Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon ve Yaşam Doyumu Düzeyleri: Değer Odaklı Yaşamın Aracılık Rolü

İbrahim YEGEN

Yüksek Lisans Tezi

Eskişehir, 2026

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN RUMİNASYON VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ: DEĞER ODAKLI YAŞAMIN ARACILIK ROLÜ

İbrahim YEGEN

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ

Eskişehir, 2026

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

İbrahim YEGEN tarafından hazırlanan **Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon ve Yaşam Doyumu Düzeyleri: Değer Odaklı Yaşamın Aracılık Rolü** başlıklı bu tez, 12/01/2025 tarihinde *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'*nin ilgili maddeleri uyarınca yapılan **Tez Savunma Sınavı** sonucunda **başarılı** bulunarak, jürimiz tarafından oy birliği ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi		Unvanı Adı SOYADI	İmza
Jüri Başkanı	:	Doç. Dr. Ahmet Rıfat KAYİŞ	……
Danışman	:	Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ	……
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT	……

Prof. Dr. M. Zafer BALBAĞ
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon ve Yaşam Doyumu Düzeyleri: Değer Odaklı Yaşamın Aracılık Rolü başlıklı tezin bizzat tarafımca hazırlanan, özgün bir çalışma olduğunu; bu çalışmanın tüm aşamalarında (hazırlık, veri toplama, analiz, bilgilerin sunumu ve raporlaştırma vb.) bilimsel etik ilke ve kurallara uygun olarak hareket ettiğimi; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri, bilgi vb. için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara çalışmanın kaynakçasında yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan "Bilimsel İntihal Tespit Programı"yla tarandığını ve hiçbir "intihal içermediğini" beyan ederim. Herhangi bir zamanda, herhangi bir biçimde bu çalışmamla ilgili yukarıdaki beyanıma aykırı bir durumun saptanması halinde, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçların sorumluluğunu kabul ettiğimi bildiririm.

…/…/ 2026

İbrahim YEGEN

Teşekkür

Öncelikle yüksek lisans sürecim boyunca akademik vizyonu ve tecrübesiyle yolumu aydınlatan, çalışmanın planlanmasından sonuçlandırılmasına kadar her aşamada desteğini ve titiz yönlendirmelerini esirgemeyen değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürimde yer alarak değerli vakitlerini ayıran, yapıcı eleştirileri ve farklı bakış açılarıyla çalışmamın niteliğini artırmama katkı sağlayan hocalarım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT ve Sayın Doç. Dr. Ahmet Rıfat KAYİŞ'e teşekkür ederim.

Süreç boyunca desteklerini ve yönlendirmelerini esirgemeyen değerli dostum ve meslektaşım Dr. Öğr. Üyesi Aykul KUL'a ve süreçteki cesaretlendirmeleri ve destekleri için tüm iş arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Çalışmamın her aşamasında sonsuz bir sabırla yanımda duran, yorulduğumda enerjisiyle bana destek olan, sevinci ve stresi benimle göğüsleyen, gösterdiği fedakarlık ve anlayış ile süreci tamamlamamı kolaylaştıran kıymetli eşim Ruveyda YEGEN'e teşekkür ediyorum.

Bugünlere gelmemdeki en büyük emek sahipleri olan, sadece akademik yolculuğumda değil hayatımın her aşamasında maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen, sevgi ve fedakârlıklarıyla her daim en büyük gücüm olan kıymetli aileme sonsuz teşekkür ederim.

Ayrıca yüksek lisans öğrenimim süresince 2210-C Yurt İçi Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında sağladığı burs desteği ile araştırmamı yürütmeme katkıda bulunan TÜBİTAK'a teşekkür ederim.

Son olarak araştırmamın veri toplama sürecinde bana yardımcı olan ve bu araştırmanın bir parçası olan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

İçindekiler

BİRİNCİ BÖLÜM 5
1. Giriş 5
1.1. Problem Durumu 6
1.2. Araştırmanın Amacı 9
1.3. Araştırmanın Önemi 10
1.5. Sınırlılıklar 12
1.6. Tanımlar 12
1.7. Kısaltmalar 13
İKİNCİ BÖLÜM 15
2. Kuramsal Çerçeve 15
2.1. Yaşam Doyumu 15
2.2. Ruminasyon 21
2.3. Değerler 29
2.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi 32
2.5. Değer Odaklı Yaşam 43
2.6. İlgili Araştırmalar 49
2.6.1. Ruminasyon ve yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar 50
2.6.2. Ruminasyon ve değer odaklı yaşam ile ilgili araştırmalar 52
2.6.3. Değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar 52
2.6.4. Değer odaklı yaşamın aracı rolü ile ilgili araştırmalar 54
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 56
3. Yöntem 56
3.1. Araştırma Modeli 56
3.2. Çalışma Grubu 56
3.3. Veri Toplama Araçları 58
3.4. Veri Toplama Süreci ve Veri Analizi 60
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 65
4. Bulgular 65
4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler 65
4.2. Ölçüm Modeli 66
4.3. Yapısal Model 67
BEŞİNCİ BÖLÜM 70
5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler 70
5.1. Sonuç 70
5.2. Tartışma 71
5.2.1. Ruminasyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin tartışılması 71
5.2.2. Ruminasyon ve değer odaklı yaşam arasındaki ilişkinin tartışılması 73
5.2.3. Değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin tartışılması 74
5.2.4. Değer odaklı yaşamın aracılık rolüne yönelik bulguların tartışılması 76

5.3. Öneriler 77
KAYNAKÇA 79
EKLER 100
ÖZGEÇMİŞ 108

Tablolar Listesi

Tablo Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
1	Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler	60
2	Değişkenlere İlişkin Normallik Değerleri	67
3	Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Katsayıları	69
4	Yapısal Modele Ait Bootstrapping Sonuçları	73

Şekiller Listesi

Şekil Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
1	Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikolojik Esneklik Modeli	39
2	Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikolojik Katılık Modeli	42
3	Ölçüm Modeline Ait Standardize Faktör Yükleri	70
4	Yapısal Modeline Ait Standardize Faktör Yükleri	72

Özet

Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon ve Yaşam Doyumu Düzeyleri: Değer Odaklı Yaşamın Aracılık Rolü

İbrahim YEGEN

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ

2026

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin ruminasyon, yaşam doyumu düzeyleri ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek ve özellikle ruminasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracı rolünü ortaya koymaktır. Bu araştırma, ruminatif düşünce örüntülerinin yaşam doyumu üzerindeki negatif yordayıcı etkisinde, değer odaklı davranışların aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Çalışmada ruminasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracılık rolü incelenmektedir.

Bulgular: Korelasyon analizi sonuçlarına göre, yaşam doyumu ile ruminasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu ile değer odaklı yaşamın önem alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve tutarlılık alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ruminasyon ile değer odaklı yaşamın önem alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, tutarlılık alt boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Değer odaklı yaşamın önem ve tutarlılık alt boyutları arasında ise pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki etkisinde değer odaklı yaşamın kısmi aracılık rolü oynadığı görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler: Araştırma sonuçları, ruminasyonun yaşam doyumunu negatif yönde yordadığını; değer odaklı yaşamın ise bu etkileşimde kısmi aracı rolü üstlendiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular ışığında, ruh sağlığı profesyonellerinin danışanların yaşam doyumunu artırmaya yönelik müdahalelerinde, yalnızca ruminasyonu azaltmaya odaklanmak yerine; bireyin değerleri doğrultusunda eyleme geçmesini destekleyen stratejileri de sürece dâhil etmeleri önerilmektedir. Ayrıca, değer

odaklı yaşam becerilerini artırmaya yönelik geliştirilecek psikoeğitim programlarının, ruminasyonun yıkıcı etkisini azaltarak yaşam doyumunu artırmada etkili bir strateji olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Ruminasyon, Yaşam Doyumu, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Değer, Değer Odaklı Yaşam, Aracılık Rolü.

Abstract

University Students' Rumination and Life Satisfaction Levels: The Mediating Role of Value Orientated Life

Ibrahim YEGEN

Eskisehir Osmangazi University Institute of Educational Sciences

Department of Educations Science

Advisor: Asst. Professor Dr. Muhammet Fatih YILMAZ

2026

Purpose: The primary aim of this study is to examine the relationships between rumination, life satisfaction levels, and value-oriented life levels among university students, and specifically to reveal the mediating role of value-oriented life in the relationship between rumination and life satisfaction. This study aims to examine the moderating role of value-based behaviors in the negative predictive effect of ruminative thought patterns on life satisfaction.

Method: This study employed a correlational survey model. The relationships between variables were examined using a structural equation model. The study examines the mediating role of value-oriented living in the relationship between rumination and life satisfaction.

Results: According to the results of the correlation analysis, a significant negative relationship was found between life satisfaction and rumination. A significant positive relationship was found between life satisfaction and the importance sub-dimension of value-focused living, and a significant positive relationship was also found with the consistency sub-dimension. A positive and significant relationship was found between rumination and the importance sub-dimension of value-oriented living, while no significant relationship was found with the consistency sub-dimension. A strong positive relationship was determined between the importance and consistency sub-dimensions of value-oriented living. According to the analysis results, value-oriented living was found to play a partial mediating role in the effect of rumination on life satisfaction

Conclusion and Suggestions: Research findings indicate that rumination negatively predicts life satisfaction, while value-oriented living plays a partial mediating role in this interaction. In light of these findings, it is recommended that mental health

professionals, in their interventions aimed at increasing clients' life satisfaction, incorporate strategies that support individuals in acting in accordance with their values, rather than focusing solely on reducing rumination. Furthermore, it is thought that psychoeducational programs developed to increase value-oriented living skills could be an effective strategy for increasing life satisfaction by reducing the destructive effects of rumination.

Keywords: Rumination, Life Satisfaction, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Values, Value-Based Living, Value Orientated Life, Mediating Role.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. Giriş

Üniversite yılları, bireyin yaşam döngüsünde "beliren yetişkinlik" olarak tanımlanan; kimlik inşası, kariyer planlaması, özerklik kazanımı ve sosyal rollerin yeniden tanımlanması gibi kritik gelişimsel görevlerin üstlenildiği dinamik bir evredir (Arnett, 2000). Bu dönem, bireyler için bağımsızlaşma ve kişisel gelişim fırsatları sunmakla birlikte; akademik başarı beklentisi, ekonomik belirsizlikler, barınma sorunları ve gelecek kaygısı gibi çok boyutlu stres faktörlerini de beraberinde getirmektedir (Doğan & Sapmaz, 2012). Özellikle Türkiye'deki üniversite öğrencileri göz önüne alındığında, sınav odaklı eğitim sisteminin yarattığı baskı ve mezuniyet sonrası istihdam kaygıları, öğrencilerin ruh sağlığını tehdit eden önemli risk faktörleri olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının korunması ve "yaşam doyumu" düzeylerinin artırılması, üniversite psikolojik danışmanlık hizmetlerinin öncelikli hedefleri arasında görülebilir.

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak tanımlanmakta ve bireyin kendi belirlediği kriterlere göre yaşamını genel olarak ne derece olumlu değerlendirdiğini ifade etmektedir (Diener ve vd., 1985). Yüksek yaşam doyumu, stresle başa çıkmada tampon görevi görerek psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır (Padmanabhanunni vd., 2023). Yaşam doyumu ile ilişkili kavramlardan bir tanesinin de ruminasyon kavramı olduğu ifade edilmekte ve ruminasyonun bireyi sürekli geçmiş olaylarla ilgili meşgul ettiği bundan dolayı da mevcut problemler için işlevsel olabilecek çözümleri engelleyerek bireyin yaşam doyumunu azalttığı aktarılmaktadır (Nolen-Hoeksama vd., 2008). Bununla beraber ruminasyon yaşam doyumunun negatif bir yordayıcı olarak ileri sürülmektedir (Eldeleklioğlu, 2015).

Tepki Stilleri Teorisi'ne göre ruminasyon; bireyin sahip olduğu olumsuz duygu durumuna, bu durumun olabilecek sebeplerine ve sonuçlarına odaklanan, tekrarlayıcı ve pasif bir düşünme biçimidir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyon yapan bireyler, sorunları çözmek için eyleme geçmek yerine, zihinsel olarak sorunun içinde hapsolmakta ve "Neden ben?", "Neden böyle hissediyorum?" gibi sorularla kısır bir döngüye girmektedirler. Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırma, ruminasyon düzeyleri ile yaşam doyumu arasında negatif; kaygı ve depresyon arasında ise pozitif yönlü güçlü ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Erdur-Baker ve Bugay,

2010). Ruminatif düşünce, bireyin dikkatini geçmişe veya gelecekteki olası felaketlere kilitlediği için, kişinin "şimdi ve burada" deneyimlediği yaşamdan kopmasına neden olmaktadır (Özdemir, 2024).

Bu noktada, ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki yıkıcı etkisini açıklayan mekanizmaların anlaşılmasında "Kabul ve Kararlılık Terapisi" (ACT) perspektifi güçlü bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. ACT, psikolojik katılığı ve patolojiyi açıklarken "Bilişsel Birleşme" ve "Değerlerden Uzaklaşma" kavramlarına vurgu yapar (Hayes ve vd., 2006). Ruminasyon, bir tür bilişsel birleşme halidir; kişi düşünceleriyle o kadar bütünleşir ki, bu düşünceler dünyayı algılamasında bir filtre görevi görür. Bu zihinsel meşguliyet, bireyin kendisi için anlamlı ve önemli olan yaşam yönlerini, yani "değerlerini" ihmal etmesine yol açabilmektedir (Özdemir, 2024).

"Değer Odaklı Yaşam", bireyin içsel olarak önemsediği alanlarda (aile, eğitim, sağlık, maneviyat vb.) süreklilik arz eden davranışlar sergilemesi olarak tanımlanır. Değerlerin, ulaşılan bir hedef değil, yaşam boyu süren bir yolculuk olduğu aktarılmaktadır (Wilson ve Murrell, 2004). Literatürde, değer odaklı yaşamanın psikolojik sağlamlığı artırdığı ve yaşam doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Ceary ve vd., 2019; Çiçek, 2021).

1.1. Problem Durumu

Yükseköğretim süreci, bireylerin mesleki ve akademik donanım kazanmalarının ötesinde; kimlik inşası, özerkleşme ve sosyal rollerin yeniden yapılandırılması gibi kritik gelişimsel görevlerin yerine getirildiği çok boyutlu bir yaşam evresidir. Üniversite öğrencileri, akademik başarı baskısı, ekonomik zorluklar, barınma problemleri, aileden ayrılma ve mezuniyet sonrası istihdam kaygısı gibi çok sayıda stresörle eş zamanlı olarak baş etmek zorunda kalmaktadır (Doğan & Sapmaz, 2012; Towbes ve Cohen, 1996). Bu stresörlerin yoğunluğu ve sürekliliği, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını tehdit etmekte ve yaşam kalitelerini doğrudan etkileyebilmektedir. Pozitif psikoloji literatüründe ruh sağlığının en önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilen "yaşamdan alınan doyum", kişinin hayatını kendi belirlediği standartlara göre genel olarak olumlu değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Diener ve vd., 1985). Yaşam doyumu, sadece sorunların yokluğu değil, bireyin yaşamdan aldığı haz ve anlam duygusunun varlığıdır. Ancak, üniversite öğrencilerinin karşılaştığı stres faktörlerine verdikleri bilişsel tepkiler, bu doyum düzeyinin belirleyicisi olmaktadır (Deniz, 2006).

Bu noktada, bireylerin olumsuz yaşam olayları ve stres karşısında geliştirdikleri işlevsiz bilişsel başa çıkma stratejileri, yaşam doyumunu düşüren temel risk faktörleri arasında yer alabilmektedir. Bu stratejilerin en yaygın ve yıkıcı olanlarından biri "ruminasyon" (geviş getirme) kavramı olarak görülmektedir. Tepki Stilleri Kuramı'na (Response Styles Theory) göre ruminasyon; bireyin üzüntülü veya sıkıntılı bir duygu durumuna, bu durumun nedenlerine, olası sonuçlarına ve semptomlarına odaklanan, tekrar eden ve pasif bir düşünme stili olarak ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminatif düşünce yapısına sahip bireyler, bir sorunla karşılaştıklarında eyleme geçip çözüm üretmek yerine, zihinsel olarak sorunun içinde hapsolmakta; "Neden ben?", "Neden böyle hissediyorum?", "Keşke şöyle yapmasaydım" gibi sorularla geçmişe veya çözümsüzlüğe odaklanmaktadırlar (Nolen-Hoeksema, 1991).

Literatürdeki bulgular, ruminasyonun depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik durumları tetiklediğini ve mevcut olumsuz duygu durumunun süresini uzattığını tutarlı bir şekilde göstermektedir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995; Nolen-Hoeksema ve vd., 2008). Ancak ruminasyonun etkisi sadece patolojiyi artırmakla sınırlı değildir; aynı zamanda pozitif duygulanımı ve yaşam doyumunu da baskılamaktadır (Feldman vd., 2008; Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki bu olumsuz etkisinin nasıl ve hangi mekanizmalarla gerçekleştiği sorusu, modern psikoterapi yaklaşımlarının araştırma konularından biri haline gelmiştir (Watkins & Roberts, 2020). Geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT), ruminasyonun içeriğini değiştirmeye odaklanırken; "üçüncü dalga" olarak adlandırılan ve özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) temsil ettiği yaklaşımlar, bireyin düşüncelerinin içeriğinden ziyade düşünceleriyle kurduğu ilişkiye ve bu ilişkinin davranış üzerindeki etkisine odaklanmaktadır (Hayes ve vd., 2006). ACT perspektifine göre psikolojik sorunların temelinde "psikolojik katılık" yatmaktadır ve ruminasyon, kişinin zihinsel süreçlerle birleşerek (bilişsel füzyon) şimdiki andan kopmasına neden olan bir katılık örneğidir (Hayes ve vd. 2012).

Hayes ve arkadaşlarına (2006) göre psikolojik katılık kavramı ile yakından ilişkili olduğu düşünülen kavramlardan bir tanesinin de ruminasyon olduğu aktarılmaktadır. Her iki kavramda da bireyin şimdiki andan uzaklaşıp geçmişin veya geleceğin olumsuz deneyimlerine odaklandığı ve bundan dolayı da şimdi ve burada gerçekleşen değer odaklı davranışlardan uzaklaştığı ifade edilmektedir. Bu kuramsal çerçevede, ruminasyonun yaşam doyumunu azaltmasının en önemli nedenlerinden birinin, bireyi "Değer Odaklı Yaşam"dan uzaklaştırması olduğu düşünülmektedir.

Değerler; bireyin kalbindeki en derin arzuları, nasıl bir insan olmak istediğini ve yaşamda neyin kendisi için anlamlı olduğunu ifade eden, yön verici ilkelerdir (Wilson ve Murrell, 2004). Hedeflerden farklı olarak değerler, ulaşılan bir sonuç değil, yaşam boyu süren bir eylem biçimidir (örneğin; "mezun olmak" bir hedef, "öğrenmeye açık ve çalışkan biri olmak" bir değerdir). Değer odaklı yaşam ise, bireyin zorlayıcı duygu ve düşüncelere (örneğin; sınav kaygısı veya ruminatif düşünceler) rağmen, kendi seçtiği değerler doğrultusunda davranışsal adımlar atabilme becerisi olduğu aktarılmaktadır (Harris, 2016).

ACT modeline göre, ruminasyon yapan bireyler zihinsel kaynaklarını ve enerjilerini o kadar yoğun bir şekilde "sorunu çözmeye" veya "duyguyu anlamlandırmaya" harcarlar ki, hayatlarını zenginleştirecek eylemlerde bulunmaya fırsat bulamazlar. Kişi, zihnindeki "başarısızım" düşüncesiyle boğuşurken (ruminasyon), ders çalışmayı (akademik değer), arkadaşlarıyla görüşmeyi (sosyal değer) veya hobilerine vakit ayırmayı (kişisel gelişim değeri) ertelemektedir. Bu durum "eylemsizlik" veya "deneyimsel kaçınma" döngüsünü beslemektedir. Birey değerlerinden uzaklaştıkça, yaşamdaki anlam ve amaç duygusu zayıflamakta; bu da kaçınılmaz olarak yaşam doyumunda düşüşe yol açmaktadır (Smout ve vd., 2014). Dolayısıyla değer odaklı yaşam, ruminasyonun yarattığı zihinsel kilitlenmenin, genel yaşam kalitesine verdiği zararı açıklayan kilit bir kavram olarak belirmektedir (Hayes vd., 2006).

Hayes, Strosahl ve Wilson (1999) tarafından; bireyin hayatta nasıl bir duruş sergilemek istediği, neleri temsil etmeyi arzuladığı ve davranışlarını hangi niteliklerle şekillendireceği konusundaki özgür tercihleri olarak tanımlanan kavram değerlerdir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) sürecinde, bireyin kendi değer pusulasını netleştirebilmesi adına terapötik bir destek sunulur. Bach ve Moran'ın (2008) belirttiği üzere, bu keşif yolculuğunda danışana 'Nasıl bir yaşam sürmek istersiniz?', 'Nasıl bir insan olmak sizin için önemlidir?' ve 'Sizin için hayatı anlamlı kılan unsurlar nelerdir?' gibi sorular yöneltilerek içgörü kazanması sağlanır. Değer odaklı eylem kavramı ise, bireyin davranışlarını bu keşfettiği değerler doğrultusunda organize etmesini ifade eder. Ancak terapi sürecinde değerlerin sadece zihinsel olarak fark edilmesi veya açığa çıkarılması, daha tatmin edici, canlı ve zengin bir yaşam inşa etmek için tek başına yeterli görülmemektedir. Bu noktada Harris'in (2016) de vurguladığı gibi ACT'nin nihai hedefi; keşfedilen değerlerin soyut bir bilgi olmaktan çıkarılıp, sürdürülebilir ve somut davranış örüntülerine (değer odaklı eylemlere) dönüştürülmesidir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) perspektifinden bakıldığında, değerler doğrultusunda hayata geçirilen eylemler bireyi anlamlı bir yaşama yaklaştırırken; aynı zamanda psikolojik esneklik düzeyini de artırmaktadır. Luoma ve arkadaşlarına (2007: 11-22) göre bu esneklik, bireyin karşılaştığı zorlayıcı yaşantılara karşı daha açık, kabul edici ve esnek bir tutum sergileyebilme becerisidir. Hayes ve arkadaşları (2006: 7) ise psikolojik esnekliğin, çeşitli zihinsel ve ruhsal sıkıntılara karşı koruyucu bir kalkan işlevi gördüğünü vurgulamaktadır.

Mevcut alan yazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde ruminasyon ile depresyon ve anksiyete ilişkisinin sıkça çalışıldığı; ayrıca yaşam doyumunun yordayıcılarının (sosyal destek, öz-yeterlik vb.) geniş çapta ele alındığı görülmektedir. Ancak, ruminasyonun yaşam doyumunu düşürücü etkisini, üçüncü dalga terapilerin temel kavramı olan "değer odaklı yaşam" perspektifiyle inceleyen ve bu değişkenin ruminasyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolünü test eden çalışmaların olmadığı dikkat çekmektedir. Özellikle Türkiye gibi sınav odaklı eğitim sisteminin baskın olduğu ve gelecek kaygısının yoğun yaşandığı bir kültürde, üniversite öğrencilerinin sadece olumsuz düşüncelerini azaltmak değil, bu düşüncelere rağmen anlamlı bir yaşam inşa etmelerini sağlayan mekanizmaların anlaşılmasına ihtiyaç vardır.

Bu araştırma, "Ruminasyon yapan öğrencilerin yaşam doyumları neden düşüktür?" sorusuna, "Çünkü ruminasyon, öğrencilerin değerleri doğrultusunda eyleme geçmelerini engellemektedir" varsayımı üzerinden yanıt aramaktadır. Bu bağlamda çalışmanın problemi; üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide, değer odaklı yaşamın aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmadan elde edilecek bulguların, üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde yürütülen çalışmalara, özellikle ACT temelli müdahale programlarının geliştirilmesine ve öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının artırılmasına yönelik kuramsal ve pratik katkılar sağlaması beklenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Literatürde üniversite öğrencilerinde ruminasyon, yaşam doyumu ve değerler arasındaki ilişkileri ayrı ayrı inceleyen çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen, değer odaklı yaşamın aracı rolünü birlikte ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri**,** yaşam doyumları ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkileri bütüncül bir model

içerisinde incelemek, ayrıca değer odaklı yaşamın ruminasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenip üstlenmediğini test etmektir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Ruminasyon ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ruminasyon ve değer odaklı yaşam arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Ruminasyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracılık rolü var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yaşam doyumu, hayatın belli bir kısmında ya da tümünde kişinin memnuniyet durumuna dair gerçekleştirdiği bilişsel değerlendirmeleri şeklinde ifade edilmektedir (Çivitçi, 2009). Bu değerlendirmeleri birey ruminasyondan kaynaklı olarak olumsuz bir şekilde değerlendirebilir bundan dolayı da bireyin yaşamdan elde ettiği doyum düşebilir. Değerlere dayalı bir yaşam sürmenin, yaşam doyumunu etkileyen negatif faktörler üzerinde iyileştirici bir işlev göreceği tahmin edilmektedir. Mevcut çalışma, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumuna zarar veren ruminasyonun; değer odaklı yaşam aracılığı ile etkisinin azaltılıp azaltılamayacağı sorusuna yanıt aramaktadır.

Literatür incelendiğinde ruminasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin genellikle negatif yönde olduğu görülmektedir. Ruminatif düşünce biçimleri arttıkça bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun azaldığı; buna karşılık psikolojik esnekliğin ve değer temelli yaşantının arttıkça yaşam doyumunun yükseldiği çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (Fledderus, Bohlmeijer, Pieterse & Schreurs, 2012; Kashdan & Rottenberg, 2010). Ancak bu değişkenlerin aynı model içinde ve ruminasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracı değişken bağlamında ele alındığı çalışmaların olmadığı dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın önemi, ruminasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi yalnızca doğrudan bir bağlantı olarak ele almakla kalmayıp; bu ilişkiyi açıklayan kavram olarak değer odaklı yaşamı aracı değişken şeklinde test etmesinde yatmaktadır. Böylece bireyin ruminatif düşünce eğilimine rağmen, değer temelli bir yaşam sürdürmesinin yaşam doyumunu nasıl etkilediği bilimsel olarak açıklığa kavuşturulabilecektir.

Ayrıca bu araştırma, kabul ve kararlılık temelli kavramların yalnızca klinik örneklemlerle değil; genel üniversite öğrenci popülasyonu üzerinde incelenmesi bakımından da özgün bir değer taşımaktadır. Literatürde ACT'nin depresyon, anksiyete

ve stres üzerindeki etkilerini gösteren çok sayıda çalışma bulunmakla birlikte (Fledderus vd., 2012; Gloster vd., 2017), değer odaklı yaşamın üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu üzerindeki aracı rolünü doğrudan sınayan çalışmalar oldukça sınırlıdır**.** Bu yönüyle araştırmanın, ACT kuramının kapsamını genişletmekte ve değerler temelli psikolojik iyi oluş literatürüne önemli bir katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Uygulama açısından bakıldığında bu araştırmanın; üniversitelerde yürütülen psikolojik danışma hizmetleri**,** öğrencilere yönelik psikoeğitim programları**,** ruh sağlığını güçlendirme ve koruyucu psikoloji çalışmaları açısından son derece değerli çıktılar sunabileceği ön görülmektedir. Özellikle ruminatif düşünce eğilimi yüksek olan öğrenciler için değer odaklı müdahale programlarının geliştirilmesi, öğrencilerin yaşam doyumunun artırılmasında etkili bir yol olabileceği değerlendirilebilir. ACT temelli değer çalışmaları; bireyin yalnızca semptomlarını azaltmakla kalmayıp, yaşamına anlam kazandırmasını ve uzun vadede sürdürülebilir bir psikolojik iyi oluş geliştirmesini desteklemektedir (Hayes vd., 2012).

Toplumsal düzeyde değerlendirildiğinde ise genç yetişkinlerin yaşam doyumu düzeylerinin artırılması; akademik başarının yükselmesi, psikiyatrik bozukluk risklerinin azalması, sağlıklı ilişkiler kurulması ve üretken bireylerin yetişmesi gibi pek çok alanda dolaylı katkılar sunmaktadır. Özellikle üniversite yılları, gençlerin "ben kimim?" ve "ne istiyorum?" sorularını belki de en çok sordukları, gelecek kaygısının ve belirsizliğin yoğun hissedildiği hassas bir dönem olarak değerlendirilebilir. Gençlerin bu dönemde bir yandan okul sorumluluklarıyla uğraşırken, diğer yandan kendi hayat yollarını ve değerlerini bulmaya çalıştıkları düşünülebilir. Tam da bu süreçte ruminasyonun, gençleri sürekli geçmişteki hatalara veya geleceğin belirsizliğine hapsederek bu gelişimi zorlaştıran ciddi bir risk olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla bu araştırmanın; öğrencilerin zihinsel bir döngüde sıkışıp kalmak yerine, kendi değerlerini keşfedip hayata karışmalarının, sadece bugünkü mutlulukları için değil, gelecekte sağlıklı bir yetişkin olabilmeleri için de ne kadar gerekli olabileceğini göstermesi açısından önemli olduğu düşünülebilir. Bu nedenle bu araştırmanın sonuçlarının yalnızca akademik literatüre değil; üniversite politikalarına, öğrenci destek hizmetlerine ve ruh sağlığı uygulamalarına da yol gösterici olması beklenmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmanın; ruminasyon, yaşam doyumu ve değer odaklı yaşam arasındaki ilişkileri aynı model içinde ele alması, değer odaklı yaşamın aracı rolünü test etmesi, üniversite öğrencileri gibi gelişimsel açıdan kritik bir gruba odaklanması ve hem

kuramsal hem uygulamalı düzeyde katkı sunması bakımından bilimsel açıdan önemli ve özgün bir araştırma niteliği taşıyabileceği düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırmanın temel varsayımları aşağıda sunulmuştur:

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, kendilerine uygulanan ölçme araçlarına verdikleri yanıtların samimi, doğru ve içten olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, araştırmanın amacı ve içeriği hakkında yeterince bilgilendirildikleri; gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katıldıkları ve herhangi bir zorlayıcı dış etkenin katılımlarını etkilemediği varsayılmaktadır.
3. Araştırma sürecinde karşılaşılabilecek çevresel koşulların (online veri toplama, yüz yüze uygulama ortamı, dikkat düzeyi, zaman baskısı vb.), katılımcıların yanıtlarını sistematik biçimde etkilemediği varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma örneklem açısından üniversitelerin değişik fakültelerinde eğitim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Araştırma verileri 483 kadın, 139 erkek toplamda 622 gönüllü üniversite öğrencisinin doldurduğu ölçeklerden elde edilen bulguların kullanımıyla sınırlıdır. Araştırma Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ) ve bu ölçeğin Önem ile Tutarlılık alt boyutları, Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) ve Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler katılımcıların bu ölçeklere verdiği cevaplar dikkate alınarak işleme alınmıştır. Araştırmanın ön analizinde değer odaklı yaşamın "tutarlılık" alt boyutunun araştırma değişkenleri ile anlamlı bir ilişki göstermediğinden yapısal eşitlik modellemesi analizi "önem" alt boyutu ile gerçekleştirilmiştir.

1.6. Tanımlar

Değer: Ulusoy ve Dilmaç (2012) tarafından insanı diğer varlıklardan ayıran, insanın insan olmasını sağlayan ve bununla beraber insanın yaptığı davranışları şekillendiren inançlar bütününün "değer" kavramı olduğu ileri sürülmektedir. Bunun yanında Aksoy'a göre (2015) değer kavramı "İnsanın yaşamın anlamı ile ilgili seçim yapmak durumunda kaldığı durumlarda insana bu seçimlerde yön gösteren ve karar

vermesini sağlayan somut ya da soyut inanç, varlık ve inançlardan her biri" olarak tanımlanmaktadır.

Değer Odaklı Yaşam: Kabul ve kararlılık bakış açısına göre, değer odaklı yaşam kavramı kişinin şimdi ve burada sergilediği eylem veya davranışların yaşamına anlam katan değerlerle bağlantılı bir yaşımı temsil etmektedir (Hayes vd., 2012). Değer odaklı yaşam; bireyin davranışlarını benimsediği değerlerle ne ölçüde dengelediği ve bu değerleri pratik hayata ne derece aktarabildiği üzerinden kavramsallaştırılmaktadır. (Yadavaia ve Hayes, 2009).

Kabul ve Kararlılık Terapisi: Kabul ve Kararlılık (Adanmışlık) Terapisi üçüncü kuşak davranış terapileri arasında bilimsel veriler ve yaygınlık bakımından en önde yer alan yaklaşımlardan biri olarak ifade edilmektedir (Hayes, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel özellikleri arasında; radikal davranışçı yaklaşımdan gelmesi, felsefe olarak İlişkisel Çerçeve Kuramı – RFT'ye dayanması, dil ve biliş arasındaki ilişki üzerine temellenmesi, şimdiki ana odaklanması ve farkındalık temelli olması yer almaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999).

Ruminasyon: Alanyazında ruminasyon kavramı sıklıkla Nolen-Hoeksema'nın (1991) Tepki Stilleri Kuramı çerçevesinde, olumsuz duygu duruma verilen pasif ve tekrarlayıcı bir tepki olarak tanımlanmıştır. Ancak son yıllardaki çalışmalar (Brinker ve Dozois, 2009; Watkins, 2008), bu kavramı sadece depresif belirtilerle sınırlı kalmayan, daha geniş kapsamlı bir 'düşünce biçimi' (thought style) olarak ele alma eğilimindedir.

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, bireyin mevcut yaşam koşulları ile hayattan beklentilerini karşılaştırması sonucunda beliren bir değerlendirme süreci olarak ele alınmaktadır. Bu kavram özünde, kişinin arzuladıkları ile hâlihazırda elde ettikleri arasındaki uyum veya uyumsuzluk derecesini temsil eder. Yaşam doyumu genel anlamda tek başına belirli bir vakit dilimini değil, tüm hayatı içeren bir vakit dilimini tanımlar. Yaşam doyumuna bakıldığında asıl durumdan ziyade algıdan kaynaklandığı görülmektedir. Yaşam doyumu kişinin hayatına dair yaşantılarının istediklerini ne oranda karşıladığı ile yakından alakalıdır (Saygılı, Onay ve Ayhan, 2017).

1.7. Kısaltmalar

ACT: Acceptance and Commitment Therapy

AMOS: Analysis of Moment Structures

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

DOYÖ: Değer Odaklı Yaşam Ölçeği

RDBÖ: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

RFT: Relational Frame Theory

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

İKİNCİ BÖLÜM

2. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde, araştırmaya temel oluşturan değişkenler ve bu değişkenlerin kendi araarındaki ilişkiler literatür ışığında incelenmiştir. Çalışmanın teorik zeminini oluşturmak adına öncelikle; bireyin hayatını genel olarak ne kadar olumlu değerlendirdiğinin bir göstergesi olan ve öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu temsil eden yaşam doyumu kavramı ele alınacaktır. Ardından, yaşam doyumunu ve psikolojik sağlığı tehdit eden, bireyin tekrarlayıcı bir biçimde olumsuz duygu ve düşüncelere odaklanması süreci olan ruminasyon üzerinde durulacaktır. Son olarak, bu iki değişken arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olabileceği öngörülen değer odaklı yaşam kavramı üzerinde durulacaktır. İlgili bölüm, bu üç yapının üniversite öğrencileri örneklemindeki teorik çerçevesini ve birbirleriyle olan etkileşimlerini bütüncül bir bakış açısıyla sunmayı amaçlamaktadır.

2.1. Yaşam Doyumu

Kişinin yaşantıları ve beklentilerinin ne derecede örtüştüğünü gösteren yaşam doyumu; bireyin yaşama karşı beklentileri ile hali hazırda sahip oldukları kıyaslandığında ortaya çıkan başkalığı ifade etmektedir. Yaşam doyumu genel anlamda tek başına belirli bir vakit dilimini değil, tüm hayatı içeren bir vakit dilimini tanımlar. Yaşam doyumuna bakıldığında asıl durumdan ziyade algıdan kaynaklandığı görülmektedir. Yaşam doyumu kişinin hayatına dair yaşantılarının istediklerini ne oranda karşıladığı ile yakından alakalıdır (Saygılı, Onay ve Ayhan, 2017). Kişinin hayatından edindiği doyum, geçmiş yaşamını düşündüğünde edindiği doyum, geleceğe dair hazırladığı planlardan edindiği doyum, yaşamını farklılaştırma isteği yani deneyimleriyle alakalı sahip olduğu bütün düşünceler hayat doyumunu oluşturmaktadır (Diener vd., 1999).

Bireyde yaşam memnuniyetinin olduğunu gösteren 5 temel ölçüt bulunmuştur. Bu ölçütler;

1. Yaşamında gündelik olarak yaptığı etkinliklerden zevk almak
2. Yaşamın ne olduğunun bilincine varmak ve hayatın anlamını fark etmek
3. Hedef olarak belirlediklerini gerçekleştirerek başarılı olduğunun bilincine varmak

4. Pozitif bir kişiliğe sahip olmak
5. İyimser ve mutlu tutumlar yaklaşımında olmak şeklinde belirtilebilir (Neugarten vd., 1961).

Hayat memnuniyetini etkileyen 10 temel faktörü 1978 yılındaki çalışması ile Flanagan şu şekilde belirtmiştir:

1. Bireyin özgüveni
2. Sahip olunan işe sürekli düzenli biçimde devam edilmesi
3. Bireyin kendini anlayabilmesi
4. Sosyal olma
5. Zevkli etkinliklerde bulunmak (kitap okuma, sinemaya gitme, müzik dinleme)
6. İlişki bağlamında yakın çevre ile olan ilişkiler
7. Eşler arasındaki ilişkide samimiyet
8. Evlat sahibi olup büyütebilmek
9. Öğrenme eyleminde aktif rol almak
10. Diğer kişilere yararlı olabilme olarak ifade edilmektedir (Gülcan, 2014).

Yüksek yaşam doyumu, pozitif ruh sağlığına ve sağlıklı bireylerarası ilişkilere yol açtığından yetişkinler ve çocuklar için önemlidir (Bray & Gunnell, 2006). Yüksek doyum düzeyleri bilişsel iyi oluş, ilişkiler ve eğitim alanlarında olumlu katkılara yol açarken, aksine düşük düzeyler sağlık problemlerinin yanında psikopatolojik davranışlara sebep olmaktadır (Lyons, Otis, Huebner, & Hills, 2014).

Yaşam doyumunu açıklayan birtakım kuramlar bulunmaktadır. Bu kuramlar şu şekilde ifade edilmiştir:

Amaçsal (Telik) kuram: Amaçsal kurama bakıldığında mutluluk gereksinimlere ve amaçlara ulaşıldığında meydana gelmektedir. Wilson'un (1960) teorisine göre; mutluluğun elde edilmesi, gereksinimler doyurulduğunda gerçekleşir. Ancak gereksinimler doyurulmadığında da mutsuzluk ortaya çıkmaktadır (Aktaran Yetim, 1991). Amaçsal kuram, hayattaki gereksinimlerin doyurulması ile ilgilenmektedir. Gereksinimler de bazı hedeflere yol açar. Bu bakımdan gereksinimler ve hedefler birbirleriyle bağlantılıdır. Gereksinimlerin, hedeflerin ve isteklerin doyurulmasının beraberinde mutlu olmayı da sağlayacağı düşünülmektedir (Aktaran Yetim, 1991).

Aktivite kuramları: Aktivite kuramı bireylerin etkinlikleri sonucunda mutluluğun edinildiğini ifade etmektedir. Başka bir deyişle, kişinin bir durumda yaptığı etkinlik, kişiyi o aktiviteye ulaşmaktan daha fazla mutlu eder. Bu kuramın önemli

öncüleriden olan Aristoles'e göre iyi ve erdemli olarak yapılan etkinlikler mutluluğu beraberinde getirir. Ayrıca Aristoya göre kişinin bazı yeteneklerinin olduğu ve etkinliklerin de mükemmel olarak yapılmasıyla beraber mutluluğun meydana geleceğini ifade etmektedir (Diener, 1984). Bu kurama göre kişinin yaptığı işten mutlu olması için yapacağı aktivitenin kolay olup kişiye sıkıcı gelmesi ve zor olup kişiyi strese sokmasının yerine yapacağı aktivitenin güçlüğü ile kendisinde bu aktiviteyi yapmaya dair var olan becerilerinin birbirine eşit olması gerektiği ifade edilmektedir (Diener, 1984).

Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramları: Aşağıdan yukarıya kuramına bakıldığında; kişinin haz ve acı duyduğu şeylerin gözden geçirilerek kişisel mutluluğunu ya da mutsuzluğunu belirdiği ifade edilmektedir. Yani mutlu bir hayat, mutlu anların toplamını meydana getirmektedir (Diener, 1984).

Yukarıdan aşağıya kuramına göre insanlar, olayları olumlu şekilde değerlendirmeye yönelir ve böylelikle bireyin anlık etkileşimleri de bu olaydan etkilenir. Diğer bir deyişle bireyler mutlu oldukları için zevk duyarlar (Diener, 1984). Ayrıca kuram; olumlu ruh hali bulunan kişilerin herhangi bir durumu, daha negatif açıdan bakan kişiye nazaran daha ''mutlu'' bir biçimde değerlendirilebileceğini ifade etmektedir (Diener ve Ryan, 2009).

Bağ kuramları: Mutlulukla ilgili olan bilişsel yaklaşım, mutlu olma durumunun bilişte bir ağının olduğunu ifade etmektedir. Sözü edilen ağlarla ilgili olan çalışmalar şunu göstermiştir: mutlu olan bireyler pozitif biliş bağlarına sahip olurken, mutsuz olan bireyler ise aksine olumsuz biliş bağlarına sahiptir (Yetim, 1991). Düşünürler tarafından mutlu bir mizaca sahip oldukları düşünülen insanların olumlu çağrışım ağlarına sahip olduğu ve bu bireylerin diğer insanların deneyimlerine karşı olumlu yaklaşımları öğrenilmiş olabileceği ifade edilmektedir (Diener, 1984).

Yargı kuramları: Yargı kuramı şunu ifade etmektedir: standart ile şu an mevcut olan gerçek durum arasında kıyaslama yapılmakta ve bu mevcut olan durum standardı aştığında aştığında mutluluk oluşmaktadır (Diener, 1984). Bu standartların ne olabileceğine dair Micholas şunları ifade etmiştir: diğer bireyler, geçmiş yaşamındaki şartlar, elden edilmek istenen doyum miktarı, hedef ve ihtiyaçlar. Birey kendini ifade edilen bu standartlarla mukayese eder. Yani doyumu değerlendirmek için birey mevcut olan şu andaki şartlar ile ifade edilen standartlar arasındaki çelişkileri belirlemektedir. Bu mukayese daha yüksek standartlarla yapıldığında bireyin doyumu azalırken, daha düşük standartlarla yapıldığında aksine doyum artmaktadır (Diener vd., 1999).

Haz ve acı kuramları: Bireyin hayatında olan noksanlıklar kişinin hedefleri ve gereksinimleri olduğuna işaret etmektedir. Bu noksanlıkların elde edilmek istenen mutluluğun habercisi olduğu düşünülmektedir. Hayattaki noksanlıklar fazla oldukça hedeflere varmanın mutluluğu da o derece de fazla olmaktadır (Diener, 1984). Acı ve zevkin birbirleriyle bağlantılı olduğunu gösteren bazı durumlar bulunmaktadır bunlardan birincisi; hayatında pozitif duyguları öne çıkaran bireyler, olumsuz duyguları da öne çıkarma eğilimindedir (Diener vd., 1985). İkincisi ise bireyin hedeflerine ilişkin yapmış olduğu psikolojik yatırımlardır. Birey kendisi için mühim olan bu amaçlara ulaşmak için çaba gösterip ulaştığında mutlu, ulaşmadığında ise mutsuz olmaktadır. Ayrıca hedeflerine ulaşmayı az miktarda mühim görmeye yatkın ola bireyler hedeflerini elde edemediklerinde çok fazla mutsuz olmamaktadırlar (Diener, 1984).

2.1.1. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Bireyin kendisinin ve çevresinin yaşam doyumu üzerinde bir etkisinin olduğu ve bu bağlamda yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin dört kategoride ele alındığı görülmektedir (Tabuk, 2009).

2.1.1.1. Yaşam doyumunu etkileyen kişisel faktörler

Deneve ve Cooper (1998) yaşam doyumunu etkileyen ve belirleyicilerinden biri olan kavramlardan bir tanesinin nörotisizm olduğu aktarılmaktadır. Nörotisizm kavramı daha çok psikolojik olarak problem yaşayan kişilerde görülen ve kaygılı, kendine güvenmekte zorluk yaşayan, duygu durumları değişkenlik gösteren bireyleri ifade etmektedir. Bununla beraber yaşantılara açık olma kişilik özelliği ele alındığında yaşam doyumu ile ilişkili olduğu ve yaşam doyumunu etkileyen kavramlardan bir tanesi olduğu aktarılmaktadır (Okkassov, 2018).

Bireylerin olumsuz olaylar karşısında yaşadıkları olayları olumlu bir perspektif ile ele aldıklarında yaşam doyumlarının da arttığı ve bununla beraber yaşamdaki mutluluklarına fayda sağladıkları aktarılmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Ayrıca, bireyin bir olayla ilgili kendisini mutlu, eğlenceli ve motive olmuş hissettiğinde yaşam doyumunun da bununla beraber yükseldiği ifade edilmektedir (Diener,1984). Son olarak kişinin gündelik kişiler arası ilişkilerindeki memnuniyet düzeyinin de yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden biri olduğu söylenmektedir (Serin ve Özbulak, 2006).

2.1.1.2. Yaşam doyumuna etki eden sosyodemografik faktörler

Ümmet (2012) yaşam doyumunu etkileyen demografik faktörler arasında; psikolojik sağlık durumu, yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve maddi durumun olduğunu aktarmaktadır. Bireyin psikolojik sağlık açısından iyi durumda ve sağlıklı olmasının yaşam doyumunu olumlu şekilde etkilediği; ancak bireyin psikolojik olarak bilişsel saplantı ve takıntılara şiddetli bir şekilde sahip olmasının yaşam doyumunu olumsuz etkilediği aktarılmaktadır (Keser, 2005).

Yaş faktörü ele alındığında Özdevecioğlu'na (2003) göre yaşamdan elde edilen doyumun belli bir yaşa kadar arttığı ama sonrasında ise azaldığı aktarılmaktadır. Gençken yaşamdan beklentilerin ve yaşama sevincinin yüksek olması fakat ilerleyen yaşlarla beraber bu beklenti ve sevincin azalmasıyla paralel yaşam doyumunun da azaldığı ifade edilmektedir. Fakat bu durumun farklı çalışmalarda ve örneklemlerde değişebileceği ve doğrudan yaş ve yaşam doyumu ile bağlantı olmayabileceği de söylenmektedir (Özdevecioğlu, 2003, 703).

Cinsiyet faktörü açısından ele alındığında geleneksel cinsiyet rollerinin dönüşümüyle birlikte, erkekler çocuk bakımı ve ev içi süreçlere geçmişe kıyasla daha aktif katılım sağlamaktadır. Kadınların ailevi sorumlulukları devam etmesine rağmen, bu değişim süreci onların yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Nitekim Özdevecioğlu (2003), kadınların iş ve yaşam doyumunun erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir. Ayrıca Özmete (2004), kadınların yaşamlarına daha yüksek değer atfettiklerini ve hayatı olumlu bir çerçevede algıladıklarını ifade etmektedir.

Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden eğitim durumu ele alındığında ise kişinin sahip olduğu eğitim düzeyinin toplum içindeki statüsünü etkileyen bir faktör olabileceği ve bundan kaynaklı da eğitim seviyesinin yüksek olmasının bireyin yaşamdan elde ettiği doyumu da olumlu anlamda etkilediği aktarılmaktadır. Başka bir deyişle eğitim seviyesi yükseldikçe bireyin yaşam doyumunun da aynı şekilde yükseldiği ifade edilmektedir (Çakmak Doruk, 2008).

Lahey ve arkadaşları (2001) bireyin elde ettiğin gelirin artması ile beraber daha fazla ekonomik güç, harcama özgürlüğü ve daha fazla olanık kullanımına sahip olabileceğini ifade etmektedir. Bundan dolayı ekonomik gelirin artmasıyla beraber yaşamdan elde edilen doyumun da arttığı aktarılmaktadır.

2.1.1.3. Yaşam doyumuna etki eden iş ile ilgili faktörler

Bireylerin çalıştıkları işten kazandıkları gelir miktarı ve yaşam doyumları arasında olumlu bir ilişki olduğu yüksek gelir miktarına sahip olmanın yaşam kalitesini arttırdığı ve bununla beraber yaşam doyumunu da olumlu etkilediği aktarılmaktadır (Kaba, Erol ve Güç, 2018). Bununla beraber iş hayatında bireyin yaşamış olduğu zorlukların bireyin gündelik yaşamına etki ettiği ve bundan kaynaklı da yaşamdan alınan doyumun buna bağlı olarak değiştiği ifade edilmektedir (Polat, 2014).

Morgenstern'e (2004) göre çalışma hayatı ve gündelik yaşam arasında denge kurmanın yaşam doyumu açısından önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir. Dengeyi sağlayan bireylerin daha uzun süreli, daha yüksek motivasyon ve daha yüksek sadakatle çalıştıkları söylenmektedir. Bununla beraber dengeyi sağlayan bireylerin daha çözüm odaklı, üretken ve güçlü hale geldikleri bundan dolayı da yaşam doyumlarının da yüksek olduüu ifade edilmektedir.

İş ortamında yeteneklerin üzerinde performans beklenmesi, stres ve yetersizlik duygusuna yol açarak yaşam doyumunu düşürmektedir. Her ne kadar çalışma baskısı bazen kişisel gelişime katkı sunsa da, Büyük'e (2020) göre bu durum çoğunlukla bireyler tarafından yaşam kalitesini düşüren bir faktör olarak algılanmaktadır. Bununla beraber işsizlik ve işsiz kalma korkusunun, bireyin yaşam amaçlarını, yaşamdan beklentilerini, kişiler arası ilişkilerini ve kişisel hayatını etkilemesi nedeniyle yaşam doyumunu etkileyen durumlar arasında yer aldığı aktarılmaktadır (Şahin, 2008; Vara, 1999).

2.1.1.4. Yaşam doyumuna etki eden çevresel ve toplumsal faktörler

Kişilerin bulundukları çevrelere kendilerini ait hissetmelerinin yaşam doyumu açısından önemli bir faktör olduğu; güven sağlayan, huzurlu hissettiren, mutlu eden ve kültürel anlamda bireye zenginlik katan çevrenin varlığının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Büyük, 2020). Ayrıca toplumsal olarak az gelişmiş bir çevrenin temel ihtiyaçların karşılanması noktasında eksikliklere sebep olduğu için bu çevrede yaşayan bireyin daha az yaşam doyumuna sahip olabileceği aktarılmaktadır (Gündoğar vd., 2007). Bununla beraber bireysel amaçların gerçekleşmediği ekonomik ve kültürel olarak az gelişmiş toplumlarda yaşam doyumunun da az olabileceği söylenmektedir (Baştemur, 2006).

İş arkadaşları ve sosyal çevre ile kurulan sağlıklı ilişkilerin yaşam doyumunu artırdığı görülmektedir (Montpetit, Nelson ve Tiberio, 2017; Rubin, Ewans ve

Wilkinson, 2016). Sosyal uyum ve etkileşim bireysel mutluluğa katkı sağlarken (Sarpkaya, 2017; Kubilay, 2013); etkili iletişim, aile desteği ve mesleki yeterlilik gibi faktörler de yaşam doyumunu olumlu yönde desteklemektedir (Güçlü, 2022).

2.2. Ruminasyon

"Geviş getirmek" anlamında kullanılan ruminasyon kavramı, Latince "ruminare" sözcüğünden gelmektedir (Papageorgiou & Wells, 2004). Kavramın İngilizce karşılığına bakıldığında ise derin ve detaylı bir şekilde düşüncelere dalmak olduğu görülmektedir (Dalbaşı ve Kısa, 2022). Bir başka tanımına bakıldığında ise bireyin kontrolü haricinde gerçekleşen ve sürekli tekrar eden düşünce tarzı olduğu ifade edilmektedir (Brinker ve Dozois, 2009).

Alanyazına bakıldığında ise ilk kez 1960'lı yıllarda Ingramın obsesif kompulsif bozukluk (OKB) konusundaki çalışmaları ile karşımıza çıkmakta ve "zihinsel geviş getirmek" anlamında kullanıldığı görülmektedir. Ingram'ın "fobik-ruminatif durum" (phobic-ruminative state) tanımını Obsesif Kompulsif Bozukluktan (OKB) ayıran temel özelliğin; davranışsal zorlantıların (kompulsiyonların) yokluğu olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda söz konusu durum, yalnızca zihinsel süreçlerle sınırlı bir patoloji olarak ele alınmaktadır (Abramowitz, McKay ve Taylor, 2008).

Kuramsal köken olarak ele alındığında ruminasyon kavramının temelinin Nolen-Hoeksema'nın Tepki Stilleri Teorisine dayandığı görülmektedir. Bu teoriye göre ruminasyon kavramı ilk başlarda her ne kadar obsesif kompulsif bozukluğun (OKB) zihinsel bir yönü olarak görülse de gerçekleştirilen çalışmalarla birlikte depresyon bozukluğunun ana unsurlarından biri olarak ele alındığı görülmektedir (Karatepe, 2010).

Ruminasyon sürecindeki bireyler, genellikle kendilerinde olumsuz hisler uyandıran düşünceleri zihinlerinde sürekli yineleme eğilimi göstermektedirler. Bu tekrarlayan düşünceler, sorunun nedenlerine ve sonuçlarına odaklansa da aslında mevcut sıkıntıyı giderecek bir çözüm önerisi barındırmamaktadır. Dolayısıyla kişi, bu yineleyici düşünme biçimiyle aslında işlevsiz bir başa çıkma stratejisine başvurmaktadır. İçerik açısından bakıldığında ise bu düşüncelerin geleceğe yönelik olasılıklardan ziyade, geçmişte kalan veya hâlihazırda yaşanan olaylara odaklandığı görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 1998).

Ruminasyon kavramına bakıldığında "otomatik ruminasyon" ve "kasıtlı ruminasyon" olarak iki alt boyutunun olduğu görülmektedir. Otomatik ruminasyon

kavramını Nolen – Hoeksama ve Davis (2004) istenmeyen inanç ve düşüncelerin kişinin bilişsel dünyasını istemsiz bir şekilde ele geçirmesi olarak tanımladığı görülmektedir. Kasıtlı/istemli ruminasyon kavramına bakıldığında ise tekrarlayan kasıtlı düşünceler ortaya çıktığında o düşünceye neden olan olay ve durumların yansıtılması ve amaçlı olarak tekrardan incelenmesi olarak tanımlandığı görülmektedir (Lindstrom vd., 2013; Watkins, 2008).

Ruminasyon kavramının daha sonrasında birçok değişken ile ilişkili olduğu görülmektedir. Depresyon bu değişkenlerin başında gelmektedir. Yapılan çalışmalarda ruminasyonun depresyon ile anlamlı bir ilişkisi olduğu aktarılmaktadır (Siegle, Moore ve Thase, 2004; Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003). Depresyonla ilişkili olmasının yanı sıra ayrıca bireysel hatıra ve olayların sık bir şekilde hatırlanmasına, bireyin çaresiz hissederek bu olumsuz düşünce durumunun süregelmesine ve bireyin mevcut problemlerine işlevsel çözümler bulamamasına sebep olarak bireyin depresyona yatkın olmasına neden olmaktadır (Lyubomirsky, Caldwell ve Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999).

Ruminasyonun bir diğer ilişkili olduğu kavram ise kaygı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ruminasyon ve kaygı kavramı arasında ortak özelliklerin olduğu aktarılmaktadır. Bunlardan ilki her iki durumda da kendine odaklı sürekli tekrar eden düşünce ve inançların temel özellik olması olarak ele alınmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Bir diğer ortak özelliklere bakıldığında ise bunların; dikkati başka bir uyarana yönlendirmede eksiklik, dikkatte zayıflık, problem çözme becerilerinde zayıflık ve aşırı genelleştirme olarak ele alınmaktadır (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995; Watkins ve Teasdale, 2001). Kaygı ve ruminasyon arasında ortak özellikler olmasının yanı sıra bu iki kavramı ayıran bir farkın olduğu aktarılmaktadır. Bu farkın nedenine bakıldığında "zaman" olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Kaygı daha çok ilerleyen zamanlarda gerçekleşmesi mümkün olabilecek olumsuz durum ve tehlikelerle ilgili iken ruminasyonun daha çok geçmişe yönelik olumsuz olay ve hatıraların nasıl gerçekleştiğine dair tekrar eden düşüncelere odaklandığı ifade edilmektedir (Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999; Watkins ve Teasdale, 2004).

Ruminasyonla ilişkili kavramlar ele alındığında otomatik düşünce kavramının karşımıza çıktığı görülmektedir. Ruminasyon durumunun olumsuz otomatik düşünceleri de kapsadığı ve benzer düşüncelerin olduğu aktarılsa da otomatik düşüncelerin daha çok kişisel kayıp ve yetersizlikler ile ilgili olduğu ruminasyonun ise yaşanılan durumun

olumsuz duygularına ya da belirtilerine dair nedenler ve sonuçlar ile ilgili olduğu görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004). Bu durum da iki kavram arasındaki temel farklılığı ortaya koymaktadır. Bununla beraber iki kavram arasındaki diğer farkın; otomatik düşüncelerin daha kısa süreli ve geçici bir düşünce tarzı iken ruminasyonun ise daha uzun süren ve tekrar eden bir düşünce tarzı olduğu aktarılmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2004).

Ruminasyon ile sıklıkla ilişkilendirilen kavramlardan biri de obsesyondur. Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (2013) göre obsesyonlar; bireyde yoğun huzursuzluk yaratan, istemsiz ve yersiz şekilde zihinde beliren ısrarcı dürtü veya düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Genellikle bu durumun ardından, oluşan kaygıyı hafifletmeyi amaçlayan telafi edici bir mekanizma devreye girmektedir. Obsesif düşüncelerin içeriği kişiye yabancı gelmekte ve birey bu düşünceleri kendi karakteriyle bağdaştıramamaktadır. Ruminasyonda ise durum farklıdır; kişi bu düşünceleri benliğine yabancı görmez ve en azından sürecin başında, bu düşünme eylemini kendi isteğiyle sürdürmektedir (Matthews ve Wells, 2004).

Hayes ve Smith (2005), ruminasyonun bireyin şimdiki an ile temasını kestiğini ve bu durumun psikolojik esneklik üzerinde oldukça olumsuz bir etki yarattığını belirtmektedir. Buna ek olarak ruminasyon, psikolojik esnekliğin temel taşlarından biri olan bilişsel ayrışma (difüzyon) sürecine de engel teşkil etmektedir (Hayes vd., 1999). Araştırmacılar ayrıca, ruminatif tepkiler veren bireylerin kendi değerlerini netleştirmekte güçlük yaşayabileceklerine dikkat çekmiştir. Şimdiki ana odaklanmanın tam tersine ruminasyon; geçmişte hissedilen umutsuzluk, depresif duygular, yetersizlik ya da kaygı gibi olumsuz yaşantıların bugüne taşınmasına yol açmaktadır (Flaxman, Blackledge ve Bond, 2011). Ruminasyon kavramını daha iyi açıklayabilmek için bazı kuramlara yer verilmiştir.

2.2.1. Ruminasyonun kuramsal temelleri

2.2.1.1. Tepki biçimleri kuramı

Tepki Biçimleri Kuramına göre ruminasyon kişinin tekrar eden ve pasif bir biçimde depresif belirtileri ve bu depresif belirtilerin muhtemel sebep ve sonuçları ile ilgili düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Buradaki düşünme eylemi problemi çözmeye dair düşünmekten ziyade problemin kendisi olan bir düşünme eylemi olarak ifade edilmektedir. Bu teoriye göre, olumsuz ve yineleyici düşünce

yapısı, aslında üzüntü ve depresyonun bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Ruminatif tepkiler; doğrudan depresif belirtilere, bu belirtilerin altında yatan nedenlere ve olası sonuçlarına odaklanmayı içerir. Dolayısıyla bu zihinsel süreç, depresyon riskini yükseltmekle kalmaz; aynı zamanda semptomları şiddetlendirerek depresyonun iyileşme sürecini de geciktirmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyon esnasında bireyler daha çok "bu durumdan kurtulamayacağım" veya "neden içinde bulunduğum durumdan kurtulamıyorum" şeklinde düşünmektedirler. Bu düşünme sürecinin mevcut problemin çözümü için yarar sağlayamamakla beraber kişinin tekrarlayıcı biçimde bu kısır döngüde takılmasına neden olmaktadır. Ruminasyon, genellikle bireylerin üzüntü veya depresyon anlarında içine düştükleri bir düşünce döngüsü olarak algılanmaktadır. Ancak boylamsal araştırmalar, bu kavramın sadece anlık bir süreç olmadığını; aynı zamanda bir kişilik eğilimi ve bireysel farklılık değişkeni olduğunu ortaya koymaktadır (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999).

2.2.1.2. Hedefe ilerleme kuramı

Martin ve Tesser'e göre (1996) ruminasyon kavramı, bireyin hedeflerine dair kendisini memnun edecek bir ilerlemenin ve gelişmenin olmamasının bir sonucu olarak tanımlanmaktadır. Başka bir ifadeyle bu kurama göre ruminasyon ulaşılamayan, yarıda kalan veya başarılamayan hedeflerle ilgili bireyin tekrar eden bir şekilde düşünmesi olarak ele alınmaktadır. Buna ek olarak, hedefe giden süreçte kişinin ilerleyişinin kendi beklentilerini karşılamaması da yineleyici düşünceleri tetikleyebilmektedir. Birey için hedefin önemi ne kadar büyükse, ruminasyonun ortaya çıkma olasılığı ve yoğunluğu da o denli artış göstermektedir (Martin, Shrira ve Startup, 2004). Kurama göre ruminasyon kavramı sadece olumsuz olarak ele alınmamaktadır. Ruminasyon birey için işlevsel bir biçimde öz düzenleme süreci olarak da tanımlanmaktadır. Bireyler oluşturmuş oldukları hedefler ile ilgili süreç içerisinde geri bildirimden mahrum kaldıklarında bu durumu telafi etmek adına bazen zihinsel süreçlere girişmektedirler. Bireyin bu aktiviteleri kendisi için öz düzenleyici bir mekanizma olarak işlev görmekte ve hedefleri ile ilgili başka rotaların oluşturulmasını, bireyin hedefi isteyip istemediğini sorgulamasını veya hedefleri paralelinde kendi davranışlarını biçimlendirmesini sağlamaktadır. İlgili kurama göre, amaçlanan hedefe erişilmesi veya ilerleme sürecinden memnuniyet duyulması halinde ruminasyon son bulmaktadır. Hedefe ilerleme kuramı bağlamında, ruminatif düşünceler yalnızca zarar verici bir yapı olarak görülmez; aksine, mevcut

sorunlara farklı perspektifler kazandırması bakımından işlevsel ve olumlu bir bilişsel süreç olarak kabul edilmektedir (Martin, Shrira ve Startup, 2004).

2.2.1.3. Üzüntüye ilişkin ruminasyon kuramı

Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramına göre ruminasyon kavramı, kişinin mevcut andaki üzüntü duygusu ve bu üzüntü duygusuna dair çevredeki koşullarla alakalı tekrar eden düşünceler olarak ele alınmaktadır (Conway vd., 2000). Yine kurama göre tekrar eden düşüncelerin; kişinin olumsuz duygularının doğası veya geçmişi ile alakalı olması, hedefe yönelik olmamaları ve çözüm için gerekli olan eylemler için planlamaya katkı sağlamamaları, tekrar eden bu düşüncelerin birey tarafından sosyal olarak dışarı ile paylaşılamaması gibi özelliklere sahip olduğu ifade edilmektedir. Bu yaklaşım, ruminatif düşüncelerin başkalarına aktarılmasını konu dışı bırakarak ve süreci tamamen içsel bir deneyim olarak görerek Nolen-Hoeksema'nın (1991) kuramından farklılaşmaktadır. Conway ve arkadaşlarına (2000) göre, ruminasyonun yapısının olumsuz olduğu aktarılmakta ve bireye zarar veren ve mevcut sorunların çözümüne katkı sağlamayan bir mekanizma olarak işlemektedir.

2.2.1.4. Öz düzenleyici yürütücü işlevler kuramı

Aaron Beck'e ait olan depresyon modeline dayanarak Wells ve Mathews (1996) tarafından oluşturulan Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramına göre ruminasyon, genel olarak olumsuz olan, kişinin benliği ile alakalı, geniş bir içeriğe sahip ve birden fazla psikolojik hastalıklar ile duygu durum bozukluklarının temel bileşeni olarak aktarılmaktadır. Bireyin sahip olduğu ruminasyon döngüsü mevcut andaki durum ile bireyin amaçladığı durum arasındaki tutarlılık durumumun az olmasıyla başlamaktadır. Söz konusu kuram, bu özelliğiyle hem Tepki Biçimleri Kuramı'ndan hem de Hedefe İlerleme Kuramı'ndan ayrışmaktadır. Tepki Biçimleri Kuramı, ruminasyonu yalnızca depresyon ve çeşitli duygu durum bozuklukları bağlamında ele alırken; Hedefe İlerleme Kuramı, bu durumu erişilemeyen, tamamlanmamış veya üst düzey hedeflerle ilişkilendirmektedir. Yine bu kurama göre ruminasyon üç aşamada gerçekleşen bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. İlk aşama olan "düşük düzey ağlar" aşaması gelen uyaranlara karşı kendi kendine oluşan istem dışı ve otomatik düşünceleri kapsamaktadır. İkinci aşama olan "denetleyici yönetim" aşaması ise uyaranlara karşı gerçekleştirilen tepkilerin ilk aşamada olduğu gibi tepkisel olmadığını ve daha çok bilişsel kaynaklı olduğunu ifade etmektedir. Bu aşamada uyaranlar ele alındıktan sonra

meydana gelen tutarsızlıklar, problem ve duygu odaklı baş etme yöntemleri aracılığıyla denetim altına alınmaya çalışılmaktadır. Son aşama olan "öz bilgi" aşaması ise ikinci aşama olan denetleyici aşamayı yönlendiren aşama olarak ele alınmaktadır. Bu aşama bireyin düşünce ve davranış kalıplarını biçimlendiren temel bir unsur olarak ifade edilmektedir. Öz-düzenleyici yürütücü işlevler kuramı çerçevesinde ruminasyon, hem kendiliğinden gelişen (otomatik) hem de kişinin denetim kurabileceği bir mekanizma olarak tanımlanmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2001; Wells, 1994; Wells ve Matthews, 1996).

2.2.1.5. Olay sonrası ruminasyon kuramı

Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı'nın sosyal fobi alanında yapılan birçok çalışmanın ortak görüşleri sonucunda ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Bu kurama göre ruminasyonun başlıca nedeni; kişilerin yaşamlarının sosyal alanlarında var olan problemlerden kaynaklanması olarak ele alınmaktadır (Wells, 1995). Kuramın ruminasyon ile alakalı ortaya yeni bir tanım ortaya atmadığı fakat bu kavramın sosyal değerlendirilme kaygısı yönüne vurgu yaptığı ifade edilmektedir. Sosyal kaygı ile alakalı gerçekleştirilen çok sayıdaki araştırmada kaygıya sahip olan kişilerin, kendilik algılarına dair utanç veren veya problemli sosyal olaylardan sonra söz konusu olayı daha fazla düşündüğü görülmektedir (Karatepe, 2010). Olay sonrası gelişen ruminasyon sürecinde birey; geçmişteki anıyı zihninde yeniden canlandırır, ayrıntıları irdeler ve olaya dahil olan diğer kişilerin etkilerini ya da bakış açılarını sürekli olarak düşünmektedir (Karatepe, 2010). Kuramsal çerçeveye göre, bu durum kişinin yaşadığı olumsuz deneyimleri tekrar tekrar zihninden geçirmesine yol açmakta ve nihayetinde bireyin olaydan kendine pay biçerek suçluluk duymasıyla sonuçlanmaktadır.

2.2.2. Ruminasyonun etiyolojisi

Ruminasyonun etiyolojisini anlamak için literatüre bakıldığında Nolen-Hoeksama'nın (1991) "Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes (Depresyona Verilen Tepkiler ve Bunların Depresif Dönemlerin Süresi Üzerindeki Etkileri)" adlı çalışması karşımıza çıkmaktadır. Makaleye göre ruminasyonun etiyolojisi; ebeveynlerin model olması, çocuk yetiştirme tarzlarındaki hatalar (uygun baş etme stratejilerinin öğretilmemesi), toplumsal cinsiyet rolleri ve doğuştan gelen stres reaktivitesi (biyolojik) faktörlerinin birleşimine dayanmaktadır.

İlk olarak ebeveynler, üzgün olduklarında sergiledikleri davranış biçimleri ve sosyalleştirme uygulamaları yoluyla çocuklarının olumsuz duygulara tepki verme biçimlerinin gelişimini etkileyebilmektedirler. Ebeveynler ruminatif bir davranış biçimi sergileyebilmektedirler (Compas, 1987). Çoğu ruminatif tepki tarzına sahip olan klinik olarak depresif ebeveynlerin çocukları üzerinde yapılan araştırmalar, bu çocukların olumsuz duygularını düzenlemede sorun yaşadıklarını göstermektedir (Field ve ark., 1985; Zahn-Waxler, McKnew, Cummings, Davenport ve Radke^iarrow, 1984). Örneğin, Nolen-Hoeksema, Wolfson, Mumme ve Guskin (1990), depresif annelerin 5-7 yaşındaki çocuklarının, depresif olmayan annelerin çocuklarına göre hayal kırıklığı yaratan durumlara pasif ve çaresiz tepkiler verme eğiliminde olduklarını aktarmaktadırlar. Ayrıca, anneleri depresif ruh hallerine daha ruminatif tepki tarzları sergileyen çocukları, zorluklara pasif ve çaresiz tepki tarzları sergileme eğiliminde oldukları ifade edilmektedir.

İkincisi, çocuklar olumsuz duygularla başa çıkmak için daha uyumlu stratejiler (örneğin, zararsız dikkat dağıtma veya uygun problem çözme) öğretilmedikleri için ruminatif ve pasif tarzlar geliştirebilmektedirler (Baumrind, 1975; Cohn & Tronick, 1983; Kopp, 1982; Patterson, 1982; Shure & Spivack, 1978). Depresif ve depresif olmayan anneler ve çocukları üzerinde yapılan bir çalışmada, annelerin çocukları hayal kırıklığına uğradıklarında onlara tepki verme tarzları, çocukların problem çözme ve duygu düzenleme becerilerini öngörmüştür (Nolen-Hoeksema ve vd., 1990). Özellikle, (a) müdahaleci davranan ve bu nedenle çocuklarının kendi sorunlarının çoğunu çözmelerine izin vermeyen, (b) çocuklarına bir soruna yeni yaklaşımlar deneyerek olumsuz duygulara tepki vermeyi öğretmeyen ve (c) çocukları başarısız olduğunda destekleyici davranmayan ve eleştirel olan annelerin çocuklarının, daha zayıf problem çözme becerilerine sahip olduğu ve üzüldüklerinde çaresiz ve pasif olma eğiliminde oldukları ortaya konmaktadır.

Üçüncü olarak cinsiyet rolü sosyalleşmesi ile ilgili literatür, ebeveynlerin erkek ve kız çocukları için hangi tür duygusal ifadelerin uygun olduğuna dair beklentilerinin, çocukların duygu düzenleme tarzlarını etkileyebileceğini öne sürmektedir (Block, 1978). Ebeveynler, oğullarının duygusallık gösterme gibi kadınsı stereotipik özellikler sergilememelerine özellikle önem vermektedir (Maccoby & Jacklin, 1978). Aksine, erkek çocuklar "güçlü olmaya" ve "küçük bir erkek gibi davranmaya" teşvik edilir. Depresif davranışlar sergileyen erkek çocuklara yönelik yaptırımlar yetişkinlikte de devam edebilir. Siegel ve Alloy (1990), depresif erkeklerin, depresif kadınlara göre oda

arkadaşları tarafından çok daha olumsuz değerlendirildiğini bulmuştur. Erkeklerin depresif ruh haline dikkat dağıtıcı tepkiler verme eğilimi, kısmen erkeklerin duygusallığına karşı uygulanan yaptırımlara uyum sağlamaktan kaynaklanıyor olabileceği ve yetişkinlerin kızların sıkıntılarına karşı pasif, düşünceli tepkileri açıkça pekiştirdiğine dair çok az kanıt bulunmaktadır (Maccoby & Jacklin, 1978). Yetişkinler, kızlarda erkekler kadar dikkat dağıtıcı ve üstesinden gelmeye yönelik tepkileri teşvik etmiyor olabilmektedir. Ayrıca, kadınlara doğal olarak duygusal oldukları söylendiği için depresif ruh hallerinin kaçınılmaz olduğunu ve ortaya çıktığında kolayca ortadan kaldırılamayacağını düşünmeye başlayabilmektedirler (Nolen-Hoeksema, 1990). Böyle bir tutumun, kadınların ruh hallerinden dikkatlerini dağıtmak için harekete geçme olasılığını azaltacağı aktarılmaktadır.

Son olarak, biyolojik unsurların da depresif duygu durumlarına verilen tepki biçimlerinin şekillenmesinde payı olabilmektedir. Kimi bireyler, strese karşı diğerlerine kıyasla daha yoğun bir fizyolojik reaksiyon göstermektedirler (Davidson & Fox, 1989; Depue & Monroe, 1986). Tepkiselliği yüksek olan bu kişiler, olumsuz duygulanımları daha baş edilemez bulabilmektedir ve bu sebeple dikkatlerini bu durumlara daha fazla yöneltme eğilimi sergileyebilmektedir. Çevrelerindeki insanlar etkilenmezken kendilerinin sıkça üzüntü yaşaması, onları kendi duygusal durumlarını irdelemeye itebilmektedir. Duygular üzerine bu denli yoğunlaşma ve sorgulama süreci, olumsuz ruh haline karşı düşünce odaklı (ruminatif) bir tepki stilinin yerleşmesine zemin hazırlayabilmektedir.

Yine Nolen-Hoeksama ve arkadaşlarının (2006) “Rethinking Rumination (Ruminasyonu Yeniden Düşünmek)” adlı çalışmasında yazarlar ruminasyonun neden ortaya çıktığına dair bireyin kaçınma durumu ele alınmaktadır. Bu çalışmaya göre bireyin, ruminasyonu baş edilemez bir durum olarak algıladığı ve bu nedenle de eyleme geçme sorumluluğundan ve zorlu durumlardan kaçındığı ifade edilmektedir. Ruminasyon baş edilemez bir durum olarak algılanmakta ve bu durum kaçınılması gereken bir durum olarak pekişmektedir. Böylelikle bu kaçınma stratejisi bireyin işlevsel baş etme yöntemlerini kullanmasını engellemektedir. Ayrıca yine bu çalışmaya göre insanlar düşüncelere daldıklarında, her şeyin umutsuz olduğu ve vazgeçmeleri gerektiği konusunda bir yığın kanıt oluşturmaktadırlar. Tüm çabalarının sonuçsuz kalacağına dair bu kesinlik, durumları kontrol edip edemeyeceklerine dair belirsizlikten daha az rahatsız edici olabilmektedir. Böylelikle birey ruminasyon yaparak "durumun

umutsuz olduğuna" dair kanıt toplar; bu kesinlik hissi (umutsuz da olsa), belirsizlikten daha az rahatsız edicidir ve bu nedenle ruminasyon davranışı pekişmektedir.

Papageorgiou ve Wellsin'e (2001) göre ruminasyonun etiyolojisi kişinin depresif duygu durumla karşılaştığında pozitif üstbilişsel inançları yani ruminasyonun faydalı olabileceğini düşünmesi sebebiyle ruminasyonu bir baş etme stratejisi olarak seçmesine dayanmaktadır. Birey ruminasyonu bir baş etme stratejisi olarak seçmekte ve ardından negatif üstbilişsel inançların yani kontrol edilmezlik inancını devreye sokarak bu durumu kalıcı hale getirmektedir. Örneğin, sabah uyandığında kendini sebepsiz yere hüzünlü ve isteksiz hisseden bir birey, bu duygu durumunu anlamlandırmak ve çözmek amacıyla bilinçli bir zihinsel sürece başvurabilir. Kişi ilk etapta, "Eğer geçmişte yaşadığım olayları ve hatalarımı derinlemesine analiz edersem, neden böyle hissettiğimi bulabilir ve bu durumu düzeltebilirim" şeklindeki pozitif üstbilişsel inancı nedeniyle ruminasyonu faydalı bir baş etme stratejisi olarak görür ve kendi isteğiyle "Neden ben?" veya "Nerede hata yaptım?" gibi sorularla düşünme sürecini başlatır. Ancak süreç ilerledikçe ve net bir çözüm bulunamadıkça, birey bu yoğun düşünce akışını durduramadığını fark eder. Bu noktada, "Zihnimin kontrolünü kaybettim, bu düşünceler beni hasta ediyor ve onlara engel olamıyorum" şeklindeki negatif üstbilişsel inançlar devreye girer. Ruminasyonun artık faydalı bir araçtan ziyade kontrol edilemez, tehlikeli ve zarar verici bir duruma dönüştüğüne dair bu inanç; bireyin kaygısını artırır, düşünceyi durdurma yönündeki çabasını felce uğratır ve sonuç olarak depresif tablonun derinleşerek kalıcı hale gelmesine neden olmaktadır.

Martin ve Tesser'e(1996) göre ruminasyonun etiyolojisi, kişinin belirlediği bir hedefe ulaşma sürecinde beklenmedik bir ilerleme hızıyla (ilerlemenin durması, engellenmesi veya beklenenden farklı olması) karşılaşması sonucu ortaya çıkan hedef-ilerleme uyuşmazlığına (goal progress discrepancy) dayanmaktadır. Birey, özellikle benliği için önemli olan üst düzey bir hedefe ulaşamadığında veya mevcut durumu ile hedeflediği durum arasında bir tutarsızlık yaşadığında, zihinsel sistemi ulaşılamayan hedefle ilişkili kavramları "öncelikli" olarak etiketlemekte; bu durum ise hedefe ulaşılana ya da hedeften vazgeçilene kadar hedefle ilgili düşüncelerin tekrarlayıcı, kasıtsız ve otomatik bir şekilde bilince gelmesine neden olmaktadır.

2.3. Değerler

İnsanı diğer canlı türlerinden ayıran birçok öge bulunmaktadır. Bu ögelerden bir tanesi de değer kavramının insan yaşamındaki varlığıdır. Hayvanlar daha çok üreme ve

koruma içgüdüsü için hayatlarını riske atarken bu içgüdüler haricinde onurları adına kendileri için tehlikeli ve ölümcül olabilecek mücadelelere girişmezler. Bununla beraber hayvanların herhangi bir rütbe kazanmak veya bayrak ele geçirmek adına yaşamlarını riske atmadıkları ifade edilmektedir (Korlaelçi, 2005). İnsanın yaşamda var olmasını şekillendiren ve bununla beraber insanın insan olmasını sağlayan ögelerden bir tanesinin de sahip olduğu değerler olarak düşünülmektedir. Güncel zaman diliminde uzmanların dünya yaşamını karakter ve değerler temelli anlamaya ve ifade etmeye çalışmalarının bu gerçeği yansıttığı ileri sürülmektedir (Yeniay, 2019).

Normlar, kurallar, düşünceler ve inançlar, insanların tutum ve davranışlarının şeklini belirlemede önemli bir yere sahiptir. Bu unsurların biri de değerlerdir. Bireyin, seçtiği değerlere uygun olarak, belirli bir davranış ve yaşam tarzını tercih ettiği aktarılmaktadır (Öztürk & Ünal, 2019).

Türk Milli Eğitim Temel Kanunu çerçevesinde eğitimin nihai hedefleri incelendiğinde; bireyin sadece akademik değil, bütüncül gelişimi üzerine odaklanıldığı görülmektedir. Yasa, özellikle fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan sağlıklı, hür ve bilimsel düşünce yapısını benimsemiş nesiller yetiştirmeyi öncelemektedir. Buna ek olarak; insan haklarına saygılı, girişimci ruha sahip, üretken ve toplumsal sorumluluklarının bilincinde olan yapıcı bireylerin topluma kazandırılması, eğitimin en kritik amaçlarından biri olarak görülmektedir. Bu tanıma bakıldığında eğitim için önemli ve temel olan amaçlardan birinin bireylere değerlerin kazandırılması olduğu görülmektedir (Yavaş, Aygün ve Ulak, 2021; Ekşi, 2003).

Türk Dil Kurumunda değer kavramının tanımları arasında "Bir şeyin önemli olup olmadığını ayırt etmemizi sağlayan soyut bir ölçü, bir şeyin değdiği kıymet ya da karşılık" tanımı yer almaktadır. Bununla beraber "Bir milletin sahip olduğu, kültürel, sosyal, bilimsel ve ekonomik değerlerini kapsayan maddi ve manevi ögelerin bütünü" tanımının yer aldığı da görülmektedir. Değer kavramının insan yaşamındaki önemi görüldüğü üzere bu tanımlardan da kolay bir şekilde anlaşılmaktadır (Küçük, 2016).

İçinde bulunulan kültürün değer katmanını oluşturan şeyin değer kavramının bireyler tarafından kabul görmesi ve kabul gören bu değerlerin belirli normlara bağlı olması olduğu ifade edilmektedir (Giddens vd., 1991). Evrimsel yaklaşımlar, kültürel normlar ve değerlerin, insanların hayatta kalabilmek amacıyla bir araya gelip ortak çözümler üretmesi sürecinde ortaya çıktığını belirtmektedir. (Lehman vd., 2004).

Ulusoy ve Dilmaç (2012) tarafından insanı diğer varlıklardan ayıran, insanın insan olmasını sağlayan ve bununla beraber insanın yaptığı davranışları şekillendiren

inançlar bütününün "değer" kavramı olduğu ileri sürülmektedir. Bunun yanında Aksoy'a (2015) göre değer kavramı "İnsanın yaşamın anlamı ile ilgili seçim yapmak durumunda kaldığı durumlarda insana bu seçimlerde yön gösteren ve karar vermesini sağlayan somut ya da soyut inanç, varlık ve inançlardan her biri" olarak tanımlanmaktadır.

Rokeach (1973), değeri "insanın varoluş amacının ya da belirli bir davranış biçiminin, kişisel ve toplumsal düzeyde karşıtlarına tercih edilmesine yönelik kalıcı bir inanç" olarak tanımlamaktadır. Ayrıca değerlerin zaman zaman tutumlarla karıştırılabildiği, ancak tutumların geçici olmasına karşın değerlerin daha kalıcı ve istikrarlı olup bireyin kararlarında süreklilik gösterdiği ifade edilmektedir (Goldsmith, 2010; Hitlin ve Piliavin, 2004).

Schwartz (1994) ise değerleri, insanın varlığını yönlendiren, belirli durumlara bağlı olmayan ve önem sırasına göre farklılaşabilen kavramlar şeklinde ele almaktadır. Bunun yanında değerlerin, bireyin yaşam hedeflerine ulaşırken seçimlerini ve stratejilerini belirleyen köklü psikolojik yapılar arasında yer aldığı vurgulanmaktadır. Bununla beraber Schwartz tarafından belirtilen evrensel değerler şu şekildedir: "Öz Yönelim", 'Uyarıcılık' (bunlar "Değişime Açıklık" kategorisine aittir); "Hedonizm", "Başarı", "Güç" (bunlar "Kendini geliştirme" kategorisine aittir); "Güvenlik", "Uyum", "Gelenek" (bunlar "Koruma" kategorisine aittir); "İyilikseverlik", 'Evrenselcilik' (bunlar "Kendini aşma" kategorisine aittir). Son olarak, "Maneviyat" kültürden kültüre farklılık gösterdiğinden herhangi bir kategoriye girmez.

Birçok disiplinin konusu haline gelen değer kavramının psikoloji alanında tanımlanması ve ölçülmesinin Allport ve Vernon (1931) tarafından yapılan Study of Values isimli çalışma ile gerçekleştirildiği ileri sürülmektedir (Maio, 2017). Bununla beraber Hartmann tarafından (1939) sosyal bilimlerde toplum ve insan ilişkilerinin temelini meydana getiren kavramlar arasında değer kavramının olduğu da ileri sürülmektedir. Clawson'a (1946) göre ise insanın yaptığı her davranışın bir sebebi mutlaka bulunmaktadır. Değerlerin de bu davranışların başlıca sebepleri arasında yer aldığı ileri sürülmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisine göre bireyin hedefleri sahip olduğu değerler tarafından yönlendirilmektedir. Hedefler ulaşılabilir sonuçlar olarak tanımlanırken değerler süreklilik sergileyen, gelişen ve dinamik davranış kalıplarıdır. Değerleri hedeflerden ayıran şeyin tam olarak gerçekleştirilemez ya da tamamlanamaz olduğu ifade edilmektedir. Değerler insanlar tarafından meydana getirilen karmaşık

eylemlerinden ayrı ve bilinçli olarak oluşturulmuş kalıplar olarak tanımlanmaktadır (Wilson ve vd., 2010).

2.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Temelleri yaklaşık 100 yıl önce Watson (1925) tarafından atılmış olan Davranışçı Terapi yaklaşımlarının o zamandan bu yana 3 kuşakta ele alındığı ifade edilmektedir Hayes, 2004). İlk kuşak (dalga), dönemin ileri gelen psikoterapi yaklaşımı olan ve biliçaltı, bilinçaltı ögeleri, bireyin iç-görüsü gibi kavramları temel alan psikanalitik kurama karşı meydana gelen Davranışçı Terapilerdir. Klasik ve edimsel koşullanma yöntemlerinin kullanıldığı ilk dalga davranış terapilerinde uygulamalar gözlemlenebilen ve somut olan insan davranışları üzerine odaklanılmıştır. Bu yöntemler kullanılarak bireyin davranışları ile ilgili değişiklikler yaratılmaya çalışılmaktadır (Vatan, 2016).

İkinci kuşak (dalga) davranışçı terapiler ise 1960'ların sonlarında sadece gözlemlenebilen davranışlar üzerinde yoğunlaşmanın ve değişiklikleri hedeflemenin yetersiz kaldığını, birey ve davranış arasındaki ilişkide düşüncelerin (bilişlerin) de önemli olduğunu ifade etmektedir. İkinci dalga davranışçı terapi kuramcıları problemli ve bireyin işlevselliğini bozan davranışların meydana gelmesinde bireyin işine yaramayan yani işlevsel olmayan olumsuz bilişlerin etkili olduğunu aktarmaktadırlar (Hayes, 2004). İkinci kuşak davranışçı terapilerinin en bilinenleri arasında Albert Ellis'e (1962) ait olan Akılcı Duygusal Davranış Terapisi ile Aeron Beck'in (1964) Bilişsel Terapisi yer almaktadır (Vatan, 2016).

Üçüncü kuşak davranışçı kuramların ortaya çıkmasında ise ikinci kuşak kuramlarına yöneltilen "Özellikle bilişsel davranışçı terapi olmak üzere ikinci kuşak terapilerinin bilişleri, düşünceleri ve inançları daha çok kontrol etmeye çalışması ve bunu yaparken de bireyin duygularını göz ardı etmesi" eleştirisinin etkili olduğu aktarılmaktadır (İzgiman, 2014). Bununla beraber bilişsel davranışçı kuramda işlevsel olmayan inanç ve davranışlar arasındaki ilişkilerin tümünde bireyin duyguları gibi içsel yaşantıların göz ardı edildiği ifade edilmektedir (Vatan, 2016). Bu eleştirilerle beraber bireyin içgörü, kabul ve farkındalık gibi kavramlara odaklanan ve bunun yanı sıra bireyin içsel deneyimlerine önem veren üçüncü kuşak yaklaşımlar ortaya çıkmaya başlamıştır.

M. Linehan'a (1993) ait olan diyalektik davranış terapisi, Wels'in (2010) metakognitif terapisi, Segal ve arkadaşlarının (2002) farkındalık temelli davranış

terapisi, Hayes ve Strosahl'ın (2004) Kabul ve Kararlılık (Adanmışlık) terapisi, Berking ve Whitley'in (2014) duygu düzenleme terapisi üçüncü kuşak terapiler arasında yer almaktadır.

Kabul ve Kararlılık (Adanmışlık) Terapisi üçüncü kuşak davranış terapileri arasında bilimsel veriler ve yaygınlık bakımından en önde yer alan yaklaşımlardan biri olarak ifade edilmektedir (Hayes, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel özellikleri arasında; radikal davranışçı yaklaşımdan gelmesi, felsefe olarak İlişkisel Çerçeve Kuramı – RFT'ye dayanması, dil ve biliş arasındaki ilişki üzerine temellenmesi, şimdiki ana odaklanması ve farkındalık temelli olması yer almaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999).

"Acceptance and Commitment Therapy" Kabul ve Kararlılık Terapisinin İngilizcedeki karşılığı olarak ifade edilmektedir. Bununla beraber İngilizcedeki karşılığının baş harfleri birleştirildiğinde harekete geçmek anlamına gelen "ACT" kelimesi elde edilmektedir. ACT kuramcıları harekete yani eyleme geçmeyi vurguladıklarından dolayı "ACT" kelimesini okurken harfleri teker teker değil de kelime olarak telaffuz etmeyi tercih etmektedirler. Bu baş harflerin kısaltmasından da yola çıkarak Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel olarak 3 süreçten meydana geldiği aktarılmaktadır (Harris, 2016):

A: Düşünce ve duygularını kabul et, şimdiki anda ol (Acceptance of your thoughts and feelings and be present)

B: Değerlere dayalı/değer odaklı bir yaşam (yön) seç (Choose a valued direction)

T: Eyleme/harekete geç (Take action).

Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel amacının, bireyi zorlayan duygu veya düşünceler arasındaki mevcut ilişkiyi işlevsel bir hale dönüştürmek, yani mevcut zorlayıcı duygu veya düşünceleri yeni bir anlama ve biçime dönüştürmek olduğu aktarılmaktadır. ACT, bunu yaparken duygu ve düşüncelerden uzaklaşmayı tercih etmek yerine aksine, onların yaşamalarına izin vermeyi ve duygu ve düşüncelere yaklaşmayı amaçlamaktadır. Bundan dolayı Kabul ve Kararlılık Terapisinde terapinin ana amacının semptomların azaltılması olmadığı vurgulanmaktadır. Duygu ve düşüncelerin yaşamasına izin vermenin düşünce ve duygulara odaklanmanın ikincil bir faydası olduğu ifade edilmektedir (Harris, 2006).

Serani'ye (2011) göre Kabul ve Kararlılık Terapisi, insanın dünya yaşamında meydana gelen zorlukları kabul etmesi ve bu zorlukların üstesinden sağlıklı bir şekilde gelinmesine yardımcı olan bir piskoterapi yaklaşımı olduğu ifade edilmektedir. Klinik

uygulama olarak kabul edilen Kararlılık terapisinin Budist felsefesi ve bilişsel etkileşime dayandığı aktarılmaktadır. Bilişsel davranışçı terapiden farklı olarak terapi sürecinde bireyin istenmeyen düşünce ve duygulardan kurtulması ve bunları doğrudan değiştirip durdurmaya çalışması yer almamaktadır. Aksine insanların bu deneyimleri, duygu ve düşünceleri ile şefkat odaklı yeni bir ilişki kurmasını teşvik etmektedir. Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan yol ve yöntemleri geliştirmeyi öğretmek için düşünce ve duyguların varlığını inkar etmenin aksine bunların insan üzerindeki gücünü azaltılması gerektiği vurgulanmaktadır (Çelikler, 2017).

Harris (2009) kabul ve kararlılık terapisinin farkındalık temelli bilişsel davranışçı terapi olduğunu ve iki ana amaca sahip olduğunu aktarmaktadır. Bu iki ana amaçtan ilki, insanların kendi kontrolleri haricinde meydana gelen olumsuz kişisel deneyimlerini kabul etmelerini teşvik etmek, bir diğer amacının ise anlamlı ve değer temelli bir yaşam sürmek adına bağlılık ve eylemde bulunmak olduğunu ifade etmektedir. Harris, kabul ve kararlılık terapisinde kabulün tüm duygu ve düşünceleri kapsamadığını açıklamaktadır. Böyle bir durumun hem esnek olmayacağını hem de gereksiz olacağını aktarmaktadır. Kabul ve kararlılık terapisi iki durumda kabulün uygun olacağını düşünmektedir. Bunlardan ilki bireyin sahip olduğu duygu ve düşüncelerin kontrolü sınırlı veya imkansız olduğu durumlar, bir diğeri ise duygu ve düşüncelerin kontrol edilebildiği fakat tercih edilen yöntemlerin bireyin yaşam kalitesini azalttığı durumlardır.

2.4.1. Kabul ve kararlılık terapisinin felsefi temeli: işlevsel bağlamsalcılık

ACT'nin temel felsefe olarak İşlevsel Bağlamsalcılık yaklaşımına dayandığı aktarılmaktadır (Hayes, 2015). Bu yaklaşıma göre bireyin yaşadığı psikolojik olay ve durumlar, kişi ile hem öğrenme geçmişi (tarihsel) hem de öncüller/sonuçlar (durumsal) bağlam arasında meydana gelen etkileşimler olarak açıklanmaktadır. Bir olayı analiz edebilmenin o olayın tarihsel arka planını ve olayın meydana gelme amacının ele alınmasıyla mümkün olabileceği aktarılmaktadır. Yine bu yaklaşıma göre bir davranışın önceden tahmin edilebilmesi ve istenen şekilde yönlendirilebilmesinin bağlamsal değişkenlerin ortaya çıkarılması ve netleştirilmesi ile mümkün olabileceği ifade edilmektedir (Hayes, 2015). Bireyin eylemlerinin ve değerlerinin paralel içeriklerde olması bu yaklaşıma göre bireyin davranışlarının işlevsel ve faydalı olarak değerlendirilebilmesinin ön koşulu olarak söylenmektedir (Hayes vd, 2004).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) felsefi dayanağını, radikal davranışçılığın pragmatik bir yorumu olan işlevsel bağlamcılık meydana getirmektedir. Bu yaklaşıma göre bir davranışın doğruluğu ve anlamlılığı, onun "işe yararlılığı" yani hedeflenen sonuçları yaratmadaki başarısı ile belirlenmektedir. İşlevsel bağlamcılığın nihai hedefi ise olayları hassas, kapsamlı ve derinlemesine bir şekilde öngörebilmek ve yönlendirebilmektir (Hayes, 1993).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin dayandığı bu felsefi yaklaşımın klasik bilişsel davranışçı yaklaşımlardan farkının, bilişsel davranışçı yaklaşım düşüncenin bireyin davranışına olan etkisine odaklanması ve bunu yaparken bireyin içinde bulunduğu bağlamın düşünce ve davranış ilişkisini dikkate almaması olarak ifade edilmektedir. İşlevsel bağlamcılık yaklaşımında bunun aksine içinde bulunulan ortam ve bağlamın da dikkate alınması gerektiği ve davranışla olan ilişkisinin değerlendirilmesi gerektiği vurgusu yapılmaktadır (Yavuz, 2015).

2.4.2. Kabul ve kararlılık terapisinin kuramsal temeli: ilişkisel çerçeve kuramı (RFT)

Kabul ve kararlılık terapisinin kuramsal temelini oluşturan İlişkisel Çerçeve Kuramı'nın yani Relational Frame Theory (RFT) insan düşüncesi ve dilinin doğası üzerine geliştirildiği bir davranış analiz yaklaşımı olduğu ifade edilmektedir. Bu yaklaşıma göre insanları diğer hayvan türlerinden ayıran temel bir yetenek, ilişki kurma biçimlerinde yatmaktadır. Diğer hayvanlar gibi insanlar da olayları ve nesneleri renk ve şekil gibi fiziksel özelliklerine göre karşılıklı ve kombinasyonel olarak ilişkilendirebilirken, yalnızca insanların bu ilişkilendirmeyi iyi, kötü veya değerli gibi fiziksel olmayan, soyut çıkarımlar temelinde de yapabilme kapasitesine sahip olduğu ifade edilmektedir (Hayes, 2004).

Psikopatoloji bağlamında, ilişkisel çerçevelerin önemini anlamak için iki temel boyut öne çıkmaktadır: ilişkisel ve işlevsel bağlam. İlişkisel bağlam, düşüncenin içeriğine odaklanırken; işlevsel bağlam ise o düşüncenin bireyin davranışları ve duyguları üzerindeki etkisini incelemektedir (Yavuz, 2015).

Levin ve Hayes'e (2009) göre İlişkisel Çerçeve Kuramı (RFT), insan dilini ve bilişini temel davranışsal araştırmalar zemininde, işlevsel bağlamsal bir yaklaşımla açıklayan bir programdır. Dilin bu davranışsal analitik yorumu ise Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne (ACT) kuramsal bir dayanak sağlamaktadır.

Hayes'e (2004) göre Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), temelini insan dili ve bilişinin deneysel analizi olan İlişkisel Çerçeve Kuramı'ndan (RFT) alan bağlamsal bir yaklaşımdır. İlişkisel Çerçeve Kuramı, bilişsel birleşme (füzyon) ve deneyimsel kaçınma gibi süreçlerin nasıl hem doğal bir sonuç hem de psikopatolojiye yol açan zararlı bir durum olabildiğini izah eder. Ayrıca Dymond ve arkadaşlarına (2010) göre RFT yaklaşımı, davranışsal ilişkileri incelerken kurala dayalı (zorunlu) ve keyfi davranışlar arasında bir ayrım yapar ve bu ayrımı aydınlatmak için deneysel metotlar kullanır.

İlişkisel Çerçeve Kuramı'na (RFT) göre insan bilişinin temelinde, olaylar ile kelimeler, kelimeler ile kelimeler ve olaylar ile olaylar arasında türetilmiş ilişkiler kurma yeteneği yatmaktadır. İnsanlar bu sayede düşünür, akıl yürütür, hayal kurar ve dinlediklerini anlamlandırır. Diğer canlılardan farklı olarak insanlar, kurdukları bu uyaran ilişkileri ağı aracılığıyla geçmişteki acı dolu bir anıyı, o anla ilgisiz bir durumda dahi şimdiki zamanda yeniden deneyimleyebilirler. Örneğin; bir fotoğraf, bir melodi, hüzünlü bir ruh hâli ya da acı veren olayı hatırlatan herhangi bir ipucu, geçmişte kalmış bir acının sanki şu anda yaşanıyormuş gibi hissedilmesine neden olabilmektedir (Hayes, 2004b).

İlişkisel öğrenme sürecinin üç temel özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki çift yönlülüktür (mutual entailment); yani öğrenilen bir ilişkinin karşılıklı olarak türetilmesidir. Örneğin, birine "İstanbul Ankara'dan daha kalabalıktır" bilgisi verildiğinde, kişi aynı zamanda "Ankara İstanbul'dan daha az kalabalıktır" sonucunu da kendiliğinden çıkarır. İkinci özellik, birleştirmedir (combinatorial entailment); bu da iki veya daha fazla ayrı ilişkinin bir araya getirilerek yeni bir ilişkinin türetilmesidir. Örneğin, bir öğrenci Ayşe'nin Ali'den daha hızlı koştuğunu ve Ali'nin de Can'dan daha hızlı koştuğunu öğrenirse, Ayşe'nin Can'dan daha hızlı koştuğu sonucunu kendiliğinden çıkaracaktır. Üçüncü ve son özellik ise uyaran işlevlerinin dönüşümüdür (transformation of stimulus functions). Bu, bir uyaranın sahip olduğu psikolojik işlevin (örneğin korku, mutluluk), ilişkili olduğu diğer uyaranlara aktarılmasıdır. Örneğin, bir kişi daha önce hiç görmediği bir örümcek türünün zehirli olduğunu öğrenirse (sözlü ilişki), o örümceği gördüğünde korku ve kaçınma tepkisi gösterecektir. Burada "zehirli" kelimesinin yarattığı korku işlevi, örümceğin kendisine aktarılmıştır. İşte bu üç özelliği sergileyen öğrenilmiş davranışsal yanıtlara "ilişkisel çerçeveleme" adı verilmektedir (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001; Hayes, 2004b).

2.4.3. Kabul ve kararlılık terapisinde temel kavramlar

2.4.3.1. Psikolojik esneklik modeli

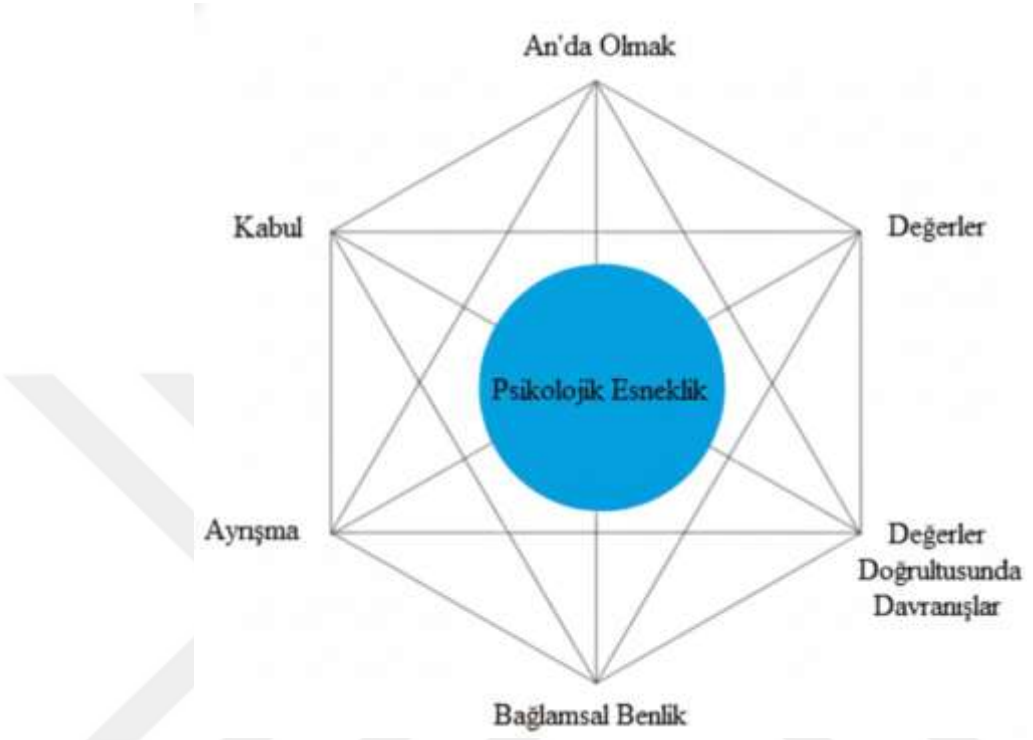
Psikolojik esneklik kavramının tanımına bakılacak olunursa kişinin şimdiki zaman ile temas ederek içsel deneyimlerine dikkatini vererek ve bu deneyimlere açıklıkla yaklaşarak yaşamda kendisi için önemli olan değerler doğrultusunda eylemler sergilemekte kararlı olması durumu olarak ifade edilmektedir. Başka bir deyişle, bireyin anlamlı ve dolu bir yaşam amacıyla bireyin önünde engel olabilecek düşünce, anı ve duygularının farkına vararak; bu düşünce, anı ve duyguları kontrol altında tutmamaya, değiştirmemeye veya şiddetlerini ve sıklıklarını azaltmaya çalışmayarak kendi davranışları üzerindeki baskılarını azaltmak ve bundan dolayı değer verdiği yaşam alanlarındaki davranışlarında kararlılık (adanmışlık) göstermesi temel hedef olarak ifade edilmektedir. Psikolojik danışma süresince terapinin nihai amacının psikolojik esneklik düzeyinin arttırılması olarak aktarılmaktadır (Harris 2016). Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin, hayatta karşılaştıkları travmatik deneyimlere, zorluklara ve krizlere karşı daha işe yarar ve işlevsel baş etme eylemleri sergileyebildikleri söylenmektedir (Strosahl, 2004; Harris, 2016).

Bilgen (2021) psikolojik esneklik kavramını, "yaşamdaki önemli değer odaklı eylemleri sürdürmek için kararlı davranabilme, bireyin kendisi için önemli olan yaşam alanları arasındaki dengeyi sağlayabilme, bireyin bağlama uyum sağlama noktasında hem sosyal hem de bireysel işlevselliğin tehlike altında olduğu zamanlarda bilişsel olarak veya davranışsal olarak düzenleme yapabilme becerisi" olarak tanımlamaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), bireyin hayatında psikolojik katılıktan doğan sorunların üstesinden gelmeyi amaçlamaktadır. Bu hedefe ulaşmak için, kişinin şimdiki anla bilinçli ve istekli bir temas kurma kapasitesini ve kendisi için önemli olan değerler doğrultusunda davranışlarını değiştirme ya da sürdürme becerisini artırmaya odaklanmaktadır. İşte bu becerilerin bütünü "psikolojik esneklik" olarak tanımlanmaktadır (Luoma ve vd., 2007).

Kabul ve kararlılık terapisine göre psikolojik esneklik modeli altı temel süreçten oluşmaktadır. Bu temel süreç " An'da olmak, değerler, değerler doğrultusunda eylemler/davranışlar, kabul, ayrışma (bilişsel ayrışma) ve bağlamsal benlik" olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramların hepsi bir araya gelerek psikolojik esnekliği oluşturmaktadır. Kabul ve kararlılık terapisinin nihai amacının, bu altı temel süreçle

beraber bireylerin psikolojik esnekliğini geliştirmek olduğu aktarılmaktadır (Hayes vd., 2012). Söz konusu olan psikolojik esneklik modeline aşağıda yer verilmiştir.



Şekil 1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2016)

Şimdiki An ile Temas / Anda Kalmak: Bireyin içinde bulunduğu şimdiki ana dair farkındalığının ve temasının sağlanması kabul ve kararlılık terapisi açısından önemli görülmektedir. Bireyin geçmişle ilgili anlatımları veya gelecek ile ilgili varsayımlarından daha çok şimdiki an ile temas ederek deneyimlediği şeylere odaklanmasının psikolojik esneklik modelinin geriye kalan beş sürecinin de daha iyi bir şekilde işlemesine yarar sağlayacağı ifade edilmektedir (Hayes vd. 2004).

Kabul: Kabul ve kararlılık terapisinin en önemli süreçlerinden biri olan kabul, bireyin kendisine acı veren deneyimlere, duygulara, düşüncelere, anılara ve dürtülere zihninde onlara bir alan veya bir yer açması ve açtığı bu alanda da hepsine bir hareket alanı sağlayarak onlarla mücadeleye girmeden sadece onların orada bulunmalarına izin vermek olarak ifade edilmektedir. Bireyin bunu yaparken tüm bu acı veren deneyimleri istemesi veya sevmesi anlamı elde edilmemelidir. Bunun yerine kabul sürecinin, bireyin değerleriyle uyumlu bir şekilde davranışta bulunması adına kaçındığı şeylere yaklaşma

eylemi olarak tanımlanmasının daha uygun olacağı söylenmektedir (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009)

Bilişsel Ayrışma / Ayrışma: Bilişsel ayrışma en basit tanımı ile düşünceye sahip olan birey ile düşüncesi arasında mesafe konulması olarak ifade edilmektedir. Bilişsel ayrışma bireyin, düşünce, duygu ve anıları kendileri ve bulunduğu çevrelerine dair salt gerçekler olarak görmek yerine onları sadece içsel deneyimler olarak tanımlayabilme becerisi olarak aktarılmaktadır (Walser ve Westrup, 2007). Örnek olarak birey ben yetersizim düşüncesi ile birleşirse bunu gerçek olarak algılayabilir ve kendisinin yetersiz olduğuna inanabilir. Ayrışma becerisini geliştirerek ben yetersizim düşüncesi ile arasına mesafe koyarak "ben yetersiz olduğumu düşünüyorum, ben yetersizim adında bir düşünceye sahibim" şeklinde düşüncesini yeniden düzenleyebilmektedir (Blackledge, 2007).

Bağlamsal (Gözlemleyen) Benlik: Bireylerin deneyimlerini duyu organları aracılığıyla algıladığı fiziki bir benliğe sahip olduğu ifade edilmektedir. Bununla beraber bireylerin anımsama, düşünme ve değerlendirme gibi bilişsel yetiler aracılığıyla da algıladığı düşünsel bir benliğe sahip olduğu söylenmektedir. Son olarak bu iki benliği de dışardan izleyen bağlamsal (gözlemsel) bir benliğe sahip olduğu ifade edilmektedir (Harris, 2016). Bireylerin sahip olduğu bu bağlamsal benliğin, bireyin duyguları, düşünceleri, değerleri ve algıları zaman içerisinde değişse de gözlemleyen/bağlamsal benliğin değişmediği ifade edilmektedir (Harris, 2016). Benlik algısını bir bağlam olarak değiştirmenin, bireyin içinde kabullenme, isteklilik ve düşüncelerden ayrışma gibi süreçleri deneyimleyebileceği güvenli bir zihinsel alan oluşturduğu aktarılmaktadır (Hayes ve Pierson, 2005).

Değerler: Bireyin yaşamda nasıl biri olmak istediğini, yaşamda neyi temsil etmek istediğini ve yaşamında nasıl davranmak ile ne yapmak istediğini ifade eden kavram değerlerdir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Kabul ve Kararlılık Terapisinde kişinin değerlerini keşfedebilmesi amacıyla bireye destek olunmaktadır. Değerlerin keşfi için danışana "Bu yaşamda nasıl bir kişi olmak istediği, nasıl bir yaşam sürmek istediği ve yaşamda kendisi için anlamlı olan şeylerin neler olduğu" gibi sorular sorulmaktadır (Bach ve Moran, 2008).

Değerler Doğrultusunda Davranışlar / Değer Odaklı Davranışlar: Değer odaklı davranış/eylemler, bireyin keşfettiği değerleri doğrultusunda yönlendirdiği davranışlar/eylemlerdir. Psikolojik danışma esnasında bireyin fark ettiği ve ortaya çıkardığı değerleri önemlidir ancak sadece bu değerleri fark etmek veya ortaya

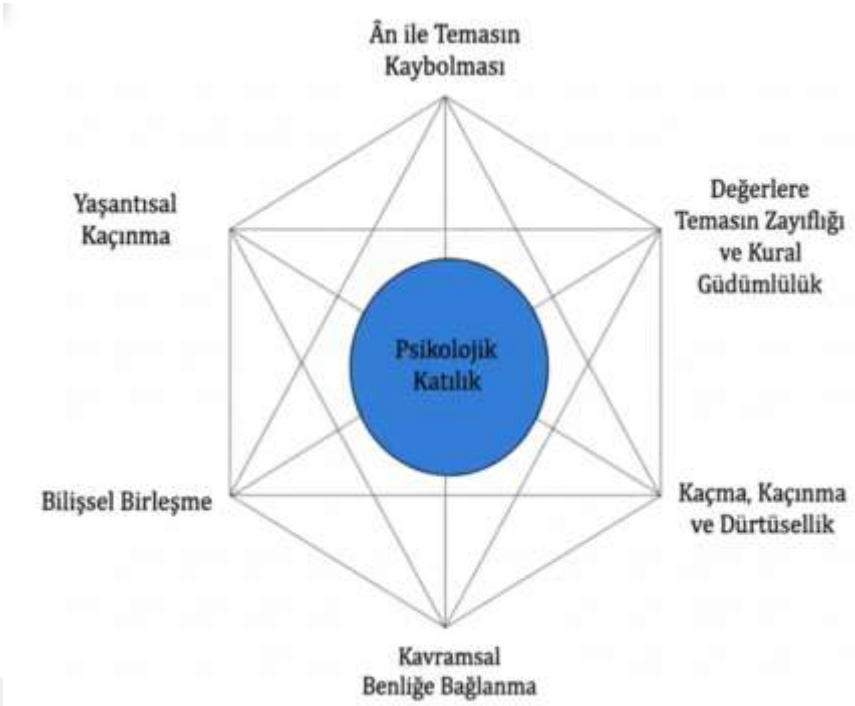
çıkarmak bireyin yaşamını daha dolu, anlamlı ve zengin kılması açısından tek başına yeterli değildir. Örneğin bir şoförün sadece navigasyona bakması tam olarak yolculuğu yaptığını ifade etmemektedir. Kararlı eylem; bireyin değerleri rehberliğinde hareket etmesini, zorlayıcı koşullara adapte olmasını, mevcut davranışını korumasını veya bağlamın gerektirdiği durumlarda esneklik göstererek değişikliğe gitmesini kapsayan bütüncül bir süreçtir. Kabul ve Kararlılık Terapisi sürecinde bireyin keşfettiği bu değerlerin devam ettirilebilmesi yani sürdürülebilir olması ve değer odaklı eylemlere/davranışlara dönüştürülmesi hedef olarak belirlenmektedir (Harris, 2016).

2.4.3.2. Psikolojik katılık modeli

Kabul ve Kararlılık terapisinde bir diğer kavram olan psikolojik katılık, ACT'in psikopatolojiyi ifade etmek için kullanmış olduğu modeldir (Hayes, vd., 2006). Psikolojik katılık modeli bireyin kendisi için önemli olan yaşam değerleri doğrultusunda davranışını düzenleyebilmeye veya sürdürebilme becerisinde zorlanması olarak ifade edilebilmektedir (Hayes, vd., 2006). Psikolojik katılık modeline göre değerlerle uyumlu davranışlarda bulunamamak ve değer odaklı yaşam alanlarından uzaklaşmak psikolojik esneklik yerine psikolojik katılığı oluşturmaktadır. Psikolojik katılık modeli bu durumu literatürde sınırlı bir davranışsal repertuar olarak tanımlamaktadır. Bu sınırlılık ise, bireyin yaşamının belirli alanlarında önemli işlevsel kayıpların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Yavuz, 2015).

Bu bakış açısı, bireyin acıdan kaçınma girişiminin ve bu durumu şiddetli bir biçimde kontrol altına alma isteğinin psikopatolojiyi açığa çıkarıcı faktör olarak tanımlamaktadır. Birey yaşamış olduğu ve istemediği deneyimleri yok sayabilmek amacıyla psikolojik, duygusal ve fiziksel açıdan iyi oluşlarına zarar verebilen davranış ve eylemlerde bulunabilmektedirler. Bireyin istenmeyen deneyimleri kontrol altına alma çabaları tersine bir etki yaratarak durumun yoğunluğunu yükseltebilmekte ve psikopatolojik bir duruma neden olabilmektedir (Vlaeyen, 2014).

Psikolojik Katılık kavramı; bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile temasın yitirilmesi, geçmiş ve geleceğe aşırı bağlanma, kavramsallaştırılmış benliğe sıkı tutunma, değerlerden kopukluk ve kaçınmacı/dürtüsel eylemler gibi temel alt boyutlardan meydana gelmektedir. Bu boyutların bireyde eş zamanlı olarak bulunması, kişinin kendi değerleri ile uyumlu ve amaca yönelik eylemler sergilemesini sağlayacak olan davranışsal repertuarını önemli ölçüde kısıtlamaktadır (Yavuz, 2015).



Şekil 2. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikolojik Katılık Modeli (Yavuz, 2015)

Bilişsel Birleşme: Düşüncelerin bireyin davranışları üzerindeki baskınlığı ile düşünce ve davranış arasında birleşmenin olması olarak tanımlanabilir. Yalnızca bu durumun var olması patolojik olmamakla beraber yaygınlığının ve şiddetinin artması sonucunda bireyin içinde yaşamış olduğu anda çevresindeki diğer uyaranların farkında olmamasına veya bu uyaranları dikkate almamasına neden olabilmektedir. Birey bu düşünceleri yüzde yüz gerçekmiş gibi algılayabilmekte ve bundan dolayı da içinde bulunduğu ana uygun tepki verememektedir. Bu durumda birey kendi bilişsel sürecinin farkında olmayabilmektedir (Yavuz, 2015). Birey bu durumda gerçeklik ve düşünceleri arasındaki ayrımı yapamamakta ve düşüncelerin gerçekliğini sorgulamadan onları tamamen doğru kabul ederek tepkilerini vermektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

Yaşantısal Kaçınma: Bireyin sahip olmuş olduğu yoğun, işlevsel olmayan düşünceler, duygular, fiziksel belirtiler ve anılar gibi içsel deneyimlerin şiddetini, formunu, yoğunluğunu ve sıklığını değiştirme çabaları yaşantısal kaçınma olarak tanımlanmaktadır. Yaşantısal kaçınmanın birden fazla psikopatolojik durumla bağlantılı olduğu görülmektedir. Yaşantısal kaçınma durumu RFT bakış açısında bir problem çözme stratejisi olarak kabul edilmektedir. Bireyin dil yoluyla kaçındığı uyaran ile kaçınmak için kullandığı uyaranı ilişkilendirmesi olarak aktarılmaktadır. Bu durumun uzun zaman diliminde bu kaçınma stratejisinin de artık kaçınılan uyaran gibi görev görmesine neden olmaktadır. Bu durumda birey uzun süreli amaçları ile uyumlu bir

davranışta bulunamayacaktır (Yavuz, 2015). Birey yaşantısal kaçınmadan dolayı olumsuz olarak nitelendirdiği tüm duygularının varlığını kabul etmek ve onları yaşamak yerine onlardan kaçmaya çalışmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

An ile Temasın Kaybolması: Yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmeden kaynaklı birey içerisinde bulunduğu andan kopmakta ve şu andan ziyade geçmiş ve gelecek zaman odaklı düşünmeye yönlenmektedir. Bu eylem ise kaygı ve ruminasyon olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durumda bireyin zihni içinde bulunduğu şimdiki andan uzaklaşmakta, geçmiş ya da gelecek ile ilgili durum ve anlara sürüklenmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

Kavramsallaştırılmış Benliğe Bağlanma: Bireylerin kendilerini tanımlayabilecekleri daha uygun tanımlar ve öyküler bulunurken bunun yerine daha çok yorumlayıcı ve yargılayıcı tanım ve öyküler oluşturmaları olarak tanımlanmaktadır. Bireyin 'ben yetersizim' ya da 'ben başarısız olacağım' gibi olumsuz ilişkisel çerçeveler (öyküler) ile kurduğu bilişsel bağ, sosyal çevre tarafından teyit edilebilir ve pekiştirilerek bir düzeyde işlevsellik kazanabilir. Örneğin, kişinin 'ben bu işte yeterli değilim' öyküsüne bilişsel bağlanma yaşaması sonucunda zorlu bir projeyi üstlenmeme davranışı sergilemesi, çevresindeki kişilerin (iş arkadaşları veya yöneticileri) bu durumu 'hata yapmamak için doğru bir karar' olarak onaylamasıyla geçici bir rahatlama sağlayarak pekiştirilir. Eğer bireyin bu bilişsel öykülere bağlanma derecesi yüksek ise, bu ilişkisel bağlamın kişinin davranış repertuarını kısıtlama ve kaçınmacı eylemleri sürdürme üzerindeki etkisi de doğru orantılı olarak artacaktır. Bu durum bireyin uzun vadeli değerleri doğrultusunda eyleme geçmesini engelleyici bir etkiye neden olabilmektedir. Örnek olarak bireyin arkadaşları kendisini vakit geçirmek ve sohbet etmek için çağırdığında birey 'ben kaliteli sohbet edemem' tanımlamasının etkisi altında kalarak bu teklifi kabul etmemektedir (Yavuz, 2015). Birey kendisi hakkında yarattığı bu tanımlama ya da öyküyü tamamen gerçek kabul etmekte ve bu öyküyü değiştirme ya da düzenleme konusunda isteksizdir. Bununla beraber değişime de açık olmamaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

Değerlerle Temasın Azalması / Değerlerden Uzaklaşma: Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) çerçevesinde değerlere yapılan vurgu, işlevsel bağlamcılık felsefesi temelinde, odaklanılan davranışın bireyin uzun vadeli değerleri ile uyumlu olup olmadığını değerlendirmeyi amaçlar. Bu aşamada, mevcut davranışların kişinin arzu ettiği yaşam tarzı ile olan uyumsuzluğu ve bu arzu edilen yaşam tarzına ulaşmaya yönelik davranışsal planlamaların ne şekilde yapılabileceği, ancak değerlerin

netleştirilmesi süreciyle mümkün hale gelir. Daha önce bahsedilen dört psikopatolojik boyut, bireyin içsel deneyimlere saplanıp kalmasına ve onlarla mücadele vermesine sebep olarak, doğal bir sonuç olarak kişinin değerlerinden uzaklaşmasına yol açar (Yavuz, 2015). Bu durum, kişinin nasıl bir yaşam sürmek istediği üzerine düşünmemesi ve bu konuda bir bilgi sahibi olmaması durumuyla karakterize edilir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

Kaçınma, Kaçma ve Dürtüsellik: Bireylerin psikolojik katılığı yüksek olduğunda olumsuz içsel deneyimlerinden uzaklaşmak, onlardan kurtulmak veya şiddetini azaltmak adına kaçma ya da kaçınma davranışları sergilemektedirler. Bununla beraber birey kendine zarar verme ve madde kullanma gibi davranışlar da sergileyerek bu olumsuz içsel deneyimlerden uzaklaşmaktadırlar. Bundan kaynaklı olarak birey değer odaklı davranış paralelinde anlamlı bir hayat tarzından daha çok anlam dünyası daha zayıf bir yaşam tarzını benimsemektedir (Yavuz, 2015). Kaçınma, kaçma ya da dürtüsellik, birey için anlamlı olan ama aynı zamanda onu zorlayan içsel deneyimlerden uzaklaşmak ve kaçmak istemesi ve bununla beraber değerlerine odaklı davranışlar sergileyememesidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

2.5. Değer Odaklı Yaşam

İlk olarak ACT'in klinik çalışmalarında tanımlanan değer odaklı yaşam kavramının, bireylerin değer odaklı yaşam kavramlarını değerlendirmek için farklı alanlarda kullanılmaya başlandığı öne sürülmektedir (Hayes vd., 1999). Kabul ve Kararlılık Terapisi seanslarda değer kavramı yerine daha çok değer odaklı yaşam kavramını ele alarak çalışmaktadır. Değer odaklı yaşam için temel olan şeyin değerlerin dışşal faktörler ile seçmek yerine içsel motivasyon ile seçmek olduğu aktarılmaktadır (Plumb vd., 2009).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) süreci, bireyin başlangıçta değerleri doğrultusunda eylemde bulunacağına dair sözel bir anlaşma vermesiyle başlar. Bu sözel ifadelerden sonra belirlenen değerler ile uyumlu olacak şekilde gerçekleştirilecek davranışsal deneyimler netleştirilir ve açık bir biçimde tanımlanarak ortaya konur. Bu yöntemle, kesinlik kazandırılan davranışsal deneyimlerin uygulanma olasılığı önemli ölçüde yükseltilmektedir (Bolderston, 2013).

Harris'e (2016) göre bireyin yaşamın anlamını keşfetmeye dair bir pusula yaratması için değer odaklı yaşam temelli "değerlerin" kesinleştirilmesi son derece önem arz etmektedir. Bireyin yaşamında, kendisi için önemli olan değerlerin ne

olduğunu bilmesi ve bu değerlere önem vermesi bireye yaşam anlamı ve hedef kazandırabilir ama bununla beraber sadece değerlerin ne olduğunu bilmek tek başına yeterli olmamaktadır. Netleştirilen değerlerin benimsenmesi ve bu yönde davranışa aktarılması gerekmektedir aksi durumda sadece netleştirilen ama davranışa aktarılmayan değerlerin bireyin hayatına psikolojik anlamda esneklik sağlaması çok da olası görülmemektedir (Hayes vd., 2013; Yadavaia vd., 2014).

Kabul ve kararlılık bakış açısına göre, değer odaklı yaşam kavramı kişinin şimdi ve burada sergilediği eylem veya davranışların yaşamına anlam katan değerlerle bağlantılı bir yaşımı temsil etmektedir (Hayes vd.,2012). Değer odaklı yaşam, kişinin kendi değerleri ile uyumlu hareket etme ve bu değerleri yansıtan eylemlerde bulunma derecesi esas alınarak tanımlanmaktadır (Yadavaia ve Hayes, 2009). Bireyin değer alanlarına yönelik içsel motivasyon geliştirmesi, o kişinin bu değerlerle uyumlu davranışları sergileme olasılığını anlamlı ölçüde yükseltmektedir (Wilson, 2009).

Değer odaklı bir yaşam doğrultusunda adanmış eylemler sergilemek, temel olarak davranışsal isteklilik ve kabul becerilerini, yani genel anlamda gönüllülüğü gerektirmektedir. Bahsedilen bu adanmışlık ve kabul, kişinin acı verici içsel deneyimleri kabul etme isteği ile değerleri doğrultusunda davranışı seçme isteği arasında yakın bir ilişkiyi ifade etmektedir (Hayes vd., 2012). Değer odaklı yaşamın bir kısmını oluşturan şeyin, bireyin içsel deneyimlerinden kaçmak ya da kaçınmak yerine meraklı, ilgili ve gözlemleyen bir tutumla içsel deneyimlerine yaklaşması olduğunu ifade edilmektedir (Hayes vd., 2013). İçsel deneyimlerden kaçmak ya da kaçınmanın bu deneyimleri kontrol altına almaya çalışmanın değer odaklı yaşam ile uygun olmadığını ortaya çıkaran çalışmalar yer almaktadır (Berghoff vd., 2018; Smout vd., 2014; Wilson vd., 2010).

Birey değerleri paralelinde ilerlerken bu süreçte kendisini değerleri ile uyumlu olmayan ve yolundan saptıran ya da bu süreçte onu yavaşlatan eylemleri de sergileyebilmektedir bu eylemler genellikle işlevsel olmayan eylemler olarak adlandırılmaktadır. Tersine bireyi sergilediği eylemler değerleri doğrultusunda istediği yöne yaklaştırıyorsa bu eylemler işlevsel eylemler olarak adlandırılmaktadır (Harris, 2007).

Değer odaklı bir yaşam sürdürmenin önünde çeşitli psikolojik engeller ortaya çıkabilir. Bu engeller genel olarak şu faktörlere bağlıdır:

- **İtaatkârlık (Compliance):** Bireyin kendi içsel motivasyonu yerine, dışsal kurallara, beklentilere veya otoriteye aşırı bağlılıkla hareket etmesi,

- **Kaçınma (Avoidance):** Özellikle zorlayıcı içsel deneyimlerden (düşünce, duygu, his) uzaklaşma çabası,
- **Birleşme (Fusion/Cognitive Fusion):** Bireyin düşünceleriyle tamamen özdeşleşmesi; düşünceleri gerçeklik olarak algılaması,
- **Değerlerin Kafese Dönüşmesi (Values as Cages):** Değerlerin birer kılavuz olmaktan çıkıp, katı, ulaşılmaz standartlara veya baskı kaynaklarına dönüşmesi,
- **Değerlerin Net Olmaması (Lack of Clarity):** Bireyin kendi için neyin gerçekten önemli ve anlamlı olduğu konusunda belirsizlik yaşaması (Harris, 2016).

Bu engeller, kişinin psikolojik esnekliğini azaltarak adanmış eylemler sergilemesini kısıtlar (Barnes-Holmes vd., 2001; Harris, 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında çalışan uzmanlar danışanın değerleri doğrultusunda yaşam sürmesinin önündeki engellerin etkisini ortadan kaldırmak adına çalışmaktadırlar. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), bireyin değer odaklı yaşamın önündeki engellere (örn., kaçınma, bilişsel birleşme) takılı kalmasının ve bu engelleri aşmak için uyguladığı psikolojik katılık davranışlarının, uzun vadede kişinin değerleri doğrultusunda yaşayabileceği yaşamı inşa etmede etkili veya işlevsel bir yol olmadığını varsaymaktadır (Barnes-Holmes vd., 2001).

Kabul ve kararlılık terapisi ilk önce danışanın değerlerini ve hemen ardından amaçlarını ve değer odaklı adanmış eylemlerini belirlemektedir. Böylelikle danışanın değerleri önündeki engellerinin farkına varması sağlanmaktadır. ACT bunları belirlemek adına aşağıdaki soruların cevaplarını aramaktadır (Harris, 2007).

- Yaşamınızda gerçekten ne istiyorsunuz?
- Yaşamınızın temel olarak neyi temsil etmesini istiyorsunuz?
- Temelde nasıl bir insan/birey olmak istiyorsunuz?
- Nasıl ilişkiler kurmayı veya sürdürmeyi arzulamaktasınız?
- Çevrenize (dünya), diğer bireylere ve kendinize karşı nasıl bir tutum sergilemeyi seçmektesiniz?
- Yaşamınızda ne yapmak istiyorsunuz?

Bu sorular aracılığıyla netleştirilen değerlerle ilgili olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) literatüründe, değer odaklı veya değerleri ile paralel adanmış eylemde üç önemli yön vurgulanmaktadır (Hayes, Bond ve Barnes-Holmes, 2006; Hayes, Bond,

Barnes-Holmes ve Austin, 2013): Birincisi, değerler, bireyin anlık değişiklikler yerine sürekli olarak nasıl davranmak istediğini yansıtan (örneğin sevgi dolu, dürüst veya adil olmak gibi) devam eden davranışın içerdiği genel niteliklerdir. İkincisi, bu genel nitelikler, "basketbolu tutkuyla oynamak" örneğinde olduğu gibi, eylemin farklı özelliklerini bir araya getirerek eylemin birleştirici niteliklerini ifade eder ve bireyin değerlerini (örneğin destekleyici veya adaletli olmayı) belirler. Üçüncüsü ise, değerler, zorunlu veya doğru olanla değil, kişinin nasıl davranmak istediğinin ifadesi olan ve bilinçli olarak seçilen arzulanan davranışlardır.

Kabul ve Kararlılık Terapisinin terapi sürecinde bireyin değer odaklı yaşam sürmesinin, yaşanan psikolojik sıkıntıda azalma ve yaşam kalitesinde artmayla ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Bireylerin subjektif (öznel) değerlerini tanımlamaları ve bu değerlerle örtüşen (uyumlu) amaçlar saptamaları, yaşamsal memnuniyet, psikolojik iyi oluş (esenlik) ve doyum (tatmin) düzeylerinde kayda değer bir yükseliş sağlamaktadır. (Wilson vd., 2010). ACT'in terapi sürecinde, bireylerin kararlı eylemlerle bulunmasını sağlamak danışanların yaşam refahının artırılmak istenmesi amacıyla yapılmaktadır. Ve bu teşvik, bireyin değerlerini yaşamasının önünde engelleyici olan eylemlerin kabul edilebilir oranda değiştirilmesini gerekli kılmaktadır (Moran vd., 2018).

Terapinin bu evresi, sistematik maruz bırakma veya çeşitli davranış düzenleme süreçleriyle yapısal benzerlikler taşımaktadır. Bu bağlamda; hedef belirleme, beceri eğitimi ve davranışsal aktivasyon gibi ampirik (deneysel) desteğe sahip yöntemler, bireyin değer odaklı ve anlamlı eylemlerini pekiştirmek amacıyla işlevsel araçlar olarak sürece dahil edilmektedir. (Harris, 2019, 2021; Hayes ve Lillis, 2012). Bu noktada, anlamlı bir amaca hizmet eden davranışları geliştirmek amacıyla, deneysel olarak desteklenmiş davranış değiştirme tekniklerinin neredeyse tamamı, destekleyici kaynaklar olarak işlev gördüğü ileri sürülmektedir. Bu teknikler arasında özellikle hedef belirleme, beceri edinimini sağlama ve davranışsal aktivasyon gibi süreçler yer almaktadır (Harris, 2019, 2021; Hayes ve Lillis, 2012).

2.5.1. Üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşam

Üniversite yılları, genç yetişkinlerin kimliklerini şekillendirdiği, geleceklerine yönelik önemli kararlar aldığı ve artan akademik ve sosyal sorumluluklarla karşılaştığı kritik bir gelişim dönemidir. Bu süreç, belirsizlikler ve zorluklarla dolu olabileceğinden, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını korumaları ve yaşamlarına anlam katacak bir yön bulmaları büyük önem taşır. Bu bağlamda, "değer odaklı yaşam" kavramı, öğrencilerin

bu karmaşık dönemde yollarını bulmalarına yardımcı olan bir pusula işlevi görmektedir. Bireyin kendi kişisel değerleriyle uyumlu hedefler belirlemesi ve bu doğrultuda eyleme geçmesi, yalnızca anlık tatminlerin ötesinde, kalıcı bir yaşam doyumu ve psikolojik esenlik için sağlam bir zemin oluşturur. Bu bölümde, değer odaklı yaşamın üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu etkileri, stresle başa çıkma becerilerine katkısı ve anlamlı bir gelecek inşa etmelerindeki rolü, ilgili alanyazın bulguları ışığında ele alınacaktır.

Yapılan araştırmalar, değer odaklı yaşamın üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı ve genel yaşam kalitesi ile çok yönlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Wilson ve vd., 2010). Nitekim, değer odaklı yaşam ile depresyon, anksiyete ve somatizasyon gibi psikolojik sıkıntı belirtileri arasında anlamlı düzeyde negatif bir korelasyon olduğu saptanmıştır (Wilson ve vd., 2010). Psikolojik sıkıntıyı hafifletmesinin yanı sıra, değer odaklı yaşam bireylerin yaşam kalitesini de pozitif yönde etkilemektedir; araştırma bulguları sosyal işlevsellik, canlılık (vitality), genel ruh sağlığı ve duygusal veya fiziksel zorluklar karşısında dahi eyleme geçebilme becerisi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Wilson ve vd., 2010). Bu ilişkinin altında yatan önemli bir mekanizma ise "deneyimsel kaçınma" ile olan negatif ilişkidir; değer odaklı yaşam ile istenmeyen içsel yaşantılardan kaçınma eğilimi arasında anlamlı bir negatif korelasyon bulunmuştur (Wilson ve vd., 2010). Bu durum, değerlerine odaklanan bireylerin zorlayıcı duygularla mücadele etmek yerine hayatlarında anlamlı adımlar atmaya daha yatkın olduğunu gösterirken, bu yaklaşımın sosyal ilişkiler alanında da olumlu yansımaları olduğu görülmüştür; değerleriyle uyumlu yaşayan bireylerin daha az ilişki zorluğu yaşadığı ve sosyal işlevsellik düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Wilson ve vd., 2010).

Ceary ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışma, değer odaklı yaşamın üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı ve zorluklarla başa çıkma kapasiteleri açısından kritik bir faktör olduğunu belirlemiştir. Araştırmanın temel bulgusu, değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılık (resilience) arasında güçlü ve pozitif bir ilişki bulunduğudur; bu durum, özellikle stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir tampon görevi görmesiyle kendini göstermektedir. Nitekim, stresin dayanıklılık üzerindeki zarar verici etkisinin yalnızca değer odaklı yaşam düzeyi düşük olan öğrencilerde belirginleştiği, bu yaşam tarzını benimseyenlerde ise bu olumsuz etkinin ortadan kalktığı saptanmıştır. Değer odaklı yaşamın bu koruyucu rolü, bireye bir amaç ve anlam duygusu sunarak zorlu üniversite hayatında bir iç pusula

işlevi görmesinden ve bu sayede pozitif duyguları ve yaşam doyumunu artırırken kaygı gibi olumsuz sonuçları minimize etmesinden kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak, çalışma sadece belirli değerlere sahip olmanın ötesinde, bu değerler doğrultusunda aktif olarak eyleme geçmenin, öğrencilerin stres karşısında dayanıklılık geliştirmesi için temel bir yol olduğunu vurgulamaktadır.

Fields ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışma, değer odaklı yaşamın üniversite öğrencileri için taşıdığı önemi, bu yaşam biçiminin altında yatan psikolojik mekanizmalara odaklanarak ortaya koymaktadır. Araştırmanın temel bulgusu, değer odaklı yaşamın beynin ödül sisteminin işleyişini güçlendirmesidir. Bu güçlenme, bireylerin hem gelecekteki olumlu olayları beklerken (beklentiye dayalı ödül) hem de olumlu bir deneyimi yaşadıktan sonra (hazza dayalı ödül) daha fazla keyif ve motivasyon hissetmelerine olanak tanır. Değerleriyle uyum içinde yaşayan öğrencilerin hayatlarındaki ödüllendirici deneyimlere karşı artan duyarlılığı, özellikle depresyonun ana semptomlarından biri olan anhedoniye (haz alamama) karşı bir koruyucu mekanizma işlevi görmektedir. Bu çerçevede, değer odaklı yaşamdaki düşüşün depresyon, anksiyete ve stres gibi çeşitli psikopatoloji belirtilerinin yükselişiyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Dahası, bu nörobiyolojik bulgular, değer odaklı yaşamın, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi yaklaşımların etkinliğini artıran ve gözlemlenen klinik iyileşmeyi açıklayan temel bir mekanizma olabileceğine dair kanıtlar sunmaktadır. Netice itibarıyla çalışma, değer odaklı yaşamın yalnızca psikolojik semptomları hafifletmekle kalmayıp, bireyin yaşam kalitesini ve psikolojik esnekliğini yükselterek genel ruh sağlığı için hayati bir rol oynadığını göstermiştir.

Türkiye'deki akademik literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam değerleri üzerine pek çok çalışma bulunmasına rağmen, değer odaklı yaşam kavramı üzerine Toprak (2023) tarafından yapılan çalışma nadir örneklerden biridir. Bu durumun temel nedeni; değerlerin farkında olmanın ötesinde o yönde davranmayı (yani değer odaklı yaşamı) vurgulayan bu kavramın, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımının bir çıktısı olması (Hayes, 2004) ve bu yaklaşımın ülkemizde yakın zamanda tanınmaya ve son yıllarda klinik uygulamalara dahil edilmeye başlanmasıdır. Toprak (2023) araştırmasında, 338 üniversite öğrencisi üzerinde değer odaklı yaşamın depresyon ve kaygı ile ilişkisini incelemiş ve değer odaklı yaşam düzeyi ile hem depresyon hem de kaygı arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki saptamıştır. Ancak, bu negatif ilişkinin kaygı boyutunda daha düşük kuvvette olduğu gözlenmiştir. Ortaya çıkan diğer bulgu ise değer odaklı yaşam ölçeğinin "önem" boyutunun cinsiyet

değişkenine göre farklılaşmasıdır; kadın katılımcıların bu boyuttaki ortalama puanları erkek katılımcılardan yüksek çıkmıştır. Buna karşın, üniversite öğrencilerinin genel değer odaklı yaşam düzeyi ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Tunç ve meslektaşlarının (2024) yürüttüğü çalışma, değer odaklı yaşamın özellikle genç popülasyon ve üniversite öğrencileri nezdindeki kritik önemini kuvvetle ortaya koymaktadır. Araştırmanın ana bulgusu, yalnızca değerlere öncelik vermenin ötesinde, değerlerle uyumlu aktif bir yaşam sürmenin (değer odaklı yaşamın), depresyon ve anksiyete düzeylerini daha güçlü bir şekilde öngördüğüdür. Yapılan analizde, değer odaklı yaşam ile hem depresyon hem de anksiyete arasında negatif bir korelasyon tespit edilmiş; bu, bireylerin kendi değerleriyle uyumlu eylemlerde bulunma sıklığı arttıkça daha düşük seviyede ruhsal zorluklar (depresyon ve anksiyete) deneyimlediklerini göstermiştir. Ayrıca bu ters etkinin depresyon semptomları için anksiyeteye kıyasla daha belirgin olduğu özellikle belirtilmiştir. Sonuç olarak çalışma, gençlerin ruh sağlığı için neyi değerli gördüklerini bilmenin yetersiz olduğunu, asıl önemli olanın bu değerleri günlük rutinlerinde aktif olarak hayata geçirmeleri olduğunu ve bu davranışsal katılımın ruhsal zorluklara karşı koruyucu bir işlev üstlendiğini kanıtlamaktadır. Bu veriler, eğitim kurumları (okullar ve üniversiteler) gibi ortamlarda, öğrencilerin değerlerini netleştirmelerine ve bu yönde eylemlerini kolaylaştırmaya odaklanan müdahalelerin halk sağlığı ve klinik açıdan ne denli önemli olduğunu göstermektedir.

2.6. İlgili Araştırmalar

Kuramsal çerçevenin bu bölümünde, araştırmanın değişkenleri olan ruminasyon, yaşam doyumu ve değer odaklı yaşam arasındaki ilişkileri inceleyen ulusal ve uluslararası literatürdeki çalışmalar ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri sistematik bir bütünlük içinde sunabilmek amacıyla, ulaşılan araştırma bulguları dört temel başlık altında sınıflandırılmıştır. Bu kapsamda sırasıyla; ruminasyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, ruminasyon ve değer odaklı yaşam kavramlarını birlikte ele alan araştırmalar, değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu ilişkisine odaklanan çalışmalar ve son olarak değer odaklı yaşamın aracı rolü ile ilgili araştırmalar detaylandırılarak sunulmuştur.

2.6.1. Ruminasyon ve yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar

Yaşam doyumu ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi incelemek adına yapılan bir çalışmada (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995) ruminasyonun, yaşamın olumsuz bir biçimde algılanmasına yol açabileceği ve bununla birlikte kişilerin ne kadar çok fazla ruminasyona girerlerse yaşam doyumlarının da o derecede düşük olacağı ifade edilmiştir. Ayrıca ruminasyonun düşük yaşam doyumu için bir risk faktörü olduğu görülmüştür. Buna yönelik olarak araştırmalar, kişisel mutluluk ve affedicilik kontrol edilse bile ruminasyonun yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir yönde yordama yapabileceğini göstermiştir (Eldeleklioğlu 2015; Ysseldyk ve vd., 2007).

Çin'de 1196 ergenle yürütülen araştırmada, algılanan stres ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide özdenetim ve ruminasyonun rolü incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, algılanan stres yaşam doyumunu negatif yönde etkilemiş, bu ilişkide özdenetim ve ruminasyon paralel aracı değişkenler olarak yer almıştır. Özdenetim, yaşam doyumunu artırıcı koruyucu bir rol oynarken, ruminasyon yaşam doyumunu düşürücü risk faktörü olarak öne çıkmıştır. Bununla birlikte ruminasyon ve yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, stresin yaşam doyumunu azaltıcı etkisinin özdenetimi zayıflatma ve bunun sonucunda ruminasyonu artırma yoluyla da gerçekleştiği belirlenmiş, bu durum özdenetim ve ruminasyonun seri aracılık rolünü desteklemiştir. Analiz sonuçları, ergenlerde stresin yaşam doyumunu azaltıcı etkilerinin bilişsel süreçler aracılığıyla güçlendiğini ve özellikle özdenetimin artırılması ile ruminasyonun azaltılmasının koruyucu işlev görebileceğini ortaya koymuştur (Zheng ve vd., 2019).

Türkiye'de COVİD -19 dönemi kapsamında otel çalışanlarıyla yapılan bir araştırmada, ruminasyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide COVİD -19 korkusu ve sedanter yaşam tarzının (fiziksel aktivitenin olmadığı veya düzensiz olduğu yaşam tarzı) rolü araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ruminasyon ve yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca ruminasyon ve yaşam doyumu arasındaki bu ilişkide COVİD-19 korkusu aracılık rolü oynamıştır. Bununla birlikte hareketsiz yaşam süren kişilerde ruminasyonun yaşam doyumunu düşürücü etkisinin daha belirgin hale geldiği görülmüştür. Sonuç olarak pandemi döneminde ruminasyonun yaşam doyumunu azaltan önemli bir bilişsel süreç olduğu görülmüştür (Üngören ve vd., 2022).

Yine aynı şekilde pandemi COVİD -19 dönemi kapsamında Güney Kore'de 316 yetişkin ile yürütülen bir araştırmada, algılanan stres ile yaşam doyumu arasındaki

ilişkide ruminasyonun alt türlerinin rolü incelenmek istenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, brooding (karamsar ruminasyon) ve yaşam doyumu arasında negatif; reflection (yansıtıcı ruminasyon) ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, algılanan stresin yaşam doyumuna olan etkisinde reflection (yansıtıcı ruminasyon) ve brooding'in (karamsar ruminasyon) seri aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Yani yani reflection (yansıtıcı ruminasyon) ilk başlarda olumlu bir etki gösterse de brooding'i (karamsar ruminasyon) tetikleyerek yaşam doyumunu düşürücü bir sürece sebep olmuştur (Kim ve Kang, 2022).

Çin'de 24 farklı kurumda yaşayan toplam 194 yaşlı yetişkinle yürütülen araştırmada, depresif ruminasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide algılanan yük olma ve kurumsal sosyal desteğin rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçları, depresif ruminasyon ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin "algılanan yük olma" durumuyla aracılık edildiğini göstermektedir. Bir başka ifade ile ruminatif düşünce eğilimi yüksek olan kişilerin kendilerini çevrelerine karşı bir yük olarak görme olasılığı artmakta, bu da yaşam doyumlarını düşürmektedir (Zang ve vd., 2022). Ayrıca yapılan bir çalışmada sonuçlar, depresif belirtileri olmayan kişilerin, depresif belirtileri olan kişilere kıyasla daha yüksek yaşam doyumu düzeylerine ve daha düşük ruminasyon ve tekrarlayıcı olumsuz düşünme düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir (Peixoto ve Cunha, 2022).

Ülkemizde yapılan bir araştırmada ruminatif düşünme eğiliminin yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etki yarattığı ifade edilmiştir. Bu araştırma sonuçları kişilerde ortaya çıkan olumsuz düşünce ve olumsuz duygulanımların, kişilerin yaşam doyumuna ilişkin değerlendirmelerini olumsuzlaştırabilmekle beraber yaşam doyumlarının da azaldığını göstermiştir (Şahin, 2024). Yine ülkemizde yapılan bir araştırmadan elde edilen bulgular, ruminatif düşünce ve affetme arasında orta düzeyde negatif yönde ve anlamlı bir ilişki; yaşam doyumu ve affetme arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte yaşam doyumu ve ruminatif düşünce arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Akdemir ve Ebadi, 2025).

Çin'de 1.409 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir araştırmada, farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerde ruminasyon daha düşük düzeyde görülmüş ve bu durum yaşam doyumunun artmasını olumlu yönde etkilemiştir. Analiz sonuçları, ruminasyonun farkındalık ile yaşam

doyumu arasındaki ilişkide negatif bir aracı rol oynadığını ve bu etkinin orta düzeyde anlamlı olduğunu ortaya koymuştur (Wu ve vd., 2025).

2.6.2. Ruminasyon ve değer odaklı yaşam ile ilgili araştırmalar

Bir araştırmada ruminasyonun depresyon riskini artırabildiği ve değerlere dayalı eylemleri bozabildiği ortaya konmuştur. Örnek olarak ruminasyonun başarısızlığa karşı olumsuz duygusal tepkileri vurguladığı verilmektedir (Watkins ve vd., 2008). Martel ve arkadaşlarının (2001) yaptığı bir araştırmada ruminasyon yaşayan bireylerin değerlere dayalı eylemleri yapma ihtimalinin düşük olduğu görülmüştür.

Carvalho, Xavier, Gillanders, Pinto-Gouveia ve Castilho (2021) tarafından yürütülen bir çalışmada kronik ağrısı olan kadınlarda farkındalık ve depresif belirtiler arasındaki ilişki incelenmiş bu ilişkide değerlere dayalı yaşamda engellenmenin ve ruminasyonun aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular bilinçli farkındalığın; ruminasyon, değerlere dayalı yaşamın engellenmesi ve depresif belirtiler arasında negatif bir korelasyon göstermektedir. Ayrıca bilinçli farkındalığın değerlere dayalı yaşamda ilerleme ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Yine aynı çalışmadan elde edilen bulgulara göre ruminasyonun; değerlere dayalı yaşamda engellenme ve depresif belirtiler ile pozitif ilişkili olduğu görülürken değerlere dayalı yaşamda ilerleme ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Ülkemizde yaş aralığı18 -34 olan toplamda 409 katılımcı ile yapılan bir çalışmada ruminasyonun alt ölçekleri olan derin düşünme ve saplantılı düşünme ile değer odaklı yaşam arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı görülmektedir. Anlamlı bir ilişki bulunamamasının katılımcıların ölçekleri objektif bir şekilde cevaplamak yerine sosyal istenirliğe göre cevaplamasının olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca Nolen-Hoeksema (1991:570) bireylerin ruminasyon yaparken bile aynı anda davranışsal pek çok aktiviteyi yapabileceklerini ifade etmiştir (Özdemir, 2024).

2.6.3. Değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar

Wicksell ve meslektaşlarının 2008 yılında yaptığı bir çalışmada kronik ağrıları olan kişilerin psikolojik esnekliği artırmak amaçlanmıştır. Bu araştırmada değerlerin bireyin yaşama amaçları ve yaşama yaklaşımı üzerinde etkisinin olduğu düşünülerek psikolojik esnekliği artırmaya yönelik yapılan müdahale programı sonrasında, bireylerin yaşam doyumunun arttığı görülmüştür. Yapılan bir başka araştırmaya göre bireyin,

değerlerini tutarlı bir şekilde yaşadığında yaşam doyumunun arttığı ve bununla beraber iyi oluşa doğru yönlendiği görülmektedir. (Haslam, Whelan ve Bastian, 2009).

Roccas ve meslektaşlarına (2014) göre bireyin mutluluğunun değerlerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bireyin yaşamdan elde ettiği doyumun değer odaklı bir yaşam sürmesi ile doğrudan bağlantılı olduğu da aktarılmıştır. Bu fikir paralel olacak şekilde ACT ve Pozitif Psikoloji gibi yaklaşımlarda da ifade edilmektedir (Roccas vd, 2014; Hayes vd., 2006; Strosahl vd., 2004). Bir çalışmada değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu arasında nasıl bir ilişki olduğu araştırılmak istenmiş ve elde edilen bulgulara göre değer odaklı yaşamın yaşam doyumu üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır (Hoyer vd., 2020; Romero-Moreno vd., 2017).

Harrise göre (2016) bireyin uzun zaman diliminde daha doyumlu bir yaşam sürmesi, mutluluğun peşinde koşmasından ziyade bireyin değerleri ile uygun davranışlar sergilemesine bağlıdır. Bireylerin değerlerini doğru şekilde yaşaması; mutluluğunu, yaşam doyumunu ve genel refah düzeyini etkilemektedir (Sagiv ve Schwartz, 2000; Öztürk ve Vehbi, 2019).

328 üniversitede öğrenim gören kişilerle yapılan bir çalışmada otantik davranışın yaşam doyumu ve değer odaklı yaşam üzerindeki rolü incelenmek istenmiştir. Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu ve değer odaklı yaşam arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Yani kişilerin değer odaklı yaşam düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı ifade edilmektedir (Çekici vd., 2019).

Değerlerle temas etme, değer odaklı eylem ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada yaşam doyumu, değer odaklı yaşam ve değerlerle temas etme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bernini vd., 2020).

Ülkemizde yapılan bir araştırmada yaşları 18 -35 arasında olan 218 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada problemli internet kullanımının, yaşam doyumu ve psikolojik esneklik süreçleri arasındaki ilişki araştırılmak istenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre değer odaklı eylemler ve değerlerle temas etme ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Çiçek, 2021).

373 öğretmen ile yapılan bir araştırmada katılımcıların psikolojik esnekliklerinin yaşam doyumlarını ne düzeyde yordadığı araştırılmak istenmiştir. Araştırma bulguları katılımcıların yaşam doyumlarının değer odaklı davranma ve değerler tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı görülmüştür (Aydoğdu, Demir ve Demir, 2023). Üsküdar Üniversitesinde öğrenimine devam eden toplamda 172 lisans ve lisansüstü öğrencileri

ile yapılan bir araştırmada değer odaklı yaşam ölçek puanları ile yaşam doyumu ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur (Akar, 2024).

2.6.4. Değer odaklı yaşamın aracı rolü ile ilgili araştırmalar

Birbirinden bağımsız iki farklı örneklem (n = 630, n= 199) ile yapılan bir araştırmada iyi oluş ile farkındalık arasındaki ilişkide değer odaklı eylemin aracılık rolü incelenmek istenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, farkındalık düzeyi yüksek olan katılımcıların değerleri ile uyumlu olacak şekilde davranışlar gerçekleştirme ihtimali artmakta ve bu süreç eudaimonik (kişisel gelişim, anlam) ile hedonik (yaşam doyumu, mutluluk) iyi oluşlarının artmasına katkı sağlamaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar değer odaklı eylemin iyi oluş ve farkındalık arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolü oynadığı görülmüştür (Christie, Atkins ve Donald, 2017). Örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu 2018 yılında yapılan bir araştırmada öz şefkat, değer odaklı yaşam, farkındalık ve gelişim (flourishing) arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Araştırma sonuçları, gelişim (flourishing) ile farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkide değer odaklı yaşam ve öz şefkatin aracılık rolü oynadığını göstermiştir (Aydın Sünbül ve Malkoç, 2018).

Carvalho ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir araştırmada kronik ağrısı olan kadınlarda depresif belirtiler ile farkındalık arasındaki ilişki ve bu ilişkide değerlerle uyumlu yaşamda tıkanmalar/engellenmeler ve ruminasyonun aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların farkındalık düzeyleri arttıkça değerlerle uyumlu yaşamdaki engeller ve ruminasyon azalmış, bununla beraber bu süreç depresif belirtilerin de azalmasını sağlamıştır. Ayrıca depresif belirtiler ile farkındalık arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamdaki engeller ve ruminasyon tam aracılık rolü gösterirken değerlerle uyumlu yaşamanın ilerleme boyutunun aracılık rolü göstermediği ifade edilmiştir.

2021 yılında ruhsal hastalık tanısı olan 153 yetişkinle yapılan bir araştırmada, katılımcıların kişisel iyileşme ile farkındalıkları arasındaki ilişkide değer odaklı yaşam, öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerinin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların farkındalık düzeyleri arttıkça kişisel iyileşme de artmaktadır. Ayrıca bu ilişkide değer odaklı yaşamın anlamlı bir dolaylı etkisinin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları farkındalık ve kişisel iyileşmenin pozitif

yöndeki anlamlı ilişkisinde değer odaklı yaşam, öz şefkat ve psikolojik esneklik düzeylerinin aracılık rolü ile güçlendiğini göstermiştir (Mak vd., 2021).

Bricker ve arkadaşları (2021) tarafından iCanQuit adlı mobil ACT denemesi kapsamında sigara bırakmaya çalışan yetişkinlerle yürütülen araştırmada, yapılan müdahale ile sigara bırakma sonuçları arasındaki ilişkide psikolojik esneklik süreçlerinin, özellikle de değerlerle uyumlu yaşamanın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, iCanQuit uygulaması sigara bırakmayı desteklemiş olsa da değerlerle uyumlu yaşam üzerinden herhangi bir aracılık etkisi bulunmamış, diğer bazı psikolojik esneklik süreçlerinde ise kısmi ve karışık aracılık etkileri gözlenmiştir. Analiz sonuçları, değer odaklı yaşamın bu bağlamda aracılık rolü göstermediğini, dolayısıyla psikolojik esneklik bileşenlerinin her durumda aynı şekilde işlemediğini ortaya koymuştur.

Yaş aralığı 20 – 68 arasında değişen toplamda 430 kişi ile yapılan bir araştırmada evlilik uyumu, yaşantısal kaçınma, bilinçli farkındalık, evlilikte bilinçli farkındalık ve değer odaklı yaşam değişkenlerinin arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre yaşantısal kaçınma ve evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki bulunmuş, bilinçli farkındalık evlilik uyumunu yordarken bu ilişkide değer odaklı yaşamın tek başına aracılık etmediği görülmüştür. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın evlilik uyumunu yordamasında evlilikte bilinçli farkındalık ve değer odaklı yaşamın sıralı aracılık rolü gördüğü ve bu dolaylı etkinin de anlamlı olduğu görülmüştür (Güngör, 2023).

Gaziantep'te 681 katılımcı ile yapılan bir araştırmada ahlaki incinme ile geleceğe yönelik tutumlar arasındaki ilişki ve bu ilişkide değer odaklı yaşam ile psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü incelenmiştir. Yapılan araştırmaya göre, ahlaki incinme ve geleceğe yönelik tutumlar arasındaki ilişkide değer odaklı yaşam ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri modele eklendiğinde bu ilişki anlamsız hale gelmiştir. Bununla beraber değer odaklı yaşam ve psikolojik dayanıklılığın bu ilişkide tam seri aracılık rolü oynadığı görülmüştür (Topçu, 2025).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. Yöntem

Araştırmanın metodolojik çerçevesini oluşturan bu bölümde; araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, veri toplama süreci ve veri analizi başlıkları ele alınmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Mevcut araştırmanın deseni, ilişkisel model esas alınarak kurgulanmıştır. Literatürde bu model; iki veya daha fazla değişkenin aralarındaki birlikte değişim durumunu ve bu değişimin düzeyini saptamayı hedefleyen bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. (Tabachnick & Fidell, 2013). Değişkenler arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Çalışmada ruminasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracılık rolü incelenmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni ruminasyondur. Bu değişken aynı zamanda dışsal (yordayıcı) değişken olarak ifade edilmektedir. Yaşam doyumu ise bağımlı değişkendir. Bağımlı değişken, içsel ve yordanan değişken olarak da adlandırılmaktadır. Değer odaklı yaşam ise aracı değişken olarak belirlenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu Gaziantep Üniversitesi ve Eskişehir Osmangazi Üniversitesi'nde farklı fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun (kolay ulaşılabilir) örnekleme yöntemi, yakın ve ulaşılması kolay olan birimlerin örneklem olarak seçildiği yöntemdir. Bu örnekleme yönteminde katılımcıların gönüllü olması gerekmektedir. Hedeflenen katılımcı sayısına ulaşana kadar bu işleme devam edilir (Creswell & Creswell, 2018). Bu araştırmada 622 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır.

Yapısal eşitlik modellemesi kullanılan araştırmalarda örneklem grubu büyüklüğü belirleme konusunda alanyazın incelendiğinde, değişken sayısına göre değişmekle beraber 200-500 aralığının yeterli olarak kabul edildiği görülmektedir (Hair vd., 2010; Schumacker & Lomax, 2016). Araştırmanın çalışma grubu 622 katılımcıdan oluşmaktadır. Buradan hareketle çalışma grubunun önerilen model için yeterli

büyüklükte olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcılara ilişkin sosyodemografik özelliklerine ilişkin dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. *Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler*

Değişken		**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	483	77.7
	Erkek	139	22.3
Program	Rehberlik ve Psikolojik Danışma	277	44.5
	Sınıf Öğretmenliği	74	11.9
	İngilizce Öğretmenliği	27	4.3
	Matematik Öğretmenliği	118	19
	Türkçe Öğretmenliği	20	3.2
	Özel Eğitim Öğretmenliği	45	7.2
	Hukuk	11	1.8
	Fen-Edebiyat	9	1.4
	Sağlık	19	3.1
	İlahiyat	8	1.3
	Mimarlık-Mühendislik	6	1
	İktisat	5	.8
	Spor Bilimleri	2	.3
	Okul Öncesi Öğretmenliği	1	.2
Sınıf	Hazırlık	2	.3
	1.Sınıf	109	17.5
	2.Sınıf	180	28.9
	3.Sınıf	144	23.2
	4.Sınıf	184	29.6
	5.Sınıf	2	.3

Tablo 1'de katılımcıların sosyodemografik özellikleri incelendiğinde, araştırma grubunun %22,3'ünün erkek, %77,7'sinin ise kadın öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Program dağılımı açısından Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümü en fazla katılımcıyı (%44,5) barındırırken, bunu Matematik Öğretmenliği (%19) ve Sınıf Öğretmenliği (%11,9) izlemektedir. Katılımcıların sınıf düzeylerine bakıldığında, 4. sınıf öğrencilerinin en yüksek oranı (%29,6) oluşturdukları, bunu 2. sınıf (%28,9) ve 3. sınıf öğrencilerinin (%23,2) takip ettiği belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu. Kişisel bilgi formunu katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında veri toplamak amacıyla araştırmacı oluşturmuştur. Formda cinsiyet, okudukları bölüm, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim durumu, şu an yaşadığı yer, psikolojik yardım alma durumuna ilişkin bilgiler sorulmuştur. Kişisel bilgi formu EK-1 'de sunulmuştur.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RTSQ). Ölçek Brinker ve Dozois (2009) tarafından ruminatif düşünce biçimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Karatepe, Yavuz ve Türkcan (2013) tarafından gerçekleştirimiştir. Ölçek 20 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipindedir (1=beni hiç tarif etmiyor, 7=beni çok iyi tarif ediyor). Ruminatif düşünceyi tekrarlayıcı, kontrol edilemeyen, girici ve geri dönüşlü bir düşünce biçimi olarak değerlendirmektedir. Ölçek, bireyin o anki duygudurumundan bağımsız olarak genel ruminatif düşünce eğilimini ölçmektedir. Ölçeğin kesme puanı bulunmamakta; alınan puanlar en az 20, en fazla 140 olmakta ve yalnızca ruminatif düşünme eğilimini göstermektedir. Puan yükseldikçe bireyin ruminatif düşünme şeklinin yoğun olduğuna işaret etmektedir.

Yapı geçerliliğini belirlemek için temel bileşenler analizi ve varimax döndürme yöntemi uygulanmış, Scree-Plot analizi sonucunda tek faktörlü bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. Ölçek toplam varyansın %63,43'ünü açıklamaktadır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği 0,881 olarak hesaplanmıştır (Bartlett's χ^2=2320.547,

p<.001). Ölçüt geçerliliği çalışmalarında Leahy Duygusal Şema Ölçeği ruminasyon alt-ölçeği (*r*=0,469, *p*<0,01) ve Üstbiliş Ölçeği-30 (*r*=0,516, *p*<0,01) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayırt edici geçerlilik için Leahy Duygusal Şema Ölçeği hislerin kabullenilmesi (*r*=-0,136, *p*<0,05) ve anlaşılırlık (*r*=-0,359, *p*<0,01) alt-ölçekleri ile negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Maddelerin faktör yükleri 0,442 ile 0,718 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,907 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği (30 gün ara ile) ise 0,84 (*p*<0,01) olarak saptanmıştır (Karatepe, Yavuz & Türkcan, 2013). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK2'de sunulmuştur.

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği, Wilson ve Groom (2002) tarafından bireylerin gündelik yaşamlarını ve genel olarak hayatlarını değer odaklı yaşayıp yaşamadıklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek kabul ve kararlılık terapisine dayanmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını Çekici, Aydın Sünbül, Malkoç, Aslan Gördesli ve Arslan (2018) gerçekleştirmiştir. Ölçek iki bölümden oluşmakta ve hayatın 10 temel alanında değer odaklı yaşamı ölçmektedir. Katılımcılar ilk bölümde her bir değerin hayatlarındaki önemini 1=hiç önemli değilden 10=oldukça önemliye kadar derecelendirmektedirler. İkinci bölümde ise katılımcılar son bir haftayı baz alarak davranışlarının sahip oldukları değerlerle ne derecede tutarlı olduğunu 1=hiç tutarlı değil ile 10=tamamen tutarlı arasında derecelendirmektedirler. "Önem" ve "Tutarlılık" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Her iki alt boyutta 10 kategori bulunmaktadır: aile (köken aile), evlilik/çiftler/yakın ilişkiler, ebeveynlik, arkadaşlar/sosyal çevre, iş (çalışma), eğitim/öğretim, dinlenme/eğlence, maneviyat/yaşamda anlam ve amaç, vatandaşlık/toplumsal yaşam, fiziksel öz-bakım (beslenme/egzersiz/hareket/dinlenme/uyku).

Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve iki faktörlü yapı doğrulanmıştır (χ^2/df=2.51, *GFI*=.87, *CFI*=.90, *TLI*=.88, *RMSEA*=.08). Maddelerin standart faktör yükleri 0,41 ile 0,73 arasında değişmektedir. Yakınsak geçerlilik kapsamında İyilik Hali Yıldızı Ölçeği ile pozitif yönde orta düzeyde korelasyon (*r*=0,40, *p*<0,001) bulunmuştur (Çekici vd., 2018).

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısını belirlemek için Cronbach Alfa değeri hesaplanmış, tüm ölçek için 0,90; "Önem" alt ölçeği için 0,85 ve "Tutarlılık" alt ölçeği için 0,83 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yöntemiyle "Önem" alt ölçeği için eşdeğer yarılar korelasyonu 0,84 (p<0,000) ve "Tutarlılık" alt ölçeği için 0,79 (p<0,000) olarak saptanmıştır (Çekici vd., 2018). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı "Önem" alt ölçeği için 0,83; "Tutarlılık" alt ölçeği için 0,82; tüm ölçek için 0,87 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK 2'de sunulmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği. Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından yaşam memnuniyetini incelemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek beş maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipindedir. Katılımcılar her bir maddenin kendilerini ne düzeyde yansıttığını 1=hiç katılmıyorum, 2=çok az katılıyorum, 3=orta düzeyde katılıyorum, 4=büyük oranda katılıyorum, 5=tamamen katılıyorum şeklinde puanlamaktadırlar. Türkçe uyarlama çalışmasında dil, içerik, ölçme ve değerlendirme alanlarındaki uzmanların görüşlerine başvurulmuş ve dilsel eşdeğerlik sağlanmıştır. Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı 0,92 (p=0,000) olarak hesaplanmıştır (Dağlı & Baysal, 2016).

Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla faktör analizi yapılmış, tek faktörlü bir yapı gösterdiği ve toplam varyansın %68,389'unu açıkladığı belirlenmiştir (*KMO*=0,869; Bartlett χ^2=528,329, p<0,001). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre model uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir (χ^2/df=1,17, *NFI*=0,99, *NNFI*=1,00, *CFI*=1,00, *SRMR*=0,019, *RMSEA*=0,030, *GFI*=0,99, *AGFI*=0,97). Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,728 ile 0,893 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirliğini belirlemek için iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach Alfa değeri 0,88 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği (3 hafta ara ile) ise 0,97 olarak saptanmıştır (Dağlı & Baysal, 2016). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK2'de sunulmuştur.

3.4. Veri Toplama Süreci ve Veri Analizi

Araştırma verilerinin toplanmasından önce, araştırmanın yürütülmesinin, yönteminin ve kullanılan veri toplama araçlarının bilimsel ve etik standartlara

uygunluğunu incelemek üzere Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır. İlgili kurul izni EK 4'te sunulmuştur. Veri toplama süreci, dijital araçlar (Google Forms) aracılığıyla ve doğrudan sınıf ortamında yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Veri formları yaklaşık 8-10 dakika içerisinde doldurulmaktadır. Gönüllü katılım sağlayan bireylerden veri toplanmıştır. Uygulama öncesinde ve kişisel bilgi formunda araştırmacı, katılımcılara çalışmanın hedefini, gizlilik koşulunu ve kişisel bilgilerin güvence altına alınacağını; verilerin yalnızca akademik çalışmalar kapsamında kullanılacağı belirtilmiştir. Bu kapsamda katılımcılardan onam alınmıştır.

Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra veriler SPSS programına girilmiştir. Başlangıçta 626 katılımcı bulunurken; Mahalanobis uzaklığı ile çok değişkenli uç değerler belirlenmiştir. $p < 0.01$ düzeyinde kritik değeri aşan dört uç veri veri setinden çıkarılmıştır. Böylece 622 katılımcının verileriyle analizler yapılmıştır. Daha sonra veri setindeki eksik değerler için kayıp veri analizi gerçekleştirilmiştir. Tespit edilen kayıp verilere ortalama değer atanmıştır.

Bu araştırmada ruminasyon ile yaşam doyumu değikenleri arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracı rolünü belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modellemesi (YEM) tekniğinden yararlanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi, araştırmacılara gözlenen ve gözlenemeyen (örtük) değişkenler arasındaki çoklu ilişkileri kuramsal bir çerçeve içinde eşzamanlı olarak test etme imkanı sunan ileri düzey birçok değişkenli analiz yöntemidir (Kline, 2023). Bu yöntem, geleneksel regresyon analizlerinden farklı olarak, aracılık modellerinin test edilmesinde daha güvenilir sonuçlar vermekte ve ölçüm hatalarını da dikkate alarak daha doğru parametre tahminleri sağlamaktadır (Byrne, 2016). Bu araştırmada veri analizlerinin gerçekleştirilmesinde AMOS (Analysis of Moment Structures) 22 ve SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 27 istatistik paket programlarından yararlanılmıştır.

Kuramsal modelde araştırmanın bağımsız değişkeni ruminasyon, aracı değişkeni değer odaklı yaşam ve bağımlı değişkeni yaşam doyumudur. Değer odaklı yaşam, önem ve tutarlılık şeklinde iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Önem alt boyutu bireylerin değerlerine ne derece önem verdiklerini, tutarlılık alt boyutu ise davranışlarının değerleriyle ne ölçüde uyumlu olduğunu değerlendirmektedir. Ön analizler sonucunda, tutarlılık alt boyutunun araştırma değişkenleri ile anlamlı ilişki göstermediği

belirlenmiş, bu nedenle yapısal eşitlik modellemesi analizlerinde önem alt boyutu kullanılmıştır. Ortaya konulan modelde, ruminasyon ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracılık rolü olduğu ileri sürülmektedir. Bu bulgu, tutarlılık boyutunun kısa zaman dilimine (geçtiğimiz hafta) odaklanması nedeniyle durumsal faktörlerden etkilenen, bağlama duyarlı bir yapı ölçmesiyle açıklanabilir (Wilson vd., 2010). Nitekim özgün doğrulama çalışmasında da tutarlılık boyutunun zamansal kararlılığı (r = .58) önem boyutundan (r = .90) düşük bulunmuştur. Ruminasyon ise anlık durumlardan bağımsız, süreğen bir bilişsel örüntü olduğundan (Nolen-Hoeksema vd., 2008), değerlerin istikrarlı bireysel önemini yansıtan önem alt boyutuyla daha tutarlı ilişkiler göstermektedir. VanBuskirk ve diğerleri (2012) iki boyutun bağımsız alt ölçekler olarak kullanılmasının uygun olduğunu doğruladığından, yapısal eşitlik modellemesi analizlerinde önem alt boyutu kullanılmıştır.

Yapısal eşitlik modellemesi uygulamasında iki aşamalı bir yaklaşım benimsenmiştir (Kline, 2023). İlk aşamada ölçüm modeli (measurement model) test edilir. Ölçüm modelinin amacı, her bir örtük değişkenin gözlenen göstergeler tarafından ne derece iyi temsil edildiğini ve ölçüm araçlarının yapısal geçerliğini değerlendirmektir. Bu aşamada faktör yükleri, güvenirlik katsayıları ve gözlenen değişkenlerin örtük değişkenleri anlamlı bir şekilde yansıtıp yansıtmadığı incelenmektedir. Ölçüm modelinin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğunun doğrulanmasının ardından ikinci aşamaya geçilmektedir. İkinci aşamada yapısal model (structural model) test edilmekte ve örtük değişkenler arasında ilişkilerin anlamlılığı, yön ve büyüklükleri ile modelin genel uyum iyiliği değerleri incelenmektedir (Schumacker & Lomax, 2016).

Yapısal eşitlik modellerinin değerlendirilmesinde modelin veriye ne derece uygun olduğunu gösteren çeşitli uyum iyiliği indeksleri kullanılmaktadır. Araştırmacıların farklı türdeki indekslerden oluşan bir kombinasyon kullanmaları önerilmektedir (Kline, 2023). Bu araştırmada hem mutlak uyum indeksleri hem de artımlı uyum indeksleri raporlanmıştır. Ki-kare (χ^2) istatistiği örneklem büyüklüğüne duyarlı olduğundan, ki-karenin serbestlik derecesine oranı (χ^2/df) hesaplanmaktadır. χ^2/df için 3'ün altındaki değerler iyi uyumu, 5'in altındaki değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Kline, 2023). GFI ve AGFI için .90 ve üzeri değerler iyi uyumu, .85-.89 arası değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir. CFI değerlerinin .95 ve

üzeri olması iyi uyumu, .90-.95 arası olması kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Hair vd., 2019). RMSEA için .05 ve altındaki değerler iyi uyumu, .06-.08 arası değerler kabul edilebilir uyumu gösterirken, SRMR için .05 ve altındaki değerler iyi uyumu, .10'a kadar olan değerler kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Kline, 2023).

Yapısal eşitlik modelinin parametrelerinin kestirilmesinde maksimum olabilirlik (Maximum Likelihood - ML) yöntemi kullanılmıştır. Maksimum olabilirlik, yapısal eşitlik modellemesinde en yaygın kullanılan ve güvenilir sonuçlar veren bir parametre tahmin tekniğidir (Kline, 2023). Bu yöntem, gözlenen verileri üretme olasılığı en yüksek olan parametre değerlerini bulmayı amaçlayarak büyük örneklemlerde sapmasız tahminler sağlamaktadır. Maksimum olabilirlik yönteminin etkin bir şekilde kullanılabilmesi için veri setinin belirli varsayımları karşılaması gerekmektedir. Bu varsayımlar şunlardır: (1) Verilerin çok değişkenli normal dağılım göstermesi, (2) gözlemlerin birbirinden bağımsız olması, (3) ölçüm düzeyinin en az aralık ölçeği olması, (4) örneklem büyüklüğünün yeterli olması (genellikle minimum 200 önerilmektedir) ve (5) kayıp verilerin (missing data) rastgele dağılmış olması veya uygun yöntemlerle ele alınmış olması (Byrne, 2016; Kline, 2023). Bu araştırmada toplanan veriler incelendiğinde, tüm bu varsayımların karşılandığı tespit edilmiştir.

Yapısal eşitlik modellemesi analizine geçilmeden önce, veri setinin temel istatistiksel varsayımları karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Bu bağlamda normallik varsayımı ve çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) problemi incelenmiştir. Maksimum olabilirlik kestirim yönteminin kullanılabilmesi için verilerin çok değişkenli normal dağılım göstermesi gerekmektedir. Normallik varsayımının değerlendirilmesinde tek değişkenli normallik için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Kline (2023), çarpıklık değerlerinin ±3 aralığında, basıklık değerlerinin ise ±10 aralığında olmasının yapısal eşitlik modellemesi için kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir. Bu araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış ve Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. *Değişkenlere İlişkin Normallik Değerleri*

Değişken	n	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Doyumu	622	1.00	5.00	.011	.196
Ruminasyon	622	1.65	8.10	-.160	-.495
Değer Odaklı Yaşam (Önem)	622	3.40	10.00	-.975	.989
Değer Odaklı Yaşam (Tutarlılık)	622	2.64	10.00	-.257	-.329

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmada kullanılan tüm değişkenlere ilişkin çarpıklık değerlerinin -.975 ile -.257 arasında, basıklık değerlerinin ise -.495 ile .989 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerler, Kline (2023) tarafından önerilen ±3 ve ±10 kriterlerini karşılamaktadır. Dolayısıyla, veri setinin tek değişkenli normallik varsayımını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çoklu doğrusal bağlantı, bağımsız değişkenler arasında çok yüksek korelasyonların bulunması durumunu ifade eder ve bu durum parametre tahminlerinin güvenilirliğini olumsuz etkileyebilmektedir (Kline, 2023). Çoklu doğrusal bağlantı probleminin tespiti için değişkenler arası korelasyon matrisi incelenerek ayrıca Varyans Şişme Faktörü (VIF - Variance Inflation Factor) ve Tolerans değerleri hesaplanmıştır. Genel olarak, değişkenler arasındaki korelasyonun .90 ve üzerinde olması ciddi bir çoklu doğrusal bağlantı sorununa işaret ederken, .80-.90 arası korelasyonlar potansiyel bir problem olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2019). VIF değerlerinin 10'un altında ve Tolerans değerlerinin .10'un üzerinde olması, çoklu doğrusal bağlantı sorununun olmadığını gösterir (Hair, Black, Babin & Anderson, 2019).

Bu araştırmada değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiş ve en yüksek korelasyonun değer odaklı yaşamın önem ve tutarlılık alt boyutları arasında (r = .54) olduğu belirlenmiştir. Hiçbir değişken çifti arasında .80'i aşan bir korelasyon tespit edilmemiştir. Ayrıca, regresyon analizleri sonucunda hesaplanan VIF değerlerinin ruminasyon için 1.04, değer odaklı yaşam önem alt boyutu için 1.47 ve tutarlılık alt boyutu için 1.44 olduğu belirlenmiştir. Tolerans değerleri ise sırasıyla .96, .68 ve .69 olarak hesaplanmıştır. Tüm VIF değerlerinin 10'un altında ve Tolerans değerlerinin .10'un üzerinde olması, veri setinde çoklu doğrusal bağlantı sorunu bulunmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, yapısal eşitlik modellemesi için gerekli tüm varsayımların karşılandığı tespit edilmiş ve analize geçilmesinin uygun olduğuna karar verilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, veri analizleri sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulgulara yönelik yorumlar sunulmaktadır.

4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmada test edilen modelde yer alan değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo3. *Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Katsayıları*

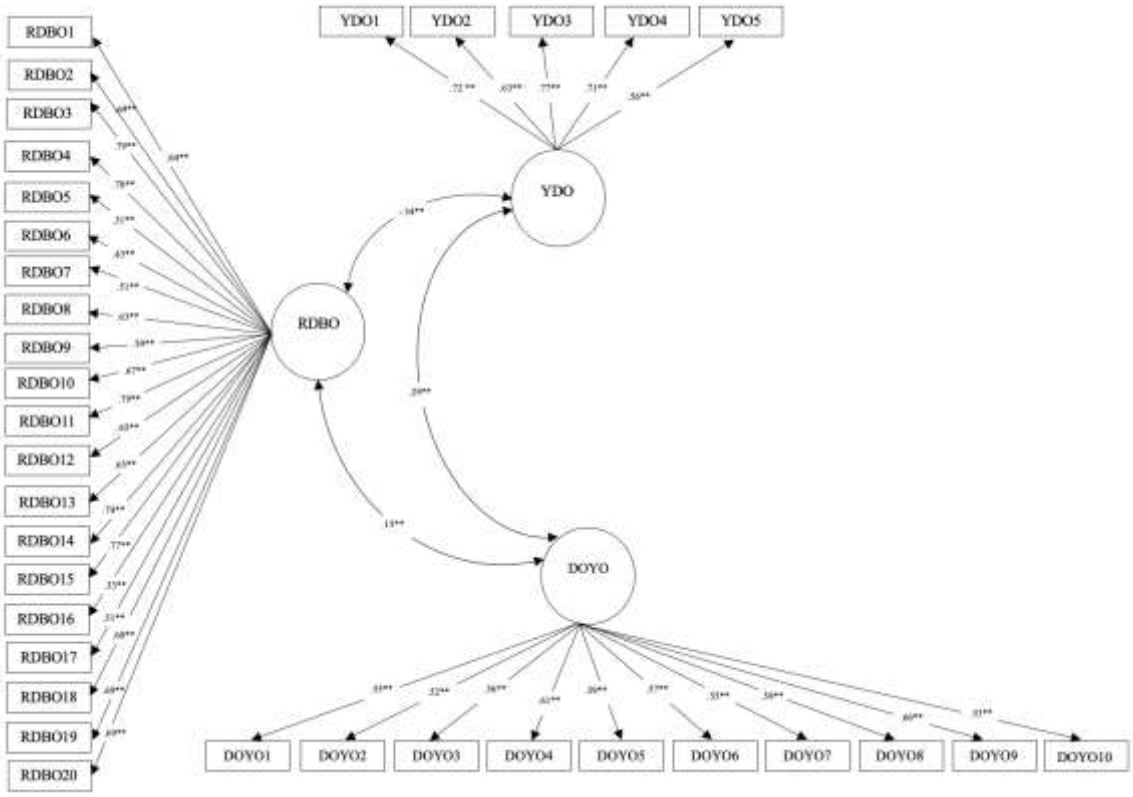
Değişken	**n**	**X**	**Ss**	**1**	**2**	**3**	**4**
1.Yaşam doyumu	622	2.85	0.73	1			
2.Ruminasyon	622	4.71	1.15	-.27**	1		
3.Değer odaklı yaşam (Önem)	622	8.21	1.21	.18**	.14**	1	
4.Değer odaklı yaşam (Tutarlılık)	622	7.08	1.51	.26**	-.04	.54**	1

**p<.01

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumu ortalamasının 2.85 (Ss = 0.73), ruminasyon ortalamasının 4.71 (Ss = 1.15), değer odaklı yaşam önem alt boyutu ortalamasının 8.21 (Ss = 1.21) ve tutarlılık alt boyutu ortalamasının 7.08 (Ss = 1.51) olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, yaşam doyumu ile ruminasyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki (r =-.27, p<.01) olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu ile değer odaklı yaşamın önem alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r = .18, p<.01) ve tutarlılık alt boyutu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r = .26, p<.01) bulunmuştur. Ruminasyon ile değer odaklı yaşamın önem alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (r = .14, p<.01) tespit edilirken, tutarlılık alt boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (r =-.04, p> .05). Değer odaklı yaşamın önem ve tutarlılık alt boyutları arasında ise pozitif yönde güçlü bir ilişki (r = .54, p<.01) olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, değer odaklı yaşamın tutarlılık alt boyutunun ruminasyon ile anlamlı bir ilişki göstermemesi nedeniyle, yapısal eşitlik modellemesi analizlerinde sadece önem alt boyutu kullanılmıştır.

4.2. Ölçüm Modeli

Araştırmada ilk aşama olarak ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçüm modelinde ruminasyon, değer odaklı yaşam ve yaşam doyumunun önem boyutu olmak üzere üç gizil değişken ile bu gizil değişkenleri oluşturan 35 gözlenen değişken yer almaktadır. Ruminatif düşünce biçimi gizil değişkenini 20 madde, değer odaklı yaşamın önem boyutu gizil değişkenini 10 madde ve yaşam doyumu gizil değişkenini 5 madde temsil etmektedir. Ölçüm modeline ait uyum iyiliği değerleri incelendiğinde değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve modelin veri ile uyumlu çalıştığı anlaşılmaktadır (χ^2(553, N = 622) = 1990.548, p < .001; GFI = .84; AGFI = .81; CFI = .85; TLI = .84; SRMR= .042; RMSEA = .065). Ölçüm modeline ilişkin standardize faktör yükleri Şekil 3'te gösterilmiştir.



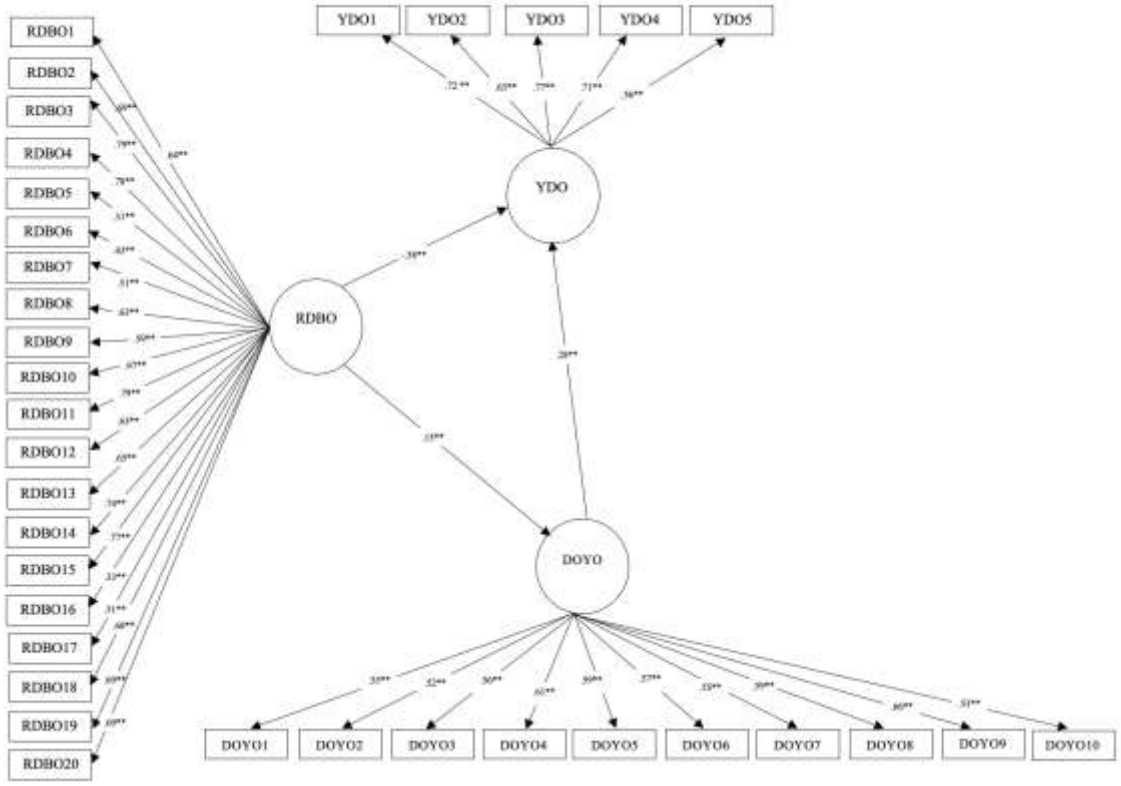
Şekil 3. Ölçüm Modeline Ait Standardize Faktör Yükleri

**p<.001, RDBO: Ruminasyon, YDO: Yaşam Doyumu, DOYO: Değer odaklı yaşam (önem)

Şekil 3'te görülen gizil değişkenler ve gözlenen değişkenler arasındaki tüm ilişkilerin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < .001$). Standardize edilmiş faktör yükleri ruminasyon için .31 ile .79 arasında, değer odaklı yaşam (önem) için .52 ile .66 arasında ve yaşam doyumu için .57 ile .78 arasında değişmektedir. Gizil değişkenler arasında en yüksek ilişkinin değer odaklı yaşam (önem) ile yaşam doyumu arasında olduğu görülmektedir ($r = .23$). En düşük ilişkinin ruminasyon ve değer odaklı yaşam (önem) arasında olduğu görülmektedir ($r = .15$). Ruminasyon ve yaşam doyumu arasında ise negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.34$). Sonuç olarak ölçüm modelinin tüm standardize edilmiş yol katsayılarının anlamlı olması, uyum iyiliği indekslerinin daha önce belirtilen kabul edilebilir değerler içerisinde olması ve gizil değişkenler arası ilişkilerin .85'den küçük olması nedeniyle ölçüm modelinin daha sonra kullanılacak yapısal modelde yeterli koşulları sağladığı anlaşılmaktadır.

4.3. Yapısal Model

Ölçüm modelinin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğunun doğrulanmasının ardından, ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi ile birlikte değer odaklı yaşam aracılığıyla dolaylı etkisini test etmek amacıyla yapısal model analiz edilmiştir. Test edilen yapısal model ve standardize faktör yükleri Şekil 4'te sunulmaktadır. Yapısal modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin kabul edilebilir uyum gösterdiği belirlenmiştir: χ^2 (553, N = 622) = 1990.55, $p < .001$; $\chi^2/df = 3.60$; GFI = .84; CFI = .85; TLI = .84; SRMR = .05; RMSEA = .065 (%90 GA [.062, .068]). Hu ve Bentler (1999) tarafından önerilen kesme değerleri dikkate alındığında, CFI ve TLI değerlerinin .80'in üzerinde, SRMR ve RMSEA değerlerinin .08'in altında olması modelin kabul edilebilir uyum gösterdiğine işaret etmektedir (Kline, 2023; Schumacker & Lomax, 2016).



Şekil 4. Yapısal Modeline Ait Standardize Faktör Yükleri

**p<.001, RDBO: Ruminasyon, YDO: Yaşam Doyumu, DOYO: Değer odaklı yaşam (önem)

Şekil 4'te sunulan yapısal modelde yer alan tüm faktör yüklerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Yapısal modelde yer alan doğrudan etkiler incelendiğinde; ruminasyon değer odaklı yaşamı pozitif yönde yordamaktadır ($\beta = .15$, $p < .001$). Değer odaklı yaşam yaşam doyumunu pozitif yönde yordamakta ($\beta = .29$, $p < .001$), ruminasyon ise yaşam doyumunu negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.39$, $p < .001$). Dolaylı etkiler incelendiğinde, ruminasyonun yaşam doyumunu değer odaklı yaşam aracılığıyla etkilediği standartlaştırılmış dolaylı etki katsayısının .04 olduğu saptanmıştır.

Yapısal modelde yer alan doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek amacıyla bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bootstrapping, dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmede önerilen güçlü bir yöntemdir (Preacher & Hayes, 2008; Shrout & Bolger, 2002). Bu çalışmada 1000 yeniden örnekleme ile yanlılık-düzeltilmiş (bias-

corrected) %90 güven aralığı hesaplanarak etkilerin anlamlılığı test edilmiştir. Bootstrapping sonuçları Tablo 4.'te sunulmaktadır.

Tablo 4. *Yapısal Modele Ait Bootstrapping Sonuçları*

Model Yolları	**B**	**β**	**%90 G.A. Alt Sınır**	**%90 G.A. Üst Sınır**
Doğrudan Etki				
Ruminasyon → Değer Odaklı Yaşam	.130	.153	.069	.205
Değer Odaklı Yaşam → Yaşam Doyumu	.200	.287	.147	.260
Ruminasyon → Yaşam Doyumu	-.228	-.385	-.285	-.181
Dolaylı Etki				
Ruminasyon → Değer Odaklı Yaşam → Yaşam Doyumu	.026	.044	.013	.046

Not. N = 622; Bootstrap örneklem sayısı = 1000; B = Standartlaştırılmamış regresyon katsayısı; β = Standartlaştırılmış regresyon katsayısı; G.A. = Güven Aralığı (yanlılık-düzeltilmiş, standartlaştırılmamış değerler için).

Tablo 4 incelendiğinde, modeldeki tüm doğrudan etkilerin ve dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Tüm etkilere ait yanlılık-düzeltilmiş %90 güven aralıkları sıfırı kapsamamaktadır. Bu bulgular, ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki etkisinde değer odaklı yaşamın kısmi aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin (β = -.39, $p < .001$) anlamlı olması ve dolaylı etkinin de (β = .04) istatistiksel olarak anlamlı bulunması, değer odaklı yaşamın kısmi aracılık rolü oynadığını ortaya koymaktadır. Modelde yer alan bağımlı değişkenlere ilişkin açıklanan varyans oranları incelendiğinde; ruminasyonun değer odaklı yaşamdaki varyansın %2.3'ünü açıkladığı (R^2 = .023), ruminasyon ve değer odaklı yaşamın birlikte yaşam doyumundaki varyansın %19.7'sini açıkladığı (R^2 = .197) görülmektedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, ruminasyonun yaşam doyumunu hem doğrudan hem de değer odaklı yaşam aracılığıyla dolaylı olarak etkilediği söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracı rolünü inceleyen araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili literatür ışığında yorumlanarak tartışılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan veriler; kuramsal açıklamalar ve benzer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırmalı olarak ele alınmış, değişkenler arasındaki ilişkilerin doğası detaylandırılmıştır. Bölümün sonunda ise elde edilen sonuçlardan hareketle ruh sağlığı uzmanlarına, eğitimcilere ve sonraki araştırmacılara yönelik teorik ve pratik öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç

5.1.1. Korelasyon analizine ilişkin sonuçlar

Gerçekleştirilen korelasyon analizleri, değişkenler arasındaki ilişki örüntülerini detaylı bir şekilde ortaya koymuştur. Analiz sonuçlarına göre, yaşam doyumu ile ruminasyon arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanırken; yaşam doyumunun, değer odaklı yaşamın her iki alt boyutuyla da (önem ve tutarlılık) pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği görülmüştür. Ruminasyon değişkeni açısından bakıldığında ise dikkat çekici bir ayrışma söz konusudur: Ruminasyon ile değerlere verilen 'önem' arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmesine karşın; davranışsal 'tutarlılık' boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Öte yandan, değer odaklı yaşam ölçeğinin kendi alt boyutları (önem ve tutarlılık) arasında beklendiği üzere pozitif ve güçlü bir ilişki bulunmuştur.

5.1.2. Ölçüm modeline ilişkin analiz sonuçları

Ölçüm modeline ilişkin analiz sonuçları, gizil değişkenler arasındaki ilişki örüntüsünü net bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, en güçlü ilişkinin 'değer odaklı yaşamın önem boyutu' ile 'yaşam doyumu' arasında; en zayıf ilişkinin ise 'ruminasyon' ile yine 'önem' boyutu arasında gerçekleştiği tespit edilmiştir. Ayrıca

ruminasyon ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

5.1.3. Yapısal eşitlik modeline ilişkin analiz sonuçları

Yapısal eşitlik modeli üzerinden gerçekleştirilen analizler, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişki ağını net bir şekilde ortaya koymuştur. Doğrudan etkiler incelendiğinde; ruminasyonun değer odaklı yaşam düzeyini, değer odaklı yaşamın da yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı; buna karşılık ruminasyonun yaşam doyumunu beklendiği üzere negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Modelin odak noktası olan aracılık etkisine bakıldığında ise, ruminasyonun yaşam doyumunu değer odaklı yaşam üzerinden dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Bootstrapping yöntemiyle yapılan sınamalar, modeldeki tüm doğrudan yolların ve söz konusu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu doğrulamıştır. Ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin varlığını koruması, buna ek olarak dolaylı etkinin de anlamlı çıkması; değer odaklı yaşamın bu denklemde 'kısmi aracı' rolü üstlendiğini kanıtlamaktadır. Modelin açıklayıcılık gücü ele alındığında; ruminasyonun tek başına değer odaklı yaşamdaki varyansın %2,3'ünü açıkladığı görülürken; ruminasyon ve değer odaklı yaşam değişkenlerinin birlikte yaşam doyumundaki varyansın %19,7'sini açıkladığı belirlenmiştir. Özetle, ruminasyonun yaşam doyumunu hem doğrudan kendi etkisiyle hem de değer odaklı yaşam mekanizması üzerinden dolaylı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Tartışma

Bu kısımda ruminasyon, yaşam doyumu ve değer odaklı yaşam değişkenleri arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalar doğrultusunda değerlendirilmiştir. Daha sonra değer odaklı yaşamın, ruminasyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolüne dair bulgular tartışılmıştır. Tartışma kısmından sonra gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

5.2.1. Ruminasyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin tartışılması

Mevcut araştırmanın korelasyon analizi sonuçlarına göre ruminasyon ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle bireylerin ruminasyon düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeyleri düşmektedir. Bu

bağlamda araştırma bulguları literatürü destekler niteliktedir (Akdemir ve Ebadi, 2025; Üngören ve vd., 2022; Zheng ve vd., 2019). İlgili literatür incelendiğinde ruminasyonun ayrıca; depresyon, kaygı, otomatik düşünceler, obsesyon ve psikolojik esneklik ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Örneğin Akdemir ve Ebadi (2025) tarafından yapılan araştırmada da benzer şekilde ruminasyon ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin negatif yönlü olması, ruminasyonun doğası gereği bireyi problemi işlevsel bir şekilde çözmeye odaklamak yerine daha çok geçmişteki olumsuz deneyimlere, yaptığı yanlışlara ve başarısızlıklara pasif bir biçimde odaklamasıyla açıklanabilir (Nolen – Hoeksama vd., 2008). Ruminasyon sürecinde birey içinde bulunduğu mevcut anı ve problem çözmek için işlevsel kaynakları fark etmek yerine daha çok zihninde sürekli tekrar eden kısır döngüde kalmaktadır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Ayrıca ruminasyonun, bireyin şimdiki an ile temasını azalttığı ve bu durumun da bireyin psikolojik esnekliği üzerinde negatif etki yarattığı ifade edilmektedir (Hayes ve Smith, 2005). Ruminasyondaki bireyin, şimdiki ana odaklanmak yerine daha çok geçmişe takılarak olumsuz deneyimleri, yetersizlikleri, depresif duyguları, umutsuzlukları, stres ve kaygı durumlarını bugüne taşıdığı açıklanmaktadır (Flaxman, Blackledge ve Bond, 2011). Bu durum bireyin olumlu duygu durumlarını deneyimlemesini ve etkili problem çözme becerilerini gerçekleştirmesini sekteye uğratmaktadır. Bundan dolayı bireyin işlevsel bir duygu düzenleme becerisi yerine (Aldao vd., 2010), her zaman problemlerinin nedenleri ve sonuçlarına odaklanan bireyin, genel yaşam doyumunun da düşük çıkmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülebilir.

Bu çerçevede, ruminasyonun birey üzerinde yarattığı etkiyi sadece zihinsel bir meşguliyet olarak değil, aynı zamanda bireyin kendi hayatına aktif katılımını engelleyen bir engel olarak yorumlamak mümkün olabilir. Bireyin, zihnindeki çözümsüz sorulara yanıt ararken veya geçmişin değiştiremeyeceği detaylarını tekrar tekrar düşünürken, aslında yaşam doyumunun temel kaynağı olan değerleri doğrultusunda davranışta bulunma fırsatını kaçırabileceği düşünülebilir. Zihinsel enerjinin büyük bir kısmı, geçmişteki olumsuzluklara veya neden sorularına odaklandığında, bireyin şimdi ve burada gerçekleştirebileceği, hayatına anlam katacak destekleyici yaşantılar arka planda kalabilmektedir. Dolayısıyla, ruminasyon halindeki bireyin, hayatı bizzat deneyimlemek yerine onu zihinsel bir süzgeçten geçirerek izleyen pasif bir konuma sürüklenebileceği;

bu durumun da yaşamdan alınan hazzın ve doyumun azalmasına zemin hazırlayabileceği söylenebilir.

5.2.2. Ruminasyon ve değer odaklı yaşam arasındaki ilişkinin tartışılması

Mevcut araştırmanın korelasyon analizi sonuçlarına göre**.** Ruminasyon ile değer odaklı yaşamın önem alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, tutarlılık alt boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ruminasyonun değer odaklı yaşamın önem alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı çıkması her ne kadar çelişkili görünse de bu durum kabul ve kararlılık terapisindeki "values as rules" kavramı yani bireyin kendisi için önemli olan değerlerinin bir kural haline gelmesi ile açıklanabilir (Hayes vd., 2012). Bireyler bazen kendileri içim önemli olan değerlere esnek olmayan bir yapıda yani katı bir şekilde bağlılık gösterebilirler. Bu bağlamda kişi için önemli olan değerler, içsel bir motive edici pusula olmaktan çıkıp "mutlaka yerine getirilmesi gereken bir hal alabilir. Bu şekilde esnek olmayan katı bir bağlanma ise devamlı olarak "yeterince iyi miyim ya da yeterli miyim?" sorularını tetikleyebilir. Bundan kaynaklı olarak da ruminasyon artış gösterebilir (Dahl vd., 2009). Ayrıca bu durum Stoeber ve Otto'nun (2006) "perfeksiyonist (mükemmeliyetçi) değer yönelimi" kavramı ile açıklanabilir. Bu kavram adından da anlaşılacağı üzere bireyin yüksek standartlar belirleyip bu standartlara ulaşamama noktasında devamlı endişe duyduklarını açıklamaktadır. Bu bağlamda bireyin kendi için önemli olan değerlere yüksek önem atfetmesi aynı zamanda beraberinde bu değerlerle ilgili mükemmel olma anlamına da gelmektedir. Dolayısıyla da bu durum ruminasyonu tetikleyebilir. Bir başka açıklama ise kültürel faktörler bağlamında ele alınabilir. Şöyle ki Türkiye gibi kolektivist kültürü benimsemiş ülkelerde, kişiler değerlerini kendi tercihlerinden daha çok aile, içinde bulunulan çevre ve toplum beklentilerine göre şekillendirebilirler (Kağıtçıbaşı, 2005). Bu durum ele alındığında önem puanlarının yüksek çıkması içsel motivasyondan ziyade dışsal motivasyondan kaynaklanıyor olabilir. Ryan ve Deci'e (2000) göre dışsal motivasyon ile şekillenen değerlerin içsel motivasyon ile şekillenen değerlere nazaran daha çok psikolojik baskı yaratmakta ve dolayısıyla da bu durum ruminasyonu tetiklemektedir. Ruminasyonun değer odaklı yaşamın tutarlılık alt boyutu ile anlamlı bir ilişkinin çıkmaması, Carver ve Scheier'in (2001) Öz-Düzenleme (Self-Regulation) kuramı çerçevesinde açıklanabilir. Bu kurama göre bir amaca verilen önem eyleme

geçmek için ön koşul olabilir fakat davranışın sürdürülmesi ve tutarlılık kazanması için tek başına yeterli olmayabilir. Bu durumda da bilişsel süreçler ve davranışsal çıktılar arasında bir fark ya da kopukluk olduğu ileri sürülür. Özellikle ruminasyon gibi bilişsel süreçlerin bireyin şimdiki an ile temasını azaltmakta ve bireyin dikkatini amaçladığı eylemden uzaklaştırarak ve mevcut durum ile ideal durum arasındaki farka odaklayarak öz düzenleme sürecini olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda mevcut araştırmaya katılan bireylerin kendileri için önemli olan değerlere zihinsel olarak yüksek önem verdikleri ancak ruminasyon nedeniyle somut ve tutarlı davranışlara transfer etme sürecinde zorlandıkları düşünülebilir. Ayrıca ruminasyon ve değer odaklı yaşamın tutarlılık alt boyutu arasında bir ilişki çıkmaması kabul ve kararlılık terapisi bağlamında da açıklanabilir. Harris'in (2019) değer tanımına bakıldığında değerlerin sahip olunan sabit düşüncelerden ziyade davranışsal olarak yerine getirilen dinamik eylemler olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, ruminasyon yapan bireylerin değerlere yüksek düzeyde önem atfetmeleri ancak bunu tutarlılıkla ilişkilendirememeleri; değerleri zihinsel bir kavram olarak yoğun bir şekilde işlediklerini ancak bu kavramları somut ve yaşanılan bir eyleme dönüştürme noktasında, zihinsel süreçlerin baskınlığı nedeniyle bir eylem boşluğu yaşadıklarını düşündürmektedir.

Ruminasyonun, kişinin değerleri ile eylemleri arasına giren bir engele dönüştüğü söylenebilir. Ruminasyon yapan bireylerin, değerlerini hayatlarına yön veren birer rehber gibi değil de; zihinlerinde sürekli kontrol ettikleri katı kurallar veya yapılması şart olan görevler gibi algıladıkları düşünülebilir. Kişinin "bunu mutlaka başarmalıyım" ya da "yeterince uygun davranıyor muyum?" diye sürekli kendini ve değerlerini sorgulaması, değerlere verdiği önemi artırsa da; bu yoğun zihinsel çabanın kişiyi yorarak eyleme geçmesini zorlaştırdığı tahmin edilebilir. Yani birey, zihninde değerleriyle o kadar çok meşgul oluyor olabilir ki, gerçek hayatta bu değerleri yaşatacak somut adımları atmaya fırsat bulamıyor olabilir.

5.2.3. Değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin tartışılması

Mevcut araştırmanın korelasyon analizi sonuçlarına göre değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Değer odaklı yaşamın hem önem hem tutarlılık alt boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Başka bir ifadeyle bireylerin değer odaklı yaşamın önem ve tutarlılık alt ölçeklerinden aldıkları puanlar yükseldikçe yaşam doyumu

ölçeğinden aldıkları puanlar da yükselmiştir. Ayrıca bireylerin değer odaklı yaşam düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır da denilebilir. Mevcut araştırmanın bu bağlamda literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir (Akar, 2024; Çiçek, 2021; Bernini vd., 2020; Hoyer vd., 2020). İlgili literatür incelendiğinde değer odaklı yaşamın ayrıca; depresyon, kaygı, yaşam kalitesi, psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık, sosyal işlevsellik ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir. Örneğin Akar (2024) tarafından yapılan bir araştırmada da değer odaklı yaşam ve yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Değer odaklı yaşam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bu şekilde pozitif yönde anlamlı ilişkili olması, temelde Ryan ve Deci'nin (2001) yaptığı çalışmadaki "anlam" kavramı ile açıklanabilir. Bu çalışmaya göre sürdürülebilir bir psikolojik iyi oluş hali yalnızca anlık hazlara bağlı olmamakla beraber psikolojik iyi oluş halinin yaşamdaki anlama ve potansiyeli gerçekleştirmeye dayalıdır. Bu doğrultuda değerler ve değer odaklı davranışlar bireyi anlık hazlardan daha çok bireye uzun süreli anlamlı bir istikamet kazandırmaktadır (Hayes vd., 2011). Birey zorlayıcı deneyimlere rağmen değer odaklı yaşam sürdüğünde yaşamını daha anlamlı ve daha yaşanır hale getirmekte ve yaşamından tatmin olmaktadır. Bu süreçte birey, kendisi için önemli olan yaşam değerleri ve değerlerine yönelik davranışları arasında tutarlılık sağladığından Sheldon ve Elliot'ın (1999) ifade ettiği üzere içsel bir tatmin ve yüksek düzeyde bir yaşam doyumu hissetmektedir. Bu durumun da bizlere mevcut araştırma bulgularında olduğu gibi değer odaklı yaşamın, yaşam doyumu düzeyini arttırdığını gösterdiği söylenebilir.

Kişinin kendisi için sadece neyin önemli olduğunu bilmekle kalmayıp, buna uygun davranışlarda bulunduğunda hayatından daha fazla memnuniyet duyabileceği söylenebilir. Kişi, inandığı değerler ile davranışları arasında bir uyum yakaladığında, kendini daha huzurlu hissedebilir. Hayatını kendi için önemli olan yaşam değerlerine göre düzenleyen ve bu değerlere paralel şekilde davranan kişinin, yaşadığı günlerden tatmin olma ihtimali artabilir. Yani, yaşam alanlarında kendi için önemli olan değerler doğrultusunda davranış sergileyen kişinin, hayatını daha anlamlı bulduğu ve bu yüzden yaşam doyumunun yükseldiği düşünülebilir.

5.2.4. Değer odaklı yaşamın aracılık rolüne yönelik bulguların tartışılması

Analiz sonuçlarına göre ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki etkisinde değer odaklı yaşamın kısmi aracılık rolü oynadığı görülmüştür. Ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olması ve dolaylı etkinin de istatistiksel olarak anlamlı bulunması, değer odaklı yaşamın önem alt boyutunun kısmi aracılık rolü oynadığını ortaya koymuştur. Literatürde değer odaklı yaşamın ruminasyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolünü destekleyen doğrudan bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bununla beraber literatürde değer odaklı yaşamın aracı rolü oynadığı çalışmalar mevcuttur (Aydın Sünbül ve Malkoç, 2018; Christie vd., 2017; Güngör, 2023; Mak vd., 2021 Topçu, 2025). Bununla beraber bu bulgunun, literatürde değer odaklı yaşamı da kapsayan psikolojik esnekliğin aracılık rolünü ele alan çalışmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir (Tyndall vd.; 2020). Ayrıca ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki negatif etkisinin değer odaklı yaşamın azalmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Bu durum kabul ve kararlılık terapisi bağlamında "psikolojik katılık" kavramı ile açıklanabilir. Hayes ve arkadaşlarına (2006) göre psikolojik katılık, bireyin şimdiki andan ziyade geçmiş veya gelecek noktasında yaşaması ve bundan dolayı içinde yaşadığı şimdiki anın değer odaklı davranışlarını sürdürememesi şeklinde ifade edilmektedir. Bu bağlamda bakıldığında ruminasyonun da doğası gereği bireyin bilişsel kaynaklarını ve dikkatini geçmiş olumsuz deneyimlere odaklayarak tükettiği aktarılmaktadır (Nolen – Hoeksama vd., 2008). Dolayısıyla da bireyin şimdiki an ile temasının azaldığı ve bununla beraber şimdi ve burada kendisi için kıymetli olan değer odaklı davranışları doğrultusunda hareket edemediği söylenebilir. Willson ve Murrell'in (2004) belirttiği üzere değerler sadece zihinsel bir seçim değil davranışsal olarak bir adanmışlık gerektirmektedir. Ruminasyonun yarattığı bu davranışsal sınırlılık, bireyin yaşamına anlam katan değerlerle temasını engelleyerek yaşam doyumunun da düşmesine sebep olduğu söylenebilir. Dolayısıyla değer odaklı yaşamın, ruminasyonun neden olduğu bilişsel yükün yaşam doyumuna yansımasında kilit bir aracı rolü oynadığı söylenebilir.

Ruminasyonun, kişinin zihnini geçmişteki olaylarla ya da sorunlarla o kadar çok meşgul etttiği ve bundan dolayı da kişinin kendi değerlerine uygun davranmaya fırsat bulamadığı söylenebilir. Sürekli zihinsel bir mücadele içinde olmak, bireyin şimdi ve burada yapması gereken ve ona iyi gelecek, hayatına anlam katacak eylemlerden

uzaklaşmasına neden olabilir. Kişi, önem verdiği değerleri sadece zihninde düşünüp davranışlarına yansıtamadığında, hayatından aldığı keyif de azalabilir. Yani, ruminasyonun yaşam doyumunu düşürmesinin önemli bir sebebinin, kişinin değerlerine uygun yaşamasına engel olması durumundan kaynaklandığı düşünülebilir.

5.3. Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular, ruminasyonun yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada değer odaklı yaşamın önem alt boyutunun kritik bir aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Ayrıca ruminasyon düzeyi yüksek bireylerin değerlere zihinsel olarak yüksek önem atfetmelerine rağmen, davranışsal tutarlılık sergilemedikleri tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ışığında ruh sağlığı uzmanlarına, eğitimcilere ve araştırmacılara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

5.3.1. Ruh sağlığı uzmanları ve eğitimcilere yönelik öneriler

Araştırmada değer odaklı yaşamın "kısmi" aracı rol oynaması, danışma sürecinde iki yönlü bir strateji izlenmesi gerektiğini göstermektedir. Uzmanların yaşam doyumunu geliştirmeye dair çalışmalarda sadece ruminasyonu azaltmaya yönelik semptom odaklı bilişsel müdahalelerle yetinmeyip; eş zamanlı olarak danışanın değerlerini keşfetmesini ve hayata geçirmesini sağlayacak süreç odaklı davranışsal aktivasyon tekniklerine de yer vermesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçları ruminasyon yapan bireylerin değerlere zaten yüksek önem verdiğini, ancak harekete geçemediklerini göstermiştir. Danışanların ideal eylemi beklemek yerine, küçük ama tutarlı adımlar atmasını teşvik edecek kararlı ve değer odaklı eylem çalışmalarına yer verilmesinin önemli olduğu söylenebilir. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinde, öğrencilerin yaşam doyum düzeylerini arttırmak amacıyla ACT temelli psiko-eğitim grupları oluşturulabilir. Bu gruplarda, zihnin ürettiği felaket senaryoları ile ayrışma becerileri öğretilirken, öğrencilerin kendi yaşam değerlerini bulmalarına yönelik çalışmaları yapılabilir.

5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

Ruminasyonun uzun vadede yaşam doyumunu ve değer odaklı yaşamı nasıl azalttığını ve değer odaklı müdahalelerin yaşam doyumunu arttırırken ruminasyonu

zaman içinde nasıl azalttığını ve nedensel ilişkileri görebilmek adına daha uzun süreli deneysel çalışmaların yapılmasının katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Araştırmada ruminasyon ve değer odaklı yaşamın tutarlılık alt boyutu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonucun nedenlerini daha iyi anlamak için ruminasyon düzeyi yüksek bireylerle derinlemesine görüşmelerin yapıldığı nitel veya karma desenli araştırmalar yapılmasının ruminasyon ve değer odaklı yaşamın tutarlılık alt boyutu arasında neden bir ilişki bulunamadığını daha iyi anlayabilmek adına faydalı olacağı düşünülmektedir. Çalışmanın üniversite öğrencileri ile sınırlı olduğu temel alındığında ruminasyonun doğası yaşla ve yaşam dönemleriyle değişebileceğinden; benzer modelin klinik tanısı olan gruplarda veya orta yaş/yaşlı yetişkin örneklemlerinde test edilmesinin, bulguların genellenebilirliği açısından önemli olacağı öngörülmektedir. Bununla beraber ruminasyonun, değer odaklı yaşamın önem alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı, tutarlılık alt boyutu ile ilişkisiz çıkmasının kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımına farklı bir perspektif kazandırabileceği söylenebilir. Kabul ve kararlılık terapisi ile ilgili çalışmaların ülkemizde nispeten yeni olduğu ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

Abramowitz, J. S., McKay, D., & Taylor, S. (Eds.). (2008). *Clinical handbook of obsessive-compulsive disorder and related problems*. JHU Press.

Adams, D. L. (1971). Correlates of satisfaction among the elderly. *The Gerontologist, 11*(4), 64–68. https://doi.org/10.1093/geront/11.4_Part_2.64

Akar, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde değer odaklı yaşamın yaşamdan doyuma etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Akdemir, K., & Ebadi, H. (2025). Yetişkinlerde affetme, ruminatif düşünceler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *12*(2), 208-228.

Aksoy, A. (2015). *Değerler eğitimi ve karakter inşası*. Pegem Akademi.

Allport, G. W., & Vernon, P. E. (1931). *A study of values*. Houghton Mifflin.

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

Aydın Sünbül, Z., & Malkoç, A. (2018). The relationship between mindfulness and flourishing: The mediating role of self-compassion and valued living. *European Journal of Education Studies, 4*(10), 201–217. http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v0i0.1906

Aydoğdu, F., Demir, M., & Demir, B. (2023). Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: psikolojik esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(1),* 78-95.

Bach, P., & Moran, D. J. (2008). *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Barnes-Holmes, D., O'Hora, D., Roche, B., Hayes, S. C., Bissett, R. T., & Lyddy, F. (2001). Understanding and verbal regulation. İçinde S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche (Ed.), *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition* (ss. 103–117). Kluwer Academic/Plenum. https://doi.org/10.1007/0-306-47638-X_6

Baştemur, Y. (2006). İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi· Sosyal Bilimler Enstitüsü·*

İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans. Danışman: Doç. Dr. Mahmut Özdevecioğlu.

Baumrind, D. (1975). Some thoughts about childrearing. *Influences on human development, 2*, 270-282.

Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry, 10*(6), 561–571. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003

Berghoff, C. R., Ritzert, T. R., & Forsyth, J. P. (2018). Values. İçinde S. C. Hayes & S. G. Hofmann (Ed.), *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy* (ss. 363–388). New Harbinger Publications.

Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioners' manual*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9

Bernini, O., Compare, L., Paolini, C., Cincidda, C., & Berrocal Montiel, C. (2020). Psychological distress and life satisfaction in university populations: the role of psychological inflexibility [Distress psicologico e soddisfazione di vita in popolazione universitaria: il ruolo dell'Inflessibilità Psicologica]. *Open Journal of Humanities, 5*, 219-252.

Bilgen, A. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi perspektifinden psikolojik esneklik ve iyi oluş*. (Yayımlanmamış Çalışma/Ders Notları).

Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record, 57*(4), 555–576. https://doi.org/10.1007/BF03395595

Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2009). Core processes in acceptance and commitment therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 5*(2), 248–258.

BLOCK, J. H. (1978). BEHAVIORS OF MOTHERS AND FATHERS. *The Psychology of Women: Future Directions in Research*, 29.

Bolderston, H. (2013). *Valued living in acceptance and commitment therapy: Explorations of a multi-component construct* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Southampton.

Bray, I., & Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 41*(5), 333–337. https://doi.org/10.1007/s00127-006-0049-z

Bricker, J. B., Levin, M., Lappalainen, R., Mull, K., Sullivan, B., & Santiago-Torres, M. (2021). Mechanisms of smartphone apps for cigarette smoking cessation: results of a serial mediation model from the iCanQuit randomized trial. *JMIR mHealth and uHealth*, *9*(11), e32847. https://doi.org/10.2196/32847

Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of clinical psychology*, *65*(1), 1-19. https://doi.org/10.1002/jclp.20542

Büyük, G. M. (2020). Bir grup üniversite öğrencisinin iletişim becerileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.

Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (3rd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315757421

Carvalho, S. A., Xavier, A., Gillanders, D., Pinto-Gouveia, J., & Castilho, P. (2021). Rumination and valued living in women with chronic pain: How they relate to the link between mindfulness and depressive symptoms. *Current Psychology*, *40*(3), 1411-1419. https://doi.org/10.1007/s12144-018-0052-z

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *On the self-regulation of behavior*. cambridge university press.

Ceary, C. D., Donahue, J. J., & Shaffer, K. (2019). The strength of pursuing your values: Valued living as a path to resilience among college students. *Stress and Health, 35(4),* 532-541. doi: 10.1002/smi.2886

Cenkseven-Önder, F., & Sarı, M. (2009). The quality of school life and life satisfaction of students: The case of Cukurova University. *Educational Sciences: Theory & Practice, 9*(2), 1219–1233.

Christie, A. M., Atkins, P. W. B., & Donald, J. N. (2017). The meaning and doing of mindfulness: The role of values in the link between mindfulness and well-being. *Mindfulness*, *8*(2), 368–378. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0606-9

Clawson, J. (1946). *Psychology in action*. Macmillan.

Cohn, J. F., & Tronick, E. Z. (1983). Three-month-old infants' reaction to simulated maternal depression. *Child development*, 185-193. https://doi.org/10.2307/1129876

Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological bulletin*, *101*(3), 393. https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.3.393

Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, *75*(3), 404-425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, *1*(1), 16-29. https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16

Çakmak Doruk, N. (2008). Organizasyonlarda iş-aile ve aile-iş çatışmalarının bireylerin performansları üzerine etkisinde iş ve yaşam tatmininin rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri*.

Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, M., & Arslan, R. (2018). Değer odaklı yaşam ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies Educational Sciences*, *13*(19), 459-471. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14094

Çekici, F., Sünbül, Z. A., Malkoç, A., Gördesli, M. A., & Arslan, R. (2019). The moderating role of authenticity in the relationship between valued living and life satisfaction in undergraduate students. *Journal of Education and Training Studies, 7(3),* 22-28. https://doi.org/10.11114/jets.v7i3.3890

Çelikler, İ. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık ve değer odaklı yaşam düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Çiçek, E. (2021). Problemli internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi (Master's thesis, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü)

Çiçek, İ. (2021). *Problemli internet kullanımı ve psikolojik esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Çivitçi, A. (2009). Kişisel Yaşam Doyumu Ölçeği'nin lise öğrencileri geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(4), 785–797.

Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15*(59), 1250-1262. https://doi.org/10.17755/esosder.263229

Dalbaşı, R. İ., & Kısa, C. (2022). ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, *8*(1), 1-22. https://doi.org/10.17932/IAU.AIT.2015.012/ait_v08i1001

Davidson, R. J., & Fox, N. A. (1989). Frontal brain asymmetry predicts infants' response to maternal separation. *Journal of abnormal psychology*, *98*(2), 127. https://doi.org/10.1037/0021-843X.98.2.127

Davis, R. N., & Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive therapy and research*, *24*(6), 699-711. https://doi.org/10.1023/A:1005591412406.

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, *124*(2), 197. https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197

Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem in university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 34*(9), 1161–1170. https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.9.1161

Depue, R. A., & Monroe, S. M. (1986). Conceptualization and measurement of human disorder in life stress research: the problem of chronic disturbance. *Psychological bulletin*, *99*(1), 36. https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.36

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological bulletin, 95(3), 542. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391–406. https://doi.org/10.1177/008124630903900402

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Dymond, S., May, R. J., Munnelly, A., & Hoon, A. E. (2010). Evaluating the evidence base for relational frame theory: A citation analysis. *The Behavior Analyst, 33*(1), 97–117. https://doi.org/10.1007/BF03392206

Ekşi, H. (2003). Değerler eğitimi ve öğretimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 9*(33), 74–91.

Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *43*(9), 1563-1574. https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Erdur-Baker, Ö., & Bugay, A. (2010). The effects of rumination and anxiety on problem solving in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *9*, 694–698.

Field, T., Sandberg, D., Garcia, R., Vega-Lahr, N., Goldstein, S., & Guy, L. (1985). Pregnancy problems, postpartum depression, and early mother–infant interactions. *Developmental psychology*, *21*(6), 1152. https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.6.1152

Fields, J. S., Browne, R. K., Wieman, S. T., Lord, K. A., Orsillo, S. M., & Liverant, G. I. (2022). Associations between valued living and responsiveness to daily rewards. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *26*, 210-216. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.10.005

Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist, 33*(2), 138–147. https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.2.138

Flaxman, P. E., Blackledge, J. T., & Bond, F. W. (2011). Acceptance and commitment therapy: Distinctive features. https://doi.org/10.4324/9780203834688

Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Pieterse, M. E., & Schreurs, H. R. (2012). Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine, 42*(3), 485–496. https://doi.org/10.1017/S0033291711001206

Giddens, A., Duneier, M., & Appelbaum, R. P. (1991). *Introduction to sociology*. W. W. Norton & Company.

Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science, 6*(2), 166–171. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003

Goldsmith, R. E. (2010). *Consumer psychology for marketing*. Routledge.

Güçlü, R. (2022). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile stres düzeyi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi.

Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, *10*(1), 14-27.

Güngör, S. (2023). *Bilinçli farkındalık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma, değer odaklı yaşam ve evlilikte bilinçli farkındalığın aracılık rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Prentice Hall.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Hansen, G. D., & Yoshioka, S. (1962). Aging in the upper Midwest: A preliminary report on the Olmsted County Survey. *Journal of Gerontology*.

Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, *12*(4), 2–8.

Harris, R. (2007). *The happiness trap: How to stop struggling and start living*. Trumpeter.

Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Harris, R. (2016). Act'i kolay öğrenmek (HT Karatepe, Çev.). Litera Yayıncılık. S.337-349.

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2. baskı). New Harbinger Publications.

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Harris, R. (2021). *Trauma-focused ACT: A practitioner's guide to working with mind, body, and emotion using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Hartmann, G. W. (1939). Value as the unifying concept of the social sciences. *Journal of Social Psychology, 10*(4), 563–575. https://doi.org/10.1080/00224545.1939.9713392

Haslam, N., Whelan, J., & Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and individual differences, 46(1),* 40-42. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.001

Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. İçinde S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, & T. R. Sarbin (Ed.), *Varieties of scientific contextualism* (ss. 11–27). Context 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

Hayes, S. C. (2004b). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship. *Context Press*.

Hayes, S. C. (2015). *Kabul ve kararlılık terapisi süreci*. (Çeviri Editörü: T. Öztürk). Kanon Kitap.

Hayes, S. C., & Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/17335-000

Hayes, S. C., & Pierson, H. (2005). Objective ambition and the process of acceptance and commitment therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 12*(3), 232–239.

Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Ed.). (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian account of human language and cognition*. Kluwer Academic/Plenum. https://doi.org/10.1007/b108413

Hayes, S. C., Bond, F. W., & Barnes-Holmes, D. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1–25.

Hayes, S. C., Bond, F. W., Barnes-Holmes, D., & Austin, J. (2013). *Acceptance and mindfulness at work: Applying acceptance and commitment therapy and relational frame theory to organizational behavior management*. Routledge.

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., Strosahl, K. D., & Strosahl, K. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science & Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *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* (2. baskı). Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2. baskı). Guilford Press.

Hitlin, S., & Piliavin, J. A. (2004). Values: Reviving a dormant concept. *Annual Review of Sociology, 30*, 359–393. https://doi.org/10.1146/annurev.soc.30.012703.110640

Hoyer, J., Čolić, J., Grübler, G., & Gloster, A. T. (2020). Valued living before and after CBT. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 50(1),* 37-45. https://doi.org/10.1007/s10879-019-09430-x

İzgiman, S. (2014). Kabullenme ve kararlılık terapisi. A. N. Canel (Ed.). *Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler* içinde (s. 97-115). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Jeffers, F. C., & Nichols, C. R. (1961). The relationship of activities and attitudes to physical well-being in older people. *Journal of Gerontology, 16*(1), 67–70. https://doi.org/10.1093/geronj/16.1.67

Kaba, İ., Erol, M., & Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(1), 1-14. https://doi.org/10.18037/ausbd.550232

Kagitcibasi, C., & Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied psychology*, *54*(3), 317-337. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00213.x

Karatepe, H. T., Yavuz, F. K., & Türkcan, A. (2013). Validity and reliability of the Turkish version of the Ruminative Thought Style Questionnaire. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, *23*(3), 231-241. https://doi.org/10.5455/bcp.20121130122311

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

Kegan, R., & Lahey, L. L. (2001). *The real reason people won't change* (p. 75). Boston: Harvard Business Review.

Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, *4*(7), 77-96.

Kim, B. N., & Kang, H. S. (2022). Differential roles of reflection and brooding on the relationship between perceived stress and life satisfaction during the COVID-19 pandemic: A serial mediation study. *Personality and Individual Differences, 184*, 111169. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111169

Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (5th ed.). Guilford Press.

Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental psychology*, *18*(2), 199. https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.2.199

Korlaelçi, M. (2005). Değerler felsefesi. *Felsefe Dünyası, 41*, 3–14.

Kubilay, S. (2013). Eğitim kurumlarında görev yapan yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi: Niğde ili örneği. *Erciyes Üniversitesi*.

Küçük, A. (2016). *Değerler eğitimi*. Nobel Yayıncılık.

Lehman, D. R., Chiu, C. Y., & Schaller, M. (2004). Psychology and culture. *Annual Review of Psychology, 55*, 689–714. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141927

Levin, M., & Hayes, S. C. (2009). ACT, RFT, and contextual behavioral science. In J. T. Blackledge, J. Ciarrochi, & F. P. Deane (Eds.), *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory, research and practice* (pp. 1–40). Australian Academic Press.

Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 5*(1), 50. https://doi.org/10.1037/a0022030

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.

Lyons, M. D., Otis, K. L., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2014). Life satisfaction and maladaptive behaviors in early adolescents. *School Psychology Quarterly, 29(4),* 553. http://dx.doi.org/10.1037/spq0000061

Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative mood and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 176–190. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical

memories. *Journal of personality and social psychology*, *75*(1), 166. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.166

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of personality and social psychology*, *77*(5), 1041. https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1041

Maccoby, E. E., & Jacklin, C. N. (1978). *The Psychology of Sex Differences:—Vol. II: Annotated Bibliography* (Vol. 2). Stanford university press.

Maio, G. R. (2017). *The psychology of human values*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315622545

Mak WW, Chio FH, Chan AT, Lui WW, Wu EK. (2017). The efficacy of internet-based mindfulness training and cognitive-behavioral training with telephone support in the enhancement of mental health among college students and young working adults: Randomized controlled trial. *J Med Internet Res., 22;19(3)*:e84. doi: 10.2196/jmir.6737

Marshall, D. G., & Eteng, W. I. (1970). *Retirement and migration in the North Central States* (Population Series No. 20). University of Wisconsin.

Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). Depression in context: Strategies for guided action. WW Norton & Co.

Martin, L. L., Shrira, I., & Startup, H. M. (2004). In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), Depressive rumination: Nature, theory, and treatment (pp. 153–176). https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch8

Montpetit, M. A., Nelson, N. A., & Tiberio, S. S. (2017). Daily interactions and affect in older adulthood: Family, friends, and perceived support. *Journal of Happiness studies*, *18*(2), 373-388. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9730-4

Moran, D. J., Bach, P., & Batten, S. (2018). *Committed action in practice: A clinician's guide to assessing, planning, and supporting change in clients*. New Harbinger Publications.

Morgenstern, J. (2004). İkisi Bir Arada: İş hayatında verimlilik ve tatmin. *Çev: Özlem Tüzel Akal). İstanbul: Optimist Yayıncılık.*

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology, 16*(2), 134–143. https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134

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. (1998). Ruminative coping with depression. https://doi.org/10.1017/CBO9780511527869.011

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504–511. https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). " Thanks for sharing that": ruminators and their social support networks. *Journal of personality and social psychology, 77*(4), 801. https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.4.801

Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2004). Theoretical and methodological issues in the assessment and interpretation of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry, 15*(1), 60-64.

Nolen-Hoeksema, S., 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

Nolen-Hoeksema, S., Wolfson, A., Mumme, D., & Guskin, K. (1990). Maternal influences on children's mastery-orientation and problem-solving: Comparisons of depressed and non-depressed mothers. *Manuscript submitted for publication*.

Okkassov, G. (2018). Okul tükenmişliği ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Unpublished master dissertation). Atatürk Üniversitesi, Erzurum*.

Özdemir, Y. (2024). *Yaşantısal kaçınmayı yordamada değer odaklı yaşam, psikolojik sağlamlık ve ruminasyonun rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma, 11. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, 1*, 90-97.

Özmete, E. (2002). *Özel sektörde kadın iş gücünün çalışma yaşamı kalitesi*. Ankara Universitesi (Turkey).

Öztürk, M., & Ünal, A. (2019). Kurumsal değerler ve çalışan davranışı. *İş ve İnsan Dergisi*, *6*(1), 45–56. https://doi.org/10.25095/mufad.510443

Öztürk, M., & Ünal, V. (2019). Temel insani değerler ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi örneği. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 36(1), 61-74. https://doi.org/10.32600/huefd.433294

Padmanabhanunni, A., Pretorius, T. B., & Isaacs, S. A. (2023). Satisfied with life? The protective function of life satisfaction in the relationship between perceived stress and negative mental health outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(18), 6777. https://doi.org/10.3390/ijerph20186777

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

Papageorgiou, C., & Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons. https://doi.org/10.1002/9780470713853

Patterson, G. R., & Oregon, E. (1982). *A social learning approach, Volume 3: Coercive family process* (Vol. 3).

Peixoto, M., & Cunha, O. (2022). Repetitive negative thinking, rumination, depressive symptoms and life satisfaction: a cross-sectional mediation analysis. *International journal of psychology and psychological therapy*, *22*(2), 211-221.

Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, J., & Lundgren, T. (2009). In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *The Behavior Analyst*, *32*(1), 85–103. https://doi.org/10.1007/BF03392177

Polat, A. (2014). *Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi.(Sakarya ili örneği)* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).

Roccas, S., Sagiv, L., Oppenheim, S., Elster, A., & Gal, A. (2014). Integrating content and structure aspects of the self: Traits, values, and self-improvement. *Journal of personality*, *82*(2), 144-157. https://doi.org/10.1111/jopy.12041

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.

Romero-Moreno, R., Gallego-Alberto, L., Márquez-González, M., & Losada, A. (2017). Psychometric properties of the valued living questionnaire adapted to dementia caregiving. *Aging & Mental Health, 21(9),* 983-990. https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1191055

Rubin, M., Evans, O., & Wilkinson, R. B. (2016). A longitudinal study of the relations among university students' subjective social status, social contact with university friends, and mental health and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *35*(9), 722-737. https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.9.722

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, *55*(1), 68. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, *52*(1), 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European journal of social psychology, 30(2),* 177-198. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(200003/04)30:2<177::AID-EJSP982>3.0.CO;2-Z

Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(3),* 63-69. https://doi.org/10.17860/efd.56268

Sarpkaya, A. (2017). Öğretmenlerin iş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana*.

Saygılı, M., Onay, Ö. A., & Ayhan, M. (2017). Kişilik özellikleri bağlamında yaşam memnuniyeti üzerine bir araştırma. Yorum Yönetim Yöntem Uluslararası Yönetim Ekonomi ve Felsefe Dergisi, 5(2), 61–72. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/394959

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2016). *A beginner's guide to structural equation modeling* (4th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315749105

Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues, 50*(4), 19–45. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.

Serani, D. (2011). *Living with depression: Why biology and biography matter along the path to hope and healing*. Rowman & Littlefield. https://doi.org/10.5771/9781442210585

Serin, N. G., & Özbulak, B. (2006). Okul idarecilerinin duygusal zekâ beceri düzeyleri ile yaşam doyumunu yöneticilik deneyimleri ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Uluslar Arası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı (ss. 23-30). İzmir: Ege Üniversitesi, İletişim Fakültesi*.

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482

Shure, M. B., & Spivack, G. (1978). Problem-solving techniques in childrearing. *(No Title)*.

Siegel, S. J., & Alloy, L. B. (1990). Interpersonal perceptions and consequences of depressive-significant other relationships: a naturalistic study of college roommates. *Journal of Abnormal Psychology*, *99*(4), 361. https://doi.org/10.1037/0021-843X.99.4.361

Siegle, G. J., Moore, P. M., & Thase, M. E. (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*, *28*(5), 645-668. https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000045570.62733.9f

Smout, M., Davies, M., Burns, N., & Christie, A. (2014). Development of the Valuing Questionnaire (VQ). *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(3), 164–172. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.001

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, *10*(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

Strosahl, K. D. (2004). ACT: A description of the model. İçinde S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Ed.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (ss. 3–30). Springer.

Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review, 37*(1), 52–68. https://doi.org/10.1080/02796015.2008.12087908

Şahin, E. (2024). *Ruminatif düşünce biçiminin algılanan stres ve yaşam doyumu ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.

Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.

Tabuk, M. E. (2009). Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri*.

Tesser, A., Martin, L. L., & Cornell, D. P. (1996). On the substitutability of self-protective mechanisms.

Topçu, F. (2025). Psychological resilience and valued living as mediators in the relation between moral injury and attitudes toward future among Turkish adults. *BMC psychology*, *13*(1), 339. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02654-8

Toprak, S.B. (2023). The impact of valued living on depression and anxiety. *International Social Sciences Studies Journal, 9, (108),* 5191-5197. http://dx.doi.org/10.29228/sssj.6 7707

Towbes, L. C., & Cohen, L. H. (1996). Chronic stress in the lives of college students: Scale development and prospective prediction of distress. *Journal of Youth and Adolescence*, *25*(2), 199–217. https://doi.org/10.1007/BF01537344

Townsend, P. (1963). *The family life of old people*. Penguin Books.

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

Tunç, H., Morris, P. G., Williams, J. M., & Kyranides, M. N. (2024). The role of value priorities and valued living on depression and anxiety among young people: A cross-sectional study. *Personality and Individual Differences, 225,* 112680. https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112680

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(2), 132–143.

Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Pereira, A. (2020). Profiles of psychological flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, *44*(3), 365-393. https://doi.org/10.1177/0145445518820036

Ulusoy, K., & Dilmaç, B. (2012). *Değerler eğitimi*. Pegem Akademi.

Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksiyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey)).

Üngüren, E., Ceyhan, S., & Türker, N. (2022). The impact of rumination on life satisfaction of hotel employees during the COVID-19 pandemic: the mediating role of fear of COVID-19 and the moderating role of sedentary lifestyle. *Current Issues in Personality Psychology*, *11*(3), 193. https://doi.org/10.5114/cipp.2022.116264

VanBuskirk, K., West, L., Malcarne, V., Afari, N., Liu, L., Petkus, A., & Wetherell, J. L. (2012). Confirmatory factor analysis of the valued living questionnaire in a Black American sample: Implications for cognitive research and practice. *Cognitive therapy and research, 36(6),* 796-805. https://doi.org/10.1007/s10608-011-9405-8

Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapiler ve üçüncü dalga yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8*(3), 290–303. https://doi.org/10.18863/pgy.238183

Vlaeyen, J. W. & Linton, S. J. (2014). Fear-avoidance and its consequences. *Pain, 85*(3), 317-332. doi: 10.1016/S0304-3959(99)00242-0.

Walser, R. D., & Westrup, D. (2007). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems*. New Harbinger Publications.

Watkins, E. D., & Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of abnormal psychology*, *110*(2), 353. https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.2.333

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin*, *134(2)*, 163. https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163

Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour research and therapy*, *127*, 103573. https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573

Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of affective disorders*, *82*(1), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.10.006

Watson, J. B. (1925). *Behaviorism*. W. W. Norton.

Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment*.

Wells, A. (2010). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.

Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour research and therapy*, *34*(11-12), 881-888. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2

West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Sage Publications.

Wicksell, R. K., Renöfält, J., Olsson, G. L., Bond, F. W., & Melin, L. (2008). Avoidance and cognitive fusion–central components in pain related disability? Development and preliminary validation of the Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). *European Journal of Pain*, *12*(4), 491-500. https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2007.08.003

Wilson, K. G., & Groom, J. (2002). The Valued Living Questionnaire (Unpublished document) available from the first author at the Department of Psychology. *University of Mississippi, University, MS*.

Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy. İçinde S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Ed.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (ss. 120–151). Guilford Press.

Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy. *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*, 120-151.

Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record, 60*(2), 249–272. https://doi.org/10.1007/BF03395706

Wu, Y., Qin, L., Xu, X., Tian, Y., & Jia, Z. (2025). Dual pathways linking mindfulness to life satisfaction and depression: the mediating roles of self-compassion and rumination in Chinese university students. *BMC psychology*, *13*(1), 570. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02895-7

Yadavaia, J. E., & Hayes, S. C. (2009). Behavioral assessment of psychological flexibility. *Psychological Assessment, 21*(3), 307–321.

Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(4), 248–257. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002

Yavaş, T., Aygün, B., & Ulak, H. (2021). Türk Milli Eğitim Sisteminin Amaçladığı İnsan Profili: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Temelinde Bir Değerlendirme. *Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi, 4(1),* 42–56. https://doi.org/10.53047/josse.910653

Yavuz, F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry-Special Topics, 8*(2), 21–27.

Yeniay, H. (2019). *Değerler psikolojisi*. Çamlıca Yayınları.

Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü ile yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and individual differences*, *42*(8), 1573-1584. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.032

Zahn-Waxler, C., McKnew, D. H., Cummings, E. M., Davenport, Y. B., & Radke-Yarrow, M. (1984). Problem behaviors and peer interactions of young children with a manic-depressive parent. *The American journal of psychiatry*, *141*(2), 236-240. https://doi.org/10.1176/ajp.141.2.236

Zhang, J., Wang, Y., Li, R., & Li, C. (2022). Depressive rumination and life satisfaction among institution-dwelling Chinese older adults: The roles of perceived burdensomeness and social support from individuals within the institution. *Aging & Mental Health*, *26*(6), 1170-1177. https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1937054

Zheng, Y., Zhou, Z., Liu, Q., Yang, X., & Fan, C. (2019). Perceived stress and life satisfaction: A multiple mediation model of self-control and rumination. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(11), 3091-3097. https://doi.org/10.1007/s10826-019-01486-6

EKLER

Ek Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
EK 1	Kişisel Bilgi Formu	107
EK 2	Veri Toplama Araçları	109-111
EK 3	Veri Toplama Aracı Kullanma İzni	112
EK 4	Etik Kurul Belgesi	113

EK-1

Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans öğrencisi İbrahim Yegen tarafından Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve ruminasyon arasındaki ilişkide değer odaklı yaşamın aracılık rolünü incelemektir. Bu çalışmaya katılımınız ortalama 10-15 dakika kadar zamanınızı alacaktır. Lütfen tüm maddeleri dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan kutucuğu seçiniz. Ölçek sonuçlarının doğru olarak değerlendirilebilmesi için lütfen her maddeyi sizi yansıtacak şekilde cevaplayınız ve hiçbir maddeyi atlamayınız. Bu çalışmada herhangi bir kişisel bilgi elde edilmeyecektir. Vermiş olduğunuz bilgiler gizli tutulup elde edilen veriler sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecek ve bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve soru sormak isterseniz bizimle iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya katılımınız için teşekkür ederiz.

İletişim bilgileri:
Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Odunpazarı/Eskişehir

☐Yukarıda yer alan açıklamayı okudum ve açıklamaları anlamış bulunmaktayım. Söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

1.Cinsiyet

Erkek ( )

Kadın ( )

2.Hangi bölümde okuyorsunuz?

……..

3.Kaçıncı sınıfta okuyorsunuz?

Hazırlık( )

1.Sınıf ( ) 2.Sınıf ( ) 3.Sınıf ( ) 4.Sınıf ( ) 5.Sınıf ( ) 6.Sınıf ( )

4.Annenizin eğitim durumu nedir?

Okur – yazar değil ( ) Okur – yazar ( ) İlkokul mezunu ( )

Ortaokul mezunu ( ) Lise mezunu ( ) Yüksek öğrenim mezunu ( )

5.Babanızın eğitim durumu nedir?

Okur – yazar değil ( ) Okur – yazar ( )

İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( )

Lise mezunu ( ) Yüksek öğrenim mezunu ( )

6.En uzun süre yaşadığınız yer?

Köy ( ) Kasaba ( ) İlçe ( ) İl ( )

7.Şu an barındığınız yer?

Aile evi ( ) Kendi evim ( ) Yurt ( )

8.Daha önce psikolojik yardım aldınız mı?

Evet ( ) Hayır ( )

EK-2

Veri Toplama Araçları

Değer Odaklı Yaşam Ölçeği

Aşağıda insanlar tarafından değer verilen yaşam alanları yer almaktadır. Bu anket, her bir yaşam alanı için yaşam kalitenizi anlamamızı sağlayacaktır. Yaşam kalitesinin önemli bir boyutu da yaşamınızın farklı alanlarına verdiğiniz önemdir. Her bir yaşam alanının sizin için önemini 1-10 arası numaralandırılmış ölçümü kullanarak derecelendiriniz. '1' o yaşam alanının sizin için 'hiç önemli olmadığı' anlamına gelmektedir. '10' o yaşam alanı sizin için 'oldukça önemli' anlamına gelmektedir. Bu yaşam alanları herkes için önemli olmayabilir ya da herkes bu değerlere aynı oranda önem vermeyebilir. Her bir alanı **kendi kişisel önem duygunuza** göre derecelendiriniz.

Alan:	**Hiç önemli değil**									**Oldukça Önemli**
1) Aile (köken aile)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2) Evlilik / Çiftler/ Yakın ilişkiler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3) Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4)Arkadaşlar/Sosyal çevre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5) İş	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6) Eğitim /Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7) Dinlence /eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8) Maneviyat/yaşamda anlam ve amaç	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

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

1 2 3 4 5 6 7

(Hiç) (çok iyi)

1. ____Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
2. ____Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.
3. ____Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.
4. ____Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.
5. ____Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.
6. ____Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya

yatkınımdır.

7. ____Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.

8. ____Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “keşke şöyle davransaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim.

EK-3

Veri Toplama Aracı Kullanma İzni



Abidin DAĞLI
Alıcı: ben

Sn. İbrahim YEĞEN,
Tarafımızdan Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği"ni çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar diliyorum.
Sevgilerimle,
Doç. Dr. Abidin DAĞLI

hasan turan Karatepe
Alıcı: ben

Selamlar,
Tam metni online ortamda bulabilirsiniz. Puanlama aritmetik toplam ile belirlenmektedir. Kesme puanı yoktur
Çalışmanız tamamlandığında bana da göndermek şartıyla kullanabilirsiniz.

Doç. Dr. Hasan Turan Karatepe
Psikiyatrist / Psikoterapist
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Psikiyatri ABD.

Ferah Çekici
Alıcı: ben

Merhaba Sayın Yegen
Tabii kullanabilirsiniz.
Ekte ölçek formu ve bilgileri yer almaktadır.
Çalışmanızda başarılar ve kolaylıklar dilerim
Doç.Dr. Ferah Çekici

EK-4

Etik Kurul Belgesi

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
ESKİŞEHİR

Toplantı Tarihi : 09.10.2024
Toplantı No : 2024-16

GÜNDEM :

15. Başvuru Sahibi: İbrahim YEGEN (Dr.Öğr.Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ)

Konu : "Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Değer Odaklı Yaşamın Aracılık Rolü (University Students' Rumination and Life Satisfaction Levels: The Mediating Role of Value Orientaded Life)" isimli araştırmasının görüşülmesi.

Karar: Başvuruda etik kurul yönergesine uygun olarak gerekli düzeltmelerin yapıldığı görülmüş ve başvurunun oybirliği ile **KABULÜNE** karar verilmiştir.

(İmza)
Prof.Dr.Hüseyin ANILAN
Başkan

(İmza)
Prof.Dr.Saadet Pınar TEMİZKAN
Başkan Yardımcısı

(İmza)
Prof.Dr.Aytaç KURTULUŞ
Üye

(İmza)
Prof.Dr.Pınar GİRMEN
Üye

(İmza)
Prof.Dr.Bilge Kağan ŞAKACI
Üye

(İmza)
Prof.Dr.Soner AKPINAR
Üye (Raportör)

(İmza)
Prof.Dr.Şennur SEZGİN
Üye

(İmza)
Prof.Dr.Fatma Asiye ŞENAT
Üye

(İmza)
Prof.Dr.Kamil SARITAŞ
Üye

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı SOYADI : İbrahim YEGEN