



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK KATILIK VE
MERKEZSİZLEŞTİRME DÜZEYLERİNİN UTANÇ VE SUÇLULUK DÜZEYİ
ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Merve CÖMERT
ORCID: 0000-0002-7441-2820

Danışman
Prof. Dr. Şahin KESİCİ
ORCID: 0000-0003-3823-5385

Konya – 2024

TEŞEKKÜR

Bugünlerimin mimarı, duaları ve yol göstermeleriyle hep yolumu aydınlatan değerli annem ve babama, kalbimdeki korkuyu kaygıyı en derinden duyup her daim huzur ve güveni hissettirerek bana güzellikleri hatırlatan yoldaşım, en kıymetlim eşim Enes'e, tez yazmak için gerekli ilk adımı atmama vesile olan Zeynep'ime, ailemizin akademisyeni canım (benim) Necla ablama, akademik hayatımdaki en sevdiğim ikili Ayşe ve Burak'a, emeklerinden dolayı danışman hocam Şahin Kesici'ye teşekkürlerimi sunuyorum.

Merve CÖMERT

Temmuz 2024



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ.....	9
1.1. Problem Durumu	9
1.2. Araştırmanın Amacı	10
1.2.1 Araştırma Problemleri	11
1.3. Araştırmanın Önemi	11
1.4. Sayıtlar	12
1.5. Sınırlılıklar.....	12
1.6. Tanımlar	12
2. ALAN YAZIN.....	14
2.1. Utanç ve Suçluluk	14
2.1.1. Utanç	16
2.1.2. Suçluluk.....	17
2.1.3. Utanç ve Suçluluğun Benzer ve Farklı Yönleri.....	18
2.1.4. Utanç ve Suçluluğun Ölçümü.....	19
2.1.5. Psikopatolojik Açından Utanç ve Suçluluk.....	21
2.1.6. Utanç ve Suçluluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	22
2.1.7. Utanç ve Suçluluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	23
2.2. Psikolojik Katılık.....	24
5.2.1. İşlevsel Bağlamlılık ve İlişkisel Çerçeve Kuramı.....	26
5.2.2. Psikolojik Esneklik ve Kabul Kararlılık Terapisinde Psikopatoloji Teorisi Olan Psikolojik Katılık.....	28
5.2.3. Psikolojik Katılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	34
5.2.4. Psikolojik Katılık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	35
2.3. Merkezsizleştirme	36
2.3.1. Merkezsizleştirmenin Ölçümü	38
2.3.2. Merkezsizleştirme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	39
2.3.3. Merkezsizleştirme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	42
3. YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	43

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	44
Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği	44
Kabul ve Eylem Formu-2	44
Yaşantılar Ölçeği.....	44
Kişisel Bilgi Formu	45
3.4. Verilerin Toplanması.....	45
3.5. Verilerin Analizi.....	45
4. BULGULAR	46
4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Farklılıklara İlişkin Bulgular.....	46
4.2. Psikolojik Katılık ve Merkezsizleştirme Becerisinin Utanç ve Suçluluk Düzeyi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	49
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	52
5.1. Tartışma.....	52
5.1.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tartışma.....	52
5.1.2. Değişkenlerin Utanç ve Suçluluk Düzeyini Yordamasına İlişkin Tartışma.....	59
5.2. Sonuç.....	61
5.3. Öneriler.....	63
KAYNAKLAR.....	64
EKLER.....	76
Ek 1- Kabul ve Eylem Formu II Örnek Maddeler.....	76
Ek 2- Yaşantılar Ölçeği Örnek Maddeler.....	77
Ek 3- Utanç ve Suçluluk Ölçeği Örnek Maddeler.....	78
Ek 4- Kişisel Bilgi Formu	79
EK5- Etik Kurul Kararı	80

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık ve Merkezlesztirme Düzeylerinin Utanç ve Suçluluk Düzeyi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **80** sayfalık kısmına ilişkin, 25/07/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%13** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

25/07/2024

Merve CÖMERT

Prof. Dr. Şahin KESİCİ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

25/07/2024

Merve CÖMERT

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK KATILIK VE MERKEZSİZLEŞTİRME DÜZEYLERİNİN UTANÇ VE SUÇLULUK DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Merve CÖMERT

Üniversite yılları, genç yetişkinlik döneminde bireyin kimliğini inşa ettiği, kendi değerlerini bulduğu, akademik, kişilerarası birçok konuda değişim gösterdiği önemli bir süreçtir. Bu değişim süreci içerisinde bireyin davranışlarındaki katılık/esneklik, olayları geniş bir perspektiften değerlendirebilmesi duygu ve düşünce dünyası üzerinde oldukça etkilidir. Bu çalışma, davranışın etkili veya anlamlı olmayan içsel deneyimler ile yoğun bir şekilde kontrol edilmesini ifade eden psikolojik katılık ve altı alt boyutunun ve kişinin düşünce ve duygularını nesnel olaylar olarak gözlemlene yeteneği olan merkezsizleştirme becerisinin utanç ve suçluluk duygularını yordaması açısından incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 317 kadın, 92 erkek olmak üzere 409 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri; Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Yaşantılar Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-2 ve kişisel bilgi formu kullanılarak çevrimiçi ortam üzerinden elde edilmiştir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan bu çalışmada öğrencilerin cinsiyeti ve değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde ayrıca daha önce psikolojik destek alma durumu ile değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde bağımsız örneklem t-testi, öğrencilerin eğitim kademeleri ve değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve yordayıcı ilişkilerin incelenmesinde çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeyleri ve psikolojik katılık düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmazken merkezsizleştirme düzeylerini incelediğimizde; erkeklerin lehine anlamlı bir fark elde edilmiştir. Daha önce psikolojik destek alma durumlarına göre değerlendirme yapıldığında; utanç ve suçluluk düzeyleri anlamlı bir fark oluşturmazken merkezsizleştirme düzeylerinde destek almayan katılımcıların alan katılımcılara göre daha yüksek merkezsizleştirme seviyesine sahip oldukları, psikolojik katılık düzeylerinde ise destek alan katılımcıların almayan katılımcılara göre daha yüksek psikolojik katılık seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk puan ortalamalarının eğitim kademesine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Doktora öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeylerinin 1. sınıf, 3. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu görülmüştür. Merkezsizleştirme puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı bir fark tespit edilmişse de bu fark bize daha geniş aralıkta merkezsizleştirmenin eğitim kademesine bağlı olarak artıp azalmadığına dair net bir veri sunmamaktadır. Psikolojik katılık puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Yapılan araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık, merkezsizleştirme, utanç ve suçluluk düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin psikolojik katılık düzeyleri ve merkezsizleştirme düzeyi puanları, utanç ve suçluluk düzeyi üzerindeki değişimin %22'sini, öğrencilerinin psikolojik katılık düzeyleri, utanç ve suçluluk düzeyleri üzerindeki değişimin %26'sını yordamaktadır. Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıkları ve merkezsizleştirme becerileri onların utanç ve suçluluk duygularını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik katılık, Merkezsizleştirme, Utanç ve suçluluk, Üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

EXAMINING THE PREDICTIVE ROLE OF PSYCHOLOGICAL RIGIDITY AND DECENTRALISATION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS ON SHAME AND GUILT LEVELS

Merve CÖMERT

The university years are an important period in young adulthood in which an individual builds his/her identity, finds his/her own values, and changes in many academic and interpersonal areas. In this process of change, the rigidity/flexibility of an individual's behavior and his/her ability to evaluate events from a broad perspective are very effective on his/her world of emotions and thoughts. Our study examined psychological rigidity and its six subdimensions, which express intense control of behavior through internal experiences that are not effective or meaningful, and decentering ability, which is the ability to observe one's thoughts and feelings as objective events, in terms of predicting feelings of shame and guilt. The study group consisted of 409 university students, 317 female and 92 male. The research data were obtained online using the Shame and Guilt Scale, Experiences Scale, Acceptance and Action Form-2 and personal information form. In this study, which was conducted using the relational survey model, independent sample t-test was used to examine the relationship between the gender of the students and the variables, independent sample t-test was used to examine the relationship between the variables and the status of receiving psychological support before, one-way analysis of variance (ANOVA) was used to examine the relationship between the educational levels of the students and the variables, and multiple regression analysis was used to examine the predictive relationships. In our study, when we examined the shame and guilt levels and psychological rigidity levels of university students according to gender variable, no significant difference was found, but when we examined the decentering levels; a significant difference was obtained in favor of males. When evaluated according to the status of receiving psychological support before, it was seen that the shame and guilt levels did not create a significant difference, while the participants who did not receive support in the levels of decentering had a higher level of decentering than the participants who received support, and the participants who received support in the levels of psychological rigidity had a higher level of psychological rigidity than the participants who did not receive support. When it was examined whether the shame and guilt mean scores of university students differed significantly according to the level of education, a significant difference was found. It was observed that the shame and guilt levels of doctoral students were lower than 1st, 3rd and 4th grade students. When it was examined whether the mean scores of decentralization differed significantly according to the grade levels, a significant difference was found, but this difference does not provide us with clear data on whether decentralization increases or decreases in a wider range depending on the level of education. When it was examined whether the mean scores of psychological rigidity differed significantly according to the grade levels, no significant difference was found. As a result of the study, it was found that there was a significant relationship between psychological rigidity, decentering, shame and guilt levels of university students. Students' psychological rigidity levels and decentering level scores predicted 22% of the change in shame and guilt levels, and students' psychological rigidity levels predicted 26% of the change in shame and guilt levels. In this study, it was concluded that psychological inflexibility and decentering skills of university students affect their feelings of shame and guilt.

Keywords: Psychological inflexibility, Decentering, Shame and guilt, University students

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Yaşamımızda duygu, düşünce ve davranışlarımızla olan etkileşimimizi fark ederek, bu etkileşimin oluşmasına zemin hazırlayan durumları ve etki alanlarını anlayabilmeye, birbiriyle ilişkili faktörlerin yaşanılan sonuca yansımalarını gözlemleyerek farklı pencerelerden bakabilmeye hayat boyu ihtiyaç duyarız. Yaşam dönemleri açısından baktığımızda üniversite öğrencilerinin önemli bir kısmının, yaşları itibariyle ergenlikten yetişkinliğe geçiş süreci olan genç yetişkinlik evresinde yer alan bireylerden oluştuğunu söyleyebiliriz. Arnett (2000) bu dönemi (18-29 yaş) “beliren yetişkinlik” olarak adlandırmıştır. Erikson’un psikososyal gelişim kuramında ise 18-26 yaşlarını kapsayan evre “yakınlık kurmaya karşı yalıtılmışlık” olarak adlandırılmaktadır. Genç yetişkinler üniversite yıllarında kimliklerini ve değerlerini buldukları, kabul ettikleri kişilerarası ilişkilerin ön plana çıktığı kritik dönem içerisindedirler (Erikson, 1968). Lise eğitiminin ardından üniversiteye geçen öğrencilerde ergenlik sürecinin getirdiği duygusal, bilişsel, fiziksel değişimler genç yetişkinlik döneminde zirveye ulaşır (Santrock, 2016). Üniversite öğrenimi gören birçok öğrenci için okula uyum sağlama aşaması bazı güçlükleri içermektedir. Örneğin yeni kademedeki en genç olmanın verdiği tecrübesizliğin sancısı, evden/aileden ayrılma, yeni bir çevreye uyum, yaşamını devam ettirmeye yönelik gerekli sorumlulukları üstlenme, hayatında bir anlam bulmak ve gelecekteki kariyerini seçerek ona yön verme, iş bulmaya ilişkin belirsizlik gibi dönemin getirdiği akademik, sosyal ve kişisel beklentilerle dolu karmaşık görevler sayılabilir (Bowman, 2010). Yaşamın bu evresindeki gerekliliklerle başa çıkarken hiç tecrübe edilmemiş süreçlerden geçmek, yeni yaşama adapte olmak, zorlu ve farklı duygularla iç içe olabilir (Tindle vd., 2022). Süreçte kişinin kendine yönelik ya da başkalarının (arkadaş, partner, akademik çevre) kişi hakkındaki düşünceleri utanç ve suçluluk da dahil olmak üzere birçok duyguyu ortaya çıkarabilir.

Utanç kişinin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmelerinden kaynaklanan bir duygudur, suçluluk ise kişinin kendi içinde veya başkalarına karşı etik veya ahlaki değerleri ihlal ettiği durumlarda ortaya çıkar (Tracy vd., 2007). Duygular bağlamında insanın kendisine karşı yargılayıcı olmasına sebep olan, yeni bir başlangıç yaparken cesaretinin önüne geçebilen ve var olan sorunlarla baş etmesini sağlayacak içindeki o sesi duymasına engel olabilen utanç ve suçluluk; bu çalışmada, kişinin en temelde bağlamsal olarak ya da dili kullanım açısından olaylara bakışının nasıl etkilendiği, hangi davranışlarının kişi için tekrarlayıcı ve artık yaşamı

için anlamlı olmadığı, harekete geçmesindeki motivasyon olan değerlerini kişinin hayatında kabulü engelleyen esnek bakıştan onu uzak tutan “katı” davranışları, kendine karşı yargılayıcı olma, içsel deneyimlerden kaçınma durumu olan psikolojik katılık (Hayes vd., 2006) kavramının altı alt boyutu ile Safran ve Senegal (2004) tarafından kişinin düşüncelerini ve duygularını tek gerçeklik olarak değerlendirmesi yerine, zihnindeki geçici olaylar olarak gözlemleyebilme becerisi olarak tanımladığı merkezsizleştirme kavramı ile birlikte incelenecektir.

Merkezsizleştirme becerisi yüksek olan kişilerin deneyimlerine daha geniş bir perspektiften bakabildiği bilinmektedir (Frith ve Frith, 2003). Öte yandan kabul kararlılık terapi hedefi olan psikolojik esnekliğin tam tersi olarak psikolojik katılığın ise anda kalamama, geçmiş ve geleceğin kontrol edilmeye çalışılması, duygu ve düşüncelere etkili yanıt verememe gibi durumlarla kendini gösterdiği bilinir (Greco vd., 2008). Bu yönüyle utanç ve suçluluk duygularının merkezsizleştirme becerisinin yüksekliğiyle azalabileceği, psikolojik olarak esnek olamama nedeniyle artacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencileri içerisinde buldukları dönem itibariyle pek çok sorun yaşamaktadır. Sorunlar karşısında ortaya çıkan duygulardan olan utanç ve suçluluk duygularının, dönemin gelişim görevlerini yerine getirmelerine engel olabilmesinin yanı sıra sorunlarla baş etme süreçlerinde zorluklar meydana getirebileceği düşünülmektedir. Psikolojik katılık ile merkezsizleştirme becerileri incelendiğinde, bu iki kavramın utanç ve suçluluk üzerinde etkili olabileceği hususunda Hayes’in “zihnimizin bize söylediği şey olmakla çok meşgul olduğumuzda, normal alışkanlıkların dışına çıkmak oldukça zorlaşır, hatta bu değişim açıkça yararlı olsa bile” (Hayes vd., 2012) sözü de bu iki kavramın utanç ve suçluluk üzerinde etkili olduğu düşüncesini destekler niteliktedir. Utanç ve suçluluk duygularını benliğin bir parçası olarak görmek yerine sadece yaşanan hisler olarak fark edebilmek için Kabul Kararlılık Terapisi ve merkezsizleştirme becerisi kullanılabilir.

Mevcut literatürdeki çalışmaların incelenmesi sonucunda psikolojik katılık, merkezsizleştirme, utanç ve suçluluk kavramlarının birbiriyle ilişkili olabileceğinden hareketle araştırma isteği ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın problem cümlesi “Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık ve merkezsizleştirme düzeyleri utanç ve suçluluk düzeyini yordamakta mıdır?” olarak ortaya koyulmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık ve merkezsizleştirme düzeylerinin utanç ve suçluluk düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünün

incelenmesidir. Araştırmanın temel amacına ulaşabilmesi için aşağıda yer alan sorulara cevap aranacaktır:

1.2.1 Araştırma Problemleri

1. Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk, psikolojik katılık, merkezsizleştirme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk, psikolojik katılık, merkezsizleştirme düzeyleri psikolojik destek alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk, psikolojik katılık, merkezsizleştirme düzeyleri eğitim kademesine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık ve merkezsizleştirme düzeyleri ile utanç ve suçluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık ve merkezsizleştirme düzeyleri utanç ve suçluluk düzeyini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık, merkezsizleştirme, utanç ve suçluluk düzeylerini incelemeyi hedefleyen araştırmanın temel amacı, bu psikolojik süreçler arasındaki ilişkileri anlamak ve anlamlı bağlantılar kurulabilir mi sorusuna cevap aramaktır. Psikolojik katılık, merkezsizleştirme, utanç ve suçluluk üniversite öğrencilerinin duygusal sağlıkları ve iyi oluşları ile ilişkili olabilir. Bu faktörlerin duygusal sağlığa etkisini tespit etmenin bu nedenle önemli olduğu düşünülmektedir. Bu noktada Kabul Kararlılık Terapisinin psikopatoloji teorisi olan ve olumsuz duygusal sonuçlar doğuran risk faktörleri arasında yer alan yüksek psikolojik katılığın (Bond vd., 2011) ve sorunlara merkezden uzak bir şekilde geçici olaylar olarak bakabilme becerisi olan merkezsizleştirmenin, ikincil duygulardan utanç ve suçluluk düzeylerinin rolünü saptamak da potansiyel riskleri ve öğrencilerin başa çıkmak için ihtiyaç duydukları destek alanlarını belirlemek açısından önem arz eder. Destek sistemleri ve psikolojik uygulamaları daha etkili hale getirme açısından da bu süreçler arası ilişkinin anlamlandırılması, refahın artırılması için daha etkin müdahale ve gelişmiş destek mekanizmaları meydana getirilmesi ve uygun stratejilerin geliştirilmesi için faydalı olacaktır (Bem vd., 2021). Araştırma, sonuç olarak; psikolojik katılık, merkezsizleştirme, utanç ve suçluluk gibi duygusal süreçler arasındaki karmaşık bağlantıları anlamak için yol gösterici olmayı amaçlamaktadır. Bu kavramların birbirini nasıl etkilediğini ve duygusal iyi oluşa nasıl

bir etkisi olduğunu daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır. Aynı zamanda, üniversite dönemindeki genç yetişkinlerin duygusal ihtiyaçlarına daha iyi yanıt vermek ve sağlıklı bir öğrenme ve gelişim süreci sağlamak için önemlidir.

Mevcut literatür incelendiğinde psikolojik katılık, merkezsizleştirme, utanç ve suçluluk kavramlarının birlikte araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik katılık, merkezsizleştirme, utanç ve suçluluk kavramları arasındaki ilişkilerin incelenmesiyle literatürdeki bu açığın giderilmesi ümit edilmektedir.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmaya katılan bireylerin, uygulanan Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Yaşantılar Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-2 ve kişisel bilgi formundaki sorulara dürüstçe ve içtenlikle cevap vermiş olduğu varsayılmıştır. Araştırma için kullanılan ölçeklerin gerekli tüm yeterlilikleri kapsadığı ve farklı görüşler ortaya çıkaracak nitelikte olduğu, araştırma kapsamında toplanan verilerin gerçeği yansıttığı, araştırmacının çalışma grubunu oluşturan katılımcıların evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- 1- Araştırmada elde edilen veriler Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Yaşantılar Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-2 ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile sınırlıdır.
- 2- Ulaşılan veriler 2023-2024 yılında Türkiye’de öğrenim gören öğrencilerden alınan bilgiler ile sınırlıdır. Araştırmada bölüm kısıtlaması yapılmamıştır.

1.6. Tanımlar

Utanç ve Suçluluk: Utanç; kişinin benliğini bir bütün halinde olumsuz olarak değerlendirmesi ve acı verici olarak incelemesi sonucu yaşanan çekingenlik ve kendini küçük hissetme duygusu (Tangney vd., 1996) olarak bilinirken suçluluk; kişinin hata yaptığını, kuralları çiğnediğini sezmesi sonucunda kapıldığı kendisini suçlu bulma duygusu (Ayverdi, 2015) olarak bilinir.

Merkezsizleştirme: Merkezsizleştirme, kişinin düşünce ve duygularını, benliğin mutlak doğru olarak görülen yansımalarının aksine, zihindeki geçici, nesnel olaylar olarak gözlemleme yeteneğidir (Safran ve Segal, 2004).

Psikolojik katılık: Psikolojik katılık birden fazla bileşen süreci içeren altı alt boyuttan oluşan ACT kuramının psikopatoloji modelidir: deneyimsel kaçınma, bilişsel birleşme, an ile temasın kaybolması, kavramsallaştırılmış bir benliğe bağlanma, belirsiz değerler, değerlerden uzaklaşma ve kaçma/kaçınma-dürtüsellik. (Hayes vd., 2006).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Araştırma problemi doğrultusunda yapılan literatür taraması sonucunda, değişkenler ile ilgili kavramsal ilişkiler, teorik çalışmalar ve yurt içi/yurt dışında yapılmış olan çalışmalara ulaşılmıştır. Sırasıyla utanç ve suçluluk, psikolojik katılık son olarak da merkezlesizleştirme konuları kuramsal olarak açıklanmıştır.

2.1. Utanç ve Suçluluk

Duygular yaşamımızda, günlük rutininizde birçok amaca hizmet eder; dikkatimizi önemli olaylar üzerine yoğunlaştırır ve bizi motive ederek harekete geçmemizi sağlar. Duyguların sunduğu bilgiler ışığında duygusal tepkiler geliştirebiliriz. Duygular yaşanan olumsuz bir durum karşısında sorunu fark ederek anlamamıza ve uyum sağlamamıza yardımcı olur (Tangney vd., 1996). Utanç, suçluluk, mahcubiyet ve gurur duyguları; öz-düşünme ve öz-değerlendirme ile açığa çıkan "öz-bilinçli duygular" ailesinin üyeleridir. İnsanların kendi özelliklerine ya da davranışlarına verdikleri tepkileri içeren öz-değerlendirme, örtük veya açık olabilir yani farkındalıkla ya da farkında olmadan gerçekleşebilir. Bu duygular özünde kişinin kendi özelliklerine ya da davranışlarına ilişkin geri bildirim içerir (Tangney, 1999). Gurur ve utanç gibi öz-bilinç duyguların ortaya çıkabilmesi için kişinin gerçek benliğine ya da ideal benlik düzeyine uygun yaşaması veyahut yaşamıyor olduğunu fark etmesi gerekmektedir. Bu anlamda özbilinç duygular bilişsel olarak gelişimin daha ileri dönemlerinde ortaya çıkarlar. Öz-değerlendirme süreçlerini harekete geçirmeyen duygular, temel duygulardan olan ancak öz-bilinçli olmayan duyguları ortaya çıkarabilir. Örneğin korkunun hissedilmesi için durumu tehlikeli olarak algılamak yeterlidir ancak suçluluk duygusunun oluşmasında toplumsal normların farkında olunması ve bunları içselleştirmesi ve kendisinde içselleştirdiği davranışlarla öze atıf yapması gerekmektedir. Bu süreçlerin tümünde biliş etkindir. Temel duygular daha yaşamsal işlev görürken özbilinç duyguların odak noktasında sosyalleşme ihtiyacı vardır (Tracy ve Robins, 2004). Öz-bilinç duygular insanların duygu, düşünce ve davranışlarını düzenleme noktasında önemli bir rol oynar; insanları başarı ve görev anlamında daha çok çalışmaya, sosyal ilişkilerinde ise ahlaki olarak uygun davranmaya teşvik eder (Tracy ve Robins, 2007). Utanç ve suçluluk duyguları toplumsal açıdan da kişinin benliğini etkilemesi ve davranışlarına yön vermesi açısından ahlaki duygular olarak açıklanabilmektedir. Bireyin diğer kişiler üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığını değerlendirmesi zihin okuma ve empati kurma gibi bilişsel süreçlerin gelişimine de katkı sağlamaktadır (Tracy vd., 2007).

Utanç duygusu, uygun olmayan durumun veya eksikliğin toplumsal bir alanda ortaya çıkmasını ve onaylanmamasını takip eden duygusal bir tepkidir. Suçluluk duygusu ise aykırı durum karşısında gösterilen vicdani tepki olarak kabul edilmektedir. Utanç ve suçluluk duygularının her ikisi de bir davranış ya da bir ihlal sonucunda oluşmuş olabilir ancak utançtaki süreç suçluluğun daha ötesine uzanır (Tangney vd., 1996). Atıflar açısından utanç ve suçluluk arasındaki ayrım Janoff Bulman'ın (1979) yaptığı davranışsal ve karakteristik açıdan kendini suçlama arasındaki ayrıma benzetilmiştir. Bulman, kendini suçlamanın uyumlu ve uyumsuz olan iki türünden bahseder: uyumlu görülen suçlama kontrol odaklı tepkiyi, uyumsuz suçlama ise kendini küçümseyen tepkiyi temsil eder. Bu iki tür kendini suçlama arasındaki temel ayrım suçlamanın odağıdır. Bireyler faaliyette buldukları için ya da bulunmadıkları için kendilerini suçlayabilirler yani suçu geçmiş davranışa atfedebilirler (davranışsal kendini suçlama) ya da kişi neden böyle bir insan olduğunu düşünerek kendisini suçlayabilir, karakterinde hata bulabilir (karakter açısından kendini suçlama). Karakter açısından kendini suçlama tıpkı benliğin bütününe odaklanan utanç gibi; içsel, genel, kontrol edilemeyen ve istikrarlı nitelikle ilgili duygusal bir durum olarak düşünülebilir. Davranışsal kendini suçlama ise suçluluk duygusunu açıkladığımız gibi içsel, belirli, kontrol edilebilen, daha az istikrarlı nitelikle ilgili kapsayacak şekilde kavramsallaştırılabilir. Utançta hatalı davranış kusurlu bir benliğin yansıması olarak algılanır (O korkunç şeyi ben yaptım bu nedenle ben değersiz, beceriksiz, kötü bir insanım). Benliğin bir bütün olarak acı verici değerlendirilmesi sonucunda değersizlik, güçsüzlük duyguları yaşanır ve kişi kendisini küçük gibi hisseder. Utanç duygusunda durum üzerinde hissedilen kontrol hissi daha azdır. Bireyin benlik duygusu ve öz yeterliliği zedelenir. Utanç duygusunda kişi kendisini izleyici önünde teşhir ediliyormuş gibi hissettiği için saklanma, yere batma, görünmez olma isteği duyar. Utançta hissedilen maruz kalma ve onaylanmama duygusu nedeniyle, bireyin kendisinde hissettiği olumsuz duygular utanç yaşanan bağlamdaki ilgili diğer kişilere yönlendirilebilmektedir. Utanç duygusu yaşanırken benlik kusurlu yanlarını içselleştirmiş bir gözlemci olarak diğer kişi/ler önünde ifşa edildiği için gözlemin ve onaylanmamanın hem öznesi hem de nesnesidir. Gözlemleyen benlik, odak benliğe tanıklık eder ve onu değersiz, kınanacak biri olarak kötüler (Lewis, 1971; Tangney, 2001; Tangney vd., 1996). Suçluluk duygusu ise benlik kavramını doğrudan etkilemediği için utanca göre daha az acı verici ve daha az yıkıcıdır. Suçluluk duygusunda da acı hissi yaşanmakla beraber duygu olarak vicdan azabı ve pişmanlık vardır. Suçluluk durumunda kişi hataya odaklanır ve konu üzerinde farklı açılardan tekrar düşünür, farklı davranmış olmayı ve yapılan yanlış bir şekilde geri alabilmeyi ister. Utanç geri çekilmeyi motive ederken suçlulukta itiraf ederek, özür dileyerek telafi etme isteği vardır (Lewis, 1971).

2.1.1. Utanç

Kelime anlamı “kusurlu duruma düşmekten veya kendini öyle görmekten ileri gelen eziklik duygusu, utanma duygusu, hicap” olan utanç duygusu (Ayverdi, 2015) ne kadar bilindik duygulardan olsa da tanımı ve açıklanması açısından bazı farklılıklar söz konusudur. Lewis (1971) içselleştirilmiş “öteki” kavramı ile utanç tanımını toplumda onaylanmama üzerine ortaya çıkan duygu tanımının ötesine taşımıştır. Utancın benliğin kendini olumsuz değerlendirmesinden kaynaklandığını öne sürmüştür. Tangney (1990) utancı bazı hataların ya da kişisel yetersizliklerin toplum içerisinde ortaya çıkarılmasına verilen bir karşılık olarak görmüştür. Gilbert (2000) utancın sosyal anlamda onay görülmediğinde rol odaklı ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. Power ve Dalglish (2004) ise tikslenme kaynaklı bir duygu olarak ifade etmiştir. Tikslenme durumunda kişi tiksnilen nesneden kaçmaktayken utançta kişi kendi özünden kaçınmaktadır.

Kişi utanç duygusunu hissettiğinde dikkati tüm benliği üzerindedir. Yaşanan bazı başarısızlıklar, hatalı davranışlar benliğin genel bir kusurunun yansıması şeklinde algılanmaktadır. Benliğin bir bütün olarak olumsuz değerlendirilmesi, acı verici biçimde incelenmesi vardır ve buna bağlı olarak da çekingenlik ve kendini küçük hissetme yaşanır (Tangney vd., 1996). Sağduyu çerçevesinden bakıldığında insanların gündelik hatalarının, sınırı aşmalarının utanç verici genel bir kınama gerektirmediğini söylenebilir. Bu duruma örnek olarak basit bir trafik ihlali nedeniyle hapis cezası verilmesi şeklindeki aşırılık örnek gösterilebilir yani utanç durumundaki cezanın genellikle suça uymadığını söyleyebiliriz. Genelleştirilmiş utanç eğilimi haricinde duruma özgü yaşanan utanç duygusunun olması mümkündür. Bireyin düzeltilmesi gereken kişisel eksikliklerinde utanç duygusunda hissedilen acı, kişinin önceliklerini ve değerlerini gözden geçirerek bir vicdan muhakemesi yapmasını sağlayabilir. Bu durumda savunma mekanizması ile yaklaşımdan iç gözlem ve kendini onarma için harekete geçilmelidir (Tangney, 1999). Klinik gözlemler ve bazı ampirik bulgularda, utanç hisseden kişilerin duygularını yönetmek için aktif ve pasif olmak üzere en az iki seçeneklerinin olduğunu görülmektedir: daha pasif olan seçenekte geri çekilme (utanç hissedilen durumdan saklanma, küçülme) yer alırken, daha aktif seçenekte kişi öfkesini başkalarına yönelterek zedelenen benliği için harekete geçmektedir. Yani utanç hissedilirken yaşanan düşmanca duygular ilk başta içe yöneltilirken bazen de kendini korumaya yönelik bir girişimle durum tersine çevrilerek dışa yönlendirilebilir bu sayede kişi hayatı ile ilgili kontrol ve üstünlük duygusunu yeniden kazanmaya çalışmaktadır. Benzer şekilde Lewis (1971) de öfkenin benlik

dışına yönlendirilmesini utanç nedeniyle hissedilen benlik zedelenmesi sonrası kontrolü yeniden kazanma isteği duyulan bir tür savunma mekanizmasıyla açıklar.

Utanç eğilimi arttıkça daha fazla öfke yaşandığı görülmüştür (Tangney, 1999; Tangney vd., 1996). Öfke duygusu ve saldırganlık eğilimi her zaman utanç duygusu nedeniyle yaşanmaz ancak utancın bu bütünlüğün bir parçası olabileceğini unutmamak gerekir çünkü bu noktada utanç duygusu genellikle göz ardı edilmektedir. Öfke sonucunda ortaya çıkan uyumsuz tepkilere müdahale ederken utanç, değersizlik duygularını dikkate aldığımızda süreç daha etkili olabilmektedir. Örneğin utanç temelli öfke ve saldırganlık yaşayan bireyleri daha fazla utandırabilecek yöntemlerden uzak durulması öfkeyi devam ettirmemek açısından önemlidir (Tangney vd., 1996).

2.1.2. Suçluluk

Sözlük anlamı “kişinin hatâ yaptığını, kuralları çiğnediğini sezmesi sonucunda kapıldığı, kendisini suçlu bulma duygusu” (Ayverdi, 2015) olan, öz-bilinçli duygular ailesinde yer alan suçluluk duygusu, bağlarımızı kuvvetlendiren ve işbirliğini destekleyen, sosyal açıdan onarıcı davranışları teşvik etmek için uygun bir duygu olarak öne çıkmaktadır (Tangney, 1999). Suçlulukta benlik olumsuz değerlendirmenin temel nesnesi değildir, daha ziyade yapılan ya da yapılmayan şey odak noktasıdır (Lewis, 1971). Yani kişinin yaşamış olduğu endişe, benliğinden ayrı olarak belirli bir davranış veya başarısızlıkla ilişkilendirilir. Olumsuz değerlendirme ve derinlemesine inceleme -utanç durumundan farklı olarak- davranışa ilişkindir. Yanlış olduğu düşünülen davranış nedeniyle gerilim ve pişmanlık duygusu hissedilebilmektedir. Suçluluk duygusu dahilinde incelenen süreçlerde yaşanan durum tüm benliğe genellenmemektedir. Yani kişi davranışın yanlış, çok kötü olduğunu düşünebilir, kınayabilir ancak benlik, durumu daha az yara alarak atlatabilir. Suçluluk duygusu yaşanırken oluşan gerilim, pişmanlık ve vicdan azabına karşılık; özür dileme, telafi etme, zararı onarma gibi yapıcı eylemlere yönelme söz konusudur (Tangney vd., 1996).

Suçluluk utanca göre daha yapıcı ve düzenleyici bir duygu olarak görülmesine rağmen bazen kronik, abartılmış ya da çarpıtılmış suçluluk duygusu da görülebilmektedir. Duruma neden olan faktörler incelendiğinde bazı içselleştirilmiş normlarla tutarsız olan geçmiş davranışlara odaklanma, suçluluk duygusu ile utanç duygusunun kaynaşmış olması veya kişinin telafi arayışının sonuca ulaşmamış olması gibi sebepler ön plana çıkmaktadır (Niedenthal vd., 1994). Suçluluk eğilimli kişiler benlik değerlendirmesi yerine durum değerlendirmesine yatkın olmaları nedeniyle başkaları tarafından yapılan, somut olarak ele alınabilecek veya yapıcı

eylemler sonucu düzelebilecek ihlallere tepkileri sonucu öfke hissetmektedirler. İnsanlar hataları karşısında sorumluluk aldıklarında, hatalarını kabul edip hatanın büyüklüğü ile orantılı olarak telafi planı geliştirdiklerinde suçluluk duygusunun faydalı ve teşvik edici gücünü kullanılabilmektedirler (Tangney, 1990; Tangney, 1999). Suçluluk duygusu hisseden bireylerde sorumluluğu kabul etme eğilimi sayesinde eğer yaşanıyorsa kişilerarası öfke ve düşmanlık eğiliminde bir miktar azalma ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yani suçluluk eğilimi olan bireylerin, suçluluk eğilimi daha az olan akranlarına kıyasla saldırgan davranışta bulunma olasılıklarının daha düşük olduğu bildirilmiştir (Tangney vd., 1996). Her yaş grubundan insan ile gerçekleştirilmiş olan çok sayıda bağımsız çalışmada suçluluk eğilimi olan bireylerin genellikle empatik özellikte olduğu sonuçlarına tutarlı şekilde ulaşılmıştır (Tangney, 1999).

2.1.3. Utanç ve Suçluluğun Benzer ve Farklı Yönleri

Benzer Yönleri

Utanç ve suçluluk psikologlar tarafından kişilerarası düşmanlık ve saldırganlığın ifade edilmesini düzenleyen iki temel ahlaki duygu olarak tanımlanmakta ve saldırgan tepkiler de dahil olmak üzere sosyal açıdan uyumsuz davranışları engelleyen iki duygu olarak birlikte anılmaktadır (Tangney, Wagner vd., 1996). Utanç ve suçluluk alt ölçekleri arasındaki yüksek korelasyon sonuçlarının (örneğin Akbağ ve İmamoğlu (2010)) elde edilmesi bu iki duygunun sıklıkla birlikte ortaya çıktığını göstermektedir (Blum, 2008). Miller, Tangney ve diğerlerinin (1996) yapmış oldukları çalışmada katılımcıların utanç ve suçluluk uyandıran olayları; ahlaki bir ihlal olması, ciddi olarak algılama derecesi, olayla ilgili algılanan sorumluluk düzeyleri ve olayı öngörebilme açısından benzer olarak değerlendirdiği ifade edilmiştir.

Farklı Yönleri

Utanç ve suçluluk arasındaki ayırım Janoff Bulman'ın (1979) yaptığı davranışsal ve karakteristik açıdan kendini suçlama arasındaki ayırma benzetilmiştir ancak kavramları arasındaki farkların duygusal olarak literatürde yer alması ilk olarak Lewis (1971) tarafından ele alınmış olduğu ve Tangney'in görüşleri ile detaylandırıldığı görülmektedir. Lewis (1971) bu iki duygu arasındaki temel farkın deneyimlerde odaklanılan benlik rolüne ilişkin olduğunu öne sürmüştür. Utanç doğrudan benlik ile ilgiliyken, suçlulukta yapılan ya da yapılmayan şey odak noktasıdır. Yapılan birçok ampirik çalışmada utancın suçluluktan daha fazla acı veren bir deneyim olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Lindsay-Hartz, 1984; Tangney, 1999).

Çocuk, ergen, üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada suçluluk duygusunun utanç duygusuna göre daha ahlaki ve yapıcı bir duygu olarak ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Utanç duygusunu hisseden bireyler başkaları tarafından daha yoğun bir şekilde incelendiklerini hissetmişler ve başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerine (kendi düşüncelerinin aksine) daha çok odaklanmışlardır; suçlulukta ise davranışın ya da hareketin başkaları üzerinde nasıl bir etki yarattığı ile ilgilenilmektedir. Yapılan çalışmada utanç ve suçluluğun, saldırganlığa dair birbirinden farklı etkileri olan duygusal süreçler oldukları ifade edilmiştir. Katılımcılar utancı daha belirgin fizyolojik değişimler içeren, daha yoğun ve tiksindirici bir eylem olarak değerlendirmişlerdir (Tangney, 1990). Utanç duygusu kaçınma davranışı ile ilişkili görülürken suçluluk duygusunda sorumluluğu kabul etme eğilimi ve özür dileme isteği vardır. Yine utanç duygusunda savunmacı-misilleme bir öfke ve bu öfkeyi uyumsuz, yapıcı olmayan tepkilerle dışa yansıtma eğilimi varken; suçluluk duygusunda kişinin yapıcı eylemleri tercih ettiği ve eğer varsa kişilerarası öfke ve düşmanlık eğiliminde bir miktar azalma olduğu görülmüştür. Utanç duygusu yaşayan bireyler kendilerine karşı daha öfkeli ve iğrenmiş hissetmişler ve başkalarının da kendilerine karşı öfke duyduğuna inanmışlardır. Suçluluk duygusuna eğilimi olan birey karşısındaki kişi için ya da kendisinin o esnadaki rolüne dair bilişsel yeniden değerlendirmelerde bulunabilmektedir (Orth vd., 2010; Tangney, 1990; Tangney vd., 1996).

2.1.4. Utanç ve Suçluluğun Ölçümü

Utanç ve suçluluk duyguları ayrı ayrı birçok psikolojik teoride yer almış ve psikopatolojik durumlarla ilişkilendirilmiştir. Ancak utanç ve suçluluğun sistematik klinik incelemesi, öz bildirim araçlarının geliştirilmesine kadar eksikti. Utanç ve suçluluk en başlardan itibaren eş anlamlı olarak kavramsallaştırıldığı için öz bildirim araçları ile bu yapıların daha net olarak ayırt edilmesi klinik bağlamda anlamlı sonuçlar için önemlidir. (Averill vd., 2002). Tangney'e (1996) göre utanç ve suçluluk ölçeklerini doğal eğilime ait (dispositional), ve duygudurumsal olarak iki alt kategoride inceleyebiliriz. Doğal eğilime ait utanç ve suçluluk, kişilerin bireysel farklılıkları sonucu bu duyguları daha çok deneyimleyeme yatkınlığını ölçerken duygudurum ölçümler kişilerin şu anki duygusal durumlarına odaklanmaktadır.

Yatkınlık Ölçümleri

Utanç ve suçluluğa yatkınlığı ölçmek adına hazırlanmış çok fazla ölçek vardır. Lewis'in (1971) utanç ve suçluluğun ayırımına dair çalışmalarından önceye kadar ise ne yazık ki çoğu

ölçüm bu iki konsepti ayıramamaktan ve diğer kısıtlamalardan dolayı yetersiz kalmıştır (Örnek için bakınız; Buss ve Durkee, 1957). Utanç ve suçluluğa yatkınlığı ölçmeye dair yöntemlerden biri, bu duyguları uyandıracak durumların katılımcıların tepkilerine göre ölçülmesiyle gerçekleştirilmektedir. Bu yöntemin öncüsü Perlman'ı (1958) Beall 1972' de takip etmiştir.

Diğer bir ölçüm metodu ise kapsamlı sıfat listeleriyle katılımcıların utanç-suçluluk yatkınlıklarını ve deneyimlerini ölçmektir. Hoblitzelle (1987)'ye ait Utanç ve suçluluk Ölçeği buna örnek olarak verilebilir. Ölçek 16 utançla alakalı sıfatlar ve 20 suçlulukla ilgili sıfatlarla katılımcıların bu kelimelerin kendilerini ne kadar tanımladıklarını değerlendirmeleri istenilir. Bu tarz sıfat listelerinin sınırlılıklarından biri katılımcıların tüm kelimelere hâkim olamamasının yanı sıra bağlamdan ayrı kalmasıdır (Tangney, 1996, 2001).

Utanç ve suçluluğa yatkınlığı ölçmeye yönelik başka bir yöntem ise senaryo bazlı uygulamalardır. Bu uygulamalar, belirli bir bağlama bağlı olarak yaygın ve günlük hayatta olabilecek senaryolara karşı kişilerin utanç ve suçlulukla ilgili davranışlarını değerlendirmek için kullanılır. Katılımcılar, belirli senaryolarda nasıl davranacaklarını 5'li likert ölçeği üzerinden değerlendirirler. Örnek için alanda en yaygın kullanılan Tangney ve diğerlerinin (2000) Özbilinç Duyguları Ölçeği' ne (TOSCA-3) bakılabilir. Özellikle suçluluk duygusunu utancın aksine bağlamda oluştuğu için suçluluğu ölçmek için uygun bir metottur (Tangney, 1996).

Durumsal Ölçümler

Utanç ve Suçluluğu durumsal olarak ölçen ölçekler nispeten daha azdır. Bunlardan en meşhurlarından biri Izard'ın Duygu Ölçeğidir (1977), farklı uyarlamaları ve modifikasyonları mevcuttur. Başka bir ölçüm ise Marschall (1994) ve diğerlerinin geliştirdiği Durumsal Utanç ve Suçluluk Ölçeğidir (State Shame and Guilt Scale). Katılımcılara 5 maddeli utanç ve 5 maddeli suçluluk ile ilgili durumlar verilip 5'li likert üzerinden değerlendirilmesi istenir. Durumsal utancı ölçmeye yönelik yine diğer bir anket ise Deneyimsel Utanç Ölçeğidir (Turner, 1998). Anlık utanma tepkisini ve fiziksel, duygusal ve bilişsel bileşenlerini yakalamayı amaçlayan kısa bir soru formudur. Ölçek, utanmayı açıkça adlandırmaz ve bu nedenle utanmayı rapor etmekten kaçınma eğilimini azaltabilir (Rüsch vd., 2007).

Utanç ve suçluluk literatürde belirgin bir şekilde yer almasına rağmen, çok az araştırma bu duyguları dikkate almıştır. Utanç ve suçlulukla ilgili çalışmaların en büyük problemlerinden biri, teorik açıdan bakış açısı farklı olan araştırmacıların ölçüm araçlarını geliştirirken kendi

yaklaşımlarını yansıtmaları ile ilgilidir. Bir diğerk faktör de utanç ve suçluluğun psikometrik olarak sağlam ölçümlerine duyulan ihtiyaç olmuştur. Duygu gibi geniş kapsam olan ölçüm araçlarında düşük geçerlilik ve güvenilirlik, alt ölçekler arasında yüksek ilişkiler, gerçekte temsil edilmeyen yapıları ölçme gibi sorunlar olabilmektedir. Bu konuda çalışma yapmayı düşünenlerin öz-bildirim yöntemlerin veya performansa dayalı yöntemlerin faydalarını incelemeleri faydalı olacaktır (Blum, 2008; Tangney, 1996).

2.1.5. Psikopatolojik Açıdan Utanç ve Suçluluk

Utanç ve suçluluk, üniversiteli gençlerde yaygın olarak psikopatoloji ile ilişkilendirilerek incelenmiştir. Yapılan çalışmalar utanç ve suçluluk duygularının psikopatoloji belirtileri ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Tangney vd., 1992). Suçluluk duygusunun psikopatoloji ile orta düzeyde bir ilişkisi varken, utanç duygusunun daha güçlü bir şekilde psikopatoloji ile ilişkilendirildiği görülmüştür (Woods ve Proeve, 2014). İnsanların nasıl algılandığı ve değerlendirildiği ile ilgili endişelerinden kaynaklanan bu öz-bilinç duyguların sosyal davranışlarda uyum sağlayıcı rolleri bulunabilir, bununla birlikte bu duygular düzensiz olduğunda psikopatolojiye yol açabilmektedir (Szentágotai-Tótar vd., 2015). Dahası, utanç psikopatının davranışsal belirtileriyle ilişkilendirilmiş olup, suçluluğun ise psikopati belirtileriyle negatif bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (Spice vd., 2015). Utanç, suçluluk ve psikopatoloji arasındaki ilişki karmaşıktır ve incelenen spesifik bozukluğa ve bu duyguların uyumsuz doğasını tanımlayan bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebilir (Cavalera vd., 2022). Aynı zamanda utanç ve suçluluğun, bireyin yaşadığı olayları ve bu olayların taşıdığı anlamları yorumlaması yoluyla travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) katkıda bulunduğuna inanılmaktadır (Tangney, 1990). Sonuç itibarıyla, üniversite öğrencilerinde utanç, suçluluk ve psikopatoloji etkileşimi çok boyutlu bir araştırma alanıdır. Her ne kadar suçluluğun bazı koruyucu etkileri olsa da utancın psikopatolojik belirtiler ile daha fazla ilişkili olduğu gözlenmektedir. Yapılan araştırmalar, utancın davranışsal engellenme ve kaygı bozukluğu ve belirtileri ile oldukça güçlü bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir (Muris vd., 2014, 2017). Diğer taraftan, suçluluğun kaygı ile ilişkisi utanç kadar kuvvetli değildir. Dahası, utanç duymaya yatkın olma durumu, diğerleri tarafından irdelenme endişesiyle şekillenen sosyal kaygı bozukluğuyla da ilişkilendirilmiştir ve bu durum, utancın kaygıyla bağlantılı durumlardaki önemli rolüne vurgu yapmaktadır (Muris vd., 2017). Bunun ötesinde, araştırmalar suçluluk ve utancın kaygı üzerindeki etkilerinin farklı olduğunu göstermektedir. Utanca yatkınlık kaygı belirtileriyle ve bozukluklarıyla bağlantılıyken, suçluluk eğilimi kaygıdan çok depresif belirtilere neden olabilmektedir (Hedman vd., 2013). Çalışmalar, utanç ve suçluluk

duygularının depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasında farklı rollere sahip olabileceğini göstermektedir (Kim vd., 2011). Utancın, karakteristik olarak kendini suçlama ve negatif olaylara yönelik içsel atıflarla depresyon ile bağlantılı olduğu görülürken, suçluluğun depresyon belirtileri ile o kadar güçlü bir ilişkisi bulunmamaktadır (Young vd., 2016).

2.1.6. Utanç ve Suçluluk ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Demir (2012) çalışmasında ilköğretim çağındaki 5. Sınıf ve 8. Sınıf öğrencilerinin akran zorbalığına; zorba, kurban, zorba/kurban olarak karışma ve karışmama durumlarına göre utanç, suçluluk duyguları ile adil dünya inançlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 311 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre zorbalığa karışmayan grupla kıyaslandığında kurban durumundaki öğrencilerin utanç duygularının fazla olduğu; zorba/kurban öğrencilerin suçluluk puanlarının ile kişisel ve genel adil dünya inancı puanlarının daha az olduğu görülmüştür.

Göçtü (2014) gelişimleri farklı seyreden çocukların anne ve kardeşlerinin yaşadığı utanç, suçluluk, depresyon ve stresle başa çıkma düzeylerini, bu durumları etkileyen faktörleri incelemiştir. Çalışmaya sağlıklı gelişim gösteren 50 çocuğun annesi ve kardeşi ile İstanbul Kadıköy’de rehabilitasyon merkezlerine devam eden farklı gelişim gösteren 50 çocuğun annesi ve kardeşi ile sürdürülmüştür. Farklı gelişime sahip çocuğu olan annelerin depresyon, suçluluk ve utanç düzeyleri, sağlıklı gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin depresyon düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Ayrıca, çalışmanın bulguları, annelerin istenmeyen depresyon, suçluluk, utanç düzeylerinin azaltılması, stresle başa çıkma düzeyinin artırılması için en önemli faktörlerin sosyal destek, gelir, çocuk sayısı ve tanı süresine bağlı olduğunu göstermektedir.

Özer (2011) çalışmasında bağlanma şekillerinin, algılanan ebeveynlik (anne) tarzlarının ve utanç-suçluluk duygularının psikolojik belirtilerle olan ilişkilerini incelemiştir. Çalışmaya Ankara’da öğrenim görmekte olan, farklı sosyo-ekonomik düzeylerden 586 lise öğrencisinin katılmıştır. Algılanan ebeveynlik tarzları, bağlanma tarzları ve utanç-suçluluk duygularının birbiriyle ilişkili olduğu ve psikolojik belirtilerin bağımsız değişkenler olan diğer kavramlarla da ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik belirtileri yüksek bulunan ergenlerin belirtilerin düşük olduğu diğer gruptaki ergenlere göre daha fazla utanç yaşadıkları görülmüştür. Sosyo-ekonomik düzeyin de ergenler üzerinde bağlanma tarzları, utanç-suçluluk düzeyleri, algılanan ebeveynlik tarzları ve psikolojik belirtiler açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

İnandılar Topaç (2010) 400 lisans öğrencisiyle yaptığı çalışmasında utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve bunların üniversite öğrencilerinin atıf stilleri, başa çıkma stratejileri ve depresif belirti düzeyleri ile ilişkisini incelemiştir. Utanç ve suçluluk eğiliminin başa çıkma stratejileri, atıf stilleri ve depresif semptomatoloji üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Aracılık modelini test etmek için aracılık analizleri yapılmış ve analizlerin sonuçları yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiş ve problem odaklı başa çıkmanın yalnızca utanç ve suçluluk eğilimi ile depresif semptomatoloji arasındaki aracılık etkisi doğrulanmıştır. Sonuç olarak, utanç ve suçluluk duygusunun depresif belirtilerin en güçlü yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aslan'ın (2017) üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalarla onların utanç, suçluluk ve affedicilikleri arasındaki ilişkileri açığa çıkarmayı hedeflediği araştırmanın çalışma grubunda 443 öğrenci yer almaktadır. Bu çalışmada ulaşılan bulgulara göre erken dönem uyumsuz şemaları ile suçluluk duygusu arasında orta ve yüksek düzeyli bir pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanırken, utanç duygusuyla erken dönem uyumsuz şemalarının arasındaki korelasyonun ise yüksek düzeyde ve pozitif yönlü olduğu belirlenmiştir.

Akbağ ve İmamoğlu (2010) bağlanma stilleri ve cinsiyetin utanç-suçluluk ve yalnızlık duygularındaki yordayıcı gücünü görmeyi hedeflediği çalışmayı 360 (183 kız, 177 erkek) üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Hiyerarşik regresyon analizleri ile cinsiyet değişkeninin tek başına sadece utanç duygusunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma stilleri bakımından incelendiğinde; utanç duygusunun güvenli ve kayıtsız bağlanma ile ters ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Suçluluk duygusu ile kayıtsız bağlanma stili arasında ise ters ilişki gözlemlenmiştir.

2.1.7. Utanç ve Suçluluk ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Utanç suçluluk ve mahcubiyetin farklarına odaklanılan çalışmada, utanç daha genel ve olumsuz değerlendirmelerle ilişkiliyken, mahcubiyet duruma ilişkin, geçici hatalarla bağlantılıdır. Mahcubiyet şakalar, mizah anlayışı ile ilişkilendirilirken, utanç kendine yönelik öfke, güvensizlikle ilişkilendirilmiştir (Tangney vd., 1996).

Stuewig ve McCloskey (2005) katılımcıların ergenlik dönemine gelene kadar geçirmiş oldukları 8 yılı inceledikleri boylamsal çalışmalarında çocukluk dönemindeki kötü muamele biçimlerinin (örn. katı ebeveynlik, cinsel istismar, aile içi şiddete tanık olma) ve ergenlik dönemindeki ebeveynliğin, ergenlerin utanç ve suçluluk duygularını nasıl etkilediğini

araştırmışlardır. Ayrıca, yazarlar azalan suçluluk ya da artan utanç duygularının ergenliğin son dönemlerinde suçlu davranış ya da depresyonla ilişkili olup olmadığını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda çocukluk döneminde katı ebeveyn tutumlarının ergenlikte utanç eğilimi ile ilişkili olduğu ve bu ilişkiye ergenlikte ebeveyn reddinin aracılık ettiği görülmüştür. Bulgular, reddedici ebeveynlere sahip gençlerin diğer gençlere kıyasla daha fazla utanç eğilimli ve suçluluk duygusuz olduğunu doğrulamıştır. Ayrıca, utanca yatkınlık 2 yıl sonra ölçüldüğünde daha yüksek depresyon ile ilişkilendirilmiş ve suçluluğa yatkınlık daha az suçlu davranışla bağlantılı bulunmuştur.

Woods ve Proeve (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubu ile utanç, suçluluk, farkındalık ve öz-şefkat arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, utanç duygusunun bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin tüm boyutlarıyla negatif yönde güçlü bir korelasyona sahip olduğu, suçluluğun ise öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın bazı boyutlarıyla pozitif yönde zayıf bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi, utancın öz-şefkat tarafından yordandığını ancak farkındalık tarafından yordanmadığını göstermiştir. Ayrıca meditasyon yapma sıklığı arttıkça öz-şefkatin, farkındalığın arttığı ve utancın azaldığı görülmüştür. Öte yandan meditasyon yapma sıklığı ile suçluluk duygusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Mendes'in (2021) çalışmasında psikolojik esneklik, utanç duyguları ile beden algısı ve düzensiz yeme arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma grubunda 226 ergenlik çağındaki öğrenci yer almaktadır. Yapılan analiz neticesinde utancın, beden imajı ve düzensiz yemeye ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Aracılık analizinde utanç ile düzensiz yeme ve beden imajı arasında psikolojik esnekliğin aracı olduğu tespit edilmiştir.

2.2. Psikolojik Katılık

Kabul kararlılık terapisinin (ACT) bir kavramı olan psikolojik katılığı anlayabilmek adına kapsamlı bir çerçevede üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapi ekollerinden olan kabul kararlılık terapisini ele almak gereklidir. Davranışçı terapi: geleneksel davranışçı terapi, bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve bağlamsal yaklaşımlardan oluşan daha yeni "üçüncü kuşak" terapiler olmak üzere üç kuşağa ayrılabilir. Üçüncü dalga kuramlara örnek olarak ACT, diyalektik davranış terapisi (DDT; Linehan,1993), farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT; Segal, Williams ve Teasdale, 2001) ve meta-bilişsel yaklaşımlar (Wells, 2000) gibi birçok yöntem bulunmaktadır (Hayes vd., 2006).

Yeni dönem yaklaşımların belirgin özellikleri psikopatolojiyi yapısal açıdan problem olarak görmek yerine organizma-çevre ilişkisi çerçevesinde incelemeleri ve içsel deneyimleri değiştirmeye çalışmadan kabulü, işlevsel olmayı öncelemeleri, tanılamalar yerine klinik açıdan önemli davranışların incelenmesine odaklanmalarıdır (Yavuz, 2015). Ampirik, ilke odaklı bir yaklaşıma dayanan üçüncü dalga terapiler, psikolojik olguların bağlamına ve işlevlerine özellikle duyarlıdır. Bu nedenle bağlamsal ve deneyimsel değişim stratejilerini vurgulama eğilimindedirler. Bu tedaviler, dar tanımlı sorunlara yönelik eleyici bir yaklaşım yerine geniş, esnek ve etkili repertuarların oluşturulmasını amaçlamaktadır. Üçüncü kuşak önceki nesilleri yeniden formüle eder ve sentezler. Hem anlayışı hem de sonuçları iyileştirme umuduyla diğer gelenekler tarafından ele alınan sorulara, konulara ve alanlara taşır (Hayes, 2004). Üçüncü dalga terapilerden olan Kabul Kararlılık Terapisi-ACT, bilişsel davranışçı terapiye göre yeni bir müdahaledir. Benzer teknikleri kullansa da (maruz bırakma ve rehberli sorgulama gibi) farklı yönler odaklanarak ve tedavi hedefindeki farklılık ile BDT'den ayrılır. Felsefi temeldeki farklılıkların yanı sıra, stratejik düzeyde BDT ve ACT arasındaki kritik fark, BDT tekniklerinin öncelikle öncül-duygu odaklı olması, ACT ve diğer farkındalık yaklaşımlarının ise öncelikle tepki odaklı olmasıdır (Hofmann ve Asmundson, 2008). İstenmeyen düşünce ve duyguları kontrol etmeye veya ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, içsel deneyimlerin kabulünü teşvik etmeye ve kişisel değerlerle uyumlu eylemlerde bulunmaya odaklanır. Terapinin amacı, deneyimsel kaçınmayı azaltıp psikolojik esnekliği artırarak bireylerin zorlu koşullara rağmen anlamlı faaliyetlerde bulunabilmelerini sağlamaktır. Bireylerin stres faktörlerine karşı uyumlu tepkiler geliştirerek genel iyi oluşlarına destek olur. (Brown vd., 2015; Flaxman ve Bond, 2010; Shepherd vd., 2022). ACT'nin temel amacı "duygusal kaçınmayı, bilişsel içeriklere aşırı gerçekçi tepkiler vermeyi ve davranış değişikliğine yönelik sözler verip bu sözleri yerine getirememeyi iyileştirmek, istenmeyen düşünce ve duyguların kabulünü teşvik ederek yaşam koşullarında iyileşmeye katkıda bulunan eylemleri harekete geçirmektir (Kohlenberg ve Tsai, 1994). Terapinin amacını daha spesifik olarak açıklamak istersek; olumsuz olarak değerlendirilen duyguları, fiziksel hisleri ve düşünceleri deneyimleme isteksizliği olan deneyimsel kaçınmayı engellemektir, diyebiliriz (Hayes, 2004; Hayes vd., 2006). İnsanlar değerlerini ve hedeflerini gerçekleştirmek için durumsal fırsatlar yerine istenmeyen içsel olaylardan kaçmak için esnek olmayan zararlı davranışlarda bulunabilmektedir bu noktada "kabullenme" ve "deneyimsel kaçınma" istenmeyen özelliklere sahiptir. İki terimin ortak noktası insanların zor düşüncelere, duygulara ve fizyolojik hislere nasıl tepki verdiği. Ancak bu tepkiler olumlu duyguları da içerebilir (insanların gelecekteki hayal kırıklığı korkusuyla sevinç duygularından kaçınması gibi); deneyimsel kaçınma bu ihtimali kolayca gizleyebilir.

Davranışsal anlamda etkin olmak ve canlı bir yaşam sürmek, nötr veya keyifli içsel olayların var olan değerlere karşı duyarlılığı azaltması nedeniyle engellenebilir. Örneğin kişinin harika olduğuna inanması hata yaptığı zamanki esnekliğini azaltabilir başka bir örnekte de tatil hayali kuran insanların daha acil olan hedefle ilgili olasılıklara yanıt vermesi zorlaşabilir. Bu durumda insanlar içsel yaşantılarından kaçınmak zorunda değildir ancak eylemleri değerler ile ilgili çeşitli durumlarca kontrol altındadır. Bu noktada ACT davranışları, durumlara ya da içsel olaylara bağlama açısından -olayların istenen, istenmeyen veya nötr olmasına bakılmaksızın- esnek olması gerektiğini ifade eder (Bond vd., 2011).

5.2.1. İşlevsel Bağlamcılık ve İlişkisel Çerçeve Kuramı

ACT, bağlamsalcı bir bilim felsefesini, temel bir dil ve biliş teorisi olan İlişkisel Çerçeve Teorisini-RFT ve uygulamalı bir psikopatoloji ve psikolojik değişim teorisini benimser. Felsefi olarak kökleri Skinner'ın radikal davranışçılığına uzananan İşlevsel Bağlamcılık; psikolojik olayları tarihsel ve durumsal olarak tanımlanmış bağlamlar içinde ve bunlarla etkileşime giren organizmanın devam eden eylemleri olarak görür (Hayes, 2004; Hayes vd., 2006). İşlevsel bağlamcılık bireyin eylemlerini ve deneyimlerini etkileyen daha geniş çevresel ve durumsal faktörleri dikkate alarak dil ve davranışı bağlamsal bir bakış açısıyla incelemeyi içerir (Callaghan vd., 2004). Tüm canlı varlıkların tarihsel ve durumsal açıdan bir bağlam içinde ve bağlamla ilişkili olduğunu, düşüncenin tarihsel durum ve bağlam kapsamında davranışsal olay ile birlikte ortaya çıkabileceğini ve bu ilişkiye odaklanarak davranışları öngörmenin ve yönlendirmenin mümkün olduğunu öne sürer. Psikolojik önermelerin doğruluğunun ve anlamlılığının değerlendirilmesinde işlevselliğin temel ölçüt olması gerektiğini ifade eder (Yavuz, 2015).

İşlevsel bağlamcılık perspektifinden yapılan analizde insanların bazı kişisel tepkilerini (örneğin fizyolojik hisler, duygulanımlar, bilişsel değerlendirmeler ve algılar) rahatsız edici olarak görmelerinin ve dolayısıyla bu tepkileri değiştirmek veya ortadan kaldırmak için çabalamalarının yaygın olduğunu göstermektedir. Ancak genel olarak, bu tür rahatsız edici özel olayları kontrol etme girişimleri etkisiz olma eğilimindedir ve paradoksal olarak bireyin en başta kaçınmaya çalıştığı aynı düşünce ve duyguların daha da artmasına neden olmaktadır. Örneğin ebeveyn yetersizliği korkularını azaltmak için çocuklarına sınır koymayan ebeveynlerin istemeden de olsa çocuklarının ciddi davranış sorunlarının gelişmesine neden olmaları gibi. Daha spesifik olarak, ACT'nin hedefleri, danışanın deneyimsel kaçınmanın etkisizliğini fark etmesine ve acı verici düşünce ve duyguları deneyimlemek için yeni, daha

etkili bir repertuar geliştirmesine yardımcı olmaktır (Callaghan vd., 2004). Bu kapsamda, bir davranışın öngörülmesi ve yönlendirilmesi için bağlamsal değişkenlere netlik kazandırılması gerekir (Yavuz, 2015). Davranışları değiştirmek, düşünceleri veya duyguları değiştirmenin ötesine geçerek bu psikolojik alanları nedensel olarak birbirine bağlayan bağlamı değiştirmekle mümkündür (Hayes vd., 2006).

Dil ve biliş, psikoloji disiplininin önemli alanlarındanır. İlişkisel Çerçeve Kuramı (RFT) ilişkisel tepkilerin analizi ve karmaşık davranış repertuarlarının geliştirilmesi yoluyla insan dilini ve bilişini anlamaya odaklanan kuramsal bir çerçevedir. İlişkisel çerçeve teorisi, herhangi bir davranışsal bakış açısı gibi, doğası gereği gelişimseldir (Barnes-Holmes vd., 2001; Steele ve Hayes, 1991). RFT, bireylerin olayları ilişkilendirmeyi ve bağlamsal ipuçları aracılığıyla aralarındaki ilişkileri türetmeyi öğrendiklerini, bunun da dünyayı nasıl algıladıklarını ve dünyayla nasıl etkileşime girdiklerini şekillendiren ilişkisel çerçevelerin oluşmasına yol açtığını ifade etmektedir (McHugh vd., 2004). RFT'nin kökleri davranış analizine dayanır ve insanların dili nasıl edindikleri, perspektif alma ve analogik ilişkiler kurma süreçlerine dair kapsamlı bir açıklama sunar (Barnes-Holmes vd., 2001). RFT'ye göre dil ve bilişin özü "öğrenilmiş ve bağlamsal olarak denetlenen, olayları karşılıklı ve bir arada isteğe bağlı olarak ilişkilendirme ve belirli olayların işlevlerini diğerleriyle olan ilişkilerine göre değiştirebilme yeteneğidir (Hayes vd., 2006; Hofmann ve Asmundson, 2008).

RFT'nin önemli bir çıkarımı, nesnelere arasındaki sözel olarak aracılık edilen ilişkilerin davranışsal süreçleri değiştirebileceği ve sınırlayabileceğidir. İlişkilendirme, bir olaya başka bir olay açısından yanıt vermek anlamına gelir. Çoğu canlı organizma, uygun eğitim verildiğinde, iki veya daha fazla uyarıcının fiziksel özellikleri arasındaki keyfi olmayan ilişkilere yanıt verme yeteneğine sahiptir. İlişkisel tepkinin kendisi soyutlandığında ve yalnızca uyarıcıların biçimsel özellikleri dışındaki bağlamsal özelliklerin kontrolü altına alındığında, davranış keyfi olarak uygulanabilir ilişkisel tepki olarak tanımlanır. İlişkilendirme davranışının soyutlanabilmesi için organizmanın görevin ilgili özellikleri (bağlamsal bir ipucuna dayanarak bir olaya başka bir olay açısından yanıt verme) ile ilgisiz özellikleri (ilgili nesnelere gerçek fiziksel özellikleri) arasında ayırım yapmayı öğrenmesi gerekir. RFT'ye göre insan dilinin ve bilişinin özü, öğrenilmiş ve bağlamsal olarak kontrol edilen olayları karşılıklı ve bir arada isteğe bağlı olarak ilişkilendirme ve belirli olayların işlevlerini diğerleriyle olan ilişkilerine göre değiştirme yeteneğidir. Çocukluktan itibaren, nesne adı ile nesnenin kendisi arasında simetrik bir ilişki üzerine doğrudan eğitilmektedir (yani, nesnenin adı verildiğinde nesneyi seç ve nesnenin adı

verildiğinde nesnenin adını seçmek için). RFT'nin temel iddialarından biri, isim-nesne ilişkilerinin belirli bağlamlarda nesne-isim ilişkilerini güvenilir bir şekilde öngörmesi halinde, bu kapsamlı eğitim geçmişinin kullanılabileceği ve genelleştirilmiş simetrik yanıt verme için bir temel sağlayabileceğidir. RFT'nin uygulamaya yönelik çıkarımları çeşitli kaynaklardan gelmektedir, ancak üç kritik özelliği vardır: (1) insan bilişi belirli bir tür öğrenilmiş davranıştır. (2) biliş, diğer davranışsal süreçlerin etkilerini değiştirir. (3) bilişsel ilişkiler ve bilişsel işlevler bir durumun farklı bağlamsal özellikleri tarafından düzenlenir. ACT, kişinin düşüncelerle etkileşim veya ilişki kurma şeklini, bunların faydasız işlevlerinin azaldığı bağlamlar yaratarak değiştirmeye çalışır (Barnes-Holmes vd., 2001; Hayes vd., 2006; Levin vd., 2014).

İlişkisel çerçevelerin klinik açıdan önemini belirleyen iki bağlam vardır: ilişkisel bağlam ve işlevsel bağlam. Kişinin düşüncelerini ilişkisel bağlam belirlerken, işlevsel bağlam düşüncenin kişi üzerindeki etkisini belirlemektedir (Yavuz, 2015). ACT/RFT bakış açısına göre, bağlamsal özellikler bilişsel içeriğin insan eylemini yararsız şekillerde düzenlemesine yol açmadığı sürece, bilişin biçimi veya içeriği doğrudan sorun teşkil etmez. Zararlı etki eğiliminde olan işlevsel bağlamlar büyük ölçüde sosyal/sözel topluluk tarafından sürdürülmektedir. Örneğin gerçeklik bağlamı, sembollere referanslara davrandığı gibi davranır, sebep gösterme bağlamında eylemi ya da eylemsizliği kendi davranışlarının kurgulanmış sebeplerine dayandırır, özellikle manipüle edilemeyen sebeplere, deneyimsel kontrol bağlamı ise başarılı yaşamın ana hedefi olarak duygusal ve bilişsel durumların manipülasyonuna odaklanır (Hayes vd., 2006).

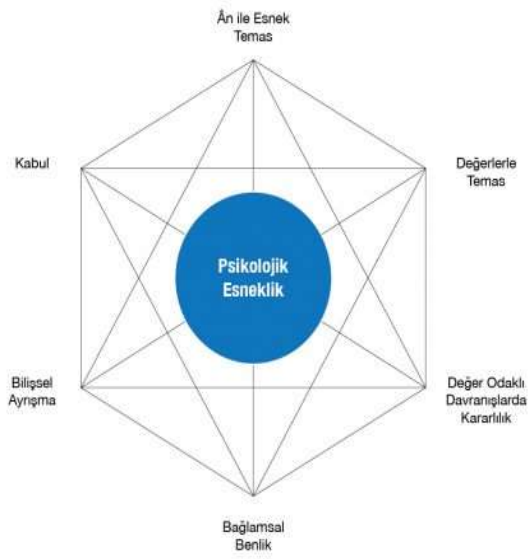
5.2.2. Psikolojik Esneklik ve Kabul Kararlılık Terapisinde Psikopatoloji Teorisi Olan Psikolojik Katılık

Teori ve süreç açısından ACT'yi, farkındalık ve kabul süreçleri ile bağlılık ve davranış değişikliği süreçleri aracılığıyla psikolojik esnekliğin oluşturulmasını sağlayan psikolojik bir müdahale olarak tanımlayabiliriz. Esneklik içinde bulunulan an ile ve bu anın içerdiği düşünce ve duygularla gereksiz savunmalara girmeden tam olarak temas kurabilme ve durumun elverdiği ölçüde hedef ve değerlerin peşinden gitme davranışını sürdürme ya da değiştirme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli bir insan olarak şimdiki an ile daha eksiksiz temas kurma ve bunu yapmak değerli amaçlara hizmet ettiğinde davranışı değiştirme veya sürdürme yeteneği olan psikolojik esneklik ACT'de sorunlar ile baş edilirken genel bir hedeftir. Kabul, an ile esnek temas, değerlerle temas, değer odaklı davranışlarda kararlılık, bağlamsal benlik

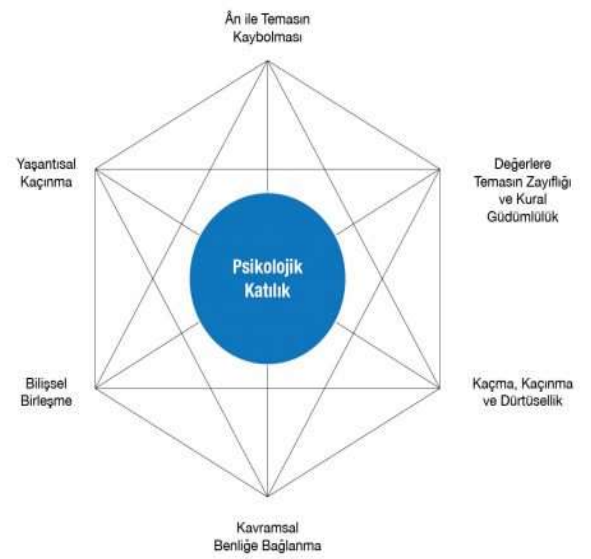
bilişsel ayrışma psikolojik esnekliği oluşturan altı temel alt başlıktır (Flaxman ve Bond, 2010; Hayes vd., 2006).

Psikolojik esnekliğin aksine, psikolojik katılık (ya da esnek olmama), bir davranışın içsel deneyimler ile yoğun bir şekilde kontrol edilmesi sonucu bireyin yaşam kalitesinde bozulmalara yol açan psikopatolojik bir sürece işaret eder, içsel deneyimlere etkili bir şekilde yanıt verememe söz konusudur. O anda en etkili veya anlamlı olanın ne olduğundan ziyade kişinin nasıl düşündüğü veya hissettiğine göre hareket etme eğilimidir (Krafft vd., 2018; Levin vd., 2016). Psikolojik katılık psikolojik tepkilerin seçilen değerlere ve eylemi yönlendiren durumlara katı bir şekilde hakim olmasını gerektirir; bu genellikle insanlar değerlendirici ve kendini tanımlayıcı düşüncelerle kaynaştığında ve istenmeyen içsel olayları yaşamaktan kaçınmaya çalıştığında ortaya çıkar ve insanların sıkıntısını artırma, şimdiki anla temaslarını azaltma ve değerlere dayalı eylemlerde bulunma olasılıklarını azaltma gibi çelişkili bir etkiye sahiptir (Bond vd., 2011). ACT kuramcılarını psikopatoloji ve insan davranışına yönelik bütüncül, kapsamlı model geliştirmeyi amaçlamış ve önemli ilerlemeler kaydetmişlerdir. (Yavuz, 2015). ACT ilişkisel çerçeve kuramına göre, psikolojik sorunlar ilişkisel yeteneklerin genel yokluğundan kaynaklanabilse de (örneğin, zeka geriliği durumunda), psikopatolojinin birincil kaynağı (ve diğer psikopatoloji kaynaklarının etkisini şiddetlendiren süreç) dil ve bilişin, uzun vadeli değer odaklı amaçların hizmetinde davranışı sürdürme veya değiştirme yetersizliği oluşturacak şekilde doğrudan koşullarla etkileşime geçme biçimidir. Kabul kararlılık tedavisinde psikolojik olarak esnek olmama durumunun dil süreçleri üzerindeki zayıf ya da faydasız bağlamsal kontrolden kaynaklandığı düşünülmektedir (Hayes vd., 2006). Bilişsel becerileri zayıflayan kişilerin doğrudan deneyimleri görmezden gelmeleri ve çevresel etkilere karşı nispeten kayıtsız kalmaları mümkündür. Bu sonuçlar doğrultusunda duygusal olarak yıpranma nedeniyle, belirtilerin yarattığı sıkıntıda bir azalma olabilmesi için terapiye başlarlar. Ancak yaklaşımlarındaki problemleri görmedikleri için yaklaşımı değiştirme niyetleri yoktur. Kendi zihinlerindeki kurallar tarafından hapsedilmiş gibidirler (Hayes vd., 2012).

Psikolojik katılık birden fazla bileşen süreci içeren altı alt boyuttan oluşan psikopatoloji modelidir: deneyimsel kaçınma, bilişsel birleşme, an ile temasın kaybolması, kavramsallaştırılmış bir benliğe bağlanma, belirsiz değerler, değerlerden uzaklaşma ve kaçma/kaçınma-dürtüsellik (Hayes vd., 2006).



Şekil 1. ACT'in Psikolojik Esneklik Modeli



Şekil 2. ACT'in Psikopatoloji Modeli (Psikolojik Katılık)

Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli ve Psikolojik Katılık Modeli

Bilişsel Birleşme:

Bilişsel birleşmeyi; ilişkisel çerçevelerin (sözel içeriklerin) davranışlar üzerindeki üstünlüğü olarak açıklayabiliriz (Yavuz, 2015). Zettle'nin (2022) deyişiyle durumu ifade etme biçimimizin psikolojik reaksiyonlarımız üzerindeki etkisi, durumdan daha kuvvetli olduğunda birleşme yaşanır. Bu durumu Hayes (2012) de benzer şekilde ifade etmiştir: İnsanlar zihinlerinin içeriğine güçlü bir şekilde inandıklarında yani bilişleriyle birleştiklerinde acı ortaya çıkar. Bu iç içe geçmiş durumda kişi farkındalığı bilişsel anlatılardan ayırt edemez çünkü her bir düşünce ve onun referansları birbirine çok sıkı bir şekilde bağlıdır. Bilişimizin; fiziksel eylemlerimiz üzerinde ve farkındalığımız üzerindeki sorunlu etkisi birleşmeyi gözlemlediğimiz iki temel yoldur. Bilişsel birleşme yaşadığımızda, birleşme bize itaat-teslimiyet gerektiren, kurtulma ihtiyacı hissettiren veya tüm dikkatimizi alması gerektiğini düşündüğümüz bir şey gibi görünebilir. Bu birleşme, kişinin dil aracılığıyla sosyal olarak aktarılan talimatları körü körüne uygulama olasılığının daha yüksek olduğu anlamına gelir. Bazı durumlarda bu sonuç uyum sağlayıcı olsa da diğer durumlarda insanlar, olumsuz gerçek koşullara rağmen kendilerine "doğru" ya da "adil" gördükleri için tekrar tekrar etkisiz stratejilerle meşgul olabilirler. Birleşmenin: geçmişle, gelecekle, kurallarla, yargılarla, sebeplerle, benlik kavramıyla birleşme olmak üzere altı alt başlığı vardır (Harris, 2019; Hayes vd., 2012). Psikolojik esneklik

süreçlerinden olan bilişsel ayrışmada ise davranışlarda işlevsel olmayan bilişsel süreçlerin azaltılabilmesi amacıyla yargılama, yorumlama içermeyen duruş amaçlanır (Yavuz, 2015). Psikopatolojik açıdan örnek vermek gerekirse; örneğin panik bozukluğu olan danışan anksiyete, ölme düşünceleri, kontrolü kaybetme ya da aklını kaçırmaya karşı mücadele içerisindedir. Kontrolü sağlamak isteyen danışan bedensel hislerini, düşünce süreçlerini, davranışsal yetkinliklerini ve duygusal tepkilerini yaklaşan başarısızlık (veya başarı) işaretleri açısından incelemelidir. Baş etme mücadelesinde görünüşte daha fazla dikkat, iç ve dış çevrenin daha fazla taranması ve daha fazla kontrol vardır. Ancak danışanın kontrol çabaları ve daha fazla kendini izleme döngüsü bu bozukluklara bir çözüm değildir; aksine bu bozuklukların ta kendisidir. Analitik ve değerlendirici becerilerimizi işe yararlığı arttırdığı zaman kullanmayı ve diğer bilgi türlerini de çıkarlarımıza en iyi şekilde hizmet ettikleri zaman kullanmayı öğrenmeliyiz (Hayes vd., 2012). Bilişsel birleşme ile çalışılırken hisler ve düşünceler olarak eller metaforu kullanılabilir (Harris, 2019).

Deneyimsel Kaçınma:

Sıkıntı verici olması beklenen deneyimlerin bastırılmasını, kontrol edilmesini veya ortadan kaldırılmasını teşvik eden zihinsel yönlendirmeler ile bütünleşmenin doğrudan bir sonucudur (Hayes vd., 2012). İçsel yaşantımızda yaptığımız kaçınma ve kurtulma arzumuzun olduğu her şey, örneğin gündüz hayallere dalmak, hatıralardan kaçmak için alkol almak, düşünceleri baskılamak yaşantısal/deneyimsel kaçınma olarak adlandırılabilir ve kabulün tam zıttıdır. İstenmeyen yaşantılardan ne kadar kaçılarak uzaklaşmaya çalışılırsa o kadar ıstırap yaşanır. Kaygı bozuklukları bu duruma güzel bir örnektir (Harris, 2019). Kişiyi sıkıntı veren durumların çoğu istemli olarak düzenlenmediğinde danışanın kullanabileceği temel strateji olarak duygusal ve davranışsal kaçınma kalmaktadır. Kaçınılan durumlarda yaşanan artışlar, yaşam alanının daralmaya başlaması bu durumun daha uzun süreli sonucudur (Hayes vd., 2012). Bu terimi danışanlara açıklarken “Problem Çözme Makinesi” metaforu kullanılabilir (Harris, 2019).

An ile Temasın Kaybolması, Geçmiş ve Geleceğe Bağlanma:

Yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme, geçmiş veya gelecek odaklı bir zihinsel faaliyete yönlendirerek kişiyi içinde olduğu andan uzaklaştırır. Bu zihinsel faaliyetleri ruminasyon ve endişe olarak görebiliriz (Yavuz, 2015). Endişe ve ruminasyondaki asıl zorluk geçmiş ya da gelecek hikayelerinin danışanın etrafında olup bitenleri kaçırarak kadar çok dikkatini çekmesidir. Sihirbazın bir eli numara yaparken diğer eli seyircinin dikkatini çekmek

için daha fazla emek harcar bu nedenle geçmiş ya da gelecek hikayeleri için “sihirbazın diğer eli” benzetmesi yapılabilir. ACT uygulayıcıları geçmişin sonsuza dek yok olduğunu ve geleceğin henüz burada olmadığından hareketle danışanlar geçmiş ya da geleceklerine odaklanıp bunları tekrar tekrar gözden geçirirken hayat su gibi akıp gittiğini ifade ederler. Etrafımızdaki dünyayı şekillendirebilmek için dikkatimizi odaklamamız ve esneklikle bunu sağlamamız dünya tarafından şekillendirilme ve dünyayı şekillendirme konusunda bizlere en iyi şansı verir. Olaylara fiziksel açıdan maruz kalmak yeterli değildir, an be an duyarlı olma ihtiyacımız vardır (Hayes vd., 2012; Hayes vd., 2006). An ile temasın veya dikkatte esnekliğin tersi olarak dikkatte katılığı söyleyebiliriz. Dikkatte katılığın üç nedeni olarak: kendini verememe, dikkatin çelinebilirliği ve kopukluktan bahsedilebilir (Harris, 2019). Geçmişe dair pişmanlıklar ve geleceğe yönelik kaygılar, kabul edilemez olarak nitelendirdiğimiz; baskılama, kaçış ve kontrol girişiminde olduğumuz “gerçekler” halinde meydana gelir. Kabul edici olarak karşılanmadığı sürece değer odaklı yaşam için hareket alanını kısıtlar (Zettle, 2022). Kavramlar olarak "geçmiş" ve "gelecek" sadece değişim hakkında konuşma yollarımızdır (Hayes vd., 2012).

Kavramsal Benliğe Bağlanma:

Çocuklar dil öğrenmeye başladıklarında, kendilerini ve kendi tepkilerini kategorize etmeleri öğretilir. Eğitimin sonucunda iki şey gerçekleşir: birincisi, çocuklar kendi tepkilerini ve davranışsal eğilimlerini ayırt etmeyi ve kategorileştirmeyi öğrenirler ki bu da öz farkındalığın temelidir. Yaşamlarının çeşitli özelliklerini adeta öz geçmişin temeli gibi bütünleşik hikayeler haline getirirler. İkinci olarak, tutarlı bir açıdan sözlü raporlar vermeyi ve bunu başkalarının perspektifinden ayırt etmeyi öğrenirler. Buna da kavramsallaştırılmış benlik adı verilir, benlik eğitiminin doğrudan bir ürünüdür (Hayes vd., 2012). İlişkisel çerçeve kuramı olan RFT ve psikolojik esneklikte benliğin üç farklı yönüyle kavramsallaştırılması vardır. (A) İçerik Olarak Benlik, benliğin olumlu-olumsuz niteliklerinin herhangi bir nesnenin tanımlanması/değerlendirilmesi yer alır; (B) Süreç Olarak Benlik, kişinin o andaki düşünme, hissetme, algılama, hatırlama hareket tanımları da dahil devam eden deneyimin farkındalığıdır. (örneğin "Ben kötüyüm." diye düşünüyorum); (C) Bağlam Olarak Benlik, deneyimleri kişi, yer ve zaman boyutlarında gözleme ve tanımlama kapasitesidir (McHugh, 2015). Kim olduğumuzu anlatan hikâyelerimiz birçok katmandan oluşur. Bu hikâyeyi anlayarak kim olduğumuzu, hayattan ne istediğimizi anlayabiliriz. Ancak benlik kavramımıza uzaktan bakamaz ve onunla birleşirsek kendimizi tanımlarken kullandığımız cümleler varlığımızın özü gibi algılayabiliriz ve onun karmaşık bir yapıdan oluştuğunu göremeyebiliriz (Harris, 2019).

İnsanlar "kafalarının içinde" yaşamaya başladıkça şimdiki anla temas azalır. Kavramsallaştırılmış geçmiş- gelecek ve kavramsallaştırılmış benlik, davranış üzerinde daha fazla düzenleyici güç kazanarak psikolojik katılığa daha fazla neden olur. Örneğin yaşanan acıdan kimin sorumlu olduğu konusunda haklı olmak, kişinin geçmişiyle daha barışık yaşamasından, daha uygulanabilir davranışlarla meşgul olmasından daha önemli hale gelebilir. Ayrıca duygu düşünceler diğer davranışlar için neden olarak sunulduğu için kişiyi davranışsal düzenlemenin uygun kaynağı olarak iç dünyaya daha fazla odaklanma eğilimine götürür ve deneyimsel kaçınma kalıpları daha da şiddetlenir. Bu durumda yaşanması arzulanan değerler haklı olmak, iyi görünmek, iyi hissetmek, kavramsallaştırılmış benliği savunmak gibi hedeflerin gerisinde kalmaktadır (Hayes vd., 2006). Benliği kavramsallaştırılmış bir içerik olarak entelektüel düzeyde tartışmak yüksek işlevselliğe sahip bazı danışanlar için faydalı olabilir, ancak çoğu zaman terapist danışanın "ben/burada/şimdi" ile farkındalığın ortaya çıktığı bir bakış açısı olarak deneyimsel temas kurmasına yardımcı olmalıdır. Bunun önemli bir yolu "Ben" cevabı gerektiren sorular sormaktır (Hayes vd., 2012).

Değerlere Temasın Zayıflığı ve Kural Güdümlülük:

ACT'nin değerlere yaklaşımı işlevsel bağlamsal kuramıyla paralel şekilde doğruluk kriteri olarak işlenebilirliği vurgular çünkü işlenebilirliğin uygulanmasına yönelik kriterleri değerler belirler bu nedenle işlenebilirliğin değerlendirilmesi için gerekli öncül değerlerdir. Değerler bir nesne gibi ulaşılamayan ancak an be an somutlaştırılabilen, amaca yönelik eylemin seçilmiş nitelikleridir. Kabullenme, savunma, mevcut olma ve benzerleri kendi başlarına amaç değildir; daha ziyade daha canlı, değerlerle tutarlı bir yaşamın yolunu açarlar. ACT, seçilen değerlerle bağlantılı daha büyük ve daha etkili eylem kalıplarının geliştirilmesini teşvik eder. Odak davranışın kişinin uzun vadeli değerleri doğrultusunda olup olmadığını değerlendirme, psikolojik esneklik kazandırma amaçlanır (Hayes vd., 2006; Yavuz, 2015). Bu başlığa kadar yukarıda bahsedilen dört boyut kişinin içsel yaşantılarına, davranışlarına olumsuz etki ettiği için değerlerimiz kaybolabilir, unutulabilir. Değerlerimizle ilgili netliğe sahip değilsek veya onlarla temas kuramıyorsak davranışlarımız için etkin kılavuz olarak onları kullanamayız. Amaç eylemlerin birleşme ve kaçınma olmadan değerler doğrultusunda sergilenmesidir (Harris, 2019; Hayes vd., 2006). Terapide danışana değerleriyle temas edebilmesinde ve hedef belirlerken referans olarak değerleri seçmesinde yardımcı olunur (Yavuz, 2015).

Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsellik

Değer odaklı olmayan bir yaşamı oluşturan davranış örüntülerinden uzaklığı ifade etmek için “işler olmayan eylemler” ifadesi kullanılır. İşler olmayan eylemlerde değerler odaklı hareket etmek yerine bilişsel birleşme, deneyimsel kaçınma ile hareket etme, eylem yerine erteleme veya hareketsizlik, dürtüsel, otomatik davranışlar vardır (Harris, 2019). Bu davranışlar psikolojik katılığı yüksek olan bireyler tarafından olumsuz olarak görülen içsel yaşantılarından uzaklaşmak için gösterilir. Bu dar davranış repertuarı değer odaklı bir yaşamdan çok pekiştirme odaklı anlam dünyası zayıf bir yaşam şekline yol açar (Yavuz, 2015). Danışan eğer işler olmayan eylemler içerisinde veya dürtüsel eylemlerde bulunuyorsa ya da ısrarlı şekilde kaçınan davranışlarda bulunuyorsa ACT danışanın belirli eylemleri kendi seçtiği değerlerle ilişkilendirmesine yardımcı olur ve davranışçı terapide olduğu gibi etkili eylemlerin ardışık daha büyük kalıplar oluşturmaya yardımcı olur (Hayes vd., 2012). Burada danışanın içsel yaşantılarını azaltması değil onlara dair daha esnek yaklaşım benimsemesi amaçlanır (Arch ve Craske, 2008).

5.2.3. Psikolojik Katılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Aydın (2023) tarafından yapılan çalışmada amaç psikolojik esneklik, ruminasyon, endişe ve öz-şefkatin üniversite uyumu üzerindeki rolünü yapısal eşitlik modeli uygulayarak araştırmaktır. Çalışmaya bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 657 (486 kız, 171 erkek) birinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda yüksek psikolojik katılığın ruminatif düşünce ve endişeyi artırdığı gözlemlenmiştir. Ayrıca psikolojik katılığın üniversitenin ilk yıllarında olan bir öğrenci için uyumu olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır.

Deniz ve Gündüz (2021) tarafından yapılan çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik katılık değişkenlerinin öz-anlayış düzeylerini ne düzeyde yordadığı betimsel bir çalışma ile araştırılmıştır. Araştırmaya İstanbul’da özel bir üniversitenin Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmekte olan birinci ve dördüncü sınıfa devam eden 323 üniversite öğrencisi (246 kadın, 77 erkek) katılmıştır. Araştırma tamamlandığında psikolojik katılık ile öz-anlayış arasında yüksek düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik katılık ve bilişsel esneklik kavramlarının öz-anlayışı anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır.

Uludağ (2023) çalışmasında depresyonun yordamasında olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, ruminasyon, psikolojik katılığın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolünü araştırmıştır. Çalışma 18-76 yaş aralığında 461 kişi (269 kadın, 192 erkek) ile yürütülmüştür.

Psikolojik katılık ve depresyon arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi ile çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılığın, depresyonun %41'ini açıkladığı görülmüştür.

Tanhan ve Vangözü (2022) yapmış oldukları çalışmada ergenlerde psikolojik sağlamlığın psikolojik katılık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 15-17 yaş grubundan 304 ergen (146 kadın, 158 erkek) katılmıştır. Araştırma bulgularında psikolojik katılık ile mizah, bağımsızlık ve değerler arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İçgörü ile psikolojik katılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Psikolojik sağlamlığın psikolojik katılığı yüzde %14 oranında yordadığı belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan mizah, bağımsızlık ve içgörü; psikolojik katılığın anlamlı birer yordayıcısıdır.

5.2.4. Psikolojik Katılık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Levin, Hayes ve diğerlerinin (2014) kesitsel çalışmasında bazı depresyon, anksiyete, madde kullanımı ve yeme bozuklukları ile ilgili transdiagnostik bir süreç olarak psikolojik katılık incelenmiştir. Araştırmaya 17-20 yaşlarında 972 üniversite birinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Psikolojik katılığa sahip öğrencilerde yaşam boyu depresyon ve anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları öyküsü herhangi bir rahatsızlığı olmayan öğrencilere kıyasla önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Psikolojik katılık bu tanılardan sadece birine sahip olmaya kıyasla komorbidite görülmesi ile daha ilişkili olduğu görülmüştür.

Callahan ve diğerlerinin (2020) yapmış oldukları çalışmanın amacı, kendine zarar verme geçmişi olan katılımcılar arasında çok boyutlu bir psikolojik katılık ölçütü ile intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme (NSSI) davranışı arasındaki eşzamanlı ve 3 aylık ileriye dönük ilişkileri incelemektir. Başlangıçta katılımcıların NSSI, psikolojik katılık, negatif aciliyet ve depresyon ölçümlerini tamamlamış ve takibi yapılarak tekrar değerlendirilmiştir. Sonuçlarda intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı (NNSI) gösteren danışanlar, bu davranışı bırakmış danışanlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek psikolojik katılık olduğu görülmektedir. Ortak değişkenler kontrol edildikten sonra, psikolojik katılık durumu NSSI tekrarlama sıklığı ile eşzamanlı olarak ilişkilendirilmiş ve gelecekteki NSSI olasılığını boylamsal olarak yordamıştır. Psikolojik esneklik, başlangıçtaki ortak değişkenler dahil edildikten sonra yeni NSSI eylemleriyle ilişkili bulunmamıştır. Psikolojik katılık alt ölçekleri çeşitli NSSI işlevleri ile farklı ilişkiler göstermiştir. Sonuçlar, psikolojik esneklik modelinin

NSSI'yi anlamadaki faydasını vurgulamakta ve klinik uygulamayı bilgilendirebilecek gelecekteki araştırmalar için çıkarımlarda bulunmaktadır.

Schramm ve diğerlerinin (2020) alışmasında TSSB tanısıyla yatarak tedavi gören ergen psikiyatri hastaları arasında, psikolojik katılıktaki azalmanın, yatıştan taburculuğa kadar TSSB semptomlarındaki iyileşmeyi öngörüp öngörmediğini değerlendirmiştir. Birçok psikopatoloji türünde olduğu gibi, TSSB'li bireyler sıklıkla komorbid psikiyatrik bozukluk kriterlerini karşılamaktadır. Yataklı bir psikiyatri ünitesindeki ergenler, başvuru sırasında yapılandırılmış bir tanısıl görüşmenin yanı sıra, başvuru ve taburculuk sırasında psikolojik katılık ve TSSB semptom şiddetine ilişkin öz bildirim ölçümlerini tamamlamıştır. Sonuç olarak tedavi sırasında psikolojik katılıktaki daha büyük azalmalar, TSSB semptom şiddetinde önemli ölçüde daha büyük azalmaları yordamıştır.

Mega Radyani ve diğerlerinin (2021) alışmasında COVID-19 pandemisi sırasında depresyon için önemli risk faktörleri olan algılanan stres ve yalnızlığın arttığını, niversite ğrencilerinin ruh sağlığının bu durumdan etkilendiğine yer vermiştir. Psikolojik katılığın ruh sağlığı sorunlarının gelişimini artırmadaki önemli rolü göz önüne alınarak depresyonda algılanan stres ve yalnızlık üzerindeki etkisi 941 ğrenci ile evrimii yapılan çalışmada incelenmiştir. Araştırma sonucunda yüksek psikolojik katılık, yüksek algılanan stres, yalnızlık ve depresyon ile ilişkili bulunmuş, psikolojik katılığın hem algılanan stresin hem de yalnızlığın depresyon düzeyi üzerindeki etkisini artırdığını göstermiştir. Bulgulara dayanarak, sosyodemografik faktörler göz önünde bulundurularak, psikolojik katılığı azaltarak depresyon gelişimini engellemek için alternatif müdahalelerin uygulanması önerilmektedir.

2.3. Merkezsizleştirme

İnsanlar kişilikleri hakkında soyut anlamlara ulaşabilmek için duyguları, anıları ve düşünceleri üzerine dşnrlenir. Yapılan bu st düşünme yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkar ve psikolojik iyi oluşu ya da zihinsel sağlığı destekleyebilir (Frith ve Frith, 2003). Zihinsel deneyimlerimizdeki aktörler olmamızın yanı sıra öznel deneyimlerin nc şahıs gözlemcileri olabiliriz. Akademisyenler uzun zamandır kişinin deneyiminden "dışarı çıkma" ve ona uzaktan bakma sürecinin ruh sağlığı için önemli olduğuna inanmaktadır. Merkezsizleştirme, bilişsel defüzyon, bilişsel mesafe, mesafeli kendinelik, yeniden algılama (reperceiving), stbilişsel farkındalık ve stbilişsel mod kavramları kişinin deneyimlerine uzaktan bakmayı anlatan bazı yapılarıdır (Bernstein vd., 2015, 2019; Hayes-Skelton ve Graham, 2013).

Bilişsel davranışçı geleneğin erken dönemlerinden itibaren önem verilen bir kavram olan merkezsizleştirme, günümüzde farkındalık ve kabullenmeye yönelik ilginin artmasıyla psikoloji alanında daha fazla önem kazanan bir kavramdır. Hayes ve diğerlerinin (1999) iki aşamalı farkındalık tanımında; duyguların, düşüncelerin, bedensel duyuların farkındalığını kolaylaştırmak için dikkatin düzenlenmesi ve kişinin farkındalık alanındaki her bir nesne ile merak, kabul ve deneyime açık olma ile bağlantı kurmaya çalışmasıyla karakterize olan dikkat vardır. Bu tanımda mevcut düşünce, his ve duygulara izin verilerek kişinin mevcut deneyimiyle açıkça ilişki kurduğu aktif bir süreç izlenir. Teasdale (1999) bilinçli farkındalığın klinik açıdan iki yönlü amacını şu şekilde açıklamaktadır: ilk olarak duygulara ve düşüncelere yönelik otomatik, alışlagelmiş tanımlama ve bilişsel tepki kalıplarının stresi, duygusal sıkıntıyı artırma yolundaki iç görüyü artırmak; ikinci olarak da yaşanan zihinsel durumlara karşı savunmasızlığı azaltmak ve duygusal iyi oluş için kalıcı iyileşmeler sağlamaktır. Farkındalık yargılamama tutumunun yanı sıra gelişmiş bir farkındalığı içerirken, üstbilişsel farkındalık "olumsuz düşünce ve duyguları merkezsiz bir bakış açısıyla deneyimleme sürecini" ifade eder. Bernstein ve diğerleri (2015) merkezsizleştirme ile ilişkili yaptıkları araştırmada değişen derecelerde, merkezden uzaklaşma ile ilgili yapıların ortak bir zihinsel olguyu yansıttığını üç üstbilişsel süreci-meta-farkındalık, düşünce içeriğine karşı azaltılmış tepki ve içsel deneyimle özdeşleşme- tanımlayan bir model ile ifade etmişlerdir.

Safran ve Senegal (2004) tarafından tanımlanan Merkeziştirme; kişinin duygu ve düşüncelerini benliğin mutlak doğru olan yansıması olarak ifade edilmesi yerine zihindeki geçici, nesnel olaylar olarak gözleme becerisi şeklinde ifade edilmektedir. Merkeziştirilmiş/merkezden uzaklaştırılmış bir bakış açısında “anın gerçekliği mutlak değişmez ya da değiştirilemez değildir” görüşü hâkimdir. Kişinin duygularının, düşüncelerinin, dürtülerinin benliğin doğal ya da kalıcı yönleri yerine zihinde ortaya çıkan bu öğeleri sadece psikolojik olaylar olarak gözlemlemelerine, tarafsız bir gözle bakmalarına yönelik üstbilişsel bir kapasitedir. Mesafeli bir bakış açısı oluşturmak adına içsel deneyimlerden (yoğun duygular, dürtüler, kişinin kendisine işaret eden uyumsuz süreçler) uzaklaşmayı teşvik eder. Merkeziştirme şimdiki zamana odaklıdır (Fresco, Moore vd., 2007; Hoge vd., 2015; Teasdale vd., 2002). Düşünce ve duyguları kişiselleştirmek, özdeşleşmek yerine onları zihindeki nesnel olaylar olarak görme süreci olan merkezsizleştirme/merkezden uzaklaştırmanın hem bilişsel yeniden değerlendirmelerin hem de farkındalığın altında yatan kilit bir mekanizma olduğu düşünülmektedir. Düşünce ve duyguları nesnel olaylar olarak görme süreci kişinin düşüncelere verdiği tepkiyi değiştirmesinin yanı sıra düşüncelerin

deneyimi kontrol etme girişimlerini tetikleme olasılığı azalır. Burada bakış açısındaki değişime izin vererek düşüncenin doğruluğunu değerlendirme süreci kolaylaşır (Hayes-Skelton ve Graham, 2013). "Merkezden uzaklaşma" veya "özdeşleşmeme" olarak bilinen bilişsel yapıdaki değişimde; kişi sadece olumsuz düşünce ve duygularla kişisel olarak özdeşleşmek yerine, olumsuz deneyimlerle daha geniş bir bağlam veya farkındalık alanındaki zihinsel olaylar şeklinde ilişki kurmaktadır. Örneğin değersizlik duyguları ve düşünceleri içerisinde olan bir hastanın bakış açısı "mahkum edildiğim gerçeklik" yerine "içlerinde bazı gerçekler barındıran ya da barındırmayan, geçici duygu ve düşünceler" şeklinde deneyimlenebilir (Teasdale vd., 2002). Kendini gözleme esnasında yalnızca içsel olayların olumsuz içeriğini değil aynı zamanda bu süreçleri oluşturan bilişsel faaliyetleri de fark etme söz konusudur. Örneğin kişi "depresyondayım" fikrine inanmak yerine "şu anda depresyonda olduğumu düşünüyorum" şeklindeki düşüncesini fark edebilir. Bu noktada merkezleştirme içsel olayları ve temsil ettikleri düşünceleri değişmez gerçekler olarak görme eğilimi gibi uyumsuz kendini gözleme tarzlarına zıttır (Bennett vd., 2021).

Gelişim psikolojisinin yaşam boyu öğrenme yaklaşımına göre; yaşam süresince merkezleştirme beceri kapasitesinin artması beklenir (Inhelder ve Piaget, 1958 Akt., Fresco vd., 2007). Merkezleştirme becerisinin sağlıklı bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişim için ihtiyaç olduğu düşünüldüğünde bu becerinin eksikliğinin psikolojik ve sosyal açıdan işlev bozukluğu oluşturabilecek bir faktör olduğu üzerinde durulmuştur (Fresco, Moore vd., 2007). Duygusal bozukluğa sahip bireylerde üst biliş kapasitesinde yetersizlikler görülmektedir. Merkezleştirme şekil verilebilir bireysel farklılık değişkenidir ve duygusal bozukluklardan mustarip bireylerde bozulmuş olması muhtemeldir. Kişi merkezleştirme becerisinde ilerleme gösterdiğinde bu durum kalıcı bir tedaviye işaret edebilir (Fresco vd., 2007). Yani merkezleştirme tedavi mekanizmalarından biri olarak görülmektedir ve ampirik araştırmalar merkezden uzaklaşmanın terapi boyunca arttığını göstermiştir (örneğin, Teasdale vd., 2002).

2.3.1. Merkezleştirmenin Ölçümü

Merkezleştirmeyi güvenilir bir şekilde ölçmeye yönelik ilk girişimler, "merkezleştirilmiş bir perspektif içinde olumsuz düşünce ve duyguları deneyimleme süreci" olarak tanımlanan ilgili bir kavram olan üstbilişsel farkındalığın değerlendirilmesinde ortaya çıkmıştır, Otobiyografik Bellekte Farkındalık ve Başa Çıkma Ölçümü (MACAM) ile değerlendirme yapılmaktaydı. Ancak uzun zaman alan bu değerlendirmeye alternatif olarak Depresyon için Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) ile meydana gelen değişimleri

işlevsel hale getirme aracı olarak Teasdale (2002) tarafından Yaşantılar Anketi (EQ) geliştirilmiştir. Çünkü farkındalık temelli bir psikoeğitimde depresif düşünce kalıplarının merkezinden uzaklaşmanın önemli olduğu düşünüldüğünde hastaların bunu ne düzeyde yapabildiklerini ölçmek önemlidir. EQ maddeleri, Teasdale tarafından Segal ve Williams'a danışılarak, merkezden uzaklaşmanın üç yönünü değerlendirmek üzere oluşturulmuştur. Bu üç boyut kişinin kendisini düşünceleriyle eş anlamlı görmeme becerisi (örneğin, "Kendimi düşüncelerimden ve duygularımdan ayırabilirim"), kişinin olumsuz deneyimlerine alışkanlıkla tepki vermeme becerisi (örneğin, "Hoş olmayan duyguların içine çekilmeden onları gözlemleyebilirim") ve öz-şefkat kapasitesidir (örneğin, "Kendimi olduğum gibi daha iyi kabul edebilirim"). Ölçeğin tamamı iki alt ölçeğe sahip olacak şekilde yapılandırılmıştır; bunlardan biri, merkezden uzaklaşma da dahil olmak üzere MBCT'de meydana geldiği varsayılan değişiklikleri ölçerken, ikincisi ruminasyonu ölçmektedir (Fresco, Moore vd., 2007). Yaşantılar ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları ise Fatma Zehra Ünlü Kaynakçı (2018) tarafından yapılmıştır.

2.3.2. Merkezsizleştirme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bilişsel tedavinin son kavramsallaştırmaları, hastalara düşünceleriyle daha uyumlu ilişki kurma yolları öğretmekle depresif ruminasyon düzeylerini azaltabileceğini öne sürdüğünden, merkezden uzaklaşma yapısı özellikle ilgi çekicidir (Teasdale vd., 2002). Ingram ve Hollon (1986), mevcut depresyon semptomlarının azaltılmasına yardımcı olmada merkezden uzaklaşmanın önemini ve aynı zamanda "bilişsel terapinin uzun vadeli etkinliğinin, hastalara gelecekteki stres karşısında bu süreci başlatmayı öğretmekte yatabileceğini" öne sürmüştür (s. 272) (Akt., Fresco, Segal vd., 2007). Yüksek farkındalık ve bilişsel yeniden değerlendirme düzeylerinin her ikisi de merkezsizleştirme ile ilişkili bulunmuştur (Hayes-Skelton ve Graham, 2013).

Fresco, Segal ve diğerlerinin (2007) çalışması tedaviye yanıtın, kişinin düşünce ve duygularını zihinde geçici, nesnel olaylar olarak gözleme becerisi olan merkezden uzaklaşma kazanımlarıyla ilişkili olup olmadığını ve bu kazanımların ruh haliyle bağlantılı bilişsel reaktivite ile majör depresyonun nüksetmesi arasındaki ilişkiyi hafifletip hafifletmediğini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Bulgular, BDT'ye yanıt verenlerin antidepresan ilaçlara yanıt verenlere kıyasla merkezden uzaklaşma konusunda önemli ölçüde daha fazla kazanım sergilediğini ortaya koymuştur. Tedavi sonrası yüksek merkezsizleştirme düzeyi, özellikle BDT'de iyileşen hastalar için majör depresif bozukluğun nüksetmesine karşı bir miktar

koruma sağlıyor gibi görünmektedir. Bu çalışmada ve Teasdale ve diğerlerinin (2002) antidepresanlar ve depresyon ile ilgili yaptıkları çalışmada üstbilişsel farkındalık veya merkezsizleştirme kazanımları BDT uygulamanın bir yan ürünü gibi görünmektedir. Safran ve Senegal (1990) tarafından merkezsizleştirme olarak tanımlanan süreci Teasdale ve diğerleri (2002) "üstbilişsel farkındalık" olarak adlandırmıştır. Üstbilişsel farkındalık "olumsuz düşünce ve duyguları merkezsiz bir bakış açısıyla benlikten ziyade zihinsel olaylar olarak deneyimleme sürecini" ifade eder. Üstbilişsel farkındalığın azalmasının depresyona yatkınlıkla ilişkili olacağını ve bilişsel terapi (BT) ve farkındalık temelli bilişsel terapinin (MBCT), üstbilişsel farkındalığı artırarak depresif semptomlar ve sorunlu durumlarla daha farklı, daha işlevsel bir şekilde ilişki kurmayı öğreneceklerini bu durumda da depresif ruh halinden etkilenen olumsuz düşünce kalıplarında değişiklikler görüleceğini, depresif nüksü azaltacağını varsayımlardır. Yaptıkları çalışma ile aşağıda maddelenen sonuçlara ulaşmışlardır:

- (a) Daha önce depresyon yaşayan kişilerdeki disforik ruh halinin etkilediği olumsuz duygu ve düşünceler depresyonun ilerlemesine karşı kişiyi savunmasız hale getirmekte, kişinin üstbilişsel farkındalığının azalmasında etkili olmaktadır,
- (b) Artan üstbilişsel farkındalık, bilişsel terapinin nüks önleyici etkilerinin bir kısmına aracılık eder,
- (c) Üstbilişsel farkındalığı artıran girişimler depresyonun tekrarlanması riskini azaltacaktır (Teasdale vd., 2002).

Fresco ve diğerlerinin (2007) yapmış olduğu merkezsizleştirme ölçütünü kullanan Hoge ve diğerlerinin (2015) yapmış olduğu çalışma; sağlıklı kontrol grubu katılımcılarıyla karşılaştırıldığında, majör depresif bozukluğu olan hastaların daha düşük düzeyde merkezden uzaklaşabildiği ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile tedaviyi takiben merkezsizleştirme konusunda kazanımlar sağladığını ve de antidepresan ilaç kullanımına gerek duyulmadan yapılabildiğini ortaya koymaktadır.

Farkındalık temelli müdahalelerin popülaritesinin arttığı son birkaç yılda: Diyalektik davranışçı terapi (DBT; Linehan, 1993) ve kabul ve kararlılık terapisi (ACT; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) bilinçli farkındalığın gelişiminin büyük ölçüde davranışsal becerilerin uygulanması yoluyla gerçekleşeceğini savunmaktadır. Ayrıca, Farkındalık temelli stres azaltma (MBSR; Kabat-Zinn, 1990) ve farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT; Segal, Williams ve Teasdale, 2002) resmi meditasyon uygulamaları yoluyla farkındalık becerilerini geliştirmek için tasarlanmış en yaygın uygulanan tedaviler arasındadır (Lau vd., 2006).

Hayes ve Graham (2013) yapmış oldukları çalışmada önceki araştırmalarla benzer olarak, daha yüksek düzeyde farkındalık veya bilişsel yeniden değerlendirme bildiren bireylerin aynı zamanda daha düşük düzeyde sosyal kaygı bildirdiği sonucuna ulaşmıştır. Yani stres zamanlarında düşündüklerini veya hissettiklerini değiştirebilen (merkezden uzaklaşarak) bireylerin daha az sosyal kaygı bildirme olasılığı daha yüksektir. Farkındalık ve bilişsel yeniden değerlendirmenin hem merkezsizleştirme hem de sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu göz önüne alarak; merkezsizleştirmenin farkındalık veya yeniden değerlendirme ile sosyal kaygı arasındaki ortak ilişkiyi açıklayıp açıklamadığıyla ilgili ilgilenebilirlerdir. Herbert/Cardaciotto modelinde, kaygının sürdürülmesinin yollarından biri iç odaklı, genellikle yargılayıcı bir farkındalıktır. Bu durumda merkezden uzaklaşma, farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ortak varyansın önemli bir kısmını açıklamaktadır; merkezsizleştirme, farkındalık ve sosyal kaygı birbirine bağlayan tek mekanizma olmasa da bir mekanizma olabilmektedir. Araştırma sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme ile sosyal kaygı arasındaki bağlantı tamamen merkezden uzaklaşma ile açıklanmaktadır.

Hoge ve diğerlerinin (2015) yapmış oldukları çalışmada mindfulness (farkındalık) temelli stres azaltma (MBSR) eğitimi alan yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) olan hastalardan oluşan örnekleme hem merkezsizleştirmenin hem de farkındalıktaki değişikliklerin YAB semptomları üzerindeki etkisine aracılık edebileceğine dair kanıtlar sunulmuştur. Elde edilen sonuçlarda MBSR eğitimi alan yaygın anksiyete bozukluğu olan bir grup hastada merkezsizleştirmenin anksiyete semptomlarının azalmasına ve farkındalığın da endişenin azalmasına aracılık ettiği görülmüştür. Her ikisinin de YAB tedavisinde önemli ancak birbirinden farklı bileşenler olduğu görülmektedir.

Farkındalık egzersizlerinin kullanımını teşvik eden, düşüncelerden uzaklaşmayı ve önemli, değerlerle tutarlı faaliyetlere katılmayı öğreten Kabul temelli davranış terapisinin (ABBT); YAB tedavisinde ve merkezsizleştirmeyi artırmada etkili olduğu bilinmektedir (Hayes-Skelton vd., 2015).

McCracken ve diğerleri (2013) yapmış oldukları çalışmada kronik ağrısı olan bireylerde merkezsizleştirmenin faydalı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgular birlikte ele alındığında, merkezsizleştirmenin psikoterapilerdeki sıkıntı verici fiziksel duyuları hedefleyip hafiflettiği önemli bir süreç olabileceğini düşündürmektedir.

2.3.3. Merkezlesztirme ile İlgili Yurt İcinde Yapılan Araştırmalar

Ünlü Kaynakçı (2017) merkezlesztirme becerisini ölçen Yaşantılar ölçeğinin (Fresco, Moore vd., 2007) Türkçe'ye uyarlama çalışmasını, Ankara'da üniversite öğrencisi olan 363 kişinin (251 kadın, 112 erkek) katılımıyla yapmıştır. Ölçeğın tek faktörlü yapısını test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Analiz bulguları ölçeğın tek faktörlü yapısını doğrulamaktadır. Yaşantılar ölçeğinin tek boyutu olarak analiz edilen merkezlesztirmenin cronbach α katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmada Yaşantılar Ölçeği - Merkezlesztirme Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ünlü Kaynakçı (2018) yapmış olduğu çalışmasında 620 lisans öğrencisinin katılımı ile üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın beş boyutunu (gözleme, tanımlama, farkındalıkla hareket etme, deneyimi yargılamama ve içsel deneyime tepki vermeme), bilişsel yeniden değerlendirme ve merkezlesztirme ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı etkisini Yapısal Eşitlik Modeli kullanarak incelemiştir. Araştırma sonucunda merkezlesztirme becerisinin duygu düzenleme güçlükleri aracılığıyla psikolojik sıkıntı ile dolaylı ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bilinçli farkındalığın boyutlarından olan tanımlama, içsel deneyimi yargılamama, içsel deneyime tepki vermeme ve psikolojik sıkıntı, merkezlesztirme ile doğrudan ilişkili olmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca tanımlama, farkındalıkla hareket etme, içsel deneyimi yargılamama, içsel deneyime tepkisizlik ve merkezden uzaklaşma duygu düzenleme güçlükleri ile doğrudan ve negatif olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve son olarak verilerin analiz süreci üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yaptığımız çalışmada, bir nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, iki veya daha çok sayıda değişkenin aralarında bulunan ilişki düzeyi istatistiksel testler aracılığıyla ölçülmektedir. (Büyüköztürk vd., 2014) Araştırmanın bağımlı değişkeni utanç ve suçluluk, bağımsız değişkenleri psikolojik katılık ve merkezsizleştirmedir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırma 2023-2024 yılında Türkiye’de öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Çalışma grubu 317 kadın, 92 erkek olmak üzere 409 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubuna ait demografik bilgiler tablo 3.1.’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Kişisel Bilgiler		Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	92	22.5
	Kadın	317	77.5
	Toplam	409	100,0
Psikolojik Destek	Evet	88	21.52
	Hayır	321	78.48
	Toplam	409	100,0
Eğitim Durumu	Hazırlık	16	3.93
	1.sınıf	99	24.26
	2.sınıf	67	16.42
	3.sınıf	45	11.02
	4.sınıf	79	19.36
	Yüksek lisans	78	19.12
	Doktora	24	5.89
	Toplam	408	100

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği

Marschall ve diğerleri tarafından 1994'te geliştirilen, Rohleder ve diğerleri (2008) tarafından modifiye edilen ölçek; sürekli utanç ve suçluluk eğilimini ölçmek üzere geliştirilmiş 15 maddeli, 5'li likert tipi bir ölçektir, utanma, suçluluk ve gurur olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Bugay ve Demir (2011) tarafından yapılmıştır. Öncelikle ölçeğin çeviri çalışmaları tamamlanmış sonra uzman desteği ile görünüm geçerliliğine bakılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için 18-24 yaş aralığında 515 üniversite öğrencisi ile çalışma yapılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanarak güvenilirlik hesaplanmıştır; utanç alt boyutu .83, suçluluk alt boyutu .81 ve gurur alt boyutu .87 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucu Türkçe formu için faktör yapısının çeviri çalışması yapılan orijinal formun faktör yapısı ile tutarlı olduğu, 3 faktörlü yapısını doğruladığı tespit edilmiştir (Bugay ve Demir, 2011).

Kabul ve Eylem Formu-2

Bond, Hayes ve diğerleri (2011) tarafından Acceptance and Action Questionnaire-2 olarak geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından yapılan Kabul ve Eylem Formu-2 7'li likert tipi, tek faktörlü yapıya sahip bir ölçektir. KEF-2 0,84 Cronbach α katsayısı ile yüksek bir iç tutarlılığa sahiptir. 60 günlük test-tekrar test güvenilirlik analizi sonucu Pearson korelasyon katsayısı, $r = 0.85$ bulunmuştur, iyi düzeyde zamansal istikrar göstermiştir. Ölçek sonucunda alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik katılık seviyesini göstermektedir. Formda ters madde yer almamaktadır (Yavuz vd., 2016).

Yaşantılar Ölçeği

Yaşantılar Ölçeği Fresco ve diğerleri (Fresco, Moore vd., 2007) tarafından merkezsizleştirme becerisi ve ruminasyonu ölçebilmek üzere tasarlanmıştır. Yaşantılar ölçeği orijinal formu için merkezsizleştirme iç tutarlılık katsayısı 0.83'tür. Türkçe'ye uyarlama çalışması Ünlü Kaynakçı (2018) tarafından yapılmıştır, çalışmada sadece merkezsizleştirme alt ölçeği kullanılmıştır. Çalışma 18-31 yaş aralığındaki 363 üniversite öğrencisinin katılımı ile sürdürülmüştür. Geçerliğini ve tek faktörlü yapısını test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Güvenirliğini ölçmek için yapılan cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Merkezileştirme 11 maddeli, 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puanlar 11-55 arasındadır (Ünlü Kaynakçı, 2018).

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada bazı demografik değişkenlerin ve katılımcılara ait genel özelliklerin tespit edilebilmesi için “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formu öğrencilerin cinsiyeti, öğrenim gördüğü eğitim kademesini, daha önce almış olduğu psikolojik destek ile ilgili bilgileri belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler Google forms aracılığıyla online olarak, katılımcıların gönüllülük ilkesi gözetilerek toplanılmıştır. Form kişisel bilgi formu ile başlayan ve sonrasında ölçeklerin yer aldığı dört bölümden oluşmaktadır. Form oluşturulurken çalışma adı ve ölçek isimleri katılımcıların etki altında kalmamaları adına paylaşılmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma amacıyla elde edilen veriler SPSS 26.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ön analiz aşamasında ilk olarak program aracılığı ile kayıp veriler kontrol edilmiştir ve analiz sonucunda kayıp veriye rastlanmamıştır. Dolgu maddelere istenilen yanıtı vermeyen 30 katılımcıya ait veri, veri setinden çıkarılmıştır. İşlem sonucunda 408 katılımcı için veriler analiz edilmiştir. Ölçeklerde ters madde bulunmamaktadır. Analiz yöntemine karar vermeden önce dağılımın normal olup olmadığı kontrol edilirken; histogram grafiklerine, Q-Q grafiklerine bakılmış, Skewness- kurtosis değerleri incelenmiş ve ham değerler yerine standart hatalarına bölünmüş hali kullanılmıştır. Çıkan sonuçların 3.29'dan küçük olmasına bakılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerde; ilişkisiz iki örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için t-testi, ilişkili olmayan iki ve daha fazla örneklem arasındaki farkın anlamlılığını test edebilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve değişkenler arasındaki yordanabilirliği test etmek için de çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı ve alt amaçlara yönelik yapılan istatistiksel analizler sonucunda ulaşılan bulgular yer almaktadır.

4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Farklılıklara İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk, psikolojik katılık ve merkezsizleştirme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin t-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	Std. Hata	t	p	Cohen's d
Utanç ve Suçluluk	Kadın	317	41.46	8.20	.46	.099	.921	.12
	Erkek	92	41.36	8.60	.89			
Psikolojik Katılık	Kadın	317	25.13	7.99	.44	1.648	.100	.19
	Erkek	92	23.52	9.21	.96			
Merkezsizleştirme	Kadın	317	34.32	6.78	.38	-3.483	< .001	.41
	Erkek	92	37.09	6.46	.67			

* $p < .05$, ** $p < .001$

Tablo 4.1. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($t[407]=0,099$; $p > 0,001$). Veriler incelendiğinde erkek katılımcıların utanç ve suçluluk puanları ($\bar{X}= 41,36$) olarak ölçülürken, kadın katılımcıların utanç ve suçluluk puanları ($\bar{X}= 41,46$) olarak ölçülmüştür.

Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda cinsiyete bağlı olarak erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($t[407]=1,648$; $p > 0,001$). Veriler değerlendirildiğinde erkek katılımcıların psikolojik katılık puanları ($\bar{X}= 23,52$) olarak ölçülürken kadın katılımcıların psikolojik katılık puanları ($\bar{X}= 25,13$) olarak ölçülmüştür.

Tablo değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin merkezsizleştirme düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucu kapsamında cinsiyete bağlı olarak kadın ve erkek katılımcıların merkezsizleştirme düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t[407]=-3,483$; $p < 0,001$). Veriler değerlendirildiğinde erkek katılımcıların merkezsizleştirme puanları ($\bar{X}= 37,09$) kadın katılımcıların merkezsizleştirme puanlarından ($\bar{X}= 34,32$) istatistiksel anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.2. Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk, psikolojik katılık ve yaşantılar düzeylerinin daha önce psikolojik destek alma durumuna yönelik t-testi sonuçları

Değişkenler	Psikolojik Destek	N	\bar{X}	SS	Std. Hata	t	p	Cohen's d
Utanç ve Suçluluk	Evet	88	43.75	7.88	.84	2.972	0,003	.36
	Hayır	321	40.81	8.29	.46			
Psikolojik Katılık	Evet	88	28.11	7.86	.83	4.349	< .001	.52
	Hayır	321	23.85	8.19	.45			
Merkezsizleş-tirme	Evet	88	32.27	7.07	.75	-4.256	< .001	.51
	Hayır	321	35.68	6.55	.36			

Tablo 4.2. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeylerinin daha önce psikolojik destek alan ve almayan katılımcılar arasında anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($t[407]=2.972; p > 0,001$). Veriler değerlendirildiğinde psikolojik destek alan katılımcıların utanç ve suçluluk puanları ($\bar{X}=43,75$) olarak ölçülürken psikolojik destek almayan katılımcıların utanç ve suçluluk puanları ($X=40,81$) olarak ölçülmüştür.

Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeylerinin daha önce psikolojik destek alan ve almayan katılımcılar arasında anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t[407]=4.349; p < 0,001$). Veriler değerlendirildiğinde tedavi alan katılımcıların psikolojik katılık puanları ($\bar{X}=28,11$) olarak ölçülürken tedavi almayan katılımcıların psikolojik katılık puanları ($\bar{X}=23,85$) olarak ölçülmüştür.

Tablo incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin merkezsizleştirme düzeylerinin daha önce psikolojik destek alan ve almayan katılımcılar arasında anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t[407]=-4.256; p < 0,001$). Veriler değerlendirildiğinde psikolojik destek almayan katılımcıların merkezsizleştirme puanları ($\bar{X}=35,68$) olarak ölçülürken destek alan katılımcıların merkezsizleştirme puanları ($\bar{X}=32,27$) olarak ölçülmüştür. Tabloya göre daha önce psikolojik destek almayan bireylerin merkezsizleştirme düzeyleri daha yüksek olarak ölçülmüştür.

Tablo 4.3. Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeylerinin eğitim kademesine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Eğitim Durumu	N	X	SS	Std. Hata	Varyans	KS	SD	KO	Anova		
									F	p	Anlamlılık
Hazırlık (1)	16	41.75	7.87	1.96	Gruplar Arası	983.97	6	163.99	2.43	.025	2-7, 4-7, 5-7
1. Sınıf (2)	99	42.62	8.44	.84							
2. Sınıf (3)	67	40.67	9.42	1.15	Gruplar İçi	2705.94	401	67.46			
3. Sınıf (4)	45	42.77	7.28	1.08							
4. Sınıf (5)	79	42.25	8.80	.99	Toplam	28036.91	407				
Yüksek Lisans (6)	78	40.52	7.13	.80							
Doktora (7)	24	36.41	6.46	1.32							
Toplam	408										

Tablo 4.3. incelendiğinde üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .05$). Veriler değerlendirildiğinde; 1. Sınıf, 3. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerin utanç ve suçluluk düzeylerinin doktora öğrencilerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, doktora öğrencilerinin ($X=36.41$) utanç ve suçluluk düzeylerinin 1. sınıf ($X=42.62$), 3. sınıf ($X=42.77$) ve 4. sınıf ($X=42.25$) öğrencilerine göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 4.4. Üniversite öğrencilerinin merkezlesizleştirme düzeylerinin eğitim kademesine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Eğitim Durumu	N	X	SS	Std. Hata	Varyans	KS	SD	KO	Anova		
									F	p	Anlamlılık
Hazırlık (1)	16	36.80	8.05	2.01	Gruplar Arası	667.64	6	111.27	2.449	.024	2-4
1. Sınıf (2)	99	36.45	7.47	.75							
2. Sınıf (3)	67	33.95	6.88	.84	Gruplar İçi	18217.30	401	45.43			
3. Sınıf (4)	45	32.43	5.54	.82							
4. Sınıf (5)	79	35.15	6.94	.78	Toplam	18884.95	407				
Yüksek Lisans (6)	78	34.51	5.91	.66							
Doktora (7)	24	35.83	5.98	1.22							
Toplam	408										

Tablo 4.4. incelendiğinde üniversite öğrencilerinin merkezsizleştirme puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .05$). Veriler değerlendirildiğinde; 1. Sınıf ve 3. Sınıf öğrencilerin merkezsizleştirme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği, 1.sınıf öğrencilerinin ($X=36.45$) merkezsizleştirme düzeylerinin 3. sınıf ($X=32.43$) öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeylerinin eğitim kademesine göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Eğitim Durumu	N	X	SS	Std. Hata	Varyans	KS	SD	KO	Anova		
									F	p	Anlamlılık
Hazırlık (1)	16	26.37	11.09	2.77	Gruplar Arası	341.38	6	56.89	.821	.554	-
1. Sınıf (2)	99	24.62	8.93	.89							
2. Sınıf (3)	67	24.34	8.16	.99	Gruplar İçi	27788.19	401	69.29			
3. Sınıf (4)	45	26.64	7.71	1.15							
4. Sınıf (5)	79	24.98	7.19	.80	Toplam	28129.58	407				
Yüksek Lisans (6)	78	24.42	8.77	.99							
Doktora (7)	24	22.58	6.97	1.42							
Toplam	408										

Tablo 4.5. incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p > .05$).

4.2. Psikolojik Katılık ve Merkezsizleştirme Becerisinin Utanç ve Suçluluk Düzeyi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık ve merkezsizleştirme düzeylerine dayalı olarak utanç ve suçluluk düzeylerini yordamak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için bağımlı değişkeninin sürekli olması, birden fazla bağımsız değişkenin olması varsayımları karşılanmaktadır. Gözlemlerin bağımsızlığı (hataların bağımsızlığı) varsayımını sağlamak için yapılan analiz sonucunda, atıkların bağımsızlığı için, 1.5 ile 2.5 aralığında olması gereken Durbin Watson değerinin 1.910 olduğu bulunmuştur. Standardize edilmiş yordama değerleri, standardize edilmiş atıkların saçılım grafiği ve kısmi regresyon grafiklerine bakılarak gruplar arasında doğrusal ilişkinin

varlığı varsayımı test edilmiş ve doğrusallık görülmüştür. Saçılım grafiği incelendiğinde sistematik olarak artma ya da azalma olmadığından atıkların varyansının homojenliği varsayımı da sağlanmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin olmaması varsayımı için incelenen korelasyon tablosundan psikolojik katılım ve merkezsizleştirme arasındaki korelasyonun .454 ve -.145 olduğu bulunmuştur. Bu değerlerin .8'den küçük olması bağımsız değişkenlerin benzeşik olmadığını ifade etmektedir.

Tablo 4.6. Değişkenler Arası Korelasyon İlişkileri

Değişkenler	1	2	3
Utanç ve Suçluluk	-		
Psikolojik Katılık	.454**	-	
Merkezsizleştirme	-.145**	-.516**	-

* $p < 0.01$, ** $p < 0.001$

Araştırmadaki değişkenler arası korelasyon ilişkilerini test etmek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre (Tablo 4.6.) utanç ve suçluluk değişkeniyle psikolojik katılım arasında pozitif ve güçlü bir ilişki bulunmuştur ($r = .454$, $p < 0.001$). Utanç ve suçluluk ile merkezsizleştirme arasındaki ilişki ise güçlü ve negatif olarak saptanmıştır ($r = -.145$, $p < 0.001$). Son olarak psikolojik katılım ve merkezsizleştirme arasındaki ilişki güçlü ve negatif olarak bulunmuştur ($r = -.516$, $p < 0.001$).

Collinearity istatistikleri incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin benzeşik olmadığı varsayımını karşılamak için, 10'dan küçük olması gereken VIF değeri 1.363 ve .2'den büyük olması gereken Tolerance değeri .733 bulunmuştur. Uç değerlerin/yüksek etki değerlerinin bulunmaması varsayımı için Casewise Diagnose tablosunda standardize edilmiş hata puanı 3'ten büyük 3 farklı değere rastlanmıştır. Leverage değerlerine bakabilmek için belirlenen değerin $[3(\text{bağımsız değişken sayısı}+1)/ \text{katılımcı sayısı}]$.022 olduğu bulunmuştur. Cook's Distance değerlerine bakıldığında 1'den büyük bir değer olmadığı görülmüştür. Hem Leverage hem Cook's Distance değerleri incelendiğinde veri setinde uç değerlerin/ yüksek etki değerlerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Atıkların yaklaşık olarak normal dağılması varsayımı için incelenen histogram grafiğinde standardize edilmiş hataların normal dağıldığı görüldüğünden bu varsayım da karşılanmıştır. Çok yönlü regresyon analizine ilişkin sonuçların yer aldığı tabloya aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.7. Psikolojik Katılık Ve Merkezsizleştirme Becerisinin Utanç ve Suçluluk Düzeyi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesine İlişkin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	sr ²	F	p	R ²
Psikolojik Katılık	.516	.051	.517	10,09**	.443	56,354	<.001	.217
Merkezsizleştirme	.148	.062	.122	2,38*	.104			

* $p < .05$, ** $p < .001$

Psikolojik katılık ve merkezsizleştirme değişkenleri kullanılarak utanç ve suçluluk değişkenini yordamak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Psikolojik katılık, utanç ve suçluluğu olumlu ve anlamlı olarak yordamaktadır, $\beta=.51, p < .001, \%95 \text{ GA} [.416, .617]$, $pr^2=.20, sr^2=.20$. Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeyleri, utanç ve suçluluk düzeyleri üzerindeki değişimin %26'sını açıklamaktadır. Merkezsizleştirme, utanç ve suçluluğu olumlu ve anlamlı olarak yordamaktadır, $\beta=.12, p < .001, \%95 \text{ GA} [.026, .271]$, $pr^2=.01, sr^2=.01$. üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeyleri, utanç ve suçluluk düzeyleri üzerindeki değişimin %1'ini açıklamaktadır. Her iki yordayıcı değişken birlikte ele alındığında, utanç ve suçluluk düzeyinin varyansını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamıştır. Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli $F(2, 406)=56.354, p < .001$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %22'sini ($R^2 =.22$) bağımsız değişkenler tarafından açıkladığı bulunmuştur. Yani çoklu regresyon modeli üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeyleri ve merkezsizleştirme düzeyi puanlarının, utanç ve suçluluk düzeylerinin varyansını %22 olarak açıkladığını göstermektedir

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışma psikolojik katılık ve merkezsizleştirme düzeylerinin utanç ve suçluluk düzeyi üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bölümde çalışmaya katılan 408 üniversite öğrencisinin psikolojik katılık, merkezsizleştirme, utanç ve suçluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular literatürde yer alan bilgiler aracılığıyla tartışılmış ve bulgulara ilişkin öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

5.1.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tartışma

Yapılmış olan araştırmada üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeyi ortalamaları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; utanç ve suçluluk düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Buradan yola çıkarak öğrencilerin utanç ve suçluluk düzeyinden elde edilen ortalamaların kadın ve erkek olma durumuna göre farklılık göstermediği görülmüştür. Cinsiyet ile utanç ve suçluluk arasındaki ilişki; kültür, çocukluk yaşantıları, kişiler arası deneyimler, kişilik özellikleri gibi çeşitli faktörlerden etkilenmesi nedeniyle karmaşıktır. Utanç kişilerarası ilişkiler sonucunda ortaya çıkmakta ve benliğin kendisine yönlendirilmektedir. Suçluluk duygusu ise içsel süreçlerle daha ilişkili ve yönü davranışın sonucuna dönük olarak görülmektedir. Dolayısıyla suçluluğun içsel duygularla ilgili olması nedeniyle cinsiyete göre farklılaşmadığı söylenebilir (Erden ve Akbağ, 2015; Tangney, vd., 1996). Ahlaki duygular olarak bilinen utanç ve suçluluğun doğasını anlayabilmek için cinsiyet farklılıklarını içeren literatür çalışmaları incelendiğinde cinsiyetin utanç ve suçluluk duyguları üzerindeki etkisine yönelik sonuçları birbirinden farklı araştırmalar olduğu gözlemlenmektedir. Lewis (1971) kadınların daha fazla utanç duygusu, erkeklerin ise daha fazla suçluluk duygusu yaşamış olduğunu belirtmektedir. Sığrı ve diğerlerinin (2010) çalışmasında da benzer sonuca ulaşılmıştır. Tangney ve Dearing (2002) tüm yaş grubundan kadınların utanç ve suçluluk duygularını erkeklere göre daha fazla deneyimlediğini belirtmektedir. Tangney'in sonucuna benzer sonuçların elde edildiği birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin Akbağ ve İmamoğlu (2010), Sargın (2010), Malinakova ve diğerleri (2020), Orth ve diğerleri (2010), Kılınçer (2019), Gerdan ve Kurt (2020), Kourt (2011) yapmış oldukları çalışmalarda utanç ve suçluluk duygularındaki cinsiyet farklılıklarının kadınların lehine olduğu görülmektedir. Fischer ve diğerlerinin (2004) çalışmasında da utanç ve suçluluk duyguları kadınlarda erkeklere göre anlamlı şekilde yoğun görülmekteydi. Ayrıca utançtaki

cinsiyet farklılıkları çocuklukta önemli değilken ergenlikte ve yetişkinlik boyunca önemli olmuştur. Suçluluk duygusundaki cinsiyet farklılıkları çocuklukta ihmal edilebilir ve önemsizken, ergenlikte küçük ila orta düzeydedir. Else-Quest ve diğerleri (2012) çalışmalarında utanç ve suçluluk duygusundaki en büyük cinsiyet farklılıklarının beden, cinsellik, yemek yeme, duygusal ifade ve çevresel konularla ilgili duygusal alanlarda ortaya çıktığını ifade etmiştir. Utanç ve suçluluk duygularının cinsiyete göre farklılaşmasında Woien ve diğerleri (2003) ebeveyn aşırı korumasının erkeklerde utanç ve kadınlarda suçluluk ile ilişkili olduğuna dair kanıtlar bulmuştur yani cinsiyete göre farklı çocuk yetiştirme tarzının da utanç ve suçluluk üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İnsanların kadınların duygu ifadelerini kadınlarla ilgili derin, anlamlı ve istikrarlı bir şeyin sonucu olarak görerek eğilimsel atıflarda bulunma eğilimindeyken, erkeklerin duygu ifadelerini karşılaştıkları durumlara atfetme eğiliminde olduğu görülmüştür (Barrett ve Bliss-Moreau, 2009).

Yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeylerini incelediğimizde; psikolojik katılık düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. İlgili literatür incelendiğinde cinsiyet ile psikolojik katılık arasındaki ilişkinin incelendiği az sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Ulaşılan çalışmalarda kadınların psikolojik katılık puanlarının erkeklerin puanlarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Bermejo-Franco vd., 2022; Gürbüz, 2022; Martínez-González vd., 2021; Uludağ, 2023). Kadınların daha yüksek düzeyde psikolojik katılık bildirdiği üniversite öğrencilerine odaklanan bir başka çalışmada da (Sánchez-Puertas vd., 2022) kadınların erkeklere kıyasla istenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınma veya bunları kontrol etme eğiliminin daha fazla olduğunu gösteren daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Hoeksema'nın çalışmasında da (2012) kadınların erkeklere kıyasla sıkıntı verici durumlardan kaçınma veya dikkatlerini dağıtma çabalarına girme olasılıkları daha yüksek olduğu bilgisine yer verilmiştir. Erkeklerin toplumsal cinsiyet rolü daha aktif ve eylemci olduğu için duygularını yönlendirdikleri durumları kontrol etmek veya değiştirmek için sorun çözme ve yeniden değerlendirme girişimlerinde bulunma olasılıklarının da kadınlardan daha yüksek olabileceği düşünülmektedir (Barrett ve Bliss-Moreau, 2009). Ulaşılan bilgiler doğrultusunda kadınlar açısından yetiştirilme tarzında görülen farklılıklar ve bu farklılıklar ile başa çıkma mekanizmaları, duygusal düzenlemedeki sosyal, kültürel, bireysel farklılıklar da dahil olmak üzere psikolojik katılığın çeşitli faktörlerden etkilenebileceğini belirtmek çalışmalarda kadınların psikolojik katılık düzeylerinin daha yüksek olmasını açıklayabilmesi açısından

önemlidir. Cinsiyet değişkeninin psikolojik katılımı etkilemesinin nedenlerini daha iyi anlayabilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin merkezsizleştirme düzeylerini incelediğimizde; erkeklerin lehine anlamlı bir fark elde edilmiştir. Erkek katılımcıların sayıca kadın katılımcılara göre daha az olmasına rağmen yaşantılar ölçeğinden aldıkları puan erkekler açısından anlamlı bulunmuştur. Sonuç doğrultusunda erkeklerin merkezsizleştirme becerilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde merkezsizleştirme becerisinin birçok farklı kavramla ilişkisine bakılmış olsa da cinsiyet ile ilişkisinin incelendiği çok az sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuçlar birbirinden farklılık göstermektedir. Hayes ve Graham'ın (2013) farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık etmede merkezsizleştirmenin rolünü inceledikleri çalışmada, merkezsizleştirme açısından önemli bir cinsiyet farkı bulunamamıştır, bu da hem erkeklerin hem de kadınların merkezden uzaklaşmayı teşvik eden farkındalık uygulamalarından benzer şekilde yararlanabileceğini düşündürmektedir. Soler ve diğerleri (2021) ile Rader ve diğerlerinin (2023) çalışmalarında da sonuçlar benzer şekildedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada (Jiang vd., 2023) hem erkeklerin hem de kadınların olumsuz düşünce ve duygularla başa çıkmak için merkezsizleştirmeyi kullandıklarını, ancak kadınların özellikle COVID-19 salgını gibi yüksek stresli durumlarda stres ve kaygı ile başa çıkmak için bu uygulamalara daha sık başvurabileceklerini göstermiştir. Lisans öğrencileri ile yapılan farklı çalışmada da (Gecht vd., 2014) merkezsizleştirme ve farkındalık arasındaki bağlantı araştırılmış ve kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde merkezden uzaklaşma bildirdiği gözlemlenmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmada erkek katılımcıların merkezsizleştirme beceri düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olma sebebi olarak; erkek bireylerin duygu ve düşüncelerini uzaktan gözlemleyebilme becerilerinin daha iyi olması ve hissetmiş oldukları kaygı ile daha kontrollü hareket edebilmeleri düşünülebilir. Bu farklılıkların arkasındaki mekanizmaları ve bunların terapötik ortamlarda nasıl uygulanabileceğini daha iyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada, araştırma değişkenleri olan utanç ve suçluluk, psikolojik katılım, merkezsizleştirme düzeylerinin daha önce psikolojik destek alma durumuna göre değişiklik gösterip göstermediği, psikolojik desteğin bireylere duygu ve düşüncelerle baş etme stratejileri öğretebilmesi ve olumsuz etkilerini hafifletebileceği düşüncesinden hareketle incelenmiştir. Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeyinden almış oldukları

puanların, daha önce psikolojik destek alan ve almayan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde terapötik müdahalelerin utanç ve suçluluk duygularının olumsuz yanlarını önemli ölçüde azaltarak genel ruh sağlığına fayda sağladığı görülmüştür. Örneğin bilişsel-davranışçı terapi bireylerin utanç ve suçluluk hissettiği çarpık düşüncelerini belirlemelerine ve bu düşünceleri yeniden çerçeveleme yöntemi ile duygu yoğunluğunun azaltılmasına ve işlevsel hale getirilmesine yardımcı olabilir. Young (2021) ve diğerlerinin çalışması travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin suçluluk duygularına yönelik geliştirilmiş olsa da diğer birçok problemde utanç ve suçluluk duygularıyla baş etmede yöntemlerin kullanılabilirliğini belirtmektedirler. Resick ve diğerlerinin (2008) çalışması da özellikle travmayla ilgili deneyimler bağlamında, utanç ve suçluluk duygusunu ele almak için bilişsel-davranışçı terapiyi etkili bir müdahale olarak vurgulamıştır. Diyalektik davranışçı terapi utanç ve suçluluk ile mücadele eden bireyler için duyguları yargılamadan fark etmeyi sağlayan etkili bir müdahale olarak görülmektedir. Travma ile ilgili suçluluk bilişleri, utanç, anksiyete, depresyon ve genel işlevsellik için diyalektik davranışçı terapinin uzun süreli maruz bırakma protokolü ile önemli iyileşmeler sağladığı görülmüştür (Harned vd., 2014). Öz şefkati içeren müdahalelerin de utanç, suçluluk ve özeleştirici duygularını ele almak için değerli olduğu tespit edilmiştir (Murfield vd., 2022). Bu müdahaleler, utanç ve suçluluk duygusu yaşayan bireylerin duygusal ihtiyaçlarını tamamlayabilmeleri ve düzenleyebilmelerine yönelik çeşitli seçenekler sunmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeyleri daha önce psikolojik destek alma durumu açısından incelendiğinde daha önce destek alan katılımcıların psikolojik katılık puanlarının, destek almayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç doğrultusunda kişilik yapısı, terapi sürecinin tamamlanıp tamamlanmama durumu, sosyal çevre, bireyin yetişmiş olduğu kültür gibi faktörlerin psikolojik katılık puanını etkilemiş olabileceği söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde kabul kararlılık terapisi veya farkındalık uygulamaları gibi terapötik müdahaleleri içeren uygulamaların, bireyleri deneyimleriyle yargılayıcı olmadan açıkça ilgilenmeye teşvik ederek psikolojik katılığı azaltabileceği görülmüştür. Psikolojik esnekliği artırmayı hedefleyen kabul kararlılık terapisinin çok çeşitli gruplar üzerinde depresyon, anksiyete, stres gibi birçok psikolojik sorunun azaltılmasını sağladığı, ruh sağlığında daha fazla iyileşme gösterdiği, yaşam doyumunu artırıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür (Asikainen vd., 2024; Gloster vd., 2020; Teasdale, 1999; Ulubay ve Güven, 2022). Arslan ve diğerleri (2020) stres ile iyimserlik-kötümserlik arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü inceledikleri çalışmada; yüksek düzeyde koronavirüs stresi yaşayan

kişilerin daha fazla psikolojik sorun bildirmelerinin nedeninin, yüksek düzeyde psikolojik katılık ve kötümserliğe, daha düşük düzeyde iyimserliğe sahip olma durumları olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma kabul kararlılık terapisinin psikolojik katılığı azaltmadaki etkinliğini desteklemektedir. Bir başka çalışmada psikiyatri hemşirelerinin stresli iş yaşamlarına uygun çözümler bulabilmek amacıyla algılanan stresleri ve psikolojik esneklikleri ile ilgilidir. Deney ve kontrol grubuna ayrılan hemşirelerde ACT temelli eğitim alan grupta, kontrol grubuna kıyasla psikolojik katılıkta önemli iyileşmeler ve algılanan streste azalmalar rapor edilmiştir (Zarvijani vd., 2021). Üniversite dönemindeki öğrencilere kabul kararlılık temelli bir program ile çalışma becerilerinin öğretilmesi ve iyi olma hallerinin desteklenmesi hedeflenmiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin çalışma ve zaman yönetimi becerilerinin geliştiği, stres ve olumsuz düşüncelerle nasıl baş edebileceklerini öğrendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan birçok çalışma terapötik destek ile psikolojik katılığın azalıp, esnekliğin artabileceğini göstermektedir. Araştırma sonucunun ilgili diğer araştırma sonuçlarından farklı çıkmasının nedeni terapi alan kişi sayısının almayan gruba göre daha az sayıda olması yani araştırmanın sınırlılıkları olduğu düşünülebilir (Asikainen vd., 2024).

Üniversite öğrencilerinin merkezsizleştirme düzeyleri daha önce psikolojik destek alma ve almama durumu açısından incelendiğinde daha önce destek almayan katılımcıların merkezsizleştirme düzeylerinin, destek alan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olaylara merkezden uzak bir bakış açısıyla bakabilen bireylerin psikolojik olarak daha esnek olmaları nedeniyle terapiye daha az ihtiyaç hissetmelerinin ulaşılan sonucu açıklayabileceği düşünülmektedir. Konuyla ilgili çalışmalar incelendiğinde terapötik müdahalelerin merkezsizleştirme becerisini artırabileceği görülmüştür. Merkezsizleştirme düzeyinin artışıyla bireylerin düşünce ve duygularını bağımsız bir bakış açısıyla gözlemleme becerilerini geliştirmeyi, psikolojik esnekliği, duygusal düzenlemeyi ve iyi oluşu teşvik etmek amaçlanmaktadır. Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) gibi farkındalık temelli müdahalelerin, bireylerin uyumsuz düşünce kalıplarından ayrılmasına yardımcı olabilecek şimdiki an farkındalığını ve genişletilmiş farkındalığı teşvik ederek merkezsizleştirme becerisini geliştirdiği gözlemlenmiştir (Eric vd., 2017). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT), psikolojik esnekliği ve sıkıntılı zihinsel deneyimlere uyarlanabilir tepkileri teşvik ederek, defüzyon (ayırışma) ve merkezden uzaklaşma düzeylerini artırmaya yönelik teknikleri içeren önemli bir müdahaledir (López-Castro vd., 2019; Naragon-Gainey ve DeMarree, 2017). Bilişsel-davranışçı terapi de uyumsuz düşünce kalıplarını değiştirmek ve bilişsel esnekliği

artırmak için merkezsizleştirme becerisine odaklanmaktadır (Fernández-Álvarez ve Fernández-Álvarez, 2019).

Araştırmada incelediğimiz bir başka demografik değişken öğrencilerin öğrenim görmekte olduğu kademedir. Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk puan ortalamalarının eğitim kademesine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Veriler değerlendirildiğinde; 1. Sınıf, 3. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerin utanç ve suçluluk düzeylerinin doktora öğrencilerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, doktora öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeylerinin 1. sınıf, 3. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre eğitim kademesi arttıkça yaş, hayat tecrübesi gibi faktörlerin de etkisiyle utanç ve suçluluk duygularının azalması yönünde bir değişimden bahsedilebilir. Orth ve diğerlerini (2010) çalışmalarında 2.611 kişiden alınan kesitsel verileri kullanarak, 13 yaşından 89 yaşına kadar utanç, suçluluk ve gurur duygularında yaş farklılıklarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda utanç duygusu ergenlikten orta yetişkinliğe doğru azalmış, 50 yaş civarında en düşük seviyeye ulaşmış ancak daha sonra yaşlılıkta artmıştır. Suçluluk duygusu ise ergenlik döneminden yaşlılık yıllarına gittikçe artmış ve yaklaşık 70 yaşında bir düzeye ulaşmıştır. Malinakova ve diğerlerinin (2019) çalışmasında da ileri yaş gruplarında Orth ve diğerlerinin çalışmasına benzer olarak utanç duygusunun daha az yaşandığı ancak, 60 yaş üstü katılımcı grubunda bu eğilim tersine döndüğü sonucuna ulaşılmıştır. Suçluluk duygusunda sonuçlar farklı olarak 50-59 yaş grubundaki katılımcılarda 20-29 yaş grubuna kıyasla daha düşük bir suçluluk deneyimi yaşandığını göstermiştir. Yaşın artmasıyla birlikte bilişsel ve duygusal gelişim de artmaktadır. Yapılan çalışmalar duygu düzenlemenin altında yatan mekanizmaların ergenlik ve genç yetişkinlik boyunca gelişmeye devam ettiğini göstermiştir. Prefrontal korteks olgunlaştıkça bireyler duyguları yönetmek için bilişsel stratejiler kullanmada daha iyi halde gelmektedirler. Bu ilerleme bireylere duyguları etkili bir şekilde yönetmek için daha fazla araç ve strateji sağlayan yaşam deneyimlerindeki genel artışla desteklenir (McRae vd., 2012; Santrock, 2016). Eğitim kademesi arttıkça bireylerin problem çözme ve duygu düzenleme becerilerinin de gelişmesi dolayısı ile utanç ve suçluluk duygularıyla daha etkili baş edebilmesi beklenmektedir. Hatta yaşanan durumu benliği ile bütünleşmiş bir duygu olarak utanç yaşaması yerine davranış odaklı olan ve telafi üzerine daha çok yoğunlaşan suçluluk duygusu yaşaması ve bununla baş edebilmeyi öğrenmesi istenir. Araştırmadan elde edilen sonuç ile literatür ışığında elde edilen bilgiler birbiriyle örtüşmektedir.

Üniversite öğrencilerinin merkezlesleştirme puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Veriler değerlendirildiğinde; 1. Sınıf ve 3. Sınıf öğrencilerin merkezlesleştirme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği, 1.sınıf öğrencilerinin merkezlesleştirme düzeylerinin, 3. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapmış olduğum çalışmada toplamda 7 kademededen oluşan eğitim kademesine ilişkin verilerde 1. sınıf ve 3. sınıf kademesinde fark görülmekle beraber bu fark bize daha geniş aralıkta merkezlesleştirmenin eğitim kademesine bağlı olarak artıp azalmadığına dair net bir veri sunmamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar yaş ilerledikçe merkezlesleştirme becerisinin artmış olduğu yönündedir. Örneğin Farb ve diğerleri (2014) esnek hedef belirleme ve merkezlesleştirmenin yaşla pozitif yönde ilişkili olduğunu ve bu durum 40 yaş ve üzeri yetişkinler için önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Öğrenciler farklı eğitim kademelerinde ilerledikçe bilişsel olgunluklarının artmasıyla beraber merkezlesleştirme becerileri de bilinçli farkındalık ile beraber gelişebilmektedir. Daha yüksek eğitim kademeleri genellikle daha iyi gelişmiş yürütme işlevleriyle ilişkilidir, merkezlesleştirme becerisinin de bu gelişimden etkileneceği düşünülmektedir. Bu düşünceyi destekleyen bazı çalışmalar mevcuttur. Örneğin Boekel ve Hsieh (2018) çalışmasında bilinçli farkındalığın; şimdiki anda olma, yargılamama ve kabullenme gibi bileşenlerin yaşla birlikte arttığı sonucuna ulaşmıştır. Gross ve diğerlerinin (2012) çalışmasında ise yeniden değerlendirme bilişsel kontrol bileşenlerinin katılımının yaşla birlikte doğrusal olarak arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç bize merkezlesleştirme becerisi için önemli bir kavram olan bilişsel yeniden değerlendirmenin kademe ile bağlantısı hakkında bilgi vermektedir. İncelenen literatür sonuçları beklenmekte olan sonuç ile ilişkili görülmüştür. Bizim çalışmamızda bu yönde sonuçlara ulaşamamasının sebebi olarak araştırma sınırlılıkları gösterilebilir.

Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin psikolojik katılık düzeylerinin eğitim kademesine göre değişmediği gözlemlenmektedir. Psikolojik katılık ile eğitim kademesi arasındaki ilişkinin yaş, deneyim, bilişsel beceriler, kaynaklara erişim ve farklı bakış açılarına sahip olma gibi çeşitli faktörlerden etkilenebileceği düşünülmektedir. Literatürdeki ilgili çalışmalar incelendiğinde; Radyani ve diğerlerinin çalışmasında (2021) psikolojik katılığın yaşla birlikte azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, bireylerin olgunlaştıkça zorlu durumlara ve duygulara yanıt verme konusunda daha fazla uyum yeteneği geliştirebileceklerini

ve bunun da psikolojik katılık seviyelerinde azalma sağlayabileceğini düşündürmektedir. Üniversite döneminde bireylerin bilişsel becerileri ve eleştirel düşünme yetenekleri gelişme gösterir. Bu beceriler, bireylerin durumları çoklu bakış açılarıyla değerlendirmelerini, alternatif çözümleri göz önünde bulundurmalarını ve düşünce kalıplarını buna göre şekillendirmelerini sağladığından psikolojik esneklik için oldukça önemlidir. Araştırmalar, eğitim düzeyi yüksek bireylerin psikolojik esneklikle bağlantılı bir strateji olan bilişsel yeniden değerlendirme konusunda daha iyi olduklarını göstermiştir (Gao et vd., 2022; McRae vd., 2012). Konu ile ilgili ulaşılabilen sınırlı sayıdaki araştırma, psikolojik katılığı etkileyen demografik değişkenlerle ilgili çok daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

5.1.2. Değişkenlerin Utanç ve Suçluluk Düzeyini Yordamasına İlişkin Tartışma

Yapılan araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık, merkezsizleştirme, utanç ve suçluluk düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin psikolojik katılık düzeyleri ve merkezsizleştirme düzeyi puanları, utanç ve suçluluk düzeyi üzerindeki değişimin %22'sini, öğrencilerinin psikolojik katılık düzeyleri, utanç ve suçluluk düzeyleri üzerindeki değişimin %26'sını yordamaktadır.

Bem ve diğerleri (2021) yaptıkları çalışmada psikolojik esneklik çerçevesi içine kendini affetmeyi konumlandırarak sorunlu benlik imajının iyileştirilmesini, kronik utanç ve suçluluktan gerçek kendini affetmeye giden süreci açıklamak için teorik bir çerçeve sunmuşlardır. Kendini affetme psikolojik sıkıntıyı hafifletirken kendini kabullenmeyi ve olumlu ilişkileri daha fazla teşvik etme ile ilişkilidir. Psikolojik esnekliğin, bireylerin utanç deneyimlerinin ardından kendilerini affedebilmelerinin bir yolu olabileceği düşünülmektedir (Le, 2020). Suçluluk hali kişiyi eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeye teşvik ettiği için esnekliğin iyi bir belirleyicisidir. Suçluluğa yatkın kişilerin problem odaklı başa çıkma stilini ve sosyal destek arama stratejilerini tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. İki farklı suçluluk türünde; durumsal suçluluk gerçek anlamda kendini affetmeyi öngörürken, kronik suçluluk kendini affetme sürecini engelleyebilir, bu durumun da psikolojik katılık üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Carpenter vd., 2016; İnandılar Topaç, 2010). Psikolojik katılığın altı temel alt boyutundan olan bilişsel birleşmede kişinin benliği tam anlamıyla utanç ve kronik suçluluk inançları ile birleşmektedir. Utancın doğası da psikolojik katılığın alt başlıklarından olan deneyimsel kaçınmayı uyandırır. Utanç duygusunun reddedilmesiyle sıkıntıda anlık azalmalar olsa da duygunun sağlıklı şekilde işlenmesini engelleyerek uzun vadede daha fazla utanç ve suçluluk oluşturan savunmacı davranışlara yol açar. Dolayısıyla "kötü/kusurlu"

olduğuna inanan kişi yaşadığı acıdan kaçınmak için kendini izole edebilir, kendini sabote edici davranışlarda bulunabilir (örneğin aşırı çalışma, aşırı uyum gibi). Bu durumda benlik utanç kavramıyla kaynaşır ve davranışsal bir döngü içine hapsolür. Örneğin Erden ve Akbağ (2015) çalışmalarında utanç duygusunun kişilik özelliklerinden deneyimlere açık olma ile ilişkisinde deneyimlere açık olma eğilimi azalırken utanç duygusunun artmış olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yoğun olarak yaşanan utanç duygusunun esnek olmayan düşünceye, deneyime dönük olmayan fikirlere sebep olabileceğini belirtmişlerdir. Psikopatoloji bu gibi durumların ilerlemesiyle ortaya çıkmaktadır.

Psikolojik katılığın alt başlıklarından olan bilişsel füzyon (birleşme) bireylerin deneyimlerine düşünce içeriğinin hakim olduğu, düşüncelerin içeriği dışındaki deneyimlerle temaslarını kaybettikleri, yalnızca düşüncelerinin söylediklerini hissetmek ve yapmakla kısıtlandıkları bir süreçtir. Bilişsel defüzyon (ayrışma) bu karmaşanın çözülmesidir. Kişinin düşüncelerinin eylemlerini belirlemesine izin vermek yerine düşüncelerine bir gözlemcinin perspektifinden bakmayı öğrendiği süreci temsil eder. Bilişsel defüzyon böylece kişinin duygu ve düşüncelerine ayrı olarak bakabilmesi ve bunları kendisi hakkındaki gerçekler olarak görmemesi anlamına gelir (Hayes vd., 2006). Bağlam olarak benlik, kendini duygu ve düşüncelerden ayrı, gözlemleyen bir benlik olarak görmeyi içerir (Hayes vd., 2012). Farkındalık tedavisi ve araştırmalarında kullanılan üçüncü dalga terapilerde temel bir süreç olan merkezsizleştirme ise bilişsel ayrışma ve bağlam olarak benlik kavramlarına oldukça benzer bir süreçtir. Merkezsizleştirme becerisini ölçen Yaşantılar Anketi (Fresco, Moore vd., 2007) ruminasyon ve merkezsizleştirmeyi ölçmek için geliştirilmiştir. Ruminasyon kişinin duygusal durumlarının nedenleri ve anlamları hakkında sürekli bir düşünce döngüsüdür (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu haliyle psikolojik katılık alt boyutlarından bilişsel birleşme ile ruminasyon bağlantılıdır. (McCracken vd., 2014). Üstbilişsel farkındalığın artmasının, bir dizi psikolojik bozukluk için risk faktörü olarak kabul edilen tekrarlayan olumsuz düşünme süreci olan ruminasyonda azalmaya yol açacağı öne sürülmüştür (Teasdale, 1999). Yeniden algılama (merkezden uzaklaşma, üstbilişsel farkındalık veya defüzyon) ve değerlerin netleştirilmesi ise farkındalık müdahalelerinin faydalı etkilerinin potansiyel aracılardanandır (Keng vd., 2011). Feldman ve diğerlerinin (2010) çalışmasında bilinçli farkındalık kavramlarından olan merkezsizleştirmenin bireylerin stres yönetimini daha iyi yapabilmelerini sağladığını tespit edilmiştir. Keng ve diğerleri (2011) bilinçli farkındalığın psikolojik sağlığa etkisi ile ilgili yapmış oldukları çalışmada farkındalığın, öznel iyi oluşun artması, psikolojik semptomların ve duygusal tepkiselliğin azalması ve davranışsal düzenlemenin iyileşmesi dahil olmak üzere

çeşitli olumlu psikolojik etkilere yol açtığı sonucuna ulaşmışlardır. Luoma ve diğerleri (2012) ACT kabul ve farkındalık stratejilerinin, özellikle madde bağımlılığından kurtulma gibi bağlamlarda utanç ve suçluluk duygusuna etkilerini ele aldıkları araştırmalarında, farkındalık ve kabullenmeye dayalı bir utanç yaklaşımının daha iyi tedavi katılımı ve daha az madde kullanımı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Bond ve diğerleri (2011) yapmış oldukları çalışmada psikolojik katılımın deneyimsel kaçış gibi olumsuz bilişsel süreçlerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Hayes ve Graham (2013) farkındalık, bilişsel yeniden değerlendirme ve sosyal anksiyete arasında ortak bir bağlantı olarak merkezsizleştirme kavramını inceledikleri çalışmasında farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin kısmen merkezsizleştirme tarafından açıklandığı, bilişsel yeniden değerlendirme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin ise merkezsizleştirme tarafından daha iyi açıklandığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalardan ve araştırmamızın daha önceki bölümlerinde yer alan çalışmalardan hareketle düşünce ve duygularını sabit gerçeklikler yerine geçici olaylar olarak görebilen, psikolojik esnekliğe sahip bireylerin merkezsizleştirme kapasiteleri katı düşünce kalıplarının esnetilmesine, psikolojik katılımın azalmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu süreç sonucunda merkezden uzaklaşma becerisine sahip bireyler duygularını daha iyi yönetebilir ve psikolojik katılımın utanç ve suçluluk duyguları üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilir.

5.2. Sonuç

Mevcut çalışma ile günlük hayatın bir parçası olan duygulardan utanç ve suçlulukla ilgili olarak üniversite öğrencilerinin yaklaşımlarını etkileyen psikolojik tutumlardan katılık ve merkezsizleştirme kavramlarını anlamaya çalışmak hedeflenmiştir. Araştırma anketinin sonuçları bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ve çoklu regresyon yöntemleri ile analiz edildiğinde aşağıda yer alan sonuçlar elde edilmiştir;

Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeyi ortalamaları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; utanç ve suçluluk düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmamızda cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeylerini incelediğimizde; psikolojik katılık düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmamızda cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin merkezsizleştirme düzeylerini incelediğimizde; erkeklerin lehine anlamlı bir fark elde edilmiştir. Erkeklerin merkezsizleştirme becerilerinin kadınlara göre daha yüksektir.

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeyinden almış oldukları puanların, daha önce psikolojik destek alan ve almayan katılımcılar arasında anlamlı bir

farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeyleri daha önce psikolojik destek alma durumu açısından incelendiğinde daha önce destek alan katılımcıların psikolojik katılık puanlarının, destek almayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin merkezsizleştirme düzeyleri daha önce psikolojik destek alma ve almama durumu açısından incelendiğinde daha önce destek almayan katılımcıların merkezsizleştirme düzeylerinin, destek alan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk puan ortalamalarının eğitim kademesine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Veriler değerlendirildiğinde; 1. Sınıf, 3. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerin utanç ve suçluluk düzeylerinin doktora öğrencilerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, doktora öğrencilerinin utanç ve suçluluk düzeylerinin 1. sınıf, 3. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre eğitim kademesi arttıkça yaş, hayat tecrübesi gibi faktörlerin etkisiyle utanç ve suçluluk duygularının azalması yönünde bir değişimden bahsedilebilir. Üniversite öğrencilerinin merkezsizleştirme puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Veriler değerlendirildiğinde; 1. Sınıf ve 3. Sınıf öğrencilerin merkezsizleştirme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği, 1.sınıf öğrencilerinin merkezsizleştirme düzeylerinin, 3. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapmış olduğum çalışmada toplamda 7 kademedeki oluşan eğitim kademesine ilişkin verilerde 1. sınıf ve 3. sınıf kademesinde fark görülmekle beraber bu fark bize daha geniş aralıkta merkezsizleştirmenin eğitim kademesine bağlı olarak artıp azalmadığına dair net bir veri sunmamaktadır. Araştırmamızda üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Yapılan araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık, merkezsizleştirme, utanç ve suçluluk düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin psikolojik katılık düzeyleri ve merkezsizleştirme düzeyi puanları, utanç ve suçluluk düzeyi üzerindeki değişimin %22'sini, öğrencilerinin psikolojik katılık düzeyleri, utanç ve suçluluk düzeyleri üzerindeki değişimin %26'sını yordamaktadır. Sonuç olarak bağımsız değişkenlerden psikolojik katılık ve merkezsizleştirme düzeyleri bağımlı değişken olan utanç ve suçluluk üzerinde etkili olduğu araştırmamız sonucunda tespit edilmiştir.

5.3. Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Mevcut tez çalışması kapsamında araştırılan psikolojik katılık, merkezsizleştirme, utanç ve suçluluk değişkenlerinin daha önce birlikte çalışılmamış olduğu görülmektedir. Böylece, bu tez çalışmasının birbiri ile ilişkili bu değişkenler arasındaki mekanizmaları anlamak adına alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Araştırma Türkiye’de eğitim görmekte olan öğrenciler ile yürütülmüştür ancak eğitim durumu, cinsiyet, yaş gibi demografik özelliklerin daha geniş bir kitleye ulaşılarak elde edilmesi sonuçların daha genellenebilir özellikte olmasına imkân sağlayacaktır.
- Çalışmada ulaşılmış olan örneklemin şehir, bölüm ve fakülte çeşitliliğinin çalışmanın güçlü yanlarından biri olabileceği ancak ulaşılan öğrenci sayısını artırmanın genellenebilirliği olumlu yönde etkileyeceği için daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Bilinçli farkındalık, uygulama yoluyla geliştirilebilen bir özellik, durum veya beceri olarak görülebilir. Farkındalık ve bilişsel-davranışçı stratejileri içeren eğitim programları, psikolojik destek süreçleri, öğrencilerin bu becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilir ve genel psikolojik dayanıklılıklarını ve esnekliklerini artırabilir (Baer vd., 2006). Psikolojik esnekliği yüksek olan öğrenciler ve bireyler duygularını daha iyi yönetebilir, bu da utanç ve suçluluk duygularının azalmasına ve genel ruh sağlığının iyileşmesini sağlayabilir.
- Psikolojik katılığın olumsuz etkilerini hafifletmek için farkındalık temelli müdahaleler yoluyla merkezsizleştirme becerilerini geliştirmenin önemli olduğu düşünülmektedir. Merkezsizleştirme becerisinin daha düşük depresif belirtiler ve kaygı düzeyleri, daha iyi psikolojik esneklik ve daha etkili bilişsel işlemlerle ilişkili olduğu yapılan araştırmalar sonucunda görülmektedir. Bu olumlu etkilerin, özellikle öğrencilerin ruh sağlığı, akademik ve kişisel gelişimlerinin önemli olduğu eğitim döneminde kişilerin süreç yönetimi ve verimlilikleri üzerinde faydalı olacağı, bu konularla ilgili araştırma yapılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Farkındalık ve ACT temelli stratejilerin, grup terapilerinin, psikoeğitim programlarının uygulanması bu becerileri geliştirebilir ve nihayetinde psikolojik olumsuzlukları ortadan kaldırabilir, duygusal düzenlemelerini önemli ölçüde etkileyebilir ve utanç ve suçluluk deneyimlerini azaltabilir, refahı ve akademik performansı artırabilir. Bu düşünceden hareketle psikoeğitim programlarının hazırlanmasının faydalı olacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 651–682.
- Arch, J. J. ve Craske, M. G. (2008). Acceptance and commitment therapy and cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: Different treatments, similar mechanisms? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(4), 263–279. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2008.00137.x>
- 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>
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Bulus, M. ve Allen, K. A. (2020). Coronavirus Stress Measure (CSM). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2, 2423–2439. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Asikainen, H., Hailikari, T. ve Katajavuori, N. (2024). Explaining the changes in procrastination in an ACT-based course – psychological flexibility and time and effort management as mediators. *Frontiers in Psychology*, 15(May), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331205>
- Aslan, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların suçluluk utanç ve affetmeyi yordaması* [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Averill, P. M., Diefenbach, G. J., Stanley, M. A., Breckenridge, J. K. ve Lusby, B. (2002). Assessment of shame and guilt in a psychiatric sample: A comparison of two measures. *Personality and Individual Differences*, 32(8), 1365–1376. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00124-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00124-6)
- Aydın, Y. (2023). Psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 422–434. <https://doi.org/10.14686/buefad.1022706>
- Ayverdi, İ. (2015). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* (Kubbealtı).
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. ve Roche, B. (2001). Relational frame theory: a post-Skinnerian account of human language and cognition. *Advances in Child Development and Behavior*, 28, 101–138.
- Barrett, L. F. ve Bliss-Moreau, E. (2009). She's Emotional. He's Having a Bad Day: Attributional Explanations for Emotion Stereotypes. *Emotion*, 9(5), 649–658. <https://doi.org/10.1037/a0016821>
- Bem, J. R., Strelan, P. ve Proeve, M. (2021). Roads less travelled to self-forgiveness: Can

- psychological flexibility overcome chronic guilt/shame to achieve genuine self-forgiveness? *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21(June), 203–211. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.08.001>
- Bennett, M. P., Knight, R., Patel, S., So, T., Dunning, D., Barnhofer, T., Smith, P., Kuyken, W., Ford, T. ve Dalgleish, T. (2021). Decentering as a core component in the psychological treatment and prevention of youth anxiety and depression: a narrative review and insight report. *Translational Psychiatry*, 11(288), 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01397-5>
- Bermejo-Franco, A., Sánchez-Sánchez, J. L., Gaviña-Barroso, M. I., Atienza-Carbonell, B., Balanzá-Martínez, V. ve Clemente-Suárez, V. J. (2022). Gender Differences in Psychological Stress Factors of Physical Therapy Degree Students in the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020810>
- Bernstein, A., Hadash, Y. ve Fresco, D. M. (2019). Metacognitive processes model of decentering: emerging methods and insights. *Current Opinion in Psychology*, 28, 245–251. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.01.019>
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K. ve Fresco, D. M. (2015). Decentering and Related Constructs: A Critical Review and Metacognitive Processes Model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599–617. <https://doi.org/10.1177/1745691615594577>
- Blum, A. (2008). Shame and guilt, misconceptions and controversies: A critical review of the literature. *Traumatology*, 14(3), 91–102. <https://doi.org/10.1177/1534765608321070>
- Boekel, W. ve Hsieh, S. (2018). Cross-sectional white matter microstructure differences in age and trait mindfulness. *PLoS ONE*, 13(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205718>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Brown, F. L., Whittingham, K., Boyd, R. N., McKinlay, L. ve Sofronoff, K. (2015). Does stepping stones triple p plus acceptance and commitment therapy improve parent, couple, and family adjustment following paediatric acquired brain injury? A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 73, 58–66. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.07.001>
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Psychometric Properties of the Turkish Version of Trait Shame and Guilt Scale. *Egitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*, 11(45), 17–30.
- Buss, A. H. ve Durkee, A. (1957). An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology*, 21(4), 343–349. <https://doi.org/10.1037/h0046900>

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*.
- Callaghan, G. M., Gregg, J. A., Marx, B. P., Kohlenberg, B. S. ve Gifford, E. (2004). Fact: The utility of an integration of functional analytic psychotherapy and acceptance and commitment therapy to alleviate human suffering. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(3), 195–207. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.41.3.195>
- Callahan, K. E., Stori, S. A. ve Donahue, J. J. (2020). Psychological inflexibility processes and nonsuicidal self-injury: Concurrent and prospective associations. *J Clin Psychol*, 1–18. <https://doi.org/10.1002/jclp.23086>
- Carpenter, T. P., Tignor, S. M., Tsang, J. A. ve Willett, A. (2016). Dispositional self-forgiveness, guilt- and shame-proneness, and the roles of motivational tendencies. *Personality and Individual Differences*, 98, 53–61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.017>
- Cavalera, C., Andreani, P., Baumgartner, O. ve Oasi, O. (2022). Do Immature Defense Mechanisms Mediate the Relationship Between Shame, Guilt, and Psychopathological Symptoms? *Frontiers in Psychology*, 13(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.832237>
- Dalgleish, T. ve Power, M. J. (2004). Emotion-specific and emotion-non-specific components of posttraumatic stress disorder (PTSD): Implications for a taxonomy of related psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1069–1088. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.05.001>
- Demir, A. (2012). *Üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Deniz, M. E. ve Gündüz, M. (2021). Öz-anlayışın yordayıcıları olarak psikolojik katılık ve bilişsel esneklik. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(1), 75–94. <https://doi.org/10.23863/kalem.2021.183>
- Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C. ve Morton, L. C. (2012). Gender differences in self-conscious emotional experience: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/a0027930>
- Erden, S. ve Akbağ, M. (2015). Kişilik özellikleri utanç ve suçluluk duygusunu nasıl etkiler?: Türk kültürü üzerine bir değerlendirme. *Eğitim Arastirmalari - Eurasian Journal of Educational Research*, 15(58), 113–132. <https://doi.org/10.14689/ejer.2015.58.4>
- Eric L., G., Adam W., H., Phillipe R., G. ve James J., G. (2017). Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *PLoS ONE*, 12(12), 1–19. <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L619533628%0Ahttp://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0187727>
- Erikson, E. H. (1968). Identity youth and crisis. In *W.W. Norton Company*.
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Irving, J. A. ve Segal, Z. V. (2014). Mindfulness Interventions

and Emotion Regulation. *Handbook of Emotion Regulation*, 548–567.

- Feldman, G., Greeson, J. ve Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002–1011. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.006>
- Fernández-Álvarez, H. ve Fernández-Álvarez, J. (2019). Commentary: Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 10(MAR), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00123>
- Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., Van Vianen, A. E. M. ve Manstead, A. S. R. (2004). Gender and Culture Differences in Emotion. *Emotion*, 4(1), 87–94. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.4.1.87>
- Flaxman, P. E. ve Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 816–820. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.004>
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D. ve Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38, 234–246. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.08.003>
- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T. ve Kennedy, S. (2007). Relationship of posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(3), 447–455. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.3.447>
- Frith, U. ve Frith, C. D. (2003). Development and neurophysiology of mentalizing. *The Royal Society*, 358, 459–473. <https://doi.org/10.1098/rstb.2002.1218>
- Gao, W., Yan, X. ve Yuan, J. (2022). Neural correlations between cognitive deficits and emotion regulation strategies: Understanding emotion dysregulation in depression from the perspective of cognitive control and cognitive biases. *Psychoradiology*, 2(3), 86–99. <https://doi.org/10.1093/psyrad/kkac014>
- Gecht, J., Kessel, R., Forkmann, T., Gauggel, S., Druke, B., Scherer, A. ve Mainz, V. (2014). A mediation model of mindfulness and decentering: sequential psychological constructs or one and the same? *BMC Psychology*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/2050-7283-2-18>
- Gerdan, G. ve Kurt, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde somatik belirtiler, bağlanma stilleri ve suçluluk utanç duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 383–393.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 174–189.
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P. ve Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18(October), 181–192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>

- Göçtü, N. G. (2014). *Farklı gelişen çocukların kardeşleri ve annelerinin suçluluk ve utanç, depresyon düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi].
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological Inflexibility in Childhood and Adolescence: Development and Evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment, 20*(2), 93–102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Gürbüz Bürde, H. (2022). *Ölüm Kaygısının Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, Reddedilme Duyarlılığı ve Psikolojik Katılık* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
- Harned, M. S., Korslund, K. E. ve Linehan, M. M. (2014). A pilot randomized controlled trial of Dialectical Behavior Therapy with and without the Dialectical Behavior Therapy prolonged exposure protocol for suicidal and self-injuring women with borderline personality disorder and PTSD. *Behaviour Research and Therapy, 55*(1), 7–17. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.01.008>
- Harris, R. (2019). *ACT’i Kolay Öğrenmek* (F. B. Esen ve K. F. Yavuz (eds.); 1st ed.). Litera yayıncılık.
- Hayes-Skelton, S. A., Calloway, A., Roemer, L. ve Orsillo, S. M. (2015). Decentering as a potential common mechanism across two therapies for generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*(2), 395–404. <https://doi.org/10.1037/a0038305>
- Hayes-Skelton, S. ve Graham, J. (2013). Decentering as a common link among mindfulness, cognitive reappraisal, and social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41*, 317–328. <https://doi.org/10.1017/S1352465812000902>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. In *The Guilford Press*.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*, 639–665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1–25.
- Hayes, S.C, Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. In *The Guilford Press*.
- Hedman, E., Ström, P., Stükel, A. ve Mörtberg, E. (2013). Shame and Guilt in Social Anxiety Disorder: Effects of Cognitive Behavior Therapy and Association with Social Anxiety and Depressive Symptoms. *PLoS ONE, 8*(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061713>
- Hofmann, S. G. ve Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review, 28*, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>

- Hoge, E. A., Bui, E., Goetter, E., Robinaugh, D. J., Ojserkis, R. A., Fresco, D. M. ve Simon, N. M. (2015). Change in decentering mediates improvement in anxiety in mindfulness-based stress reduction for generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 228–235. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9646-4>
- İnandılar Topaç, H. (2010). *Shame-proneness vs guilt-proneness and their relationship to attributional styles, coping strategies and depressive symptom levels of university students*. [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798–1809. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.10.1798>
- Jiang, Y., Yi, Z., Yao, Y., Hu, Y., Li, F. ve Ma, H. (2023). Effects of college students' mindfulness on depression symptoms during the epidemic prevention and control period: The mediating effect of psychological resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.991449>
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Keng, S. L., Smoski, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kim, S., Thibodeau, R. ve Jorgensen, R. S. (2011). Shame, Guilt, and Depressive Symptoms: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 137(1), 68–96. <https://doi.org/10.1037/a0021466>
- Kılınçer, M. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularına yatkınlıkları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Kohlenberg, R. J. ve Tsai, M. (1994). Functional analytic psychotherapy: A behavioral relational approach to treatment and integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 4(3), 175–201. <https://doi.org/10.1037/a0036506>
- Kourt, R. (2011). *18-24 Yaş arası üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ve suçluluk-utanç duyguları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Krafft, J., Ong, C. W., Twohig, M. P. ve Levin, M. E. (2018). Assessing psychological inflexibility in hoarding: The acceptance and action questionnaire for hoarding (AAQH). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 234–242. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.08.003>
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. ve Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467. <https://doi.org/10.1002/jclp>

- Le, V. (2020). *Self-forgiveness: Attending to shame and guilt through psychological flexibility* [University of Adelaide].
- Levin, M. E., Luoma, J. B., Vilardaga, R., Lillis, J., Nobles, R. ve Hayes, S. C. (2016). Examining the role of psychological inflexibility, perspective taking, and empathic concern in generalized prejudice. *Journal of Applied Social Psychology, 46*(3), 180–191. <https://doi.org/10.1111/jasp.12355>
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A. ve Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003*
- Lewis, H. (1971). *Shame and Guilt in neurosis*. International University Press.
- Lindsay-Hartz, J. (1984). Contrasting experiences of shame and guilt. *American Behavioral Scientist, 27*, 689–704. <https://doi.org/10.1177/000276484027006003>
- López-Castro, T., Saraiya, T., Zumberg-Smith, K. ve Dambreville, N. (2019). Association Between Shame and Posttraumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis. *Journal of Traumatic Stress, 32*(4), 484–495. <https://doi.org/10.1002/jts.22411>
- Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C. ve Fletcher, L. (2012). Slow and steady wins the race: A randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy targeting shame in substance use disorders. *J Consult Clin Psychol, 80*(1), 43–53. <https://doi.org/10.1037/a0026070>.Slow
- Maliňáková, K., Černá, A., Furstová, J., Čermák, I., Trnka, R. ve Tavel, P. (2019). Psychometric analysis of the guilt and shame experience scale (GSES). *Ceskoslovenska Psychologie, 63*(2), 177–192.
- Malinakova, K., Furstova, J., Kalman, M. ve Trnka, R. (2020). A psychometric evaluation of the guilt and shame experience scale (GSES) on a representative adolescent sample: A low differentiation between guilt and shame. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(23), 1–21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238901>
- Martínez-González, M. B., Arenas-Rivera, C. P., Cardozo-Rusique, A. A., Morales-Cuadro, A. R., Acuña-Rodríguez, M., Turizo-Palencia, Y. ve Clemente-Suárez, V. J. (2021). Psychological and Gender Differences in a Simulated Cheating Coercion Situation at School. *Social Sciences, 10*(265).
- McCracken, L. M., Barker, E. ve Chilcot, J. (2014). Decentering, rumination, cognitive defusion, and psychological flexibility in people with chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine, 37*(6), 1215–1225. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9570-9>
- McCracken, L. M., Gutiérrez-Martínez, O. ve Smyth, C. (2013). “Decentering” reflects psychological flexibility in people with chronic pain and correlates with their quality of functioning. *Health Psychology, 32*(7), 820–823. <https://doi.org/10.1037/a0028093>
- McHugh, L. (2015). A Contextual Behavioural Science approach to the self and perspective taking. *Current Opinion in Psychology, 2*, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.030>

- McHugh, L., Barnes-Holmes, Y. ve Barnes-Holmes, D. (2004). Perspective-taking as relational responding: A developmental profile. *Psychological Record*, 54, 115–144. <https://doi.org/10.1007/BF03395465>
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., Gabrieli, J. D. E. ve Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7, 11–22. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr093>
- Mega Radyani, A., Hanna Indra, G. ve Ika Dian Oriza, I. (2021). “Psychological inflexibility moderates stress and loneliness in depression among Indonesian college students during the COVID-19 pandemic” in international conference of psychology 2021. *KnE Social Sciences*, 168–188. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10210>
- Mendes, A. L., Canavarro, M. C. ve Ferreira, C. (2021). How psychological inflexibility mediates the association between general feelings of shame with body image-related shame and eating psychopathology severity? *Appetite*, 163(November 2020). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105228>
- Murfield, J., Moyle, W. ve O’Donovan, A. (2022). Planning and designing a self-compassion intervention for family carers of people living with dementia: a person-based and co-design approach. *BMC Geriatrics*, 22(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02754-9>
- Muris, P., Meesters, C., Bouwman, L. ve Notermans, S. (2014). Relations among behavioral inhibition, shame- and guilt-proneness, and anxiety disorders symptoms in non-clinical children. *Child Psychiatry and Human Development*, 46(2), 209–216. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0457-3>
- Muris, P., Meesters, C. ve van Asseldonk, M. (2017). Shame on me! Self-conscious emotions and big five personality traits and their relations to anxiety disorders symptoms in young, non-clinical adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 49(2), 268–278. <https://doi.org/10.1007/s10578-017-0747-7>
- Naragon-Gainey, K. ve DeMarree, K. G. (2017). Decentering attenuates the associations of negative affect and positive affect with psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 5(6), 1027–1047. <https://doi.org/10.1177/2167702617719758>
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P. ve Gavanski, I. (1994). “If only I weren’t” versus “if only I hadn’t”: Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 585–595. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.585>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Orth, U., Robins, R. W. ve Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1061–1071. <https://doi.org/10.1037/a0021342>
- Özer, M. (2011). *Suçluluk-utanç, bağlanma, algılanan ebeveynlik (anne) tarzı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler*. [Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu].

- Rader, L., Druke, B., Forster, S. D., Gauggel, S. ve Mainz, V. (2023). Validation of the factor structure of the Experiences Questionnaire using exploratory graph analysis. *Frontiers in Psychology*, 14(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1250802>
- Resick, P. A., Galovski, T. E., Uhlmansiek, M. O. B., Scher, C. D., Clum, G. A. ve Young-Xu, Y. (2008). A Randomized clinical trial to dismantle components of cognitive processing therapy for posttraumatic stress disorder in female victims of interpersonal violence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(2), 243–258. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.2.243>
- Rohleder, N., Chen, E., Wolf, J. M. ve Miller, G. E. (2008). The Psychobiology of Trait Shame in Young Women : Extending the Social Self Preservation Theory. *Health Psychology*, 27(5), 523–532. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.5.523>
- Rüsch, N., Corrigan, P. W., Bohus, M., Jacob, G. A., Brueck, R. ve Lieb, K. (2007). Measuring shame and guilt by self-report questionnaires: A validation study. *Psychiatry Research*, 150, 313–325. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2006.04.018>
- Safran, J. ve Segal, Z. (2004). Interpersonal Process in Cognitive Therapy. In Rowman Littlefield. <https://doi.org/10.1176/ajp.149.6.832-a>
- Sánchez-Puertas, R., Ruisoto, P., López-Núñez, C. ve Vaca-Gallegos, S. (2022). Gender differences in transdiagnostic predictors of problematic alcohol consumption in a large sample of college students in ecuador. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.784896>
- Santrock, J. W. (2016). *Yaşam Boyu Gelişim* (Galip Yüksel (ed.); 13th ed.). Nobel Yayın Dağıtım.
- Sargın, N. (2010). The relationship between the secondary school students' depression states and their feelings of guilt and shame. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20(1), 31–40. <https://doi.org/10.1375/ajgc.20.1.31>
- Schramm, A. T., Pandya, K., Fairchild, A. J., Venta, A. C., DeRoon-Cassini, T. A. ve Sharp, C. (2020). Decreases in psychological inflexibility predict PTSD symptom improvement in inpatient adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.06.007>
- Shepherd, K., Golijani-Moghaddam, N. ve Dawson, D. L. (2022). ACTing towards better living during COVID-19: The effects of acceptance and commitment therapy for individuals affected by COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 98–108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.003>
- Sığrı, Ü., Tabak, A. ve Sağır, A. (2010). Çalışanlarda suçluluk ve utanç duygusunun cinsiyet-yaş durumuna göre mukayesesi ve örgütlerde utanç yönetiminin kullanılması. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(1), 71–85.
- Soler, J., Montero-Marin, J., Domínguez-Clavé, E., González, S., Pascual, J. C., Cebolla, A., Demarzo, M., Analayo, B. ve García-Campayo, J. (2021). Decentering, Acceptance, and Non-Attachment: Challenging the Question “Is It Me?” *Frontiers in Psychiatry*, 12(November), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659835>

- Spice, A., Viljoen, J. L., Douglas, K. S. ve Hart, S. D. (2015). Remorse, Psychopathology, and Psychopathy among Adolescent Offenders. *Law and Human Behavior*, 39(5), 451–462. <https://doi.org/10.1037/lhb0000137>
- Steele, D. ve Hayes, S. C. (1991). Stimulus equivalence and arbitrarily applicable relational responding. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 56(3), 519–555.
- Stuewig, J. ve McCloskey, L. A. (2005). The relation of child maltreatment to shame and guilt among adolescents: Psychological routes to depression and delinquency. *Child Maltreatment*, 10(4), 324–336. <https://doi.org/10.1177/1077559505279308>
- Szentágotai-Tótar, A., Chis, A., Vulturar, R., Dobrean, A., Căndea, D. M. ve Miu, A. C. (2015). Shame and guilt-proneness in adolescents: Gene-environment interactions. *PLoS ONE*, 10(7), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134716>
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: development of the self-conscious affect and attribution inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.102>
- Tangney, J. P. (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 741–754. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(96\)00034-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00034-4)
- Tangney, J. P. (1999). Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment and pride. In *Handbook of Self and Identity* (pp. 541–568).
- Tangney, J. P. (2001). Constructive and destructive aspects of shame and guilt. In *Constructive & destructive behavior: Implications for family, school, & society*. (pp. 127–145). <https://doi.org/10.1037/10433-006>
- Tangney, J. P., ve Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt*. The Guilford Press.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L. ve Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256–1269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1256>
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E. ve Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 797–809. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.797>
- Tangney, J. P., Wagner, P. ve Gramzow, R. (1992). Proneness to Shame, Proneness to Guilt, and Psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469–478. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.3.469>
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146–155.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. ve Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275–287. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.275>

- Tindle, R., Castillo, P., Doring, N., Grant, L. ve Willis, R. (2022). Developing and validating a university needs instrument to measure the psychosocial needs of university students. *British Journal of Educational Psychology*, 92, 1550–1570. <https://doi.org/10.1111/bjep.12515>
- Tracy, J. L. ve Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1502_01
- Tracy, J. L. ve Robins, R. W. (2007). The Self in Self-Conscious Emotions. A Cognitive Appraisal Approach. In *The Guilford Press*. 3–20.
- Tracy, J. L., Robins, R. W. ve Tangney, J. P. (2007). The self-conscious emotions : theory and research. In *The Guilford Press*.
- Ulubay, G. ve Güven, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8(2), 92–101. <https://doi.org/10.34137/jilses.1109608>
- Uludağ, E. (2023). *Depresyonun yordayıcıları olarak çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
- Ünlü Kaynakçı, F. Z. (2017). *A model for psychological distress among university students: mindfulness, decentering, reframing, and indirect effect of emotion regulation difficulties*. [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
- Ünlü Kaynakçı, F. Z. (2018). Measuring decentering: psychometric properties of the Turkish version of experiences questionnaire. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 9(2), 150–160. <https://doi.org/10.21031/epod.367560>
- Vangölü, M. S. ve Tanhan, F. (2022). Psikolojik sağlamliğın ergenlerin psikolojik katılık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi. *Social Science Development Journal*, 7(33), 461–470.
- Woien, S. L., Ernst, H. A. H., Patock-Peckham, J. A. ve Nagoshi, C. T. (2003). Validation of the TOSCA to measure shame and guilt. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 313–326. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00191-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00191-5)
- Woods, H. ve Proeve, M. (2014). Relationships of mindfulness, self-compassion, and meditation experience with shame-proneness. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 28(1), 20–33.
- Yavuz, F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) genel bir bakış acceptance and commitment therapy (ACT): An overview. *Türkiye Klinikleri J Psyciatry*, 8(2), 21–27.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 26(4), 397–408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Young, C. M., Neighbors, C., Dibello, A. M., Traylor, Z. K. ve Tomkins, M. (2016). Shame

and guilt-proneness as mediators of associations between general causality orientations and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(5), 357–370. <https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.5.357>

Young, K., Chessell, Z. J., Chisholm, A., Brady, F., Akbar, S., Vann, M., Rouf, K. ve Dixon, L. (2021). A cognitive behavioural therapy (CBT) approach for working with strong feelings of guilt after traumatic events. *Cognitive Behaviour Therapist*, 14, 1–21. <https://doi.org/10.1017/S1754470X21000192>

Zarvijani, S. A. H., moghaddam, L. F. ve Parchebafieh, S. (2021). Acceptance and commitment therapy on perceived stress and psychological flexibility of psychiatric nurses: a randomized control trial. *BMC Nursing*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00763-4>

Zettle, R. D. (2022). *Depresyon İçin ACT* (1st ed.). Litera yayıncılık.



EKLER

Ek 1- Kabul ve Eylem Formu II Örnek Maddeler

		Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
EQ2	Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
EQ5	Duygular hayatımda sorunlara yol açar	1	2	3	4	5	6	7
EQ7	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 2- Yaşantılar Ölçeği Örnek Maddeler

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
EQ1	Kendimi olduğum gibi kabul edebilirim.					
EQ5	Düşünce ve duygularımı kendimden ayrı tutabilirim.					
EQ8	Hoş olmayan duyguları içlerinde kaybolmadan gözlemleyebilirim.					
EQ10	Bedenimin bir bütün olduğu duygusunun bilinçli olarak farkındayım.					



Ek 3- Utanç ve Suçluluk Ölçeği Örnek Maddeler

		(1) Bu şekilde hissetmedim	(2)	(3) Bu şekilde hissettiğim oldu.	(4)	(5) Bunu çok güçlü bir şekilde hissettim.
EQ2	Yerin dibine girip, yok olmak istedim.					
EQ4	Kendimi değerli ve kıymetli hissettim					
EQ7	Kendimi yetenekli ve işe yarar hissettim.					
EQ12	Kendimi özür diliyor ve itiraf ediyormuş gibi hissettim.					
EQ15	Yaptıklarım hakkında kendimi kötü hissettim.					

Ek 4- Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu	
1. Cinsiyetiniz:	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
2. Eğitim Kademesi:	<input type="checkbox"/> Hazırlık <input type="checkbox"/> 1. Sınıf <input type="checkbox"/> 2. Sınıf <input type="checkbox"/> 3. Sınıf <input type="checkbox"/> 4. Sınıf <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora
3. Daha Önce Psikolojik Destek Aldınız mı? :	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır



EK5- Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :16/02/2024 Toplantı Sayısı: 04 Karar No :2024/172
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık ve Merkezsizleştirme Düzeylerinin Utanç ve Suçluluk Düzeyi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi.
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Şahin KESİCİ
Yardımcı Araştırmacı	Merve CÖMERT Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	17901 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “ Uygun ” olduğuna karar verilmiştir.