılık bilişsel ayrışma, kabul, şimdiki anla temas ve bağlamsal benlik gibi süreçler, kendi başlarına bir amaç olmaktan ziyade bireyin değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesini destekleyen işlevsel beceriler olarak değerlendirilmektedir (Hayes vd., 2006). KKT perspektifinde değerlerden uzaklaşmanın karşıtı, bireyin kendi değerleriyle yeniden bağlantı kurabilmesidir. Bu nedenle değerlerle temasın sürdürülmesi, psikolojik esnekliğin geliştirilmesinde önemli bir unsur olarak görülmektedir (Yavuz, 2015). Bu doğrultuda terapötik süreçte bireyin aile, meslek, eğitim veya maneviyat gibi yaşam alanlarında, toplumsal beklentilerden bağımsız olarak kendi tercihleri doğrultusunda belirlediği değerleri fark etmesine ve keşfetmesine yardımcı olmayı amaçlayan çeşitli uygulama ve egzersizlerden yararlanılmaktadır (Hayes vd., 2006).

KKT'nin önemli bir parçası, değerlerin netleştirilmesi ve değerlerle tutarlı davranışların benimsenmesidir (Blackledge ve Hayes, 2001). Davranışlar, kaynaşma ve yaşantısal kaçınma tarafından ne kadar çok yönetilirse, değerler o kadar kaybolur, ihmal edilir ya da unutulur (Harris, 2023). Değerleri doğrultusunda yaşamayan bir bireyin, yaşamını anlamlı ve doyum verici bir şekilde sürdürmesi güçleşebilmektedir (Yavuz, 2015). Bu durumda birey, yaşamını yönlendiren kişisel değerlerden uzaklaşarak nasıl yaşaması gerektiğine ilişkin katı kurallar geliştirebilmektedir. “İyi biri olmalıyım”, “Başarılı bir işe sahip olmam lazım” ya da “Herkes tarafından kabul edilmeliyim” gibi kural temelli düşüncelerle hareket eden veya istenmeyen duygu ve yaşantılardan kaçınmaya odaklanan bireyler, zamanla yaşamlarında gerçekten önem verdikleri unsurlarla olan bağlarını zayıflatabilmektedir. Bunun sonucunda ise birey, uzun vadede yaşamın anlamına ilişkin sorgulamalar, boşluk hissi ve doyumsuzluk gibi olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalabilmektedir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Değerlerin peşinden giderken davranışlara engel olabilecek duygu ve düşüncelerle karşılaşılırsa kaçınmacı olmayan ve yeni başa çıkma tarzlarına ihtiyaç duyulur (Blackledge ve Hayes, 2001).

1.4.1.6. Kaçınma, Kaçma ve Dürtüsellik

Harris (2023) tarafından “işe yaramayan eylem” olarak nitelendirilen kaçınma, kaçma ve dürtüsellik, bireyi kendisiyle temas hâlinde olduğu ve değer odaklı bir yaşamdan uzaklaştıran davranış örüntüleri olarak tanımlanmaktadır. Bu örüntüler, çoğunlukla dürtüsel, otomatik veya çevresel uyaranlara tepki niteliğinde ortaya çıkan davranışları kapsamaktadır. Söz konusu davranışlar, bireyin değerleri doğrultusunda bilinçli seçimler yapmasından ziyade bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma süreçlerinin etkisiyle şekillenmektedir. Bu nedenle birey, kısa vadede rahatsızlık verici düşünce ve duygularından uzaklaşmaya çalışırken, uzun vadede değerleriyle uyumlu ve anlamlı bir yaşam sürdürme olasılığından da uzaklaşabilmektedir. Bununla birlikte, eylemin gerekli olduğu durumlarda eylemsizlik ya da erteleme davranışlarını da içermektedir (Harris, 2023). Bu davranışlar bazı durumlarda toplum tarafından onaylanan, çok çalışmak, aşırı temizlik yapmak ya da yoğun biçimde ibadet etmek gibi “iyi insan olma” ölçütü olarak değerlendirilen davranışlar şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte, madde kullanımı, kendine zarar verme ya da bulunduğu ortamdan kaçma gibi daha açık biçimde işlevsiz davranışlar da gözlemlenebilmektedir (Yavuz ve Nalbant, 2021). Kısa vadede çözüm sağladığı düşünülen bu davranışlar, uzun vadede olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Yektaş, 2020).

Bu bağlamda söz konusu davranışlar, bireyin yaşamında anlamlı adımlar atmak yerine içsel yaşantılarını kontrol etme amacıyla ya da bu yaşantıların etkisi altında gerçekleştirdiği eylemler olarak değerlendirilmektedir (Hayes vd., 2016). Ayrıca bireyin içsel deneyimlere yönelik geliştirdiği bu dar davranış repertuarı, değerlerle tutarlı bir yaşam tarzı yerine, zayıf bir anlam dünyasına sahip ve olumsuz pekiştirmeye dayalı bir yaşam biçiminin sürdürülmesine neden olmaktadır. Psikolojik katılık düzeyinin yükselmesiyle birlikte bireyler, olumsuz olarak değerlendirdikleri içsel yaşantıları kontrol etme, bastırma ya da onlardan uzaklaşma amacıyla çeşitli işlevsiz başa çıkma yollarına yönelebilmektedir. Bu bağlamda bireylerde, uzaklaşma amacıyla yöneldikleri kaçma davranışlarının yanında psikoaktif madde kullanımı ve kendine zarar verme gibi dürtüsel davranışların görülme olasılığı da artabilmektedir (Yavuz, 2015). Bu süreçte bireyler, içsel yaşantılarından kaçınmaya çalışırken yaşamda önem verdikleri alanlarla temaslarını kaybetmektedirler. Bunun sonucunda bireyin davranış repertuarı daralmakta ve zaman içerisinde değerlerinden kopuk davranış örüntüleri yaşamına hâkim olabilmektedir

(Hayes vd., 2006).

1.5. Ruminasyon Kavramının Tanımı, Kuramsal Kökeni ve Psikopatoloji ile İlişkisi

Bireyler olumsuz yaşam olayları ve zorlayıcı duygusal deneyimlerle karşılaştıklarında bu yaşantılara farklı bilişsel ve davranışsal yollarla tepki verebilmektedir. Bazı bireyler yaşadıkları duygulanımı inkâr etme ya da kaçınma eğilimi göstermektedir. Bazıları çevresel koşulları değiştirmeye yönelik aktif stratejilere başvurmaktadır. Bazı bireyler ise içsel yaşantılarına tekrarlayıcı ve pasif biçimde odaklanarak ruminatif bir düşünme örüntüsü geliştirmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, 2004). Bu bağlamda ruminasyon, bireyin yaşadığı olumsuz duygusal yaşantılar üzerinde, bu yaşantıların nedenleri ve olası etkilerine yönelik yineleyici, döngüsel ve kendine odaklı düşüncelerle karakterize edilen bir zihinsel süreç olarak ele alınmaktadır (Harvey vd., 2004).

Ruminasyon kavramının Latince kökeni "geviş getirmek" anlamına gelmektedir. Bu etimolojik köken, zihinde aynı düşüncelerin tekrar tekrar döndürülmesini ifade eden kavramsal doğayı yansıtmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013), ruminasyonu zihinsel işleyişe müdahale eden, aşırı ve yineleyici düşüncelerle karakterize edilen bir bilişsel süreç olarak tanımlamaktadır. Ruminasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kaygı bozuklukları, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikopatolojilerde gözlenen transdiagnostik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (APA, 2013; Dalbaşı, 2022). Bu doğrultuda Armutlu (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ruminasyonun geviş getirircesine düşünme alt boyutunun psikolojik belirtilerle pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, olumsuz düşünceler üzerinde yineleyici biçimde yoğunlaşmanın psikolojik belirtilerin artışıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Kuramsal açıdan ruminasyonun en etkili biçimde ele alındığı modellerden biri Nolen-Hoeksema (1987, 1991) tarafından geliştirilen Tepki Biçimleri Kuramı'dır (Response Styles Theory). Bu kurama göre ruminasyon, bireyin depresif duygulanıma verdiği uyumsuz bir tepki biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte kişi içinde bulunduğu olumsuz durumu değiştirmeye yönelik herhangi bir davranışsal adım atmaksızın pasif ve tekrarlayıcı biçimde yaşadığı belirtilere odaklanmaktadır. Bu yönüyle

bileşenlerinden biri olarak ele alınmaktadır. Metakognitif modele göre bireyler ruminasyonun faydalı olduğuna ilişkin işlevsiz üstbilişsel inançlara sahiptir. Bu inançlar ruminatif sürecin sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır (Fisher ve Wells, 2009). Özellikle öz eleştirel ruminasyonun bireyin içsel deneyimleri üzerindeki kontrol algısı ve olumsuz metabilişlerle yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir (Raes, 2010; Odou ve Brinker, 2013). Bu kuramsal açıklamalar doğrultusunda ruminasyon tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerle karakterize edilen bir bilişsel süreçtir. Geçmiş ve geleceğe yönelik bilişsel içerikleri kapsamaktadır. Aynı zamanda çok sayıda psikolojik bozuklukla ilişkili transdiagnostik bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Duygu düzenleme mekanizmaları ve üstbilişsel süreçler bağlamında ele alındığında ruminasyonun psikopatolojinin anlaşılmasında önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu nedenle ruminasyon, psikolojik müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesinde merkezi kavramlardan biri olarak kabul edilmektedir.

Ruminasyonun psikopatoloji ile ilişkisi incelendiğinde, bu bilişsel sürecin özellikle kaygı ve depresyon belirtilerinin ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; McLaughlin ve Nolen-Hoeksema, 2011). Ruminatif düşünme biçimi, bireyin olumsuz içsel deneyimlerine yineleyici biçimde odaklanmasına neden olarak duygusal sıkıntının sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Bu süreçte birey, olumsuz duygu ve düşünceleri üzerinde tekrar tekrar düşünmesine rağmen etkili problem çözme davranışları geliştirememekte, bu durum ise psikolojik uyum süreçlerinin zayıflamasına yol açabilmektedir (Joormann ve D'Avanzato, 2010; Watkins, 2008).

KKT perspektifinden bakıldığında ruminasyon, psikolojik esnekliği azaltan ve psikolojik katılımın sürdürülmesine katkıda bulunan bilişsel süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Hayes vd., 2006; Hayes vd., 2011). Ruminatif düşüncelerle güçlü biçimde birleşen bireyler, bu düşünceleri gerçeklik olarak algılama eğilimi göstermekte ve buna bağlı olarak içsel deneyimlerinden kaçınmaya yönelik davranışlar geliştirebilmektedir (Gillanders vd., 2014). Bu durum yaşantısal kaçınmayı güçlendirmekte ve bireyin değerleri doğrultusunda davranabilme kapasitesini sınırlandırabilmektedir (Hayes vd., 2011; Harris, 2019). Dolayısıyla ruminasyon, kaygı süreçleriyle etkileşim içerisinde çalışan ve psikolojik katılımın sürdürülmesine katkıda bulunan önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda ruminasyonun

anlaşılması, kaygı ve psikolojik esneklik süreçlerinin bütüncül biçimde açıklanabilmesi açısından önemli bir kuramsal temel sunmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, ilgili alanyazın temel alınarak kuramsal bir model önerilmiş ve modelde ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesine ve açıklanmasına odaklanan bu tür araştırmalar, alanyazında ilişkisel araştırma modeli kapsamında değerlendirilmektedir (Creswell, 2011). Araştırmada önerilen kuramsal modelin test edilmesinde PATH analizi (yol analizi) kullanılmıştır. PATH analizi, iki veya daha fazla gözlenen değişken arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin aynı model içerisinde incelenmesine olanak sağlayan çok değişkenli bir istatistiksel analiz yöntemidir (Kline, 2005). Bu yöntem, değişkenler arasındaki ilişkilerin ve aracılık etkilerinin eş zamanlı olarak değerlendirilmesine imkân sağlamaktadır. Bu araştırmada, yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyonun kaygı üzerindeki etkileri ile psikolojik katılığın bu ilişkilerdeki aracı rolü PATH analizi aracılığıyla incelenmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, araştırmaya gönüllü olarak katılan ve araştırmanın dâhil edilme ölçütlerini karşılayan 18–30 yaş arasındaki beliren yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışma grubuna çevrim içi veri toplama süreci sonucunda toplam 461 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 347'si kadın (%75.3) ve 114'ü erkek (%24.7) olmak üzere toplam 461 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara ilişkin cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum ve çalışma durumu gibi sosyodemografik özelliklere Tablo 2.1'de yer verilmiştir.

Tablo 2.1: Katılımcıların Sosyodemografik İstatistikleri

Değişken	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	347	75,3
	Erkek	114	24,7
Eğitim Düzeyi	Ortakul	8	1,7
	Lise	61	13,2
	Üniversite	344	74,6
	Lisansüstü	48	10,4
	Evli	130	28,2
	Bekar	321	69,6
Medeni Durum	Dul- Boşanmış- Ayrı	10	2,2
Çalışma Durumu	Evet	187	40,6
	Hayır	274	59,4

Katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, 8 kişinin (%1.7) ortaokul, 61 kişinin (%13.2) lise, 344 kişinin (%74.6) üniversite ve 48 kişinin (%10.4) lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların 321'i (%69.6) bekâr, 130'u (%28.2) evli ve 10'u (%2.2) dul/boşanmış/ayrıdır. Ayrıca katılımcıların 187'si (%40.6) çalışmakta, 274'ü (%59.4) ise çalışmamaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile birlikte Bilişsel Kaynaşma Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Ruminatif Yanıt Ölçeği Kısa Formu, Kabul ve Eylem Formu-II ve Yaşantısal Kaçınma Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Form kapsamında katılımcıların cinsiyet, yaş, ekonomik düzeyleri, medeni ve çalışma durumlarına ilişkin sorulara yer verilmiştir. Elde edilen bilgiler, örneklemin tanımlanması ve araştırma bulgularının yorumlanması amacıyla kullanılmıştır.

2.3.2. Bilişsel Kaynaşma Ölçeği (BKÖ)

Bilişsel Kaynaşma Ölçeği, bireylerin düşünceleriyle özdeşleşme düzeylerini ve düşüncelerin davranışları üzerindeki kontrol edici etkisini değerlendirmek amacıyla

Gillanders ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilmiş, tek boyutlu ve 7 maddelik bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek, Kervancioğlu ve arkadaşları (2023) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Elde edilen bulgular, ölçeğin yedi maddeden oluşan tek faktörlü yapısının Türk popülasyonunda geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .92 olarak rapor edilmiştir. Ölçek 7'li Likert tipi olarak puanlanmakta ve yüksek puanlar artmış bilişsel kaynaşmayı göstermektedir. BKÖ'nün iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = .86-.90$ aralığında rapor edilmiş olup, test-tekrar test güvenilirliği ise .80 düzeyindedir. Mevcut araştırma da ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)

Bireylerin anksiyete düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş, öz-bildirim temelli bir psikometrik araçtır (Beck vd., 1988). 1988 yılında Beck ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup, Ulusoy ve çalışma arkadaşları (1998) tarafından yürütülen geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda Türkçe'ye uyarlanarak bilimsel araştırmalarda kullanılmaya başlanmıştır. Ölçek, tek boyutlu yapıya sahip 21 maddeden oluşur ve her madde 4'lü Likert tipi (0 = yok, 3 = şiddetli) ile puanlanır. Ölçekten elde edilen toplam puanlar, bireylerin genel anksiyete düzeyini yansıtmakta olup yüksek puanlar daha yoğun anksiyete belirtilerine işaret etmektedir. Geliştirme çalışmalarında BAÖ'nün iç tutarlılık katsayısı Cronbach $\alpha = .92$, test-tekrar test güvenilirliği ise $r \approx .75$ olarak bildirilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ile incelenmiş ve katsayının .93 olduğu belirlenmiştir.

2.3.4. Ruminatif Yanıt Ölçeği – Kısa Versiyonu (RRS-K)

Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Ruminatif Yanıt Ölçeği-Kısa Versiyonu (RRS-K), bireylerin olumsuz duygu durumları karşısında ortaya çıkan tekrarlayıcı, pasif ve çözüm üretmekten uzak düşünme eğilimlerini değerlendiren öz-bildirim temelli bir ölçeğe araçtır. Ruminatif Yanıt Ölçeği, ruminasyonu değerlendirmek amacıyla Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Treynor ve arkadaşları (2003) tarafından depresyon belirtilerini çağrıştıran maddeler ölçekten çıkarılmış ve ölçek on maddelik kısa formuna dönüştürülmüştür. Kısa formun Türkçe uyarlaması Erdur-Baker ve Bugay (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Maddeler, 1 “Hiçbir zaman” ile 4 “Her zaman” arasında derecelendirilen Likert tipi bir ölçekle puanlanmaktadır. Yapılan analizler, ölçeğin .93 düzeyinde yüksek bir iç tutarlılık katsayısına sahip olduğunu ve Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği Cronbach alfa katsayısı ile incelenmiş ve katsayının .85 olarak bulunmuştur.

2.3.5. Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2)

Bireylerin psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma düzeylerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz-bildirim ölçeğidir (Bond vd., 2011). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilmiş ve ilgili ölçek Türkçe alanyazına kazandırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, kaygı bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, depresyon ya da iki uçlu (bipolar) bozukluk tanılarından en az birine sahip olan 207 birey ile herhangi bir psikiyatrik tanısı bulunmayan 267 birey olmak üzere toplam 474 katılımcı oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, 60 gün arayla uygulanan test–tekrar test analizinde elde edilen korelasyon katsayısının .85 olduğu saptanmıştır. Ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahip olup yedi maddeden oluşmakta ve maddeler yedili Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, psikolojik katılık düzeyindeki yüksekliğe işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

2.3.6. Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (YKKÖ)

Borgogna ve arkadaşları (2023) tarafından geliştirilen Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması amacıyla Alkasan, Ekşi ve Demir (2025) tarafından yürütülen çalışma, ölçeğin Türk toplumunda psikometrik açıdan geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilirliğini değerlendirmeyi hedeflemiştir. Ölçek, 5'li Likert tipinde ("1 = Asla doğru değil" ile "5 = Çok sık doğru") puanlanmakta olup toplam puan 6 ile 30 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar yaşantısal kaçınma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa = .86 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin Türkçe formunun yaşantısal kaçınma düzeylerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve güvenirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak ölçme araçları için, ilgili ölçeklerin Türkçeye uyarlamasını gerçekleştiren araştırmacılarla e-posta yoluyla iletişime geçilmiş ve gerekli kullanım izinleri alınmıştır. Ölçek kullanım izinlerinin ardından, araştırmanın yürütülebilmesi amacıyla Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan etik onay alınmıştır (bkz. Ek 1). Veriler, araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcılardan çevrim içi ortamda Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Veri toplama süreci, bilgilendirilmiş onam ilkeleri doğrultusunda yürütülmüştür. Katılımcılara sunulan bilgilendirilmiş onam formunda araştırmanın amacı, ölçeklerin tamamlanması için öngörülen süre, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, kişisel bilgilerin gizliliğinin korunacağı ve katılımcıların araştırma kapsamındaki hakları hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Ayrıca katılımcıların araştırmaya ilişkin soru, görüş veya taleplerini iletebilmeleri amacıyla araştırmacının iletişim bilgilerine formda yer verilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışma grubundan elde edilen veriler üzerinde analizlere başlanmadan önce, tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, doğrusallık, varyansların homojenliği ve çoklu bağlantılılık (multicollinearity) varsayımları incelenmiştir. Bu kapsamda tek değişkenli normalliğin değerlendirilmesi amacıyla veri setinde yer alan ölçek maddeleri standart z puanlarına dönüştürülmüştür. Yapılan inceleme sonucunda ± 3.30 ($p < .001$) standart z değeri sınırlarının dışında kalan gözlemler uç değer olarak kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu ölçüt doğrultusunda belirlenen sekiz uç değer veri setinden çıkarılmış ve analizler kalan veriler üzerinden yürütülmüştür.

Mahalanobis uzaklıkları kullanılarak çok değişkenli uç değerler belirlenmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde $p < .001$ anlamlılık düzeyi ölçüt olarak alınmıştır (Çokluk vd., 2016). Her bir katılımcı için hesaplanan Mahalanobis uzaklık değerleri kritik ki-kare değeri ile karşılaştırılmış ve bu doğrultuda bir gözlem daha veri setinden çıkarılmıştır. Böylece analizler toplam 461 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden yürütülmüş ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılandığı görülmüştür. Veri setinin normal dağılıma uygunluğu ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları ile grafiksel incelemeler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, tüm değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının $+1,50$ ile $-1,50$

aralığında yer aldığını göstermiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bunun yanı sıra histogram, dal-yaprak ve Q-Q grafikleri incelendiğinde verilerin normal dağılıma yakın bir yapı sergilediği belirlenmiştir.

Araştırmada regresyon analizinin temel varsayımlarından biri olan hata terimlerinin bağımsızlığı Durbin-Watson katsayısı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen 1,786 değeri kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer almakta olup hata terimleri arasında otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2009; Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin değerlendirilmesi amacıyla ise Koşul İndeksi (Condition Index-CI), Varyans Şişme Faktörü (Variance Inflation Factor-VIF) ve tolerans değerleri incelenmiştir. Alanyazında, CI değerinin 30'un altında, VIF değerlerinin 10'un altında ve tolerans değerlerinin .10'un üzerinde olması durumunda çoklu bağlantılılık sorununun bulunmadığı belirtilmektedir (Field, 2013). Yapılan analizler sonucunda tüm değişkenlere ait değerlerin kabul edilen referans aralıkları içerisinde yer aldığı görülmüştür (CI = 7.05–15.60; VIF = 1.58–2.92; Tolerans = .342–.632). Elde edilen bu bulgular, araştırma verilerinin ileri analizler için gerekli varsayımları karşıladığını göstermiştir. Ön koşul analizlerinin tamamlanmasının ardından araştırmanın temel analizlerine geçilmiştir. PATH analizi AMOS programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. PATH analizi sonucunda oluşturulan modellerin veriye ne ölçüde uyum sağladığını değerlendirmek amacıyla çeşitli uyum indekslerinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda ki-kare/serbestlik derecesi oranı (χ^2/sd), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA), Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü (SRMR), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) ve Tucker-Lewis İndeksi (TLI) dikkate alınmıştır. Model uyumunun değerlendirilmesinde esas alınan kabul edilebilir ve iyi uyum ölçütleri Brown (2015), Kline (2011) ile Tabachnick ve Fidell'in (2013) önerileri doğrultusunda belirlenmiş olup, söz konusu ölçütler Tablo 2.2'de sunulmuştur.

Tablo 2.2: Uyum İstatistiği Değerleri

Model uyum istatistikleri	İyi Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$3 \leq \chi^2/sd \leq 5$
RMSEA	$RMSEA \leq .05$	$RMSEA \leq .08$
SRMR	$SRMR \leq .05$	$SRMR \leq .10$
TLI	$0.95 \leq TLI$	$0.90 \leq TLI$
CFI	$.95 \leq CFI$	$.90 \leq CFI$

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, veri analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiş ve bu bulgular ayrıntılı olarak sunulmuştur. Bu kapsamda öncelikle araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ile değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan korelasyon analizlerinin sonuçları incelenmiştir. Ardından araştırma kapsamında önerilen hipotetik model PATH analizi aracılığıyla test edilmiş ve modele ilişkin bulgular sunulmuştur. Son olarak elde edilen sonuçlar, araştırmanın amacı ve ilgili alanyazın çerçevesinde değerlendirilerek yorumlanmıştır.

3.1. Betimleyici İstatistikler

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen verilere ilişkin öncelikle betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Değişkenlere ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler ile diğer tanımlayıcı istatistikler incelenmiş, elde edilen bulgular Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Katılımcıların Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin İstatistikler

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Katılık	461	23,79	7,543	7	43	0,120	-0,612
Bilişsel Kaynaşma	461	25,59	9,333	7	48	0,073	-0,779
Kaygı	461	16,2	11,486	0	49	0,697	-0,319
Yaşantısal Kaçınma	461	10,39	4,733	6	25	1,369	1,036
Ruminasyon	461	21,82	5,415	10	37	0,296	-0,300

Tablo 3.1 incelendiğinde, araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen puanlara ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarının tamamının $\pm 1,50$ sınırları içerisinde yer aldığı görülmektedir. Alanyazında belirtilen ölçütler doğrultusunda bu değerler, veri setinin normal dağılıma yeterli düzeyde yakın olduğunu göstermektedir (Pituch ve Stevens, 2016). Dolayısıyla araştırma verilerinin normallik varsayımını karşıladığı ve parametrik analizlerin uygulanması açısından uygun olduğu söylenebilir.

3.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Hipotetik PATH modelinin test edilmesinden önce, modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2: Değişkenlerin İlişkilerine Ait Pearson Korelasyon Matrisi (N = 461)

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Kaygı	-				
2. Psikolojik Katılık	.386*	-			
3. Bilişsel Kaynaşma	.437*	.770*	-		
4. Yaşantısal Kaçınma	.412*	.519*	.530*	-	
5. Ruminasyon	.489*	.563*	.637*	.540*	-

* $p < 0.01$

Tablo 3.2 verileri incelendiğinde, araştırmada yer alan tüm değişkenler arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir ($p < .01$). Korelasyon katsayıları değerlendirildiğinde, değişkenler arasındaki ilişkilerin orta düzeyden yüksek düzeye kadar değişiklik gösterdiği anlaşılmaktadır. Araştırmanın temel değişkenlerinden biri olan kaygının; ruminasyon [$r = .489$, $p < .01$], bilişsel kaynaşma [$r = .437$, $p < .01$], yaşantısal kaçınma [$r = .412$, $p < .01$] ve psikolojik katılık [$r = .386$, $p < .01$]

.01] ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin kaygı düzeyleri arttıkça ruminasyon, bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir.

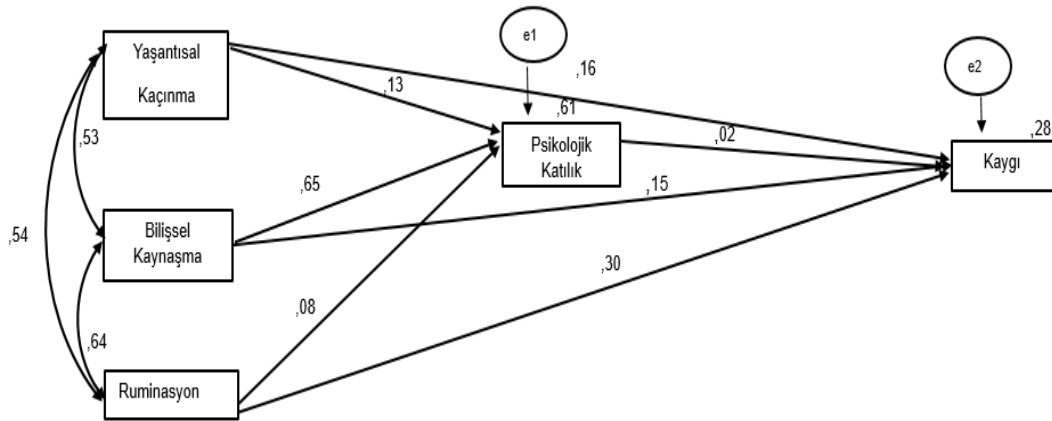
Psikolojik katılık, bilişsel kaynaşma [$r = .770, p < .01$], ruminasyon [$r = .563, p < .01$] ve yaşantısal kaçınma [$r = .519, p < .01$] ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Özellikle psikolojik katılık ile bilişsel kaynaşma arasındaki ilişkinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca bilişsel kaynaşma ile ruminasyon [$r = .637, p < .01$] ve yaşantısal kaçınma [$r = .530, p < .01$] arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde yaşantısal kaçınma ile ruminasyon arasında da orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır [$r = .540, p < .01$]. Korelasyon katsayıları genel olarak değerlendirildiğinde, değişkenler arasındaki en yüksek ilişkinin psikolojik katılık ile bilişsel kaynaşma arasında olduğu ($r = .770$), en düşük ilişkinin ise kaygı ile psikolojik katılık arasında olduğu ($r = .386$) görülmektedir. Bununla birlikte tüm değişkenler arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunması, araştırmada ele alınan yapıların birbiriyle ilişkili olduğunu ve önerilen yapısal modelin test edilmesi için gerekli ön koşulların sağlandığını göstermektedir.

Yukarıda ifade edilen orta ve yüksek düzeydeki anlamlı ilişkiler, önerilen teorik modelin sınanabilirliğine ilişkin önemli kanıtlar sunmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin beklenen yönde ve anlamlı olması, modelde yer alan yapıların birbirleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymakta ve araştırma kapsamında öne sürülen yapısal ilişkileri test etmek için gerekli istatistiksel ve kuramsal zeminin sağlandığını göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin incelenmesi amacıyla önerilen hipotetik modelin test edilmesine uygun bir temel hazırlamaktadır.

3.3. PATH Model

Gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği PATH modeli test edilmiş ve analiz sonuçları Şekil 3.1’de sunulmuştur.

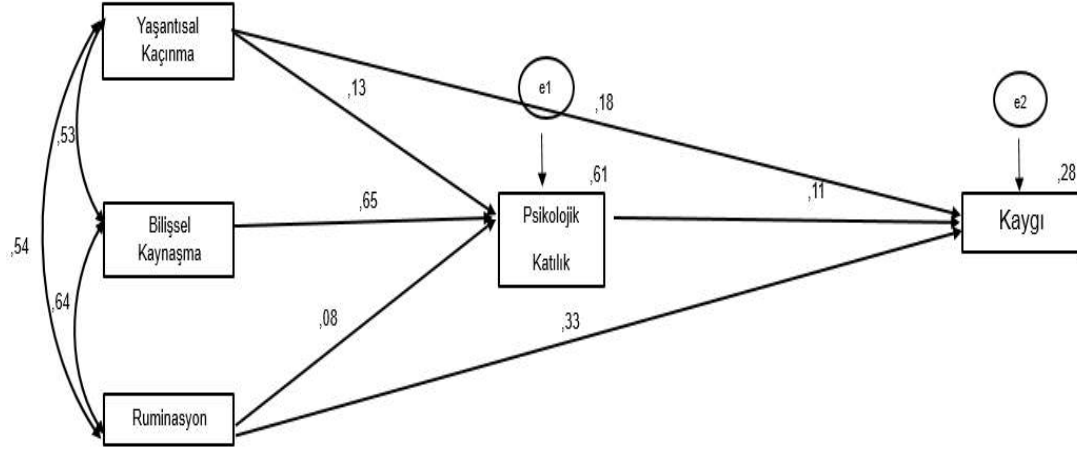
Şekil 3.1: Hipotetik Path Model



Şekil 3.1’de gösterilen modele ilişkin uyum indeksleri incelendiğinde, $\chi^2 = .000$, $sd = 0$ ($\chi^2/sd = .000$), $RMSEA = .47$, $SRMR = .000$, $CFI = 1$ ve $IFI = 1$ olarak elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, modelin alanyazında belirtilen kriterler doğrultusunda doymuş (saturated) model özelliği gösterdiğini ortaya koymaktadır (Bowman ve George, 1995). Model saturated olduğu için uyum indeksleri yorumlanmamıştır. Bu doğrultuda, kuramsal çerçeve dikkate alınarak nihai model yapılandırılmıştır. Kullanılan AMOS paket programının önerileri doğrultusunda bilişsel kaynaşmadan kaygıya giden doğrudan yol modelden çıkarılarak model yeniden test edilmiş ve elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir ve iyi uyum düzeyinde olduğu görülmüştür. Nitekim KKT’nin psikolojik katılık modeli kapsamında bilişsel kaynaşmanın psikolojik katılığı oluşturan temel süreçlerden biri olması (Hayes vd., 2006) ve bilişsel kaynaşmanın psikolojik katılıkla güçlü bir ilişki göstermesi mektedir (Bond vd., 2011; Gillanders vd., 2014), bilişsel kaynaşmanın kaygı üzerindeki etkisinin psikolojik katılık üzerinden ele alınmasını kuramsal olarak desteklemektedir. Bu doğrultuda, bilişsel kaynaşmadan kaygıya giden doğrudan yolun çıkarılmasıyla psikolojik katılığın aracı rolünün daha açık biçimde sınanmasına olanak sağlayan alternatif model oluşturulmuş ve yeniden test edilmiştir. Bu kapsamda, ilgili teorik altyapı temel alınarak alternatif model oluşturulmuş ve model yeniden test edilmiştir. Elde edilen nihai modele ilişkin bulgular Şekil 3.2’de sunulmuştur.

3.4. Nihai Model

Şekil 3.2: Nihai Modele İlişkin Path Model



Şekil 3.2’de gösterilen nihai modele ilişkin uyum indeksleri incelendiğinde, $\chi^2 = 4.612$, $sd = 1$ ($\chi^2/sd = 4.61$), RMSEA = .09, SRMR = .01, CFI = .99 ve TLI = .96 olarak elde edilmiştir. Model uyumuna ilişkin bu değerler Tablo 3.3 ’te sunulmuştur.

Tablo 3.3: Nihai Modelin Uyum Değerleri

İncelenen Uyum İndeksleri	İyi Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri	Elde Edilen Uyum İndeksleri	Sonuç
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$3 \leq \chi^2/sd \leq 5$	4.61	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	$RMSEA \leq .05$	$RMSEA \leq .08$	.089	-
SRMR	$SRMR \leq .05$	$SRMR \leq .10$	.012	İyi Uyum
TLI	$0.95 \leq TLI$	$0.90 \leq TLI$	.964	İyi Uyum
CFI	$.95 \leq CFI$	$.90 \leq CFI$	.996	İyi Uyum

Kline (2011) tarafından önerildiği üzere, model uyumunun değerlendirilmesinde SRMR, RMSEA, CFI, TLI ve χ^2/sd değerlerinin raporlanması gerekmektedir. Modelin genel geçerliliğinin değerlendirilebilmesi için bu uyum indekslerinden en az üçünün kabul edilebilir referans aralıklarında yer alması yeterli görülmektedir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular, nihai modelin iyi uyum düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Şekil 3.2’de görüldüğü üzere, modelde yer alan dışsal değişkenler (yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyon) arasında, psikolojik katılık değişkeni dışında farklı etkenlerin de ilişkileri etkileyebileceği varsayımıyla dışsal değişkenler arasına hata

kovaryansları eklenmiştir. Nihai modelde yer alan örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlılığı, t değerleri ve standardize edilmiş beta katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir. Bu ilişkilere ait bulgular Tablo 3.4’ de sunulmuştur.

Tablo 3.4: Nihai Modele Ait Doğrudan Etkilere İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri

Yapısal İlişkiler		β	$S.E$	$CR (t)$
Yaşantısal Kaçınma	→ Psikolojik Katılık	.212	.057	3.69**
Yaşantısal Kaçınma	→ Kaygı	.429	.120	3.57**
Bilişsel Kaynaşma	→ Psikolojik Katılık	.525	.032	16.54**
Ruminasyon	→ Psikolojik Katılık	.109	.055	1.976*
Ruminasyon	→ Kaygı	.708	.109	6.513**
Psikolojik Katılık	→ Kaygı	.161	.077	2.097*

** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 3.4 incelendiğinde yaşantısal kaçınma ($\beta = .212$, $t = 3.69$, $p < .01$), bilişsel kaynaşma ($\beta = .525$, $t = 16.54$, $p < .01$) ve ruminasyonun ($\beta = .109$, $t = 1.976$, $p < .05$) psikolojik katılığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yaşantısal kaçınma ($\beta = .429$, $t = 3.57$, $p < .01$), ruminasyon ($\beta = .708$, $t = 6.513$, $p < .01$) ve psikolojik katılık ($\beta = .161$, $t = 2.097$, $p < .05$) kaygıyı anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma, ruminasyon, psikolojik katılığa ilişkin varyansın %61’ini açıklamaktadır.

Araştırmada değişkenlerin kaygı üzerindeki doğrudan etkilerinin yanı sıra dolaylı (aracı) etkileri de incelenmiştir. Bu kapsamda yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyon değişkenleri ile kaygı arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracılık rolü değerlendirilmiştir. Baron ve Kenny’ye (1986) göre, sosyal bilimlerde ve psikoloji alanında bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerde üçüncü değişkenlerin etkisi söz konusu olabilmektedir ve bu değişkenler aracı değişken olarak tanımlanmaktadır. Aracı etkilerin anlamlılığının test edilmesinde kullanılan yöntemlerden biri de Bootstrapping (önyükleme) tekniğine dayalı çarpım yaklaşımıdır (Preacher ve Hayes, 2004).

Bootstrapping yöntemi, çok değişkenli modellerde aracılık etkisinin test edilmesi açısından oldukça elverişli olup, özellikle yapısal eşitlik modelleri içerisinde yer alan karmaşık değişken ilişkilerinin değerlendirilmesine olanak tanımaktadır (Cheung ve Lau,

2008). Bu doğrultuda, araştırmada psikolojik katılığın nihai model içerisindeki aracılık rolünü test etmek amacıyla Hayes (2018) tarafından geliştirilen Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Analizler kapsamında %95 güven aralığında 2000 yeniden örnekleme (bootstrap) ile dolaylı etkiler ve standart hatalar hesaplanmıştır (Tablo 3.5). Elde edilen güven aralıklarında sıfır değerinin yer almaması, dolaylı etkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.5: Aracı Etkilere İlişkin Bootstrapping İşlem Sonuçları

Structural Relations	<i>B</i>	<i>S.E</i> (β)	95% GPA	
			Lower	Upper
YK → PK → Kaygı	.034	.014	.009	.073
BK → PK → Kaygı	.085	.069	.023	.151
Ruminasyon → PK → Kaygı	.018	.008	.002	.048

Note. ^a = $p < .05$, YK=Yaşantısal Kaçınma, BK=Bilişsel kaynaşma, PK=Psikolojik Katılık

Yaşantısal kaçınmanın ($\beta = .034$, 95% CI= .009, .073, $p < .05$) kaygıyı psikolojik katılık aracılığıyla anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Benzer şekilde bilişsel kaynaşma ($\beta = .085$, 95% CI= .023, .151, $p < .05$) ve ruminasyon ($\beta = .018$, 95% CI= .002, .048, $p < .05$) psikolojik katılık aracılığıyla kaygıyı anlamlı şekilde yordamaktadır. Bununla birlikte, modelde yer alan tüm değişkenlere ilişkin doğrudan ve dolaylı etkiler birlikte değerlendirildiğinde, kaygı değişkenine ilişkin toplam varyansın %28'inin açıklandığı görülmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulguları ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmış, elde edilen sonuçlar değerlendirilmiş ve bu sonuçlardan hareketle uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

4.1. Tartışma

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaygının Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) çerçevesinde açıklanması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyonun psikolojik katılık ve kaygı üzerindeki etkileri ile psikolojik katılığın söz konusu değişkenler ile kaygı arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyonun psikolojik katılığı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun kaygıyı doğrudan anlamlı düzeyde yordadığı, psikolojik katılığın da kaygının anlamlı yordayıcılarından biri olduğu bulunmuştur. Buna karşın bilişsel kaynaşmanın kaygı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik katılığın, yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyon ile kaygı arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular, KKT'nin psikolojik katılığa ilişkin kuramsal açıklamalarını desteklemekte ve kaygının ortaya çıkmasında bilişsel ve duygusal süreçlerin birbirleriyle etkileşim içerisinde işlediğine işaret etmektedir.

Araştırmada yaşantısal kaçınmanın hem psikolojik katılığı hem de kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, yaşantısal kaçınmanın psikolojik katılığın temel bileşenlerinden biri olduğunu ileri süren Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) modeliyle uyumludur (Hayes vd., 2006). Benzer şekilde, yaşantısal kaçınmanın psikolojik katılık ile güçlü ilişkiler gösterdiği ve psikolojik uyumu olumsuz etkilediği

birçok araştırmalarla ortaya konulmuştur (Bond vd., 2011; Tyndall vd., 2018). Ayrıca Orsillo ve Batten (2005), kabul süreçlerinin gelişmesiyle birlikte yaşantısal kaçınmanın azaldığını ve bireylerin yaşam doyumlarının arttığını bildirmiştir. Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiş; İşçimen (2024) yaşantısal kaçınmanın duygusal yeme davranışını anlamlı düzeyde yordadığını, Özsoy (2019) ise yaşantısal kaçınmanın kaygıyı dolaylı olarak yordadığını belirlemiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, bireylerin rahatsızlık verici içsel yaşantılarından kaçınmaya yönelik çabalarının kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede psikolojik katılığı artırarak kaygının sürdürülmesine katkıda bulunabileceği söylenebilir. Bu durum, yaşantısal kaçınmanın yalnızca kaygıya eşlik eden bir süreç olmadığını, aynı zamanda psikolojik katılığın gelişiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Araştırmada yaşantısal kaçınmanın kaygıyı anlamlı düzeyde yordaması da alanyazındaki bulgularla paralellik göstermektedir. Kaygı yaşayan bireyler çoğu zaman rahatsızlık verici düşünce ve duygularla temas etmek yerine bu yaşantılardan uzaklaşmaya çalışmaktadır. Ancak bu kaçınma çabası, kaygıyı azaltmak yerine sürdürülmesine katkıda bulunabilmektedir. Orsillo ve Batten (2005) tarafından elde edilen bulgular, kabul süreçlerinin gelişmesiyle birlikte yaşantısal kaçınmanın azaldığını ve yaşam doyumunun arttığını göstermektedir. Benzer şekilde yaşantısal kaçınmanın kaygı ve diğer psikolojik belirtiler üzerinde doğrudan ya da dolaylı etkiler oluşturduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (İşçimen, 2024; Özsoy, 2019). Ayrıca yaşantısal kaçınmanın depresyon, kaygı ve diğer psikolojik sorunların ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Harris, 2021). Bu durum, yaşantısal kaçınmanın yalnızca kaygı belirtilerinin ortaya çıkmasıyla değil, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesi ve psikolojik işlevselliğinin olumsuz etkilenmesiyle de ilişkili olduğunu gösteren boylamsal araştırmalarla da desteklenmektedir (Hohls vd., 2021). Bu bulgu, bireylerin rahatsızlık verici içsel yaşantılarıyla temas etmek yerine onlardan uzaklaşmaya çalıştıkça psikolojik katılıklarının arttığını ve kaygı düzeylerinin yükseldiğini düşündürmektedir. Özellikle beliren yetişkinlik döneminde bireylerin eğitim yaşamı, kariyer planları, ekonomik bağımsızlık ve geleceğe ilişkin belirsizliklerle karşı karşıya kalmaları, kaçınma davranışlarına daha sık başvurmalarına neden olabilmektedir. Ancak bu kaçınma stratejileri kısa süreli rahatlama sağlasa da bireyin kaygı yaratan yaşantılarla işlevsel biçimde baş etmesini zorlaştırabilmektedir. Bu nedenle yaşantısal kaçınmanın

hem psikolojik katılımın hem de kaygının anlamlı yordayıcılarından biri olarak bulunması, KKT'nin kuramsal açıklamaları ve beliren yetişkinlik döneminin gelişimsel özellikleriyle uyumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada bilişsel kaynaşmanın psikolojik katılımı en güçlü yordayan değişken olduğu belirlenmiştir. Buna karşın bilişsel kaynaşmanın kaygı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) psikolojik katılım modelinin öngörülleri doğrultusunda değerlendirildiğinde dikkat çekici bir sonuç ortaya koymaktadır. Nitekim bilişsel kaynaşmanın psikolojik katılım ve psikolojik uyumsuzluk ile güçlü ilişkiler gösterdiği araştırmalarla ortaya konulmuştur (Bond vd., 2011; Gillanders vd., 2014). Bilişsel kaynaşmanın farklı psikolojik süreçler arasındaki ilişkilerde aracı rol üstlenebildiğini gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Anderberg, 2021). Benzer şekilde Cookson ve arkadaşları (2019), bilişsel kaynaşmanın yaşantısal kaçınma ile birlikte kaygı belirtilerinin ortaya çıkışında dolaylı rol oynadığını bildirmiştir. Bu bulgular, bilişsel kaynaşmanın kaygıyı doğrudan artırmaktan ziyade psikolojik katılımı güçlendiren temel süreçlerden biri olduğunu desteklemektedir. Mevcut çalışmada bilişsel kaynaşmanın kaygıyı doğrudan yordamaması, etkisini psikolojik katılım üzerinden dolaylı olarak göstermesiyle açıklanabilir. Başka bir ifadeyle, bireylerin düşünceleriyle aşırı düzeyde özdeşleşmeleri tek başına kaygı düzeyini artırmaktan çok, psikolojik katılımı güçlendirerek kaygının ortaya çıkmasına zemin hazırlayan işlevsel olmayan süreçleri desteklemektedir. Dolayısıyla bilişsel kaynaşmanın, kaygının doğrudan belirleyicisinden çok psikolojik katılımı güçlendiren temel bilişsel süreçlerden biri olduğu söylenebilir.

Bilişsel kaynaşmanın psikolojik katılımı güçlü biçimde yordaması kuramsal olarak beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. KKT'ye göre psikolojik katılım, bireyin düşünce ve duygularıyla kurduğu katı ilişkinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Hayes vd., 2006). Birey düşüncelerini sorgulanabilir zihinsel içerikler yerine mutlak gerçeklik olarak değerlendirdiğinde alternatif bakış açıları geliştirmekte zorlanmakta, davranışları giderek daha katı hale gelmekte ve değerleri doğrultusunda hareket etme kapasitesi azalmaktadır. Alanyazında bilişsel kaynaşmanın psikolojik uyumu olumsuz etkilediğini ve psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Bardeen ve Fergus, 2016; Romero-Moreno vd., 2015). Bu nedenle bilişsel kaynaşmanın psikolojik katılımı en güçlü yordayan değişken olarak bulunması,

KKT'nin kuramsal varsayımlarıyla uyumlu görünmektedir.

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri, bilişsel kaynaşmanın kaygıyı doğrudan yordamamış olmasıdır. Alanyazında bilişsel kaynaşmanın kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Hu ve arkadaşları (2021), klinik özellik gösteren ergen örnekleminde bilişsel kaynaşmanın kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığını bildirmiştir. Mevcut araştırmanın örnekleminin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerden oluşması, bilişsel kaynaşmanın kaygıyı doğrudan yordamamasını açıklayabilir. Buna karşın bilişsel kaynaşma ile kaygı arasındaki ilişkinin farklı psikolojik süreçlerden etkilendiğini gösteren araştırmalar da mevcuttur. Thomas ve Bardeen (2020), dikkat kontrolünün bilişsel kaynaşma ile kaygı arasındaki ilişkiyi düzenlediğini ve dikkat kontrolü arttıkça bu ilişkinin zayıfladığını göstermiştir. Benzer şekilde Bardeen ve Fergus (2016), bilişsel kaynaşma ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olduğunda daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Fernández-Rodríguez ve Coto-Lesmes (2022), bilişsel kaynaşma ile yaşantısal kaçınmanın kaygı belirtilerinin açıklanmasında birlikte değerlendirilmesi gereken etkileşimsel süreçler olduğunu vurgulamıştır. Alanyazındaki bulgular ışığında değerlendirildiğinde, bilişsel kaynaşmanın kaygı üzerindeki etkisinin tek başına ortaya çıkmadığı, diğer psikolojik katılığı oluşturan altı süreçle birlikte işlediği anlaşılmaktadır. Mevcut araştırmada bilişsel kaynaşmanın kaygıyı doğrudan yordamaması, psikolojik katılığın modele dâhil edilmesiyle birlikte bilişsel kaynaşmanın etkisinin bu yapı üzerinden ortaya çıkmasıyla açıklanabilir. Dolayısıyla psikolojik katılık, bilişsel kaynaşmanın kaygı üzerindeki etkisini açıklayan olası mekanizmalardan biri olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın önemli bulgularından biri, ruminasyonun hem psikolojik katılığı hem de kaygıyı anlamlı düzeyde yordaması ve kaygıyı açıklayan en güçlü değişkenlerden biri olarak ortaya çıkmasıdır. Elde edilen bu bulgu alanyazındaki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Nolen-Hoeksema ve arkadaşları (2008), ruminasyonun olumsuz düşünme biçimini güçlendirdiğini, problem çözme becerilerini olumsuz etkilediğini ve yalnızca depresyonla değil kaygı başta olmak üzere farklı psikopatolojilerle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde McLaughlin ve Nolen-Hoeksema (2011), hem ergen hem de yetişkin örneklemlerinde ruminasyonun kaygının gelişiminde önemli rol oynadığını ve depresyon ile kaygı arasındaki ilişkide aracı işlev üstlendiğini bildirmiştir.

Ayrıca üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, psikolojik katılık, ruminasyon, mükemmeliyetçi bilişler ve bilişsel ayrışmanın bilişsel sınav kaygısının anlamlı yordayıcıları olduğu, bu değişkenler arasında ruminasyonun da kaygının açıklanmasına anlamlı katkı sağladığı belirlenmiştir (Aydın ve Yerin Güneri, 2022). Bu bulgular bütünüyle ele alındığında, mevcut araştırmada ruminasyonun kaygının en güçlü yordayıcılarından biri olarak belirlenmesi alanyazınla uyumlu görünmektedir.

Ruminasyonun kaygıyı güçlü biçimde yordaması, bireyin olumsuz düşünceler üzerinde yineleyici biçimde odaklanması ve bu düşünceleri sürdürmesiyle açıklanabilir. Tekrarlayıcı olumsuz düşünme, bireyin dikkatini sürekli tehdit, belirsizlik ve olumsuz olasılıklar üzerinde yoğunlaştırarak kaygıyı sürdüren temel bilişsel süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Nitekim Gustavson ve arkadaşları (2018), ruminasyon ile endişenin ortak bileşeni olan tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin depresyon ve kaygı belirtilerinin ortak varyansını açıkladığını ve bu sürecin içselleştirme belirtilerinin temelinde yer aldığını bildirmiştir. Bu bulgu, ruminasyonun kaygı üzerindeki etkisinin yalnızca düşünce içeriğinden değil, olumsuz düşüncelerin yineleyici ve süregelen biçimde işlenmesinden kaynaklandığını göstermektedir. Benzer şekilde Wells'e (2009) göre de kaygının sürmesinde bireyin tekrarlayıcı ve esnek olmayan düşünme biçimi temel bilişsel süreçlerden biridir. Bu doğrultuda mevcut araştırmada ruminasyonun kaygının en güçlü yordayıcılarından biri olarak belirlenmesi, tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin kaygıyı sürdüren temel mekanizmalardan biri olmasıyla açıklanabilir.

Araştırmada ruminasyonun psikolojik katılığı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, ruminatif düşünme eğilimi arttıkça bireyin olumsuz düşünce içerikleri üzerinde yineleyici biçimde odaklanmasının, mevcut yaşantısıyla temas kurmasını ve alternatif bakış açıları geliştirmesini güçleştirebileceğini düşündürmektedir. Nitekim alanyazında ruminasyon ile psikolojik esneklik arasında negatif yönlü ilişkiler bulunduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Uygur, 2018). Benzer şekilde Genet ve arkadaşları (2013), ruminasyon düzeyi arttıkça psikolojik esnekliğin azaldığını ve bireylerin daha katı bilişsel ve davranışsal örüntüler sergileyebildiğini bildirmiştir. Doğan (2022) da ruminasyon ile psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca güncel araştırmalar, psikolojik esnekliğin azalmasıyla birlikte ruminasyon eğiliminin arttığını ve bu süreçlerin psikolojik belirtilerin sürdürülmesinde birlikte işlediğini göstermektedir (Yasinski vd., 2020). Bu bulgular ışığında, ruminatif

düşünmenin bireyin olumsuz içsel yaşantılarıyla daha katı ve yineleyici bir ilişki kurmasına yol açarak psikolojik esnekliğin azalması ve psikolojik katılığın artmasıyla ilişkili olabileceği söylenebilir.

Bu bulgu, beliren yetişkinlik döneminin gelişimsel özellikleri açısından da değerlendirilebilir. Kimlik oluşturma, eğitim yaşamını tamamlama, kariyer planları yapma, ekonomik bağımsızlık kazanma ve geleceğe ilişkin önemli kararlar alma gibi gelişimsel görevlerin yoğunlaştığı bu dönemde bireyler, belirsizlikler ve olası olumsuz sonuçlar üzerinde daha fazla zihinsel uğraş içinde olabilmektedir. Bu durum, ruminatif düşünce örüntülerini güçlendirerek bireyin olumsuz düşünceleriyle daha işlevsel bir ilişki kurmasını, mevcut anla temasını sürdürmesini ve daha esnek davranış örüntüleri geliştirmesini zorlaştırabilmektedir. Sonuç olarak, ruminatif düşünmenin artması bireyin içsel yaşantılarıyla daha katı bir ilişki kurmasına ve psikolojik katılığın sürdürülmesine katkıda bulunabilmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, mevcut araştırmada ruminasyonun psikolojik katılığı anlamlı düzeyde yordaması, beliren yetişkinlik döneminin gelişimsel özellikleri ve KKT'nin psikolojik katılığa ilişkin kuramsal açıklamalarıyla uyumlu görünmektedir.

Araştırmanın önemli bulgularından biri, psikolojik katılığın kaygıyı anlamlı düzeyde yordaması ve yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ile ruminasyonun kaygı üzerindeki etkilerinde aracı rol üstlenmesidir. Elde edilen bu bulgu, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) psikopatoloji modeline ilişkin kuramsal açıklamalarıyla uyumludur. KKT'ye göre psikolojik katılık, bireyin düşünce, duygu ve bedensel yaşantılarıyla katı ve işlevsiz bir ilişki kurmasına neden olarak psikolojik belirtilerin ortaya çıkması ve sürdürülmesinde temel süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Hayes vd., 2006). Bu kuramsal açıklamayı destekleyen güncel araştırmalar da psikolojik katılığın kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Nitekim Büyüköksüz ve Kayaalp-Pehlivan (2025), psikolojik katılığın yetişkinlerde kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığını ve bu ilişkinin farkındalık, duygu düzenleme ve öz şefkat gibi süreçler aracılığıyla kısmen açıklandığını bildirmiştir. Bu bulgular bütünüyle değerlendirildiğinde, mevcut araştırmada psikolojik katılığın kaygıyı anlamlı düzeyde yordaması hem KKT'nin kuramsal açıklamaları hem de güncel ampirik araştırmalarla tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada psikolojik katılığın kaygıyı anlamlı düzeyde yordaması, kaygının

yalnızca bireyin yaşadığı olumsuz düşünce ve duygulardan değil, bu yaşantılarla kurduğu ilişkinin niteliğinden de etkilendiğini düşündürmektedir. Psikolojik katılığı yüksek bireyler, rahatsızlık verici düşünce ve duygularını değiştirmeye ya da onlardan kaçınmaya çalışırken bu yaşantılarla daha fazla mücadele etmekte ve davranışlarını kısa süreli rahatlama sağlayan ancak uzun vadede işlevselliği azaltan örüntüler doğrultusunda sürdürebilmektedir. Bu durum psikolojik esnekliğin azalmasına, stresli yaşam olaylarına uyum sağlamanın güçleşmesine ve kaygının sürmesine katkıda bulunabilmektedir. Nitekim Hoffmann Frydendal ve arkadaşları (2023), sağlık kaygısına yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamalarında psikolojik esnekliğin tedavi etkisini açıklayan temel araçlardan biri olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, psikolojik esnekliğin artmasının kaygı belirtilerini azaltırken psikolojik katılığın sürmesinin kaygının devamına katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırmada psikolojik katılığın kaygıyı anlamlı düzeyde yordaması, bireyin içsel yaşantılarıyla kurduğu katı ilişkinin kaygıyı sürdüren temel mekanizmalardan biri olmasıyla açıklanabilir.

Araştırmada yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyonun kaygı üzerindeki etkilerinin psikolojik katılık aracılığıyla gerçekleşmesi, bu değişkenlerin kaygıyı doğrudan artırmaktan ziyade öncelikle bireyin psikolojik işleyişini katılaştırarak etkide bulunduğunu düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle birey rahatsızlık verici yaşantılarından kaçındıkça, düşüncelerine daha fazla bağlandıkça ve olumsuz düşünceler üzerinde yineleyici biçimde yoğunlaştıkça psikolojik katılığı artmakta; artan psikolojik katılık ise kaygının ortaya çıkmasına ve sürdürülmesine katkı sağlamaktadır. Bu bulgu, psikolojik katılığın farklı risk etmenleri ile kaygı arasındaki ilişkide açıklayıcı bir mekanizma olarak işlev görebileceğini gösteren araştırmalarla da desteklenmektedir. Nitekim Makriyianis ve arkadaşları (2019), psikolojik katılığın olumsuz çocukluk yaşantıları ile kaygı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini, ayrıca bilişsel kaynaşmanın da bu ilişkide ek bir aracı mekanizma olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Hoffmann Frydendal ve arkadaşları (2023), psikolojik esnekliğin Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamalarında kaygı belirtilerindeki değişimi açıklayan temel süreçlerden biri olduğunu göstermiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik katılığın beliren yetişkinlik döneminde yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyon gibi farklı psikolojik süreçlerin kaygı üzerindeki etkisini bütünleştiren temel bir mekanizma olduğu söylenebilir. Bu sonuç KKT'nin psikolojik katılığın psikolojik belirtilerin ortaya

ıkması ve sürdürülmesindeki merkezi rolüne ilişkin kuramsal açıklamalarını desteklemekte ve kaygının anlaşılmasında psikolojik katılığın temel açıklayıcı süreçlerden biri olduğuna işaret etmektedir.

4.2. Sonuçlar

Bu araştırmada, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaygının Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında psikolojik katılık ve temel işlevsel süreçlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma kapsamında bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma, ruminasyon, psikolojik katılık ve kaygı arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler PATH analizi aracılığıyla test edilmiştir.

Araştırma sonucunda, ele alınan değişkenlerin tamamı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun psikolojik katılığı anlamlı düzeyde açıkladığını göstermiştir. Ayrıca yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve psikolojik katılığın kaygı üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu saptanmıştır. Buna karşın, bilişsel kaynaşmanın kaygı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, bilişsel kaynaşmanın kaygı üzerindeki dolaylı etkisinin psikolojik katılık aracılığıyla anlamlı olduğu görülmüştür. Modelde yer alan değişkenlerin kaygıya ilişkin varyansın önemli bir bölümünü açıkladığı belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, bireylerin düşünceleriyle aşırı düzeyde bütünleşmelerinin, olumsuz içsel yaşantılardan uzaklaşmaya yönelik çabalarının ve tekrarlayıcı düşünce eğilimlerinin psikolojik katılık düzeylerini artırdığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, psikolojik katılığın kaygıyla ilişkili süreçler içerisinde önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bir diğer önemli sonucu, psikolojik katılığın aracılık rolüne ilişkin elde edilen bulgulardır. Sonuçlar, yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma ve ruminasyonun kaygı üzerindeki etkilerinin psikolojik katılık aracılığıyla da gerçekleştiğini göstermiştir. Bu durum, psikolojik katılığın yalnızca kaygıyla ilişkili bir değişken olmadığını, aynı zamanda farklı psikolojik süreçlerin kaygıya etkisini açıklayan temel mekanizmalardan biri olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, kaygının anlaşılmasında yalnızca belirtilere odaklanmanın yeterli olmadığını, bireylerin içsel yaşantılarıyla kurdukları ilişkinin niteliğinin de önemli olduğunu göstermektedir. Özellikle bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve psikolojik katılık süreçlerinin birlikte ele alınmasının,

kaygının daha bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Genel bir değerlendirme yapıldığında mevcut araştırmadan elde edilen bulguların, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde kaygının açıklanmasına yönelik alanyazını zenginleştirdiği, psikolojik katılığın ve temel işlevsel süreçlerin önemini ortaya koyduğu söylenebilir. Ayrıca bu bulguların, Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli uygulamalara kuramsal bir zemin oluşturacağı ve gelecekte yürütülecek araştırmalara yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

4.3. Öneriler

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda uygulayıcılara ve araştırmacılara dair önerilere yer verilmiştir.

4.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Kaygı düzeyi yüksek bireylerle yürütülen psikolojik danışma ve psikoterapi süreçlerinde, yaşantısal kaçınma, bilişsel kaynaşma, ruminasyon ve psikolojik katılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik ölçme araçlarından yararlanılması önerilmektedir.

2. Danışanların, danışma sürecindeki değişimlerinin izlenebilmesi amacıyla psikolojik katılık, ruminasyon, bilişsel kaynaşma ve yaşantısal kaçınma düzeylerinin müdahale öncesinde, süreç içerisinde ve müdahale sonrasında düzenli olarak değerlendirilmesi yararlı olabilir.

3. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinde ve beliren yetişkinlere yönelik ruh sağlığı hizmetlerinde Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli bireysel ve grup müdahalelerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

4. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde değerler doğrultusunda davranış geliştirme, kabul becerileri, bilişsel ayırışma ve psikolojik esnekliği artırmaya yönelik psiko-eğitim programları hazırlanabilir.

5. Psikolojik danışmanlar ve klinisyenler, danışanların rahatsızlık verici düşünce ve duygularla mücadele etmek yerine bu yaşantıları kabul etmelerine ve değerleri doğrultusunda hareket etmelerine yardımcı olacak müdahalelere ağırlık verebilirler.

6. Üniversitelerde ve beliren yetişkinlerle çalışan kurumlarda ruminasyonu

azaltma, farkındalık becerilerini geliştirme ve yaşantısal kaçınmayı azaltmaya yönelik eğitim ve atölye çalışmalarının düzenlenmesi önerilmektedir.

4.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma kesitsel bir desende yürütülmüştür. Gelecek araştırmalarda değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin daha güçlü biçimde ortaya konulabilmesi için boylamsal ve deneysel çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

2. Araştırma örneklemi 18-30 yaş aralığındaki beliren yetişkinlerden oluşmaktadır. Farklı yaş gruplarında gerçekleştirilecek çalışmalar, elde edilen bulguların genellenebilirliğine katkı sağlayabilir.

3. Araştırmada veriler öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmıştır. Gelecek araştırmalarda görüşme, gözlem ve klinik değerlendirme gibi farklı veri toplama yöntemlerinin kullanılması önerilmektedir.

4. Bu çalışmada psikolojik katılımın aracılık rolü incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık, öz şefkat, duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi değişkenlerin aracı veya düzenleyici rolleri araştırılabilir.

5. Araştırmada kaygıya ilişkin varyansın %28'inin açıklandığı görülmüştür. Kaygının açıklanamayan kısmını ortaya koyabilmek amacıyla farklı bireysel, ailesel ve çevresel değişkenlerin modele dahil edildiği çalışmalar yürütülebilir.

6. Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel süreçlerini merkeze alan müdahale programlarının kaygı üzerindeki etkilerini değerlendiren deneysel ve yarı deneysel çalışmaların artırılması önerilmektedir.

7. Bilişsel kaynaşma, yaşantısal kaçınma ve ruminasyonun psikolojik katılım üzerindeki etkileri dikkate alınarak, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin farklı kültürel örneklemelerde sınanması alanyazına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Akgün, A., Gönen, S. ve Aydın, M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği öğrencilerin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Akgün, S. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin girişimcilik niyeti ile işsizlik kaygısı arasındaki ilişki* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Akyıl, Y. (2023). Doğum öncesi dönemde gelişim. İçinde A. Kızılkaya Namlı (Ed.), *Eğitimin Kavramsal Temelleri 8: Eğitim Psikolojisi*. Efe Akademi Yayınları.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alkasan, B., Ekşi, H., & Demir, İ. H. (2025). Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. In O. S. M. Jomah & A. Gökteş (Eds.), *13th International Conference on Scientific Research Congress Proceedings Book* (pp. 457–464). Liberty Academic Publishers.
- Alonso, J., Liu, Z., Evans-Lacko, S., Sadikova, E., Sampson, N., Chatterji, S., Abdulmalik, J., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Bruffaerts, R., Cardoso, G., Cia, A., Florescu, S., de Girolamo, G., Gureje, O., Haro, J. M., He, Y., de Jonge, P., ... Kessler, R. C. (2018). Treatment gap for anxiety disorders is global: Results of the World Mental Health Surveys in 21 countries. *Depression and Anxiety*, 35(3), 195–208. <https://doi.org/10.1002/da.22711>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısı ve istatistiksel el kitabı* (5. bs.; E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı (DSM-5)* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikoloji Derneği. (2018). *Anksiyete*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Amerikan Psikoloji Derneği. (2023). *Anksiyete bozukluğu*. APA Psikoloji Sözlüğü. <https://dictionary.apa.org/anxiety-disorder>
- Anderberg, J. L. (2021). *Breaking the cognitive spell: Cognitive fusion mediates the relation of cognitive anxiety sensitivity and rumination in undergraduate college students* [Honors thesis, University of South Dakota].
- Arena, A. F., Mobbs, S., Sanatkar, S., Williams, D., Collins, D., Harris, M., Harvey, S. B., & Deady, M. (2023). Mental health and unemployment: A systematic review and meta-analysis of interventions to improve depression and anxiety outcomes. *Journal of Affective Disorders*, 335, 450–472. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.027>
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtilerle ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1(4), 213–224. <https://doi.org/10.1007/BF02277582>

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2002). Developmental sources of crash risk in young drivers. *Injury Prevention*, 8(Suppl. 2), i17–i23. https://doi.org/10.1136/ip.8.suppl_2.ii17
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. In J. J. Arnett & N. L. Galambos (Eds.), *New Directions for Child and Adolescent Development: Cultural Conceptions of the Transition to Adulthood* (No. 100, pp. 63–75). Jossey-Bass. <https://doi.org/10.1002/cd.83>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73.
- Arnett, J. J. (2014). Presidential address: The emergence of emerging adulthood: A personal history. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155–162.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576.
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163–213.
- Atak, H., & Çok, F. (2010). A new period in human life: Emerging adulthood. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 22(1), 39–50. <https://doi.org/10.2989/17280583.2010.528946>
- Aydın Dalarslan, G., & Yerin Güneri, O. (2022). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety. *Current Psychology*, 41(4), 1757–1766. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00805-1>
- Badger, S., Nelson, L. J., & Barry, C. M. (2006). Perceptions of the transition to adulthood among Chinese and American emerging adults. *International Journal of Behavioral Development*, 30(1), 84–93. <https://doi.org/10.1177/0165025406062128>
- Baer, R. A., & Sauer, S. E. (2011). Relationships between depressive rumination, anger rumination, and borderline personality features. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2(2), 142–150. <https://doi.org/10.1037/a0019478>
- Bandelow, B., Baldwin, D., Abelli, M., Bolea-Alamanac, B., Bourin, M., Chamberlain, S. R., ... Riederer, P. (2017). Biological markers for anxiety disorders, OCD and PTSD: A consensus statement. Part II: Neurochemistry, neurophysiology and neurocognition. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 18(3), 162–214. <https://doi.org/10.1080/15622975.2016.1190867>
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow>
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress, and posttraumatic stress

- symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.02.002>
- Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., McHugh, L., & Hayes, S. C. (2004). Relational frame theory: Some implications for understanding and treating human psychopathology. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4(2), 355–376.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Beck, A. T. (1985). Theoretical perspectives on clinical anxiety. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 183–196). Lawrence Erlbaum Associates.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1987). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: kabul ve adanmışlık terapisi*. Epsilon Yayınevi.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243–255. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X)
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Cheah, C. S., & Nelson, L. J. (2004). The role of acculturation in the emerging adulthood of aboriginal college students. *International Journal of Behavioral Development*, 28(6), 495–507.
- Borgogna, N. C., Spencer, S. D., Johnson, D. A. L., Brasil, K. M., McDermott, R. C., Kraus, S. W., & Buchanan, J. A. (2023). The development and validation of the experiential avoidance rating scale (EARS): A self-report questionnaire that might actually measure experiential avoidance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 121–131. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.001>
- Bowman, D., & George, E. O. (1995). A saturated model for analyzing exchangeable binary data: Applications to clinical and developmental toxicity studies. *Journal of the American Statistical Association*, 90(431), 871–879. <https://doi.org/10.1080/01621459.1995.10476586>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). Guilford Press.
- Büyüköksüz, E., & Kayaalp-Pehlivan, R. (2025). Psychological inflexibility, mindfulness, emotion regulation, self-compassion, and anxiety in adults: A serial mediation model. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1),

107–134. <https://doi.org/10.21666/muefd.1643883>

- Calmes, C. A., & Roberts, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 343–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9026-9>
- Chawla, N., & Ostafin, B. D. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871–890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Cheng, Q., Shi, C., Yan, C., Ren, Z., Chan, S. H. W., Xiong, S., Zhang, T., & Zheng, H. (2022). Sequential multiple mediation of cognitive fusion and experiential avoidance in the relationship between rumination and social anxiety among Chinese adolescents. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(3), 354–364. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1955864>
- Cheung, G. W., & Lau, R. S. (2008). Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models. *Organizational Research Methods*, 11(2), 296–325. <https://doi.org/10.1177/1094428107300343>
- Chorpita, B. F., Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1998). Perceived control as a mediator of family environment in etiological models of childhood anxiety. *Behavior Therapy*, 29(3), 457–476. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(98\)80008-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(98)80008-9)
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Cookson, C., Luzon, O., Newland, J., & Kingston, J. (2020). Examining the role of cognitive fusion and experiential avoidance in predicting anxiety and depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(3), 456–473. <https://doi.org/10.1111/papt.12233>
- Creswell, J. W. (2011). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Cuijpers, P., Donker, T., Weissman, M. M., Ravitz, P., & Cristea, I. A. (2016). Interpersonal psychotherapy for mental health problems: A comprehensive meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 173(7), 680–687. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15091141>
- Cuijpers, P., van Straten, A., Bohlmeijer, E., Hollon, S. D., & Andersson, G. (2010). The effects of psychotherapy for adult depression are overestimated: A meta-analysis of study quality and effect size. *Psychological Medicine*, 40(2), 211–223. <https://doi.org/10.1017/S0033291709006114>
- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 667–673. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004797>
- Çakıcı, H. B., & Batıgün, A. D. (2024). Yetişkinlerde psikolojik belirtilerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma ve algılanan sosyal destek açısından değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 13(2), 122–134. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.167093>
- Çoban, A. E., & Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78–88.

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Dalbaşı, R. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve mükemmeliyetçiliğin öğrencilerin sınav kaygısı ile olan ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Doğan, A., & Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11–21.
- Doğan, T., & Çoban, A. E. (2009). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34(153), 157–168.
- Doğan-Ateş, A., Cebioğlu, S., & Erdoğan, E. (2007, March). *Conceptions of the transition to adulthood among Turkish emerging adults* [Poster presentation]. 3rd Conference on Emerging Adulthood, Tucson, AZ, United States.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 368–385. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.006>
- Erdur-Baker, Ö., & Bugay, A. (2010). The short version of Ruminative Response Scale: Reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178–2181. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.433>
- Eroğlu, M., & Gündoğdu, H. (2021). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 5(1), 278–293.
- Esen, F. B. (2017). *Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısız kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine şefkatin etkisi* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Etkin, A., & Wager, T. D. (2007). Functional neuroimaging of anxiety: A meta-analysis of emotional processing in PTSD, social anxiety disorder, and specific phobia. *American Journal of Psychiatry*, 164(10), 1476–1488. <https://doi.org/10.1176/ajp.2007.164.10.1476>
- Facio, A., Resett, S., Micocci, F., & Mistrorigo, C. (2007). Emerging adulthood in Argentina: An age of diversity and possibilities. *Child Development Perspectives*, 1(2), 115–118. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00027.x>
- Fernández-Rodríguez, C., Coto-Lesmes, R., Martínez-Loredo, V., & Cuesta-Izquierdo, M. (2022). Psychological inflexibility, anxiety and depression: The moderating role of cognitive fusion, experiential avoidance and activation. *Psicothema*, 34(2), 240–248. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.344>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fisher, P., & Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 816–820. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.004>
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J.-P., Schreurs, K. M. G., & Spinhoven, P. (2013).

- The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142–151. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.11.007>
- Freeston, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., & Gagnon, F. (1991). Cognitive intrusions in a non-clinical population. I. Response style, subjective experience, and appraisal. *Behaviour Research and Therapy*, 29(6), 585–597. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(91\)90091-Y](https://doi.org/10.1016/0005-7967(91)90091-Y)
- Fulgini, A. J. (2007). Family obligation, college enrollment, and emerging adulthood in Asian and Latin American families. *Child Development Perspectives*, 1(2), 96–100. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00022.x>
- Genet, J. J., Malooly, A. M., & Siemer, M. (2013). Flexibility is not always adaptive: Affective flexibility and inflexibility predict rumination use in everyday life. *Cognition and Emotion*, 27(4), 685–695. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.733351>
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., & Remington, B. (2014). The development and initial validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy*, 45(1), 83–101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
- Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(14), 1245–1261. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb02614.x>
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2020). *Evinizdeki terapist* (D. Dağyan, Çev.; 26. baskı). Altın Kitaplar.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gustavson, D. E., du Pont, A., Whisman, M. A., Miyake, A., & Friedman, N. P. (2018). Evidence for transdiagnostic repetitive negative thinking and its association with internalizing symptoms in a young adult sample. *Cognitive Therapy and Research*, 42(4), 441–453. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9909-z>
- Hacker, T., Stone, P., & MacBeth, A. (2016). Acceptance and commitment therapy—Do we know enough? Cumulative and sequential meta-analyses of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 190, 551–565. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.053>
- Harris, R. (2007). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Introductory. Workshop Handout. PESI, USA.
- Harris, R. (2009). ACT made simple: an easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2022). *ACT'i kolay öğrenmek: Kabul ve kararlılık terapisi için hızlı bir*

- başlangıç* (F. B. Esen & K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2023). *The confidence gap: A guide to overcoming fear and self-doubt* (2nd ed.). Shambhala Publications.
- Harvey, A. G., Watkins, E., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*. Oxford University Press.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G., Stanton, C. E., Carpenter, J. K., Sanford, B. T., Curtiss, J. E., & Ciarrochi, J. (2019). The role of the individual in the coming era of process-based therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 117, 40–53. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.10.005>
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2001). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hettema, J. M., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2001). A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 158(10), 1568–1578. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.10.1568>
- Hoffmann Frydendal, D., Rask, C. U., Jensen, J. S., Wellnitz, K. B., & Frostholm, L. (2023). Mindful non-reactivity and psychological flexibility mediate the effect of internet-delivered acceptance and commitment therapy for health anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 71–78. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.03.011>
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1–16.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>

- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Hohls, J. K., König, H. H., Quirke, E., & Hajek, A. (2021). Anxiety, depression and quality of life: A systematic review of evidence from longitudinal observational studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12022. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212022>
- Holaway, R. M., Rodebaugh, T. L., & Heimberg, R. G. (2006). The epidemiology of worry and generalized anxiety disorder. In G. C. L. Davey & A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment, and treatment* (pp. 3–20). Wiley.
- Hu, Z., Yu, H., Zou, J., Zhang, Y., Lu, Z., & Hu, M. (2021). Relationship among self-injury, experiential avoidance, cognitive fusion, anxiety, and depression in Chinese adolescent patients with nonsuicidal self-injury. *Brain and Behavior*, 11(12), e2419. <https://doi.org/10.1002/brb3.2419>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12–33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Institute for Health Metrics and Evaluation. (2024). *Global Burden of Disease Study 2021 (GBD 2021) results*. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
- Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Kent Matbaası.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye'de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65–76.
- Işık, Y. (2022). *Şükür temelli müdahale programının depresif belirtiler ve şükran düzeyi üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- İşçimen, H. B. (2024). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde duygusal yeme davranışının küçük 't' travma, sıkıntıya dayanma kapasitesi ve yaşantısal kaçınma açısından incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. İzmir Bakırçay Üniversitesi.
- Joormann, J., & D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes: *Cognition & Emotion* Lecture at the 2009 ISRE Meeting. *Cognition and Emotion*, 24(6), 913–939. <https://doi.org/10.1080/02699931003784939>
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik uygulamaları*. Asil Yayınevi.
- Kara, B., Scharf, N., McCormick, K. C., Bhreathnach, L., Currie, C., & Symonds, J. (2025). Adolescent anxiety during the COVID-19 pandemic: A qualitative systematic review of risk and protective factors. *Journal of Adolescence*, 97(8), 2048–2066. <https://doi.org/10.1002/jad.70038>
- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 163–170. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.001>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect

- of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301–1320.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kerr, B., Garimella, A., Pillarisetti, L., Charlly, N., Sullivan, K., & Moreno, M. A. (2025). Associations between social media use and anxiety among adolescents: A systematic review study. *Journal of Adolescent Health*, 76(1), 18–28.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.08.017>
- Kervancıoğlu, A., Aydın, Y., Sakarya, D., Duymaz, G., & Özdel, K. (2023). Adaptation of Cognitive Fusion Questionnaire to Turkish: A validity and reliability study. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research*, 12(1), 50–56.
<https://doi.org/10.5455/JCBPR.19971>
- Kessler, R. C., Brandenburg, N., Lane, M., Roy-Byrne, P., Stang, P. D., Stein, D. J., & Wittchen, H. U. (2005). Rethinking the duration requirement for generalized anxiety disorder: Evidence from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 35(7), 1073–1082.
<https://doi.org/10.1017/S003329170500549X>
- Kessler, R. C., Ruscio, A. M., Shear, K., & Wittchen, H. U. (2009). Epidemiology of anxiety disorders. In M. B. Stein & T. Steckler (Eds.), *Behavioral neurobiology of anxiety and its treatment* (pp. 21–35). Springer.
https://doi.org/10.1007/7854_2009_9
- Khoramnia, S., Bavafa, A., Jaberghaderi, N., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, M., & Amiri, S. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: A randomized clinical trial. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 42(1), 30–38. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0003>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2018). A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Research*, 267, 296–305.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.017>
- Krafft, J., Ferrell, J., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2018). Psychological inflexibility and stigma: A meta-analytic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 15–28. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.11.002>
- Kula, K. Ş., & Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227–242.
- Küçük, A. İ. (2018). *Social interaction anxiety among university students: The role of risk and protective factors* [Doctoral dissertation, Middle East Technical University].
- Lee, J. O., Jones, T. M., Yoon, Y., & Hackman, D. A. (2019). Young adult unemployment and later depression and anxiety: Does childhood neighborhood matter? *Journal of*

- Youth and Adolescence*, 48(1), 30–42. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0957-8>
- Leichsenring, F., Luyten, P., Hilsenroth, M. J., Abbass, A., Barber, J. P., Keefe, J. R., Leweke, F., Rabung, S., & Steinert, C. (2015). Psychodynamic therapy meets evidence-based medicine: A systematic review using updated criteria. *The Lancet Psychiatry*, 2(7), 648–660. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00155-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00155-0)
- Levin, M. E., Haeger, J. A., Pierce, B. G., & Twohig, M. P. (2017). Web-based acceptance and commitment therapy for mental health problems in college students: A randomized controlled trial. *Behavior Modification*, 41(1), 141–162. <https://doi.org/10.1177/0145445516659645>
- Levin, M. E., Luoma, J. B., Vilardaga, R., Lillis, J., Nobles, R., & Hayes, S. C. (2016). Examining the role of psychological inflexibility, perspective taking, and empathic concern in generalized prejudice. *Journal of Applied Social Psychology*, 46(3), 180–191. <https://doi.org/10.1111/jasp.12344>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Macek, P., Bejček, J., & Vaničková, J. (2007). Contemporary Czech emerging adults: Generation growing up in the period of social changes. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 444–475. <https://doi.org/10.1177/0743558407305417>
- Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C., & Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14, 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.007>
- Mayseless, O., & Scharf, M. (2003). What does it mean to be an adult? The Israeli experience. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 100, 5–20. <https://doi.org/10.1002/cd.66>
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- Mendolia, M., & Baker, G. A. (2008). Attentional mechanisms associated with repressive distancing. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 546–563. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.09.005>
- Moffitt, T. E., Caspi, A., Harrington, H., Milne, B. J., Melchior, M., Goldberg, D., & Poulton, R. (2007). Generalized anxiety disorder and depression: Childhood risk factors in a birth cohort followed to age 32. *Psychological Medicine*, 37(3), 441–452. <https://doi.org/10.1017/S0033291706009640>
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1037/10802-000>
- Nelson, L. J. (2009). An examination of emerging adulthood in emerging economies: The transition to adulthood among college students in China. *International Journal of Behavioral Development*, 33(4), 312–320. <https://doi.org/10.1177/0165025409338447>
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259–282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). Gender differences in risk factors and consequences for alcohol use and problems. *Clinical Psychology Review*, 24(8), 981–1010. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.08.003>
- 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), 115–121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449–459. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.840332>
- Ong, C. W., Barthel, A. L., & Hofmann, S. G. (2024). The relationship between psychological inflexibility and well-being in adults: A meta-analysis of the Acceptance and Action Questionnaire. *Behavior Therapy*, 55(1), 26–41. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.06.004>
- Onur, B. (1995). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. İmge Kitabevi.
- Orsillo, S. M., & Batten, S. V. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Behavior Modification*, 29(1), 95–129. <https://doi.org/10.1177/0145445504270876>
- Öğütlü, B., & Karaaziz, M. (2024). Psikolojik esneklik ile ilgili bir gözden geçirme. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 8(3), 1–6. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12510943>
- Özsoy, G. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esnekliğin kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolü: Bir model denemesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (Vols. 1–2). Nobel Tıp Kitabevleri.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713853>
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 160. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Pituch, K. A., & Stevens, J. P. (2016). *Applied multivariate statistics for the social sciences: Analysis with SAS and IBM's SPSS* (6th ed.). Routledge.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, &*

- Computers*, 36(4), 717–731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757–761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Rickerby, N., Krug, I., Fuller-Tyszkiewicz, M., Forte, E., Davenport, R., Chayadi, E., & Kiropoulos, L. (2024). Rumination across depression, anxiety, and eating disorders in adults: A meta-analytic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(2), 251–265. <https://doi.org/10.1037/cps0000182>
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Khaledi-Paveh, B., & Rasoulpoor, S. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), Article 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Santomauro, D. F., Mantilla Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Abbafati, C., Adolph, C., Amlag, J. O., Aravkin, A. Y., ... Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Santrock, J. W. (2023). *Life-span development* (19th ed.). McGraw Hill.
- Sevinç, K. (2020). *Kavram atlası: Din psikolojisi II*. Gazi Kitabevi.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E., & Willinger, U. (2009). What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults, and adults. *Journal of Adolescent Research*, 24(3), 275–292. <https://doi.org/10.1177/0743558408331184>
- Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321–332. <https://doi.org/10.1177/1073191115573300>
- Smith, B. M., Twohy, A. J., & Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 162–174. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.005>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Soltani, E., Bahrainian, S. A., Farhoudian, A., Masjedi Arani, A., & Gachkar, L. (2023). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in social anxiety disorder: Application of a longitudinal method to evaluate the mediating role of acceptance, cognitive fusion, and values. *Basic and Clinical Neuroscience*, 14(4), 479–490. <https://doi.org/10.32598/bcn.2021.2785.1>
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J., & Coulson, R. L. (1991). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertext: Random access instruction for advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. *Educational Technology*, 31(5),

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Terzioğlu, M. (2019). *Perseküsyon hezeyanlarında kaygı, yaşantısal kaçınma ve perspektif almanın rolü* [Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi
- Tesser, A., & Martin, L. (1996). The psychology of evaluation. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 400–432). Guilford Press.
- Thomas, E. A., & Bardeen, J. R. (2020). The association between cognitive fusion and anxiety: The moderating role of attentional control. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 8–13. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.05.002>
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. New Harbinger Publications.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Turan, Ş. B. (2024). *Anksiyete ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide duygusal öz yeterlik ve öz eleştirel ruminasyonun aracılık rollerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Turan, N. (2009). *The contribution of rumination, internal working models of attachment, and help seeking attitudes on psychological symptoms of university students* [Master's thesis, Middle East Technical University].
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). *Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2022*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2022-45587)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *İç göç istatistikleri, 2022*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Ic-Goc-Istatistikleri-2023-53676>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2023*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2023-53707>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Konut satış istatistikleri, Aralık 2023*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Konut-Satis-Istatistikleri-Aralik-2023-49516>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Uluslararası göç istatistikleri, 2023*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Uluslararası-Goc-Istatistikleri-2023-53544>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). *Doğum istatistikleri, 2024* (Haber Bülteni No. 54196). <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/54196>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2026). *İşgücü istatistikleri, 2025*.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Riva, P., Wesselmann, E. D., & Pancani, L. (2018). Psychological flexibility and ostracism: Experiential avoidance rather than cognitive fusion moderates distress from perceived ostracism over time. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 72–80.

<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.02.001>

- Ulusoy, M., Şahin, N. H., & Erkmén, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163–172.
- Ulusoy, S., Yavuz, K. F., Burhan, H. S., Nalbant, A., Terzioğlu, M., İlkay, S., & Esen, F. B. (2021). Assessing clinicians' views: The development of the Bakırköy Clinician Stance Questionnaire. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 34(2), 189–199. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2021.00143>
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5>
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
- Wilson, G. T. (1996). Manual-based treatments: The clinical application of research findings. *Behaviour Research and Therapy*, 34(4), 295–314. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00084-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00084-4)
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- World Health Organization. (2025). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Xiong, A., Lai, X., Wu, S., Yuan, X., Tang, J., Chen, J., ... Hu, M. (2021). Relationship between cognitive fusion, experiential avoidance, and obsessive–compulsive symptoms in patients with obsessive–compulsive disorder. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 655154. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655154>
- Yasinski, C., Hayes, A. M., Ready, C. B., Abel, A., Görg, N., & Kuyken, W. (2020). Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: Psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychotherapy Research*, 30(8), 983–997. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1699972>
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Işkın, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni/Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397–408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yavuz, K. F. (2015). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A general overview. *Turkish Journal of Psychology*, 30(76), 58–68.
- Yavuz, K. F., & Kalmık, S. (2024). Kendini eleştirme, ödüle duyarlılık ve yaşantısal kaçınmanın duygusal iştah üzerine etkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 13(1), 65–76. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.198494>
- Yavuz, K. F., & Nalbant, A. (2021). Kabul ve kararlılık terapisi. In Z. Karataş & M. H. Türkçapar (Eds.), *Bilişsel davranışçı psikoterapide yeni gelişmeler* (ss. 213–240). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). In Z. Karataş & M. H. Türkçapar (Eds.), *Çocuk ve ergen psikiyatrisi: Güncel yaklaşımlar ve temel kavramlar* (ss. 1231–1240). Akademisyen Kitabevi.
- Yumuşak, İ. G. (2024). The mediator role of the feeling of personal unaccomplishment

in the effect of unemployment anxiety on depression: A research on business faculty students in Türkiye. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1421137. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1421137>

Zettle, R. D., & Wilson, K. G. (2023). Progression of ACT. In M. P. Twohig, M. E. Levin, & J. C. Plumb-Villardaga (Eds.), *The Oxford handbook of acceptance and commitment therapy* (pp. 3–24). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197559130.013.1>

EKLER

Ek-1. Etik Kurul Onayı



T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	30/01/2026
Protokol No	01/13
Araştırma Başlığı	Kaygının Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında Psikolojik Katılık ve Temel İşlevsel Süreçlerle İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel araştırma
Araştırmacılar	Tuba Halime TEKİN (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Namık Kemal HASPOLAT (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: 1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

Wi

Ek-2. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı, aşağıda yer alan ifadelerden size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek
2. Kaç yaşındasınız ?
3. Eğitim düzeyiniz nedir? () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü
4. Çalışıyor musunuz? () Evet () Hayır Meslek :.....
5. Gelir Düzeyi: () Düşük () Orta () Yüksek
6. Medeni Durumu : () Bekar () Evli () Dul/Boşanmış/Ayrı Yaşıyor

Ek-3 Bilişsel Kaynaşma Ölçeği- Örnek Maddeler

Aşağıda bazı ifadelerin bir listesini bulacaksınız. Lütfen her ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanındaki sayılardan birini daire içine alarak değerlendiriniz. Seçiminizi yapmak için alttaki ölçeği kullanın.

1	2	3	4	5	6	7
asla doğr u değil	çok nadire n doğru	Nadire n Doğru	bazen doğr u	sıklıkl a doğru	hemen her zaman doğru	her doğru zaman
2. Düşüncelerime o kadar kapılıyorum ki, en çok yapmak istediğim şeyleri yapamaz hale gelirim.					1 2 3	4 5 6 7
6. Düşüncelerimin içinde kolaylıkla sıkışıp kalabilirim.					1 2 3	4 5 6 7
7. Bunun yararı olacağını bilsem bile, bana sıkıntı veren düşüncelerin gitmesine izin vermem çok zor.					1 2 3	4 5 6 7

Ek-4. Beck Anksiyete Ölçeği-Örnek Maddeler

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 deşildi ama Katlanabildim</i>	Ciddi Düzeyde <i>Dayanmakta çok zorlandım</i>
1.Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
3.Bacaklarda halsizlik, titreme				
4.Gevşeyememe				
5.Çok kötü şeyler olacak korkusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Ek-5. Ruminatif Yanıt Ölçeği – Kısa Versiyonu - Örnek Maddeler

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, son iki hafta içinde, belirtilenleri ne kadar sıklıkta yaptığınızı işaretleyin. (Boşluklara yazınız).Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığınızı belirtin.

1	2	3	4
Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman

1. ____ “Bunu hak etmek için ne yaptım” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
2. ____ Son zamanlarda yaşadığın olayları analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” diye “ne sıklıkla düşünüyorsun?”
3. ____ “Niye bu şekilde bir tepki gösteriyorum?” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
8. ____ “Neden olayları daha iyi idare edemiyorum” diye ne sıklıkla düşünüyorsun?
- 9 ____ Kişilik özelliklerini analiz edip “Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum” ne sıklıkla düşünüyorsun?

Ek-6. Kabul ve Eylem Formu-2 - Örnek Maddeler

	Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
2. Hislerimden korkarım.							
3.Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.							
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar							
7.Endişelerim başarılı olmamı engelliyor							

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Tuba Halime TEKİN	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Bilimleri Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	