



T.C.

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DEĞERLER SİSTEMİNİN (DİNİ BAŞA ÇIKMA, AFFEDİCİLİK VE  
EMMONS ŞÜKÜR ÖLÇEKLERİ AÇISINDAN) ANKSİYETE  
DUYARLILIĞI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİ:  
METAKOGNİSYONLARIN ARACI ROLÜ**

**Ali Engin UYGUR**

**144102056**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: Prof. Dr. K. Nevzat TARHAN**

**İstanbul, 2016**



T.C.

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DEĞERLER SİSTEMİNİN (DİNİ BAŞA ÇIKMA, AFFEDİCİLİK VE  
EMMONS ŞÜKÜR ÖLÇEKLERİ AÇISINDAN) ANKSİYETE  
DUYARLILIĞI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİ:  
METAKOGNİSYONLARIN ARACI ROLÜ**

**Ali Engin UYGUR**

**144102056**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: Prof. Dr. K. Nevzat TARHAN**

**İstanbul, 2016**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI**

**GENEL BİLGİLER**

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	Ali Engin Uygur
Anabilim Dalı	:	Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Prof. Dr. Kaşif Nevzat TARHAN
Tezin Başlığı	:	DEĞERLER SİSTEMİNİN (DİNİ BAŞA ÇIKMA, AFFEDİCİLİK VE EMMONS ŞÜKÜR ÖLÇEKLERİ AÇISINDAN) ANKSİYETE DUYARLILIĞI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİ: METAKOGNİSYONLARIN ARACI ROLÜ İ

**TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI**

Toplantı Tarihi	:	24.11.2016	Saati	:	13:00
Öğrenci Savunmaya	:	<input checked="" type="radio"/> GELDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ <input type="radio"/> OY ÇOKLUGU					
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.					
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)					
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.					
Savunmada Tezin Başlığı	:	<input checked="" type="radio"/> Değişmedi.	<input type="radio"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:				
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="radio"/> GELMEDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.					

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. Kaşif Nevzat TARHAN	
Üye	Doç.Dr. Barış METİN	
Üye	Yrd. Doç.Dr. Emre DORMAN	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Değerler Sisteminin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Metakognisyonların Aracı Rolü” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih: 03/10/2016

Ali Engin UYGUR

İmza

## İTHAF

Bütün sevgisi ve gücüyle beni her şartta destekleyen güzide insan annem Ayşe UYGUR'a;

Yaşamı boyunca sonsuz sevgisiyle en büyük destekçim olan, tıp alanındaki hizmetleriyle bana büyük gurur veren, her zaman örnek aldığım ve çok özlediğim rahmetli babam Orhan UYGUR'a;

Son olarak sevgi kavramına farklı bir anlam katan, bilgisi, ilgisi ve yakınlığıyla beni hep heyecanlandıran, yaşam enerjisini hissettiren büyük motivasyon kaynağım Hilal BEBEK'e ithaf olunur.

## TEŞEKKÜR

Tezimin araştırma aşamasında ve tüm çalışma süresince desteğini ve katkılarını eksik etmeyen, tecrübesi ve değerli bilgileriyle bana önderlik eden, çalışmamın devamı konusundaki fikirleriyle heyecanlandıran, tez danışmanım, Sayın Prof. Dr. Nevzat TARHAN'a;

Araştırmanın veri toplama sürecinde yardım ve desteklerini esirgemeyen tüm değerli hocalarıma ve arkadaşlarıma;

İstatistik alanındaki bilgileriyle beni yönlendirerek destek veren kıymetli arkadaşlarıma;

Olumlu geribildirimleriyle çalışmayı tamamlama ve kendimi geliştirerek yeni çalışmalar yapma motivasyonuma katkıda bulunan ağabeyim Caner TASLAMAN'a;

Tezin tüm aşamalarında yardımını esirgemeyen, fikirlerini, bilgisini ve kaynaklarını benimle paylaşan, beni anlayıp yanımda olan, hayatımdaki özel insan Hilal BEBEK'e;

Dualarını eksik etmeyip sevgi ve ilgiyle hep destek veren güzide insan, annem Ayşe UYGUR'a ve yanımda olan tüm dostlara sonsuz teşekkür ederim.

(UYGUR, Ali Engin, Yüksek Lisans, İstanbul, 2016)

**Değerlerin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik Ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Metakognisyonların Aracı Rolü**

**Özet:** Bu çalışmanın amacı, ‘değerler’in (affedicilik, şükredicilik, dini başa çıkma) ‘anksiyete duyarlılığı’ üzerindeki yordayıcı etkisinde ‘üst bilişlerin’ aracı rolünün araştırılmasıdır. Çalışmaya 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Üsküdar Üniversitesi’nde öğrenim gören 789 öğrenci gönüllülük esasına göre katılmıştır. Katılımcılar araştırmanın amaçları konusunda bilgilendirilmişlerdir. Değerlendirmeler araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu, Dini Başa Çıkma, Affedicilik, Emmons Şükür, Üst Biliş Ölçekleri ve Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 aracılığıyla yapılmıştır. Çalışma verilerinin analizinde SPSS for Windows 24.0 ve Lisrel 8.80 programlarından yararlanılmıştır. Ölçeklerin faktör yapısına uygunluğunu test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Değerlerin (affedicilik, şüküredicilik ve dini başa çıkma) anksiyete duyarlılığı üzerine etkisinin üst biliş değişkeni aracılığıyla sağlanıp sağlanmadığını test etmek için yapısal eşitlik modelli kurularak aracılık testi yapılmıştır. Oluşturulan yapısal modele göre affedicilik, şüküredicilik ve dini başa çıkma ölçeklerinin üst biliş ile ilişkileri sırasıyla -0,23; -0,27 ve 0,42’dir. Üst biliş ile anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişki 0,70’dir. Bu ilişkiler 0,05 düzeyinde anlamlıdır. Model uyum indekslerinden RMSEA, CFI ve IFI kurulan model ile verinin kabul edilebilir uyum gösterdiğini belirtmektedir. Böylelikle, üstbiliş değişkeninin affedicilik, şükür ve dini başa çıkma değerler sisteminin anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisine tümünden aracılık ettiği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** değerler, affedicilik, şükredicilik, dini başa çıkma, metakognisyon, üst biliş, anksiyete duyarlılığı

**(UYGUR, Ali Engin, Yüksek Lisans, İstanbul, 2016)**

**The Predictive Effects of Value System (in Terms of Religious Coping, Trait Forgivingness and Gratitude Questionnaire Scales) on Anxiety Sensitivity: The Mediating Role of Metacognitions**

**Abstract:** The aim of this study is to research mediator role of ‘metacognitions’ in the predictor effect of ‘values’ (forgiveness, gratitude, religious coping) on ‘anxiety sensitivity’. 789 voluntary students studying at Uskudar University in 2015-2016 participated in the study. Participants were informed about the study’s aim. The researcher made evaluations through Demographical Information Form, Religious Coping, Forgiveness, Emmons Gratitude, and Metacognition Scales and Anxiety Sensitivity Index-3. In the analysis of data, SPSS for Windows 24.0 and Lisrel 8.80 software were used. Confirmatory factor analysis was made to test scales’ propriety with factor structure. To determine whether the values (forgiveness, gratitude, religious coping) effect on anxiety sensitivity is ensured through metacognition variable, structural equation model was formed; mediation test was made. According to constructed structural model, the relations of forgiveness, gratitude, religious coping scales with metacognition are respectively -0.23; -0.27, 0.42. The relation between metacognition and anxiety sensitivity is 0.70. These relations are significant with the rate of 0.05. The model formed with RMSEA, CFI and IFI indicated that model and data showed acceptable consistence. Thus, metacognition variable completely mediates the effect of forgiveness, gratitude, religious coping value systems on the anxiety sensitivity.

**Keywords:** values, forgiveness, gratitude, religious coping, metacognition, anxiety sensitivity



## **EKLER LİSTESİ**

**EK 1:** Bireyi Tanıma Çizelgesi

**EK 2:** Dini Başa Çıkma Ölçeği

**EK 3:** Affedicilik Ölçeği

**EK 4:** Emmons Şükür Ölçeği

**EK 5:** Üst Biliş Ölçeği

**EK 6:** Anksiyete Duyarlılığı İndexi-3

## TABLÖLAR LİSTESİ

**Tablo 3.1:** Model Veri Uyum İndekslerinin Değer Aralıkları

**Tablo 4.1:** Betimsel İstatistik

**Tablo 4.2:** Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu Elde Edilen Model Veri Uyum İndeksleri

**Tablo 4.3:** Affedicilik Ölçeği İçin Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon Değerleri

**Tablo 4.4:** Ölçme Modeli Sonucu Elde Edilen Yol Katsayıları

**Tablo 4.5:** Ölçme Modeli İçin Model Uyum İndeksleri

**Tablo 4.6:** Yapısal Model Sonucu Elde Edilen Yol Katsayıları

**Tablo 4.7:** Yapısal Model İçin Model Uyum İndeksleri

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1: Ölçme Modeline Ait Şema

Şekil 4.2: Yapısal Modele Ait Şema



## KISALTMALAR

**KKT:** Kabul ve Kararlılık Terapisi

**MKT:** Metakognitif Terapi

**AD:** Anksiyete Duyarlılığı

**RFT:** İlişkisel Çerçeve Kuramı (*Relational Frame Theory*)



# İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ .....	i
İTHAF.....	ii
TEŞEKKÜR .....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
EKLER LİSTESİ .....	vi
TABLolar LİSTESİ .....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR .....	ix
İÇİNDEKİLER.....	x
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	5
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	6
1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ .....	7
1.4. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİ .....	7
1.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZ VE MODELİ.....	8
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	8
1.7. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI .....	9
1.8. TANIMLAR .....	9
1.8.1. Değerler.....	9
1.8.2. Affedicilik.....	10
1.8.3. Şükredicilik .....	11
1.8.4. Başa Çıkma .....	12
1.8.5. Dini Başa Çıkma .....	12
1.8.6. Metakognisyon.....	13
1.8.7. Anksiyete Duyarlılığı.....	14
<b>2. LİTERATÜR BİLGİSİ .....</b>	<b>16</b>
2.1. DEĞERLER.....	16
2.1.1. Değer Nedir? .....	16
2.1.2. Değerlerin Tarihçesi .....	17
2.1.3. Değerler ve Felsefe .....	18
2.1.4. Değerler ve Pozitif Psikoloji.....	18
2.1.5. Değerler ve Anlam.....	19

2.1.6.	Değerler ve Psikolojik İyi Oluş .....	21
2.1.7.	Değerler ve Gelişim Psikolojisi .....	21
2.1.8.	Değerler ve Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	22
2.1.8.1.	Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT):.....	22
2.1.8.2.	Kabul ve Kararlılık Terapisi Açısından Değerler:.....	23
2.1.8.3.	Değerler ve Deneyim ile İlişki:.....	25
2.1.8.4.	Değerler ve Psikolojik Esneklik:.....	25
2.1.8.5.	Değerler ve Bağlamsal Kendilik:.....	27
2.1.8.6.	Değerler ve Kararlılık:.....	29
2.1.8.7.	Değerler ve Nörokognisyon: .....	30
2.1.8.8.	Değerler ve Acının Türleri; Temiz Acı- Kirli Acı:.....	31
2.1.8.9.	Değerler ve Metakognisyon:.....	32
2.1.9.	Değerler ve Kutsal Metinler .....	33
2.1.10.	Affedicilik.....	34
2.1.10.1.	Affediciliğin Tarihçesi: .....	34
2.1.10.2.	Affetmek Nedir?:.....	35
2.1.10.3.	Affetme ve Psikolojik İyi Oluş:.....	35
2.1.10.4.	Kendini Affetme: .....	37
2.1.10.5.	Affedicilik, KKT ve Değerler:.....	38
2.1.10.6.	Affedicilik ve Kutsal Metinler: .....	39
2.1.11.	Şükredicilik .....	41
2.1.11.1.	Şükür Nedir?:.....	41
2.1.11.2.	Şükür, Değerler ve İyi Oluş:.....	42
2.1.11.3.	Şükür ve Kutsal Metinler:.....	43
2.1.12.	Dini Başa Çıkma .....	45
2.1.12.1.	Dini Başa Çıkma Nedir?: .....	45
2.1.12.2.	Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma: .....	46
2.1.12.3.	Dini Başa Çıkma ve Kutsal Metinler: .....	48
2.2.	METAKOGNİSYON .....	53
2.2.1.	Metakognitif Terapi Nedir?.....	53
2.2.2.	Metakognisyon Nedir?.....	55
2.2.2.1.	Bilgi ve İnançlar .....	55
2.2.2.2.	Pozitif ve Negatif Metakognisyonlar:.....	56
2.2.2.3.	Metakognitif Deneyimler .....	56

2.2.2.4.	Metakognitif Stratejiler .....	57
2.2.3.	Metakognitif Terapide Deneyimlemenin İki Yolu .....	58
2.2.4.	Psikolojik Bozukluğun Metakognitif Modeli.....	59
2.2.5.	Anksiyete Duyarlılığı.....	60
<b>3.</b>	<b>YÖNTEM.....</b>	<b>63</b>
3.1.	ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	63
3.2.	ÇALIŞMA GRUBU .....	63
3.3.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	63
3.3.1.	Bireyi Tanıma Çizelgesi.....	63
3.3.2.	Dini Başa Çıkma Ölçeği .....	64
3.3.3.	Affedicilik Ölçeği.....	65
3.3.4.	Emmons Şükür ölçeği .....	66
3.3.5.	Üst Biliş (Metakognisyon) Ölçeği .....	67
3.3.6.	Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 .....	68
3.4.	VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ.....	69
<b>4.</b>	<b>BULGULAR.....</b>	<b>70</b>
4.1.	ÇALIŞMA GRUBU VE İŞLEM .....	70
4.2.	BULGULAR.....	70
<b>5.</b>	<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>79</b>
5.1.	SONUÇ.....	88
5.2.	LİTERATÜRE KATKI.....	88
5.3.	ÖNERİLER .....	90
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>92</b>	
<b>EKLER.....</b>	<b>109</b>	
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>115</b>	

# 1. GİRİŞ

‘Acı, yakacak mı, yoksa pişirecek mi ?’

Viktor Frankl, varoluşçu bir psikologtur. Nazi Kampındaki yoğun yaşam stresi altında ve hayli zor koşullarda yaşamın anlam ve doyumunu kendisine bulduran ruhsal serüvenini Logoterapi yaklaşımını aktarırken anlatmaktadır (Frankl, 2003). Viktor Frankl, rahat ve zengin metropol yaşantılarında mutsuz, tolerans eşiği düşük ve ruhsal olarak dayanıksız insanlar ile çok daha zor yaşam şartlarında, ölüm, işkence ve hastalık tehlikesi altında yaşamının anlamını keşfeden ve depresyona direnen kişileri karşılaştırırken neyin kimi nasıl olgunlaştırdığı ya da nasıl hastalandırdığı, stres ve acının nasıl bu kadar farklı cephelere evrilebileceğini araştırmıştır. Birçok varoluşçu yaklaşımda olduğu gibi Victor Frankl’ın yaklaşımında da anlam ve değerler yönünde bir yaşam sürmek son tahlilde aslında çekilen acı ve maruz kalınan stresin dahi sağlık ve sağlıksızlık yönünde ne tarafa evrileceğini etkilemektedir. Frankl, insanın değerleri, davası, kendi benliğini aşan bir ideal uğruna yaşayacağı sıkıntıları dahi onu hastalandırmak bir yanda olgunlaştıracağını ve yaşam doyumunu arttıracaklarını söylemektedir (Frankl, 1992). Benzer şekilde Shopenhauer, insanın doyumunun ancak kendilik çemberinde sınırlı kalmadan değerler ekseninde yaşamının bir yan ürünü olarak geleceğini söylemektedir (Shopenhauer, 2014).

Değerler kavramı, asırlar öncesinden felsefenin de önemli inceleme konularından biri olmuştur. Sokrates, Platon, Aristoteles gibi ünlü düşünürler ahlak felsefesi kapsamında değerler konusunu ele alırken, ‘değerler bilimi’ adı altında ‘Aksiyoloji’, ruhsal gelişim kapsamında Zen Budizmi, Taoizm gibi doğu tabanlı yaklaşımların kapsamında olmuştur. Değerler ve bu bağlamda yaşamın anlamlı kılınması gibi hususlar Varoluşçu felsefe ve psikoterapinin başlıca odakları arasındadır. Geçmişten günümüze biraz daha yaklaştığımızda değerler konusu, Maslow’un araştırmalarında, Jung’un, Eric Fromm ve Karen Horney’ in yaklaşımlarında, Victor Frankl’ın Logoterapi’inde önemli bir yer bulmuştur.



Psikoterapinin klinik pratiğinde son yarım asırda Freud ve diğerleri ile süregiden Psikoanalitik ve Psikodinamik yaklaşımlar ve son otuz yılda hâkimiyetini arttıran Bilişsel Davranışçı Terapiler, değerler konusunu terapinin ana hatları kapsamına almamışlardır. Değerler, kavramının terapi sürecinin ana hatları içerisine alınması ve klinik pratikte daha yapılandırılmış bir biçimde kullanılması daha öncesinde gelişen ancak son on yılda etki alanını daha çok arttıran Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) ile olmuştur.

KKT'nin dayandığı İlişkisel Çerçeve Kuramı, 80'li yıllarda ağırlıklı olarak Steven C. Hayes ve Barnes Holmes tarafından çalışılmaya başlanmış ve 90'lı yıllarda Steven Hayes ve arkadaşları tarafından KKT yaklaşımı olarak daha yerleşik hatlarını sunmaya başlamıştır (aktaran Hayes et al., 1999).

KKT, insanın psikolojik sağlığını 'psikolojik esneklik' ile açıklamakta ve bunun için de altı gerekli öge olduğunu vurgulamaktadır. 'Hexaflex' adını verdiği psikolojik esnekliğin sembolü olan altıgenin odak noktaları; kabul, şimdiki anda olma, defüzyon, bağlamsal kendilik, kararlılık ve değerlerdir (Hayes et al., 1999; Hayes and Smith 2005). Bu çalışmanın önemli odaklarından biri olan 'değerler' konusu, KKT'nin kavramsallaştırmaları üzerinden ele alınacak ve incelenecektir.

KKT yaklaşımına göre değerler ekseninde bir yaşam sürmek terapinin ana odağıdır. Değerler, evrensel öğeler değildir, her birey tarafından 'seçilmiş', hayatı anlamlı ve önemli kılan ilkeler olarak tanımlanmaktadır. Değerler, sıfat ya da tanımlamalara işaret etmez (Hayes et al., 1999; Hayes and Smith, 2005; Stoddard et al., 2014). Daha çok eylemde bulunmaya ya da 'olma' haline denk gelen fiiler ile açıklanabilirler (Hayes and Smith, 2005). Örneğin, 'güzel bir eve sahip olmak' ya da 'çok sevilme' bir değer değil iken, 'içten bir şekilde insanları sevebilmek', KKT açısından bir yaşam değeridir. Dolayısıyla değerler, sahip olduğumuz şeyler, objeler, sıfatlar ve geçici hedefler değil seçtiğimiz 'olma' hallerini tanımlayan ilkelerdir (Hayes and Smith, 2005). Değerler, göreceli ve kişiye göre değişebilir olgulardır. Sahip olduğunda tükenmez, ulaşıldığında azalmaz ya da bitmezler. Örneğin 'sınıfı geçmek' bir hedef olarak açıklanırken, 'üretken olmak' bir yaşam değeri şeklinde tanımlanabilir (Dahl et al., 2009)

Bu çalışmada değerler çatısı altında ele alınan öğeler, KKT'nin terminolojik açıklamaları doğrultusunda 'Affedicilik', 'Şükredicilik' ve 'Dini Başa Çıkma' olarak seçilmiştir. Çalışmada Affedicilik, Şükredicilik ve Dini Başa Çıkma gibi değerlerin, bireylerin anksiyeteye karşı duyarlılık düzeyi ile yani aynı zamanda 'anksiyete toleransları' ile ilişkisi ele alınmaktadır. Bu değerlerin anksiyete duyarlılığı ile etkisi, 'metakognitif süreçler' üzerinden incelenmektedir. Değerlerin, metakognitif işleme aracılığı ile anksiyete duyarlılığı üzerinde nasıl bir değişime etki ettiği ya da etki etmediği çalışmanın temel araştırma konusudur.

'Metakognisyon', Metakognitif Terapi (MKT) tarafından ağırlıklı olarak ele alınan bir kavramdır. KKT'nin direkt konu başlığı olmasa da 'defüzyon' kavramı aracılığı ile ele alınan önemli bir bileşendir. MKT açısından Metakognisyonun anlamı, düşünce hakkındaki düşüncelerimizdir. Diğer bir deyişle 'üstbilmiş' ya da 'metabilmiş' olarak da tanımlanabilecek olan metakognisyonlar, düşünce ve duygu gibi içsel uyarıların önemi, anlamı, tehlikesi, gerekliliği ya da gereksizliği ile ilgili yorumlardır. Örnek olarak; "ben aptallık ettim" düşüncesi bir kognisyon ise, "bu düşünceye sahip olmamalıyım", "bu düşünce doğru, yanlış ya da tehlikeli" şeklindeki düşünceye ilişkin yorumlar da metakognisyonudur. Bu bağlamda, KKT'nin kavramı olan defüzyon da, metakognitif işlemeyi düzenleyen bir sürece işaret etmektedir. Defüzyon, genel anlamıyla düşünceye mesafe almak, 'ben' ile 'düşüncelerim'i birbirinden ayırmak, düşünce ile tamamen birleşme ve özdeşleşme halinden kurtulmak demektir. Dolayısıyla, en başından "düşünceler, tamamen beni ya da gerçeği yansıtır" gibi temel bir metakognisyonun değişimini ele almaktadır. Ancak bu çalışmada metakognitif süreçler, MKT'nin çalışmaları ve terminolojik açıklamaları ekseninde ele alınmış ve incelenmiştir.

Metakognisyonların anksiyete duyarlılığı ile ilişkisini ele alan çalışmalarda endişe ile ilgili metakognisyonların anksiyete duyarlılığı üzerindeki belirleyici etkisi bulgulanmıştır. Endişe ile ilgili olumsuz düşüncelerden; "endişe tehlikelidir", "kontrol edilmelidir", "endişe artar ve durdurulamaz", "endişe, her zaman tehlikeye işaret eder" gibi endişenin negatif anlamı ile ilgili metakognisyonların, anksiyete bozukluklarına yol açtığı bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda negatif metakognisyonların (endişenin tehlikesi ile ilgili olumsuz düşüncelerin), anksiyete bozukluklarında önemli bir yordayıcı etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır (Wells, 2011).

Yapılan çalışmalarda anksiyete duyarlılığının, patolojik anksiyetenin gelişmesinde önemli bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (McNally, 2002) Yapılan son çalışmalar bireylerin anksiyete düzeyinden ziyade, anksiyete duyarlılığı düzeyi ve anksiyete başa çıkma kapasitesine ayrı bir önem atfetmektedir. Yüksek anksiyete duyarlılığı, istenmeyen duyguların disregulasyonu ve fiksasyonu ile sonuçlanabilmektedir. 248 genç yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada yüksek anksiyete duyarlılığının, duygu regülasyon problemleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek anksiyete duyarlılığı, aynı zamanda stres toleransı ile de ters orantılıdır. Anksiyete duyarlılığının yüksek olması, depresif semptomlar, anhedoni ve strese toleranssızlık gibi durumlar ile sonuçlanabilmektedir (Kashdan et al., 2008). Bu bağlamda anksiyete duyarlılığı, ‘psikolojik iyi olma’ hali için önemli bir kavramdır. Anksiyete duyarlılığında, anksiyete ile ilgili negatif metakognisyonlar büyük önem taşımaktadır. “Anksiyetenin istenmeyen ve tehlikeli bir duygu olduğu” düşüncesi, bireyin dikkatini anksiyete belirtilerine daha duyarlı, kognisyonlarını anksiyete düzeyine yorumlamada daha abartılı ve bireyi bu deneyimler karşısında daha dirençsiz hale getirmektedir (Fisher and Wells, 2009; Wells, 2011).

Metakognitif süreçlerin anksiyete duyarlılığında önemli bir faktör olması ile anksiyete duyarlılığının birçok patolojik semptomda rolünün bulunması, bu çalışmada ele alınan bu iki olguyu merkeze yerleştirmiştir. Bu iki faktör arasındaki ilişkinin değerler tarafından nasıl bir etkiye tabi tutulduğunun incelenmesi ise daha önce yapılan araştırmalara getirilen bir yeniliktir.

Aynı stresörlerin farklı bireylerde aynı tepkilere neden olmadığı, acı karşısında travmadan, depresyona, akut stres bozukluğundan, olgunlaşma ve bütünleşmeye kadar geniş bir spektrumda yer alan bir reaksiyon zenginliğinin olabileceği bilinmektedir. Bu farklılaşmalara biyopsikososyal açıklamalar, genetik ve mizaç bağlantılı tanımlamalar getirilebilmektedir. Ancak değerler kavramı, son dönemlerde KKT’nin yeniden vurgulaması ile gündeme daha çok gelmiş ve bu bağlamda masaya tekrar yatırılmıştır. Değerler ve psikolojik esnekliği birleştiren KKT ışığında, ele alınan değerler kavramının hangi yollarla ile esneklik ve psikolojik iyiliğe neden olduğu, hangi yollar ile psikolojik defektleri onardığı, hangi yollar ile kişiyi strese karşı koruduğu ve bir nevi bağışıklığı güçlendirdiği bu araştırmanın inceleme konusudur. Bu değerlendirme aşamalarında,

affedicilik, şükredicilik ve dini başa çıkmanın, anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisinin ne olduğu ve metakognitif değişimlerin bu süreçteki rolü ele alınmıştır.

### 1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmada, affedicilik, şükredicilik ve dini başa çıkma kavramları kapsamında ele alınan değerler kavramı ile stres toleransı ve yaşam doyumu gibi birçok psikolojik nitelikte ilişkili olan anksiyete duyarlılığı kavramının ilişkisini ve bu ilişkinin metakognitif süreçler üzerinden değerlendirilmesini incelemek amaçlanmıştır. Söz konusu değerlerin, anksiyete duyarlılığı üzerinde yordayıcı etkisi ve metakognisyonların bu süreçteki aracı rolü ele alınmıştır.

Değerler, uzun felsefi bir geçmişi olmasına karşın, psikolojiye 20. Yüzyılın sonlarında giren ancak yakın sayılabilecek bir geçmişten beri Bilişsel Davranışçı Terapiler kapsamında pratikte rol oynama şansı bulmuş olan, bunun yanı sıra daha fazla bilimsel çalışma yapılmasına, daha ölçülebilir ve operasyonel olarak tanımlanabilir hale gelmeye de ihtiyaç duyan bir kavramdır. Klinik Psikolojide, değerler ile ilgili yapılmış bilimsel çalışmalar çoğunlukla KKT ekseninde bulunmakta, ancak çok fazla sayıda da görülmemektedir. Özellikle Türkiye’de Klinik Psikoloji alanında ve KKT kapsamında değerler konusunu ele alan çalışmalar henüz bulunmamaktadır. Bu çalışmada değerlerin, metakognitif süreçler ve anksiyete ile ilişkisini, mental esnekliğe yardımcı olup olmadığını, psikolojik iyiliği yordayıp yordamadığını, hatta koruyucu ve pozitif psikoloji alanında kabul edilip edilemeyeceğini incelemeye yönelik sonuçların elde edilmesi amaçlanmaktadır.

## 1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Üçüncü dalga psikoterapiler ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Hem KKT'nin değerler kavramı, hem de MKT'nin metakognisyon kavramı açısından yerli literatürde oldukça sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu iki yaklaşımı sentezleyen bir çalışma ise henüz yerli ve yabancı literatürde yer almamıştır. Son döneme ait iki ayrı psikoterapi kuramının sentezi ve buluşma noktasını anlamaya imkan verebileceği düşünülen bu çalışmanın, psikoterapi ekollerine eklektik ve bütüncül bir perspektiften bakmaya destek ve teşvik açısından da önemli olabileceği söylenebilir.

Değerler kavramının Türk kültürü ile uyumluluğu, bu kavramın psikoterapi pratiğinde bilimsel yollardan, yapılandırılmış bir stilde uygulandığında etkili sonuç verip, verim kazandırabilme ihtimali araştırmaya değer bir olgudur. Kültürü gözetmek, kültüre uygun kavramların ölçülebilirliği ve bilimsel uygulanabilirliğini arttırmanın toplum sağlığına ve psikoterapi alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Pozitif psikoloji kapsamında değerler ve anlamlı yaşamın, bireysel gelişimi destekleyeceği ve sadece semptomları onararak değil, semptomun oluşumunu önleyecek toleransı da geliştirerek koruyucu hekimliğe katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Değerleri, felsefenin, dinin, mistik ya da spiritüel alanların güdümüyle sınırlı bırakmayıp, psikoloji ve bilimin alanına bir tedavi unsuru olarak objektif bir biçimde yerleştirmek, birçok kültür açısından yapılabilecek önemli bir katkıdır. Nitekim değerler din ya da mistisizm ile bağlantılı olmaksızın her bireyin hayatında olmak zorunda olan temel yapı taşları ve bağlamlardır.

Özetle bu çalışmanın katkıları:

- Literatüre katkı sağlaması
- Değerler kavramı ile Metakognisyon kavramının sentezini içermesi

- Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Metakognitif Terapi'nin kavramlarını ele alarak iki ekol arasında entegratif bir çalışma ortaya koyması ve literatür için bu alanda bir ilk olması
- Değerler kavramının bilimsel platforma taşınarak bilişsel yapılar ile psikopatoloji ekseninde ele alınan az sayıdaki çalışmaya katkı sağlaması
- Kültürel kavramların bilimselleştirilmesine katkı sağlaması
- Kültüre tanıdık ve uygun yapıların bilimsel olarak ele alınması ve bu kavramların bilimsel ölçütlere uyacak şekilde literatüre kazandırılmasının topluma katkısı
- Kültürün ve toplumun genel olarak sahiplendiği kavramların bilişsel karşılığının ve etki mekanizmalarının bilimsel yollar ile anlaşılması
- Pozitif Psikoloji alanına katkı sağlaması

### 1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Bu çalışmanın problemi; 'Değerlerin (affedicilik, şükredicilik, dini başa çıkma) anksiyete duyarlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi ve metakognisyonların aracı rolü nedir?' olarak belirlenmiştir.

### 1.4. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİ

1. Affediciliğin anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisi nedir?
2. Şükrediciliğin anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisi nedir?
3. Dini başa çıkmanın anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisi nedir?
4. Değerlerin, anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisi nedir?
5. Metakognisyonların anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisi nedir?
6. Metakognisyonların aracı rolü nedir?

## 1.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZ VE MODELİ

Araştırmanın hipotezi; ‘Affedicilik, Sükredicilik ve Dini Başa Çıkma Stili olumlu olan bireylerde, bu özellikler yükseldikçe anksiyete duyarlılığı düşük olacaktır. Bu ikisi arasındaki ters ilişkide aracı rolü metakognitif inançlar üstlenmiştir. Patolojik metakognitif inançlar, anksiyete duyarlılığının yükselmesinde aracı olmaktadır. Dolayısıyla değerler ve metakognitif inançlar arasında, metakognitif inançlar ve anksiyete duyarlılığı arasında ve son olarak değerler ile anksiyete duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.’

## 1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

- Araştırma sonuçları örneklem ile sınırlıdır.
- Örneklem, cinsiyet, kültür, eğitim ve yaş açısından sadece belirli bir kesimi yansıtması açısından sınırlıdır. Örneklem, yaş ortalaması olarak genç ve ağırlıklı olarak kadınlardan oluşmaktadır. Sosyo ekonomik açıdan genel olarak üniversite gençliğini yansıtmaktadır.
- Örneklemde sağlıklı sağlıksız grup ayrımı yapılmamıştır.
- Araştırma, belirtilen amaç ve alt problemler ile sınırlıdır.
- Sonuçların katılımcıların bireysel ifadelerine dayalı olması ile sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemini 2016 yılında okuyan üniversite öğrencilerinin oluşturması bir sınırlılıktır.

## 1.7. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

- Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yapılan ölçüklere verdikleri cevapları içtenlikle ve doğru şekilde verdikleri kabul edilmesi bu araştırmanın sayılıdır.
- Araştırmanın ölçme araçlarının ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmektedir.

## 1.8. TANIMLAR

### 1.8.1. Değerler

KKT'nin tanımına göre değerler, hiçbir zaman somut olarak elde edilemeyen ancak hayatın her anında bulabileceğimiz bir niteliğe sahip amaçlı davranışlarımıza yön veren seçimlerimizdir (Dahl et al., 2009). KKT, danışanlara seçmiş oldukları çeşitli değer alanları (aile, mesleki, dini, vb.) yönünde hareket etmelerine yardım ederken; yaşamı kendileri için değerli kılan unsurları amaç ve hedeflerden ayırarak tanımlayabilmelerini sağlar (Hayes and Smith, 2005)

Değerler; hedefler, arzular ya da amaçlar ile karıştırılmamalıdır. Örneğin, sınıfı geçmek, bir yaşam değeri değil hedefdir. Para kazanmak, terfi etmek, ünlü olmak da aynı şekilde. Tüm bunlar, ulaşıldığında biten ve tükenen, 'sahip olma' halleridirler. Oysaki değerler, ulaşıldığında tükenmeyen bir 'olma hali'ni temsil eder (Flaxman, et al, 2011). Eğer şefkatli biri olmak gibi bir yaşam değeri mevcut ise yüzlerce defa şefkatli davranabilir ancak şefkatli olma değeri tüketilemez. Dolayısıyla ulaşıldığında ya da sınırsız sayıda kullanımına rağmen tükenmeyen ve yaşamı anlamlı kılan öğelere değerler denmektedir (Hayes and Simith, 2005; Luoma et al., 2007; Dahl, et al., 2009).

Değerler, evrensel değildirler (Hayes, 2007). Kişisel seçimler ile belirlenirler (Harris, 2007; Hayes, 2007; Westrup, 2014). Ancak bilinçli ya da bilinçsiz bireyler değerler noktasında birtakım seçimler yaparlar. Kimi, değerler ile olan bağlantısını kararlı



bir biçimde devam ettirirken, kimi de bu bağlantıyı gün geçtikçe zayıflatır (Hayes, et al., 1999). Değerler, aile, iş, ilişkiler, spirütüelizm, sağlık gibi bir çok alanda kişiye bağlı olarak farklı biçimlerde türetilir (Dahl et al., 2009; Hayes et al., 2012). Değerler din ile ilgili olabilir, ancak dini bir olgu olmak zorunda da değildir (Hayes et al., 2004).

Değerler, içsel-duygusal durumlar değildirler. Değerler, diğer insanların bireye nasıl davrandığı, bireyin sahip olmak istediği ya da kaçınmak istediği duygu ya da düşünceler ile de ilgili değildir. Değerler, daha esnek bir yaşam sürdürmek için gerekli olan, düşünce, duygu ve olayların geçiciliği karşısında kalıcı ve süregelen bir yön ve eylem pusulası sunan, en önemlisi de kararlılık, eylem ve bağlantılılık gerektiren olgulardır (Stoddard et al., 2014). Dürüstlük, üretkenlik, yardımseverlik, sevecenlik, şefkat, şükredicilik ve affedicilik gibi değerler KKT'nin değerler tanımına uymaktadır. Dolayısıyla değerler, yaşam boyu tükenmeyen, ancak günlük hayatta eylem gerektiren pusulalardır (Chan, 2006; Polk and Schoendorff, 2009; Dahl et al., 2009).

### 1.8.2. Affedicilik

Affedicilik, psikolojik iyi oluş bağlamında öncelikli olarak positif psikolojinin vurgulaması ile incelenmiştir. (aktaran Sarıçam ve Akın, 2013) İlk olarak din ve felsefenin inceleme alanında olan bu kavram, daha sonra psikolojinin farklı spesifik alanlarına girmiş, kendine en küçük alanı ise Klinik Psikolojide bulabilmiştir (Emmons and Paloutzian, 2003). Psikoterapi yaklaşımları açısından 'anamlı yaşam' konusu kapsamında Logoterapi'nin (Frankl, 2003), 'değerler' konusu kapsamında da KKT'nin ışığı altında incelenebilir (Dahl, et. al, 2009).

Affediciliğin üzerinde uzlaşmış tek bir tanımı bulunmamaktadır (Berry et al., 2005). Affetme, kelimesi etimolojik olarak (*forgive*) eski İngilizcede 'şikâyetten vazgeçme' ve 'kızgınlığı durdurma' anlamına gelmektedir (Droll, 1984). Affedicilik bir görüşe göre içinde düşünce, davranış ve duygu bileşenlerini bulunduran bir olgudur (Enright and Fitzgibbons, 2000). McCullough ve arkadaşlarına göre (2003) affedicilik,

algılanan kötülük karşısında intikam motivasyonunun azalması ve öfkenin azalması olarak tarif edilmektedir.

Bu çalışmada Affedicilik kavramı, kişiler arası bir kavram tanımıyla ele alınmıştır. Berry ve arkadaşları (2005) affediciliği kişiliğin bir boyutu ve kişiler arası bir olgu olarak kabul etmişlerdir. Jones'a göre (1997) affetme, hak edilmediği düşünülen bir yaşantı karşısında kişinin yeniden kendisine ve diğerine değer vermesini sağlayan bir tutumdur. Affetme, bu bağlamda acı dolu geçmişin serbest bırakılışdır. Affedicilik, diğerlerine karşı şefkat, empati ve sempati bileşenlerini ve affetmeme halinin negatif agresif duygulanımdan uzak olmayı içermektedir. (Worthington and Wade, 1999). En ortak paydadaki tanımı ile affetme kavramı, 'incitici ve kusur işleyen birine karşı şefkat ve sevgi duyarak darılma ve intikam hakkından vazgeçme' olarak tanımlanmaktadır (Enright and Coyle, 1998).

### 1.8.3. Şükredicilik

Şükür, daha çok teolojinin konusu kapsamında kabul edildiğinden psikoloji alanında kendine ait geniş yer bulamamıştır. Pozitif psikoloji aracılığı ile biraz daha psikolojinin gündemine yaklaşmış ancak klinik pratik veya psikoterapi süreçlerinde ele alınmaya ihtiyaç olan bir kavram olarak kalmıştır (Göcen, 2012). Şefkat odaklı, farkındalık ya da kabul odaklı terapilerde ise şükür, kısmen de olsa değerler, memnuniyet (*contentment*), gönüllülük (*willingness*) ve şükran (*gratitude*) gibi kavramların kanalıyla gündeme gelmiştir (Gilbert, 2005).

Şükür kavramsal olarak farklı açıklamaları olan, kimi zaman biliş, kimi zaman duygu, kişilik özelliği ya da bir değer gibi farklı tanımlamalara tabi olmuş bir kavramdır (Emmons, 2009). Şükür, bir iyilik karşısında (hediye, nimet) onun değerini farketmek, güzel bir şekilde karşılık vermek ve iyilik karşısında takdir ve minnettarlık hissetme durumudur (Emmons and Crumpler, 2000). Benzer şekilde şükür kavramı, insanın bir şeye veya birine karşı duyduğu memnuniyet ve beğeni duygusuna karşılık gelmektedir. İnsanın söz konusu 'şey' önemi ve değeri ile ilgili farkındalık sahibi olması ve memnun olunacak parçalarını görmesidir (Cooperrider et al., 2000).

Şükür kavramı Mccullough ve arkadaşları (2001) tarafından birkaç boyutuyla ele alınmıştır. İki boyutuna bakılacak olursa, ilk olarak şükür, bireyin yaşam değerlerini yansıtan ‘ahlâkî’ bir duygudur. İkinci olarak şükür, duygusal, bilişsel ya da davranışsal bir karşılık verme motivasyonu işlev görür. Böylece iyi olan karşısında kişi, mukabele etme ya da teşekkür etme konusunda güdülenmiş olur (Mccullough et al., 2001).

#### 1.8.4. **Başa Çıkma**

Başa çıkma kavramı Compas ve arkadaşları (2001) tarafından ‘stresli olaylar veya durumlarla bilişsel, duygusal, davranışsal, fizyolojik ve çevresel düzenleme yapma çabası ile cevap vermek’ olarak bütüncül bir şekilde tanımlanır. Bu konuda yapılan ilk teori ve araştırmalarda başa çıkma kavramı psikolojik çatışma ve korku ile bağlantılı olarak dıştan gelen stresli durumlara veya olumsuz olaylara bilinçli bir cevap veya tepki olarak tanımlanmaktadır (Lazarus and Folkman, 1984). Bu konuda ilk çalışmaları yapan ve daha sonraki pek çok çalışmaya öncülük eden Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkma kavramını birey ve çevresi arasında sıkıştırılmış bilişsel ve davranışsal boyutları olan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte kişi o anki durumu, çevresi ve yaşadığı durum (tehdit, kayıp veya fayda) arasındaki ilişkiyi değerlendirmektedir.

Başa çıkma kavramı en yalın haliyle zor zamanlarda sergilenen anlam arayışı olarak tarif edilmektedir (Lazarus and Folkman, 1984). Başa çıkmanın amacı, olumsuz duyguların düzenlenmesi, kaybedilen anlamın bulunması ve kontrolün sağlanmasıdır (Folkman and Moskowitz, 2004).

#### 1.8.5. **Dini Başa Çıkma.**

Pargament başa çıkma sürecini ele alırken şu hususlardan bahsetmektedir; insanlar anlam arar, olaylar insanların anlamları ekseninde inşa edilmektedir, başa çıkma

süreçlerinde bir yönelim sistemi oluşturulmaktadır ve bu sistem inançları kapsamaktadır ve başa çıkma belli bir kültür içerisinde şekillenmektedir (Pargament, 1997).

Herkesin kendi bağlamı içerisindeki başa çıkma sistemi ve yönelimi farklılık gösterecektir. Kişilik, değerler, deneyimler, kültür, başa çıkma stiline kendi rengini verir. Dini başa çıkma bu yönelimlerden biridir. Değerler ve anlam arayışı ile iç içe geçmiş bir stili ifade etmektedir (Pargament, 1997).

Dini başa çıkma, dinsel değerler ile yaşamın sıkıntılarını karşılama ve regule etme bileşenlerini içerir. Yorumlama, gerekçelendirme, tepki belirleme, gibi eylemlerin belirleyicisi olur. Yaşanılan stresin sonuçları ya da gerekçelerine dini değerler çerçevesinde anlam verme anlamına gelmektedir (Pargament, 1997). Dini başa çıkma perspektifi, bu doğrultuda bir zihinsel temsil ve filtreleme sistemi sunmaktadır. Değerler, alışkanlıklar ve inançlar çerçevesinde dini başa çıkma kişiye kendi aygıtlarını sunmaktadır (Pargament et al., 1998).

Dini başa çıkma, kabullenme, tevekkül, itaat, alçakgönüllülük, affetme, şükür, dua gibi unsurları barındırmaktadır (Pargament, 1997). Dini başa çıkma, bireylere acı veren yaşam problemleri ile karşılaştığında anlam bulma, kontrol kazanmak için bir çıkar yol sunma, kaygıyı azaltma ve teselli sunma, sosyal dayanışma ve kimliği destekleme konularında yardımcı olmaktadır (Pargament et al., 1999; Pargament and Maton, 2000). Dini başa çıkma, insanların eski değerlerini güncellemeleri ve esnek bir biçimde yeni anlam kaynaklarına yönelebilmelerini sağlamaktadır (Collins et al., 1990)

### 1.8.6. Metakognisyon

Metakognisyon, özel bir düşünme ve kavrama kategorisine karşılık gelen bir terimdir. Metakognisyon yani üst-biliş; biliş ile ilgili biliş; düşünce hakkındaki düşüncedir (Fisher and Wells, 2009). Metakognitif düzeyde bir işleme, düşünme faaliyetini izleyen, düzenleyen ve kontrol eden üstbilişsel yani metakognitif faktörleri gerektirmektedir. Örneğin, yeni bir telefon numarasını ezberleme ya da hatırda tutma süreci hafıza ile ilgili stratejilerin bilinmesine bağlıdır (Fisher and Wells, 2009). Kişinin ne bildiği

hakkındaki bilgisi, ne düşündüğü hakkındaki düşüncesi ve kendi bilişsel süreci üzerindeki ikincil bilişsel değerlendirmesi metakognitif süreci tanımlamaktadır (Tosun ve Irak, 2008).

Adrian Wells ve arkadaşları tarafından ortaya koyulan Metakognitif Terapi (MKT) gündeme gelene kadar metakognisyona ilişkin yürütülen araştırmalar, büyük ölçüde gelişim psikolojisi ve insan hafızası hakkındaki araştırmalar ile sınırlı olmuştur. Wells, böylece metakognisyonu açık bir biçimde ön plana çıkaran genel bir psikopatoloji kuramı geliştirmiştir (Fisher and Wells, 2009).

MKT’ de metakognitif inançlar pozitif ve negatif olarak ikiye ayrılmaktadır. Pozitif inançlar, endişe etme, tekrarlayıcı düşünceler gibi patojenik olabilecek unsurların gerekliliği ile ilgili inançlardır. Örneğin, “Geleceğe dair endişelenmem her zaman hazırlıklı olacağım anlamına gelir” şeklindeki metakognisyon pozitifdir. Negatif metakognisyonlar ise, düşüncelerin kontrol edilemezliği, önemleri veya tehlikeli sonuçları ile ilgilidir. Negatif metakognisyon: “X hakkında düşünmek, aklımı kaçırmama neden olacak” ya da “Endişemi kontrol edemiyorum” şeklindedir (Wells, 2011).

MKT yaklaşımına göre, psikolojik bozukluğun varlığı, içsel deneyimler ile ilgili (düşünce, duygu, fiziksel semptom) yorumlama ve stratejilere bağlıdır. Örneğin, anksiyetenin kendisi değil ancak onunla ilgili yapılan yorumlamalar anksiyetenin ne kadar süreceği ve patolojik boyuta gelip gelmeyeceğini belirleyen unsurdur (Dragan and Dragan, 2014)

Kısacası metakognisyon kavramı, düşünceleri kontrol ve regule eden ve düşünceler ile ilgili değerlendirme yapan üst düzey bilişsel süreçler olarak tanımlanabilir (Kim and Kang, 2009).

### **1.8.7. Anksiyete Duyarlılığı**

Anksiyete duyarlılığı (AD), ‘anksiyete kaynaklı duyum ve belirtilere karşı duyulan aşırı korku’ olarak nitelendirilmiştir (Reiss and McNally, 1985). AD’de, anksiyetenin zararlı olduğuna, olumsuz fiziksel ve/veya toplumsal sonuçları bulunduğuna

inanılmaktadır (Reiss and McNally, 1985). Anksiyetenin kalp atışı, nefes, terleme gibi bedensel belirtileri ile ilgili negatif düşünceler görülmektedir. Bu korku, belirtilerin kötü birşeyle sonuçlanacağı inancından kaynaklanmaktadır. Kalp krizi geçirme, kontrolü kaybetme, delirme, bayılma veya diğerlerinin önünde rezil olma bu inançlar arasında yer alabilmektedir. Bununla ters orantılı bir şekilde anksiyete duyarlılığı düşük olan bir birey, anksiyete duyumlarından rahatsız olmak ile beraber bu belirtileri daha geçici ve sonuçlarını daha zararsız görmektedir (Reiss and McNally, 1985). AD, anksiyetenin rahatsız edicilik düzeyi ve olumsuz negatif sonuçları ile ilgili öngörüsnel tahminlere göre şekil almaktadır (Starcevic and Berle, 2006). Ayrıca AD, anksiyetenin şiddetinden ziyade onunla ilgili yapılan yorumlar ile ilgilidir. Yüksek şiddette bir anksiyete yaşanırken, düşük anksiyete duyarlılığına sahip olunabileceği ileri sürülmektedir (Cox et al., 1991).

Anksiyete duyarlılığı, anksiyete problemleri için önemli bir risk faktörüdür (McNally, 2002). Kaçınma davranışları ile anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur (Stewart et al., 1995) Negatif içsel uyarınları bastırma çabası ile ilişkili olduğu söylenmektedir (Hayes, 2006). Kişilerin anksiyete belirtilerini ne kadar monitörize ettiği ve nasıl yönettiği ile bağlantılıdır. (Eifert and Forsyth, 2005). Anksiyete duyarlılığı yüksek olan kişilerde deneyime isteklilik ve negatif duygulara karşı esneklik oranları düşük bulunmuştur (Kashdan, et al., 2008). Schmidt ve arkadaşları (2007) yüksek anksiyete duyarlılığının anksiyete bozuklukları için önemli bir risk faktörü olduğunu bulmuş ve çalışmalarında beklenmeyen panik atak geçirme riskini üç kat arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır.

## 2. LİTERATÜR BİLGİSİ

### 2.1. DEĞERLER

#### 2.1.1. Değer Nedir?

Sözlük anlamı ile değer; ‘bir şeyin gerekliliğini, önemini belirlemeye yarayan ölçü’ ya da ‘bir şeyin değdiği, ona denk diye düşünülen, kabul edilen karşılık’ olarak tanımlanmaktadır (Genel Türkçe Sözlük, TDK).

Değer, neyi seçmenin ya da neyi yaşamamızın daha iyi olduğuna karar vermek amacıyla olgulara önem atfeden mihenk taşı olarak tanımlanabilir. Kimi görüşe göre, doğru davranışla ilgili olduğu için ahlak ile ilişkilidir ve toplumun değer yargıları sistemine atıfta bulunur. Kimi görüşe göre ise de bireysel ve görecelidir (Hökelekli, 2006).

Değerler, düşüncelerimizi etkileyen ve eylemlerimize yön veren zihinsel olgulardır. Her davranışın temelinde değer ya da değerler vardır. Neyin, hangi davranışların iyi, güzel, doğru ve kutsal; neyin, hangi davranışların da aksi olduğuna dair inanç ve kabullerimiz değerler olarak tanımlanmaktadır (Hökelekli, 2006). Değerler davranışlarımıza rehberlik ederek anlık hedeflerimizi daha üst hedeflere taşır ve nasıl olmamız, nasıl davranmamız gerektiği ile ilgili kılavuzluk eder (Doğan, 2004). Dolayısıyla değerler; bir yaşam ölçütünü temsil etmektedir. Bir durumu bir diğerine tercih etme ve seçim yapma, eylemlere rehberlik etme işlevi gören kaynaklardır. değerler, bilinçli, seçilmiş ve amaçlı eylemlerin genel ölçütleri ve istek, davranış ve kararların referans noktalarıdır. (Özensel, 2003).

Benzer şekilde, psikolojik yaklaşımlara göre ‘değerler’, varoluşçu yaklaşımlara göre ‘anlam ve seçimler’ (Frankl, 1992; Fromm, 1995; Maslow, 2011), positif psikolojiye göre olgunlaşma ve kendini gerçekleştirme yönünde kullanılan ‘güç ve beceriler’ (May, 2010; Murphy, 2011), KKT’ye göre ise hedef ve amaçlardan farklı olarak herekese göre değişebilen ve ulaşıldığında bitmeyip eylem gerektiren, ‘yön ve pusulalar, manevi ilkelerdir’ (Hayes et al., 1999; Luoma et al., 2007; Dahl et al., 2009).

### 2.1.2. Değerlerin Tarihçesi

Değerler, Platon, Aristoteles, Epikuros ile erdem, etik ve ahlak başlıkları altında felsefenin, doğu mistisizmi, tasavvuf, sufizm, Taoizm gibi manevi ve ahlaki olgunlaşma başlıkları altında spiritüalizmin ve geçmişten bu yana çoğunlukla teolojinin kapsamı alanında olmuştur. (Maslow, 2011). Din psikolojisi, pozitif psikoloji, varoluşçu psikoloji yaklaşımları ile psikoloji alanına yaklaşırsa da psikoterapi ve klinik psikoloji alanında kendine geniş bir alan edinmemiştir (Göcen, 2012).

Değerler kavramı, teoloji, felsefe, varoluşçuluk, pozitif psikoloji ile birlikte giden serüvenine üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Terapiler kapsamında, KKT ekseninde devam etmiştir. Son yirmi yılda KKT'nin formulasyonu ve tedavi planının içine de girmesiyle, Bilişsel Davranışçı Terapiler açısından pratikte daha kullanılabilir ve bilimsel araştırmalarda daha incelenebilir ve ölçülebilir bir hale gelmiştir (Herbert and Forman, 2011).

KKT'nin vurgulamasına gelene kadar değerler yine de birçok kuramcının araştırma alanı içinde olmuştur. Maslow, değerleri kendini gerçekleştirme, psikolojik iyilik ve olgunlaşma kapsamında ele alırken (Maslow, 2011), Fromm değerleri olmak ve varoluş biçimlerini aşkın değerler çerçevesinde anlatma kapsamında ele almıştır (Fromm, 1995).

İnsanı sosyal bir çizgide değerlendiren Alfred Adler, Bireysel Psikoloji Teorisi'nin önemli unsurlarından 'yaşamın görevleri' kavramıyla, yaşamın insana çalışmak, insanlarla dayanışma içerisinde olmak ve evlenerek topluma faydalı bireyler yetiştirmek gibi bir takım görevler yüklediğini, bunların yerine getirilmesiyle kişinin hayatında anlam bulabildiğini vurgulamıştır. Adler aynı konuyu 'toplumsal ilgi' kavramı açısından da değerlendirerek, gelinebilecek en üst noktanın insanın kendisini evrensel bir bütünün parçası olarak görmesi olduğundan bahsetmiş ve bunu en yüce değer olarak tanımlamıştır (aktaran Uygur, 2015). Victorl Frankl ise değerleri yaşamda anlam bulma ve zor koşullarda dahi değerler aracılığı ile stres ve acıdan bağımsız bir yaşam doyumunu yaratma kapsamında ele almıştır (Frankl, 2003). Genel olarak varoluşçu perspektif ile



gündeme gelen anlam ve değerler kavramına Allport, Rogers, Erikson, May, Murray, Murphy gibi birçok psikolog da büyük önem vermişlerdir (Maslow, 2011).

### 2.1.3. Değerler ve Felsefe

Frankena tarafından değer kavramının felsefi kullanımı soyut ve somut olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Soyut bağlamda değer, iyi, arzu edilir veya değerli gibi terimlere karşılık gelmekte ve her türlü doğruluk, yükümlülük, fazilet, güzellik, hakikat gibi terimleri kapsayacak şekilde de daha geniş manada kullanılmaktadır. Somut anlamda ise değer, değerli olduğu düşünülen iyi veya arzu edilir olduğuna inanılan şey için kullanılır. Değerlerin; insan zihninin bir ürünü olduğu kişiye ve ait olduğu kültüre göre değişiklik gösterebileceği düşünülmektedir (Sarı, 2005).

Değerlerin psikolojik, sosyolojik, din ve felsefi temelleri olduğu görülmektedir. (Güngör, 1993). Felsefi ekollerden esasicilik, daimicilik, ilerlemecilik ve yeniden kurmacılık gibi eğitim felsefeleri, değerleri farklı perspektiflerden ele almaktadırlar. Esasicilik (*essentializm*), iyi ve eğitilmiş bir birey olmak için gerekli olan mutlak değerlerin varlığına; idealizm ve realizmden etkilenen daimicilik (*perennialism*) ise, temel değerlerin değişmeyeceğine vurgu yapmaktadır (Tozlu, 2003; Dilmaç, 2002). Pragmatik felsefeden etkilenen ilerlemeciliğe göre (*progressivism*) ise mutlak değerler yoktur, ve değerler kişiye, bağlama, topluma, kültüre, deneyime göre değişmektedirler. Yeniden yapılandırıcılıkta ise (*reconstructionism*) çatışan değerlerin uzlaştırılması gerektiğine vurgu yapılmaktadır (Sönmez, 2002).

### 2.1.4. Değerler ve Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji kavramından ilk söz edenlerden biri Abraham Maslow olmuştur (Maslow, 2011). Pozitif psikoloji, yalnızca hastalık ve semptom üzerinden değil insan

kapasitesini kullanma, olumlu yönleri güçlendirme ve vurgulama, ve kendini gerçekleştirme üzerinde daha fazla durmaktadır (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000). Bu bağlamda değerler, yaşamı anlamlı kılma, kendini gerçekleştirme ve kişisel olgunlaşma gibi vurgular, sağlıklı insan zihni oluşturma yolunda daha fazla gündeme gelmiştir (Seligman, 2002b).

Pozitif psikoloji ve değerler kavramı 20. Yüzyılda William James'in 'sağlıklı zihin' çalışmaları ile gündeme gelmiştir. Allport 'İnsanın olumlu özellikleri' üzerine, Maslow ise 'sağlıklı insanlar' ile ilgili çalışmalar yapmışlardır (Gable and Haidt, 2005). Güç ya da beceriler üzerinde çalışarak normallik, sağlık, kapasite, üretgenlik ve insan potansiyelini ortaya çıkarma üzerinde durulmaktadır (Göcen, 2012).

Martin Seligman ve arkadaşları (2009), değerler kavramını 'yaşamayı değerli kılan şeyler' konusunu ele alarak işlemiştir. 'Değerli yaşam nedir?', 'Yaşamı iyi yapan şey nedir?' soruları üzerinde pozitif psikoloji çalışmalarını sürdürmüştür (Wong, 2010). Özellikle 'iyi olma' ve 'değerler' (*values*) gibi kavramlar pozitif psikolojide önemli yer teşkil etmektedir. Değerler, yön bulma, anlam bulma, kendini gerçekleştirme, olgunlaşma, yaşam doyumu ve gelişme açısından merkezi bir önem taşımaktadır (Seligman, 2002a).

### 2.1.5. Değerler ve Anlam

Anlam aramak, insana özgüdür (Frankl, 1992). Anlam bulmak, bütün duygu ve olayların ötesinde, son tahlilde elde olan malzeme ve deneyimden nasıl bir yaşantı damıtılacağını belirleyen olgudur. Ferah içinde anlamsız, stres içinde anlamlı yaşamak mümkündür (Frankl, 1992).

Yaşamda anlam bulmanın ve değerlerin önemine vurgu yapan Victor Frankl, Maslow, Fromm, May gibi psikologların yanı sıra benötesi psikolojisi, hümanistik psikoloji gibi yaklaşımlarda yaşamı değerler ekseninde yaşamının 'gerçek doygunluk' ve 'mutluluk hali' getireceğini öne sürmektedirler. Benötesi psikoloji, insanın gelişimine sınır ve nokta koymaz. Hümanistik psikoloji gibi Benötesi psikoloji de şükretmek, takdir

etmek gibi olumlu değerlere büyük bir önem vermektedirler (Frager, 2003). Değerleri aracılığı ile anlam hissine yaşantılayan bireyler hayatlarını bir yön algısı ile yaşamaktadırlar (Yalom, 2001; Dahl et al., 2005; Hayes, 2007).

Yalom'a göre (2001) anlam arayışı, tutarlılık arayışıdır. Değerler, insanı amaçsızlık ve boşluk duygusundan kurtarma ve sağlam temelli bir yaşam inşa etmede oldukça etkilidir (Güngör, 1993). Anlam duygusu, psikolojik süreçleri olumlu yönde etkilemektedir. Anlam ve amaç sahibi olmak, iyimserlik ve umudu arttırmaktadır.

Değerler hem bireyin hem de toplum kültürünün önemli bir parçasını oluştururlar, toplumlara ve zamana göre değişiklik gösterirler (Doğan, 2004). Kişisel tecrübeler değerleri şekillendirir veya değiştirir.

Adler'in ölümünden sonra da ekolünün takipçisi olan bazı psikologlar tarafından, Bireysel Psikoloji geliştirilmeye devam etmiştir. Adler'in teorisindeki temel unsurlardan 'üç yaşam görevi'ni ele alan Dreikurs ve Mosak, hayata anlam kazandıran iki farklı yaşam görevini daha kastettiğinden bahsetmiş, bu iki görevi 'kendiyi baş edebilme' ve 'maneviyat' olarak tanımlamışlardır. Mansager ve arkadaşları, Adler'in terapisindeki temel unsur olan 'üç yaşam görevi' dışında farklı bir görevi yaşamında hiçbir zaman açıkça söylemediğini, ancak yaşamın üç görevini kolaylaştırması sebebiyle dine sıcak baktığını belirtmişlerdir. Tanrı'nın varlığını kabul eden bir birey açısından yaşam görevlerinin önemli sonuçlar doğuracağından bahseden Mansager ve arkadaşları, aşkın bir varlığın var olmasının insanların yaratılış amacına göre yaşamalarını gerektireceğini, bu takdirde 'maneviyat' görevinin yaşamın görevlerinden bir tanesi değil, temel görevi olacağını, Evrene bakıldığında bilinçli bir Yaratıcı tarafından tasarlanmış akıllı bir tasarımın gözüktüğünü, tüm batı dünyasında olmasa da Tanrı bilincinin pek çok insanda mevcut olduğunu, aşkın varlığa inananlar için manevi gelişimin yaşamın önemli bir gereksinimi olduğunu belirtmişlerdir (aktaran Uygur, 2015).

### 2.1.6. Değerler ve Psikolojik İyi Oluş

Bu mutluluk, insanın ‘iyi’yi gerçekleştirilmesiyle elde edilmektedir. Seligman’a göre (1999) mutluluk; sahip olunan güçlü yanlar ve olumlu duyguların yaşamın temel alanlarında en iyi şekilde öne çıkarılması, niteliklerin geliştirilmesi ve kapasitenin ortaya çıkarılması ile bağlantılıdır.

Jung’a göre insan gelişimi olgun bir benlik ile gerçekleşmektedir (Stevens, 2001). Maslow’a göre gelişimin en önemli fakat en üst basamağı kendini gerçekleştirme iken (Maslow, 2011), Frankl’a göre insanın kendini gerçekleştirme, değerler ve anlam bulma aşamasına geçmesi için fizyolojik ve güvenlik ihtiyacı aşamalarını sağlama almasına gerek yoktur (Frankl, 1992). Yine Fromm’ a göre de, insan biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçları giderildiğinde mutlu olan bir varlık değil değerleri ve manevî ihtiyaçları ile gelişebilen varoluşsal bir varlıktır (Fromm, 1995). Maslow, sağlıklı insanı anlatırken takdir etme, merak etme gibi değerleri de ele alarak sevgi, güven, cesaret, empati, adalet, şükür gibi değerler aracılığı ile insanların tamamlanabileceğini anlatmıştır (Maslow, 2001). Anlamlı bir yaşamın yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğu görülmüştür (Lyubomirsky, 2001). Mutluluk, hayatın değerler ekseninde yaşanması ile açıklanmaktadır (Myers, 1992).

### 2.1.7. Değerler ve Gelişim Psikolojisi

Değerler kavramı Piaget’in de gelişimsel dönemler açısından çalışma alanlarından biri olmuştur. Ahlaki gelişim bağlamında ele alınan olgunlaşmış değerler süreçleri Piaget’e göre iki önemli dönemden oluşmaktadır. Dışsal kurallara bağlılık dönemi olarak tanımlanan ve ortalama 6-12 yaş arasında görülmesi beklenen birinci dönemde, çocuklar kuralların değişmezliğine inanmaktadır. Yargı, sadece sınırlı olarak gözlenebilen gerçeklere dayandırılmaktadır (Piaget, 2015). Zamanla kuralların ebeveyn tarafından oluşturulduğu ve gerektiğinde değiştirilebileceği farkındalığı gelişmektedir. Kurallar ihlal edildiğinde ceza, otomatik olarak verilmez, ihlal edilme nedenleri araştırılır ve

bağlam baz alınır. Niyet, koşullar ve gerekçeler muhakeme süzgecinden geçirilerek sonuç değil süreç odaklı değerlendirmeler yapılır. Bu dönem Piaget tarafından ahlaki özerklik dönemi olarak adlandırılmıştır. Ancak 12 yaşından sonra gelişmesi gereken bu döneme yetişkin dönemlerinde dahi çoğu bireyin erişemediği yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Piaget, 2015).

Lawrence Kohlberg'e göre ise ahlak gelişimi, 'ceza ve itaat' dönemi ile başlamaktadır. Gelenek öncesi dönemdir. Kurallara boyun eğilir ve amaç cezalandırılmamak olduğundan kuralların doğruluğu önemsizdir. İkinci dönemde diğer insanların da ihtiyaçları fark edilmeye başlanırken yine de bireysel ihtiyaçlar ön plandadır. Kişiler arası uyum döneminde üçüncü ve geleneksel döneme geçilmektedir (Kohlberg, 1981). Birey dış dünyaya ve kendi dışındaki olaylara farklı açılardan yaklaşmaya başlar. Artık ceza almamak yerine başkalarının duyguları da önemlidir. Dördüncü dönemde ise ahlaki davranışlar, çevredeki önemli kişilerin beklentisine göre değil, toplumun yasalarına ve normlarına göre şekillendirilir. Gelenek sonrası dönem olan beşinci dönemde genelde toplumsal normlarla değerlere uyulur ancak insani değerlerle çatışan yasal düzenlemeler sorgulanarak reddedilebilir. Kanunları demokratik değişimini savunulur. Son ve altıncı olan en gelişmiş dönem ise gelenek sonrası dönemdir. Kişi ahlak ilkelerini kendisi oluşturmaktadır. Bu ilkeleri ihlal eden kanunlara uymama tercih edilebilir. Adalet yasanın üstündedir. Bireyin haklarına saygı esas alınmaktadır (Kohlberg, 1981).

## **2.1.8. Değerler ve Kabul ve Kararlılık Terapisi**

### **2.1.8.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT):**

Steven C. Hayes ve arkadaşları (1999) tarafından 'fonksiyonel bağlamsalcılık' yaklaşımı kapsamında ortaya atılmıştır. Bağlamsalcılık, sürece, bağlama ve kişilerin içinde buldukları koşullar, yaşam deneyimleri ve öğrenmelerine önem vermeyi ve o bağlamda duygu ve düşünceleri ele almayı gerektiren bir yaklaşım olarak öne sürülmektedir (Dymond and Roche, 2013). Fonksiyonel bağlamsalcılığa önem veren

KKT'nin dayandığı kuram ise 'İlişkisel Çerçeve Kuramı' yani *Relational Frame Theory*'dir (RFT) (Hayes et al., 1988; Hayes, 1993; Biglan and Hayes, 1996). RFT, dil ve düşünce arasındaki etkileşimi irdelemektedir. Post-Skinnerian bir yaklaşıma sahip olan KKT ve RFT'de düşünce, dil, duygu, eylem gibi her türlü içsel ve dışsal tepki bir uyarana karşısında verilen yanıtlar, yani davranışlardır (Hayes et al., 2012). Davranışçı yaklaşım sadece motor hareketlerle sınırlandırılmamaktadır. Düşünce ve duygu da bu bağlamdaki davranış olarak kabul edilir. Düşünce de bir dilsel süreç olduğu kadar, konuşma da bir düşünsel süreçtir. KKT'ye göre düşünmek sessiz konuşmak, konuşmak ise sesli düşünmek sayılabilir (Törneke, 2010).

KKT'ye göre 'psikolojik esneklik' düzeyi, bireyin sağlıklı oluş düzeyini belirleyen faktördür. Psikolojik esnekliği engelleyen şey ise 'yaşantısal kaçınma'dır. Yaşantısal kaçınma, istenmeyen deneyim içinde kalmamaya dair uygulanan her türlü içsel ve dışsal çaba ile kendini göstermektedir (Hayes and Strosahl, 2004). KKT'ye göre psikolojik esnekliğin altı önemli unsuru, 'şimdiki anda kalabilme', 'kabul', 'düşünsel ayrışma' (defüzyon), 'bağlamsal kendilik', 'değerler' ve 'değerler yönündeki kararlılık'tır. 'Hexaflex' adı verilen bu altı sürecin herbiri birbiri ile ilişkilidir ve birini geliştirmek diğerlerini de ilerletmek anlamına gelmektedir. Bu süreçler birbiriyle iç içe olup, çok ince çizgiler ile birbirlerinden ayrılmaktadırlar (Hayes et al., 2012).

#### 2.1.8.2.Kabul ve Kararlılık Terapisi Açısından Değerler:

Literatürde değerlerin farklı şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Bireysel, iş, milli, manevi, spor, sağlık gibi alanlarda topluma özgü olarak birbirinden farklı sınıflandırmalar görülmektedir (Güngör, 1993). İnsan hakları ve özgürlükleri, barış, hoşgörü, sevgi, saygı, bağımsızlık, bilim, eşitlik ve çevre duyarlılığı gibi değerleri de evrensel değerler arasında açıklayanlar vardır (Maslow, 2003) Evrensel değerler ya da tercihe bağlı değerler olarak değerleri iki boyutta ele almakta olan araştırmacılar, içsel arzu ve tercihlerden kaynaklanan değerlerin göreceli, özgün ve değişebilir olduğunu belirtmektedirler.

KKT, değerleri özgün anlamı ile ele almaktadır. İş, aile, ilişki, sağlık, din, spiritüellik, eğitim, sosyal hayat, spor gibi sayısız alanda sayısız değer bulunabilir (Wilson and Murrell, 2004). Kişinin kendi değerlerinin ne olduğunu belirginleştirmesi, kendi istekleri ile diğerlerinin isteklerini birbirinden ayırması bu keşfin birinci basamağıdır. Değerleri amaçlardan ayırmak, ulaşılabilir ve tüketilebilir herşeyden uzak tutmak önemlidir. Toplumun onayı için dürüst olmak, takdir toplamak için üretmek değerlerin kendi doğası ve felsefesine ayrıktır (Hayes, 1993; Hayes et al., 1999; Hayes, 2007; Harris, 2007).

Değerler, sahip olmak, onay almak ve ötekilerin ihtiyaç ya da tavırları ile ilgili herhangi bir yan faydaya bağlı olmaksızın “Gerçekten ne için yaşamak istiyorum?”, “Yaşamda benim için değerli olan şeyler neler?”, “Ölsem mezarımda ne için yaşadığım yazılsın isterdim?” gibi tamamen kişinin anlam bulduğu ve seçmek istediği kavramlar ile ilgili olmalıdır (Harris, 2007). Değerleri belirginleştirme ya da keşfetme yönünde KKT kapsamında kullanılan bir çok teknik ve metafor bulunmaktadır (Bach and Moran, 2008).

KKT’ye göre değerler hem çeşitli alanlarda çeşitlendirilmekte, hem de yeryüzündeki kişi sayısı kadar birbirinden farklı değer olabileceği şekilde vurgulanmaktadır. ‘Üretmek’ bir değer iken, ‘master tezini yazmak’ bir değer değil, ulaşıldığında sonlanacak bir hedeftir. ‘Çalışkan olmak’ bir değer iken, ‘her sene takdirle sınıfı geçmek’ bir değer değildir. ‘Şükredici olmak’ bir değer iken ‘herkesi memnun etmek için birşeyler yapmak’ bir değer değildir. Hedefler, ‘sahip olma’, değerler ise ‘olma’ haline karşılık gelmektedir (Hayes et al., 1999).

Değerlerin terapi pratiğinde KKT terapisti, “Yaşamının ne hakkında ve nelerin ekseninde olmasını seçmek istersin?” şeklinde sormaktadır (Wilson and Murrell, 2004). Değerler, özgür bir biçimde ve bilinçlice seçilmiş dinamik bir süreç ve evrilmeye açık gelişimsel bir alandır (Wilson, 2009). Değerler, iç pekiştireç kaynaklarını oluşturan ve kişiye kendi içsel ödül ceza sistemini belirlemesi için imkan tanıyan bir kaynak alanıdır (Hayes et al., 1999). Hedefler ve amaçlar, değerler ile aynı anlama gelmemeye beraber, değerler üzerine yaşayabilmek için gerekli araçlardır. Eylem ve amaçlar, KKT’ye göre değerlerin çatısı altında olmalıdır (Hayes et al., 1999). Değerler daha ziyade soyut ve evrensel hedeflere karşılık gelmekte ve uyumlu somut hedefler için bir tutkal görevi

görmektedir (Dahl et al., 2013). Dolayısıyla amaçların, değerler ekseninde bir yaşam için gerekli ancak yeterli olmayan bir olgu olduğundan bahsedilebilir.

### 2.1.8.3. Değerler ve Deneyim ile İlişki:

Değerler ekseninde yaşamak, olayların içeriğini, geçici duygulanım ve düşünceleri ve tüm kavramsal içerikleri önemsizleştirmek ve onlara mesafe alınmasını sağlamaktadır (Hayes et al., 2004). Düşünce ve duygulardan çok, kişide stabil ve sağlam olan unsur değerlerdir (Hayes et al., 2001). Olaylar, kişiler, istenmeyen duygu ve düşünceler ne kadar rahatsız edici olursa olsun, geçici bir tabiata sahiptir. KKT ve değerler anlayışı, bu geçicilik ilkesine vurgu yapmaktadır (Hayes et al., 2004). Bu bağlamda değerler yönündeki istikamet korunuyorsa acı anlamlı, değerler yönündeki istikamet korunmuyorsa haz anlamsız ve geçidir (Bach and Moran, 2008). Bu bağlamda değerler, kişinin kendisine karşı daha şefkatli olması, daha esnek ilişki kurması, deneyimi daha kabullenici yaşaması ve kendini daha aza yargılaması ile ilişkili bir olgudur (Germer, 2009). Deneyimi bir malzeme olarak gören ve değer istikametinde yürümeyi esas edinen kişi için her deneyim bir inşa malzemesidir. Bu da kişinin deneyime karşı kabul hacmini, acı kontenjanını, deneyime istekliliğini ve merakını arttırmaktadır (Germer, 2009; Hayes and Smith, 2005). Deneyime açık olmak, haz arama davranışını da azaltmaktadır. Haz arama davranışından daha öncelikli olan değerler ile bağlantılı yaşamak ve haz arama eğilimini azaltmak, paradoksal bir etki yaratmaktadır. Bastırma ve kaçınma çabalarının ters etki yarattığı yapılan araştırmalarca gösterilmektedir (Germer, 2009)

### 2.1.8.4. Değerler ve Psikolojik Esneklik:

Değerler ile bağlantılı halde yaşamak ve onların kılavuzluğunda olayları bu filtreden geçirip yorumlamak deneyimle olan ilişkide farklı bir esneklik kazandırmaktadır. Bir bireyde değerlerin içeriğine bağlı olarak değişebilecek olsa da,



‘keşfetme’, ‘olgunlaşma’ veya ‘tecrübe kazanma’ gibi değerleri olan biri için yaşanan bir kayıp, yapılan bir hata ya da maruz kalınan negatif bir deneyim, olan bitenin rengini değiştirmeye yarayacak metakognitif bir etki yaratacaktır. “Bu deneyim gerekli, gereksiz, yararsız ya da faydalı” gibi değerlerden beslenen farklı çeşitlerdeki metakognisyonif yargılamalar deneyimsel acının hem fonksiyonunu hemde tonunu şekillendirmektedir. Bu (Dahl et al., 2009). Deneyimle savaşmak, istenmeyen his ve düşünceleri bastırmak, haz ya da mutluluk odaklı yaşamak yerine duygu, düşünce ya da hal gibi geçici unsurları sabitlemeye çalışmadan, zengin yaşam tecrübesini değerler kabında yoğurmayı başarmak, bireyde esneklik, isteklilik ve kabul yetilerinin güçlenmesini getirmektedir (Dahl et al., 2009; Hayes et al., 2012).

Yaşamda merkez üssü olarak değerleri belirlemek, geçici olan duygu ve düşüncelere daha az anlam yüklemek, aslında tüm kavramsallaştırmaların hegemonyasından çıkarak tanımlamaların gücünü azaltmak anlamına gelmektedir (Hayes et al., 1999). Bu da deneyime karşı tolerans geliştirmek, içsel yaşantıların gelip gitmesine izin vermek, açıklık ve kabul demektir. Otomatikleşen alışkanlıkların farkına varmak; öğrenilmiş, içselleştirilmiş ancak kendiliğe ait olmayan zorunlukları bireysel seçimlerden ayırmak; değerler ile hedef ve eksiklik tamamlayıcı motivasyonları ayırıştırarak anlamlı ve doyurucu bir yaşam yaşayabilmek için önemlidir (Hayes et al., 1999; Dahl et al., 2009).

Değerler ekseninde yaşama motivasyonunun belli duygu ve düşünceleri sabitleme motivasyonundan önce gelmesi, daha çok kabul ve esneklik anlamına gelmektedir (Steward, 2012). Bu da Ghent’ a göre, olan bitenlerin içeriği ile savaşmak ve mücadele etmektense gelmesine ve gitmesine izin vermek, defans mekanizmalarını indirmek ve yükü daha az taşımak anlamına gelmektedir (aktaran Steward, 2012). Değerler, psikolojik olarak iyi oluş halini pozitif yönde desteklemekte, stres toleransını arttırmakta sadece tamir anlamında değil değil koruyucu hekimlik anlamında da işlev görmektedir. Değerler ve değerler yönünde amaç belirleme kişilerin duygu regülasyon becerilerini güçlendirmektedir (Tarhan vd., 2012). Manevi değerlerin insan beyninde bazı kimyasalları harekete geçirdiği bu kimyasalların da savunma sistemini harekete geçirerek hastalıkları yendiği bulunmuştur. Değerler, insanın hem bedensel hem de ruhsal yönde olumlu etki etmektedir (Tarhan, 2006).

Özetle psikolojik esneklik, şimdiki zamanla bilinçli ve tam bir biçimde buluşma, savaşıma, geçici-duygulanımsal süreçlere rağmen değerler yönündeki eylemleri ısrarcı bir biçimde sürdürme anlamına gelmektedir. Hayata işe yarar bir esneklikte yanıt vermek ve bunun yaşamı daha anlamlı kılacak şekilde yapmak, psikolojik esnekliktir (Westrup, 2014).

Psikolojik esnekliğin tersi açısından bakılacak olursa, ‘psikolojik katılık’ kavramsal içerikte kaybolmak, düşünceler ve duygular ile özdeşleşmek ve fazla savaşmak gibi durumları içerir (Harris, 2007). Harris (2007), insanlarda bulunan bazı yanlış inançların psikolojik katılığı arttırdığını aktarmaktadır. Bunlar; “normal olan duygu, mutlu hissetmektir”, “eğer mutlu hissetmiyorsa bir arıza var demektir”, “daha iyi bir yaşam için olumsuz duygulardan kurtulmak gereklidir”, ve “ne düşündüğünü ve ne hissettiğini kontrol edebiliyor olmak gereklidir” şeklindedir (Harris, 2007).

#### 2.1.8.5. Değerler ve Bağlamsal Kendilik:

KKT yaklaşımına göre fikslenmiş sabit bir kendilik yoktur. Nitekim çoklu zihinler kuramları ve yeni yapılan beyin çalışmaları da bu görüşü desteklemektedir (Eagleman, 2014). Şemalar, düşünceler, inançlar, kurallar ve stratejiler her ne kadar dirençli olsalar da geçici olabilecek olgulardır. Nitekim kimi zaman değersizlik şeması aktive olan birinin, kimi zaman da değerli olduğuna ilişkin düşünce yapıları ortaya çıkabilmektedir. Yani KKT’ ye göre kavramsal olan herşey, görece daha geçici ve kendiliğin sadece bir parçasından ibaret olan unsurlardır (Hayes et al., 2004).

Kendiliği belli bir kognitif ya da duygusal düzeye indirgemek ve o içerikte sabitlemek kişinin zenginliğini daraltan ve özgürlük alanını kısıtlayan bir durumdur (Germer, 2009). Otomatik pilottan çıkıp, çevre ve kültür tarafından solunmuş ve içselleştirilmiş değerleri kişisel olanlardan ayırmak ve kendi bağlamımızı kendi ellerimizle inşa etmek KTT’de bağlamsal kendiliği yapılandırmanın önemli adımlarından biridir (Evans, 2013).

Bağlamsal kendilik, sınırları tanımlanamayacak olan, olaylardan, duygulardan, düşüncelerden bağımsız, bir düşünceye sahip olduğunu gözlemleyebilen, bir duygunun oluştuğunu izleyebilen, ancak izlenilen olmaktan ziyade izleyici konumunda ve daha stabil olan parçamızdır (Hayes et al., 2004). Bağlamsal kendiliğin sınırlayıcı, biten tükenen limitli kaynakları yoktur. Dolayısıyla bağlamsal kendilik limitli ve sonlu olabilecek herşeyi gözlemleyebilen bir sınırsız kaynak olarak stabil ve sağlam bir duruş sergilemektedir (Hayes et al., 2001).

Bağlamsal kendilik, kavramsal kendiliği gözlemleyebilen ve ondan ayrılan yapıdır. Kavramsal kendilik, “yetersizim”, “başarılıyım” gibi tüm düşünce, inanç ve yorumları; mutluluk, hüznün gibi tüm duyguları; hatta ağrı, gibi tüm fizyolojik tanımlamaları içeren, ‘ben ve öteki’lerin düşüncelerinden oluşan kavramsal yapıdır (Hayes et al., 2001). Bu kavramsal yapı ile kendini bir ve birleşik hisseden, füzyon halindeki kişiler kavramsal kendiliğin içine sıkışıkça patoloji geliştirirler. Buradaki hikayeleri satın almak, onlardan ibaret olduğu düşüncesi, bu kavramlarda boğulmak, yani dilin içine sıkışmak kişinin özgür ve sağlam kendiliğinden uzaklaşması anlamına gelmektedir (Hayes et al., 2001; Steward, 2012).

Bağlamsal ve kavramsal kendilik, satranç tahtası metaforu ile anlatılmaktadır. Satranç tahtası bağlamsal kendiliği temsil ederken, üzerinden gelip-geçen, azalan-artan, yenen-yenilen taşlar kavramsal kendiliktir (Hayes and Smith, 2005). Kavramsal kendilikte, hayatın geçici rolleri ile fazla füzyon halinde olmak, düşünceleri kendilikten ibaret zannetmek, kuralları, nedenleri ya da olayları yine kendiliği yansıtan bir zihinsel birleşme ile deneyimlemek, kendiliğin duygulardan ve sonuçlardan ibaret olduğu algısını taşımak söz konusudur (Dahl et al., 2009).

Bağlamsal kendilik ise engin zihin olarak da tanımlanabilen (*wise mind*), daha çok gözleyen, yargısızlaşabilen, seçilmiş ve daha kalıcı olan değerlerden rehberlik alan, geçici olana çok fazla müdahale etmeden değerler yönünde esnek adımlara devam edebilen, geçmiş ve gelecekteki ziyade şimdiki anda yaşayan benlik düzeyidir (Steward, 2012). Kontekst yani bağlam, kişinin defüzyon halinde ve farkındalık düzeyinde olduğu ve değerlerinden beslendiği bir bilinç düzeyine karşılık gelmektedir. Kontekst, davranışı belirlemektedir ve aslında üzerinden gelip geçen duyu ve düşüncelere son şeklini vermektedir (Steward, 2012).

KKT’de amaç, kişinin kavramsal kendiliğinin içeriğini değiştirmekle uğraşmaktan çok değerlere bağlı olan bağlamsal kendiliğın aktivasyonunu arttırmak ve kavramsal kendilik ne durumda olursa olsun bağlamsal kendiliğın kararlılığını ve değerler yönündeki eylemlerini devam ettirmeye çalışmaktır (Hayes and Strosahl, 2004; Herbert and Forman, 2011; Hayes et al., 2012). KKT’ye göre bunu yapabilen kişinin zaten kavramsal içeriği de bir yan ürün olarak düzelecek ve iyileşecektir. Bağlamsal kendilik, kişiye kaygan olmayan, daha stabil ve sağlam bir kendilik duyumu yaşatmaktadır (Polk and Schoendorff, 2009). Bu da kişiye, her türlü deneyimi yaşama noktasında cesaret ve gönüllülük vermekte ve buna engel olacak bariyerleri ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktadır. Bu aynı zamanda kavramlar ile füzyon halinde olmaktan çıkma ve dilsizleşme noktasında kişiye yardım etmek demektir (Hayes and Strosahl, 2004)

#### 2.1.8.6.Değerler ve Kararlılık:

Kararlılık (*commitment*), değerlerin daha çok davranışsal yüzünü temsil eden bir bileşendir. Değerler istikametinde ilerlemek, değerlerin ne olduğu ve gerektirdiği ile ilgili bağlantıyı koparmamak ve seçim yaparken mihenk taşı olarak değerleri kullanma noktasındaki anlaşmaya uymak gibi unsurları içermektedir. Yani kısaca, değerler çatısı altında gerçekleşen eylemlerdir. Kararlılık, yani değerler ile yapılan anlaşmaya sadık kalmak ve sözleşmeye uymak gibi anlamlara gelebilecek olan bu kavram, yaşanan şimdiki anda değerler istikametinde eylemler ortaya koyarken, bir yandan da olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulma isteğinin çeldirici etkilerine karşı direnmek anlamına gelmektedir (Hayes et al., 1999; Hayes et al., 2012).

### 2.1.8.7.Değerler ve Nörokognisyon:

İnsan davranışının ‘pekiştirme’ ve ‘ceza’ kavramları ekseninde, beynin ödül-ceza mekanizmaları ile nasıl bir ilişkisi olduğu bir çok çalışma tarafından aktarılmıştır (Eagleman, 2016).

Değerler ve nörobiyolojik etkileri üzerinde yapılan bazı çalışmalar değerlerin ödül ve ceza sistemi üzerindeki etkilerine işaret etmektedir (Gilbert, 2010). Davranışçı yaklaşıma göre insan davranışını, pozitif ve negatif pekiştiriciler sürdürürken ceza davranışın sayısını azaltmakta ya da söndürmektedir. Birincil ve koşulsuz pekiştiriciler, kişinin fizyolojik, cinsel, yaşamsal faaliyetlerini sürdürmesi için gerekli olanlardır.

Ancak insanların koşullu öğrenmeleri, bu birincil ihtiyaçlar ile arasında bağlantı kurulan diğer faktörlerde pekiştirici ya da ceza etkisine sahip olabilirler. Örneğin, yemek ile bağlantı kurulmuş bir mekân yemek kadar ödüllendirici olabilir (Festinger, 1957). Bunlara da ikincil pekiştiriler denmektedir. Bazı ödül ve ceza unsurlarının doğuştan geldiğine ve evrensel olduğuna inanılırken bazıları ile sonradan icad edilmektedir. İkincil pekiştiriciler birinciler ile bağlantı halinde ve güçlerini onlardan almaktadırlar (Hull, 1974).

Ancak birincil pekiştiriciler unsurlarından bağımsız olarak neyin ödül neyin ceza olduğu hangi kontekste nasıl icad edilmektedir? Hazcı kuramlara göre insan hazza koşan ve acıdan kaçan bir varlıktır. Ancak haz ve acının ne olduğu nasıl belirlenir? KKT, yaklaşımı birçok pekiştiricinin yani ödül kaynağının, değerler ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Michael, 1982). Sözel koşullanma aracılığıyla neyin ödül neyin ceza olduğu değerler ekseninde şekillenmektedir. Örneğin ‘sabır’ değeri bağlamında acıya maruz kalmak bir ödül kaynağına dönüşebilecekken, ‘hedonist’ bir bağlamda aynı acı ceza mekanizmasını devreye sokacaktır. Psikolog Sam Leigland (2005) yaşam içerisindeki birçok ödül ve cezanın bu tür bağlamsal ve sözel koşullanmalar aracılığı ile belirlendiğini öne sürmektedir. Değerler, düşünce, anı ve duyguları modere edebilir, yeniden anlamlandırılabilir ve regüle edebilir (Polk and Schoendorff, 2009).

Değerler ile bağlantılı bağlamsal kendilikte olmak zor ve stresli koşullar altında dahi ödül ve pozitif pekiştiriciler mekanizmaları ile bağlantı kurabilme imkanı tanımaktadır

(Tsai et al., 2009). KKT'nin 'davranışsal analiz' yaklaşımına göre değerler, pekiştireçleri ve onları üretecek kaynakları belirleyici etkiye sahiptir (Tsai et al., 2009). Bu bağlamda, ceza mekanizmasını aktive edecek bir koşuldanda ödül damıtılabilmektedir ve değer bağlantılı eylemler pekiştirilebilmektedir.

Clark Hull' a göre, susuz kaldığında bir insan için sus içmek birincil koşullanma ve pekiştireçtir. Ancak hedonistik değerler altında yaşayan biri için internet oyunları oynamak bir o kadar ödüllendirici bir nörokimyasal etkiye sahip olabilir. Dolayısıyla ödül-ceza sistemi, primer biyolojik ihtiyaçların yanı sıra bağlama bağlıdır ve yeniden inşa edilebilir (aktaran Dahl, et al., 2009). Örneğin Varoluşçu Psikolog Frankl, Nazi kampındaki koşullarda daha önce hiç hissetmediği bir huzur deneyimlediğinden bahsederek ödül ve ceza sisteminin bağlamını değerlerinden beslediğini anlatmaktadır (Frankl, 1992). Değerler, ödül yollarının aktivasyonu açısından daha zengin ve çeşitli bir kaynak alanı temin etmektedirler (Sandoz and Dufrene, 2013).

#### 2.1.8.8. Değerler ve Acının Türleri; Temiz Acı- Kirli Acı:

KKT'ye göre iki türlü acı vardır; 'temiz acı' ve 'kirli acı'. Temiz acı, gerçek bir stresör ya da yaşam olayı karşısında hissedilen negatif duygu ve deneyimdir. Normal, doğal ve olağan düzeydeki bu olumsuz deneyim sağlıklı bir yaşantı olarak kabul edilmektedir (Hayes et al., 2012). Buna karşın, kirli acı, bu doğal olan orijinal acı ile mücadele etme, bastırma, savaşıma ve kaçınma tepkilerinden paradoksal bir biçimde türeyen, ikincil duygu salınımlarının eklendiği, toksiklenmiş ikincil acıdır (Hayes et al., 1999).

KKT'nin amacı, deneyimleri temiz acı ekseninde yaşamak, bunun içinde kabul, defüzyon, farkındalık ve değerler becerilerini güçlendirmektir. Temiz acı, içinde kalınması ve izin verilmesi gereken deneyim, kirli acı ise temiz acı ile yanlış ilişki kurmanın komplikasyonu olan ikincil yan ürün ve ekstra katmanlardır. Dolayısıyla temiz acıyı değerler bağlamında yaşantılamak ve bağlamsal kendilik içinde kalmak, acının

hangi düzeyde kalacağını belirleyen etken olacaktır. Temiz acı, insana lazım olan, kirli acı ise psikopatoloji geliştiren aynı acının farklı yüzleridir (Bach and Moran, 2008).

#### 2.1.8.9. Değerler ve Metakognisyon:

Değerler ve metakognisyon ilişkisini direkt inceleyen araştırmalar bulunmamaktadır. Ancak KKT’deki defüzyon çalışmaları, düşünceye mesafe alma ve düşüncenin etkisini azaltma, bağlamsal kendiliği güçlendirme ve düşüncelere müdahale etmeden gözlemleyebilme, değerler aracılığı ile deneyimlere karşı isteklilik ve gönüllülük geliştirme, daha fazla kabul ve daha çok temiz acı katmanında kalma gibi ilkeleri aracılığıyla, metakognitif süreçler ile paralel olduğu düşünülebilecek bir yapılandırma yapmaktadır (Herbert and Forman, 2011).

Defüzyon çalışmaları, Metakognitif Terapi’nin metakognitif yeniden yapılandırma çalışmalarında da yer almaktadır. Bağlamsal veya gözlemleyen kendilik, MKT’nin ‘metakognitif mod’una karşılık gelmektedir (Fisher and Wells, 2008). Değerler ve deneyime açıklık, deneyimi kabul ve gözleme ya da yargısızlaşma çabaları, MKT’deki metakognisyon çalışmalarında “duygular ve düşünceler ile ilgili tehlike, önem ve gereksizlik” gibi yanlış inançların çalışılması ile aynı paralelde hizmet vermektedir. Dolayısıyla değerler, bağlamsal kendilik, defüzyon ve kabul ne kadar iç içe kavramlar ise aslında bir o kadar metakognisyon da görünmeyen ortaklarıdır. Son dönemin ileri sürülen psikanaliz tabanlı mentalizasyon yaklaşımlarının da, zihin üzerindeki süreçlere ve bireyde kendi zihni ile başkalarının zihnini gözlemleyip değerlendirebilen bir ‘üst zihin’e vurgu yaptığından söz etmek mümkündür (Steward, 2012).

Manevi değerlere sahip olmak metakognitif bir beceridir (Tarhan, 2013a). Kişilerin anlam ihtiyacına iyi gelirken diğer yandan suçluluk duygusu ve öfkeyi azaltmaktadır. Değerler uğruna yaşanan acılar dahi kişilerin daha dayanıklı ve esnek karşılayabildikleri deneyimlere dönüşmektedir. Belli değerler ekseninde hareket etme motivasyonu kişileri daha soğukkanlı davranmaya eğilimli hale getirmektedir (Tarhan, 2013a).

### 2.1.9. Değerler ve Kutsal Metinler

Kutsal metinler, insanoğlunun içsel mekanizmalarını ele alarak duygusal, düşünsel ve davranışsal süreçlerine dair örnekler vermişlerdir. Dünya hayatını, nihai bir hedef olarak ortaya koyulan ‘ahireti’ kazanma ve buna yönelik bir imtihan yeri olarak tasvir eden kutsal metinlerde geçmiş kavimlerden kıssalara yer verilmektedir. Tarih boyunca insanların çektikleri zorluklar ve düştükleri hatalar ile ilgili örnekler bu kıssalar üzerinden anlatılmıştır. Kutsal metinler somut insan hikâyeleri üzerinden aslında tematik biçimde çalışmaktadır. Anlatılan olaylar, belli bir örüntü ve temayı tarif etmekte, kişilerin kurabilecekleri analogiler üzerinden kendilerine deneyim transferi yapmaları hedeflenmektedir. Birebir yaşamadan, birebir yaşanmış olanların deneyimleri, bilindiği üzere analogiler ve metaforlar üzerinden bugüne ve kişisel iç dünyaya aktarılabilmektedir. Yapılan nörobiyolojik araştırmalar dahi günümüzde bir topu tutmak ile bir topun tutulduğunu düşünmek arasında, beyin bölgelerindeki aktivasyon açısından bir fark olmadığını göstermektedir. Binlerce yıl önceki kutsal metinler, analogi, metafor, hikayeleştirme ve hatta imajinasyon üzerinden geçmiş yaşantıların repertuarını günümüze taşımayı sağlar.

Çeşitli davranış patternlerini ele alan kutsal metinler, temelde iki alan üzerinde durmuşlardır. Bir yanıla Tanrı’ya teslim olan kulların temel özellikleri, zorluklar karşısındaki tutumları, bireysel ve sosyal yönlerine dair örnekler bulunan ayetlerle insanoğluna öğütler verilirken, diğer yandan küfre sapan kulların düştükleri hatalar, engelleyemedikleri nefsanî dürtüler ve kendilerine yapılan uyarılara aldırış etmeyişlerine yönelik örnekler gösterilmekte ve insanoğlunun bundan sakınması öğütlenmektedir. İbadet ve duanın kişisel gelişim üzerinde olumlu etkilerinin bulunmasının yanında, içselleştirilmiş bir kulluk bilincinin güçlü, uyumlu ve sağlam karakterli bireylerin ortaya çıkmasını sağladığı yapılan gözlemlerde belirtilmektedir (Dorman, 2015). Kutsal metinler insanoğlunun kurtuluşa erebilmesi için işaret ettiği yolu belli değerler kapsamında inşa eder. Değerler ve anlamı baz alan son asrın bazı terapi ekollerinde olduğu üzere, kutsal metinlerde de yaşam içerisinde belli değerler ile bağlantıda kalmak, bunlarla paralel eylemlerde bulunmak, içinde yaşanan çemberi, egonun ekseninden taşıyıp kendini aşkın daha geniş bir çembere genişletebilmek önerilmektedir. KKT



düzleminde, kutsal metinler de kişisel referans noktaları olarak değerleri ortaya koymakta, kişiliği bu kaynak kapsamında beslemekte ve değerleri, çıkabilecek her türlü fırtınaya karşı kendiliği stabilize eden, adeta azgın denizde sürüklenmeden demir alma işlevi gören bir çapa gibi kullanmaktadır. Bağlamlar, olaylar, iç ve dış dünyadan gelen datalar değiştiğinde dahi, belli başlı bir takım değerlerin referans noktası alındığı insan aleminde, eylemlerin şuurlu şekilde seçilmesini mümkün kılan kutsal metinler, KKT’de olduğu gibi adanmışlık, kararlılık ve eylemlilik üzerinde ilerleyen bir insan yapısı inşa etmeyi hedeflemektedir.

## 2.1.10. Affedicilik

### 2.1.10.1. Affediciliğin Tarihçesi:

Affetme kavramı felsefenin, ahlak biliminin, dinlerin ve psikolojinin kapsamı dahiline girmiş bir konudur (Meninger, 1996). ‘Kişiler arası ilişkileri düzenleme’, ‘kişilerin kendileri ile ilişkilerini düzenleme’, ‘duyguları hafifleterek acıyı azaltma’ ya da ‘ahlaki olarak olgunlaşma’ gibi değişik işlevleri ile affetme kavramı genellikle pozitif bir değer olarak algılanmıştır. Affetme ve affedilme kavramı tüm toplum ve kültürlerde, hemen hemen bütün dinlerde ve doğu mistisiziminde yer almaktadır. (Kara, 2009).

Ancak affetme kavramı biraz da teoloji ve felsefenin bağlamına atfedildiğinde sosyal bilimlerin atladığı ve son yıllarda daha çok pozitif psikoloji çatısı altında incelenmeye başlanan bir konu olmuştur. Yirminci yüzyılın sonlarında affedicilik sosyal bilimler tarafından da ele alınmaya başlanmıştır. Psikolojinin araştırma alanına son çeyrek yüz yılda daha fazla girmiştir (McCullough et al., 2002).

Affetme (*forgive*) kelimesi, etimolojik olarak eski İngilizcede ‘şikayetlerinden vazgeçme ve kızgınlığı durdurma’ anlamına gelmektedir (Droll, 1984). Affetmenin birçok farklı anlamla tanımlandığı görüldüğünden, tek bir operasyonel tanımdan söz etmek mümkün olmamaktadır. Bu durum, affedicilik kavramının ölçülebilir ve standardize edilebilir, bilimsel özelliklerini olumsuz yönde etkilemektedir. ‘Duygusal ve davranışsal etkileşim’ (Enright and Fitzgibbons, 2000), ‘intikam isteğinin azalması ve

uzlaşmada artış' (McCullough et al., 2003), 'bilişsel bir durum' (Thompson and Snyder, 2003) ya da bir 'duygu' olarak çeşitli tanımlarla vurgulanmıştır (Worthington and Wade, 1999).

#### 2.1.10.2. Affetmek Nedir?:

Affetmek içsel bir süreç olmak ile beraber kişiler arası ilişkileri de düzenleyen etkileşimsel bir süreçtir. (Mullet et al., 2015). Affetmek, içsel bileşeni nedeni ile uzlaşmadan farklıdır ancak kişilerarası süreçler yönüyle de bir türlü uzlaşma olarak tanımlanabilir. (Jones, 1997). Affetmek, incinmiş, haksızlığa uğramış ya da adaletsizliğe maruz kalmış kişinin tüm bunlara rağmen kendisine ve ötekine değer vermesi anlamında tanımlanmıştır. Bu bağlamda affetme, deneyime izin vermek, tutunmamak, gitmesine izin vermek, kendini onarmak, öteki ile empati kurmak, intikam duygusunu azaltmak ve öfkeyi regule etmek gibi anlamlara gelmektedir.

Affetme ile aynı anlamda kullanılan bazı kavramlar bulunmaktadır. Affetme kavramını anlamak için affetmenin ne olmadığını anlamak da önemlidir. 'Mazur görmek ve suçluda haklılık payı bulmak' (Enright and Coyle, 1998), 'hata yapanın sorumlu ve suçlu tutulamayacağını düşünmek' (Murphy and Hampton, 1988), 'unutmak' (Fincham et al., 2005), 'kabullenmek' (Taysi, 2007), 'göz yummak', 'inkâr', 'bastırmak' ve 'ilişkiye devam etmek' (Scobie and Scobie, 1998), 'haklı çıkarmak' (Murphy and Hampton, 1988), 'uzlaşmak' (Enright and Fitzgibbons, 2000) gibi kavramlar affetme ile aynı anlamda değildirler ve bir ön koşul olarak kabul edilmemelidirler. Diğer bir görüşe göreyse, affetme sadece 'sevme yetisi' ile ilgilidir (Hepp-Dax, 1996).

#### 2.1.10.3. Affetme ve Psikolojik İyi Oluş:

Affetme, psikolojik olarak iyileşme kaynağı şeklinde tanımlanmaktadır. Bu iyileşme hem içsel onarıcı, hem de dışsal yani ilişkisel bir onarıcı olarak sosyal iyileşme anlamına da gelmektedir (Baumeister et al., 1998). Bu anlamda, aynı zamanda olumlu

sosyal bir fenomendir (Baumeister et al., 1998). Affetmek, nefret, öfke, kırgınlık, intikam gibi duyguların azalmasını barındırmaktadır.

Denton ve Martin'e göre (1998) affetme, 'unutma' veya 'uzlaşma' ile aynı anlama gelmemek ile beraber olumsuz içsel duyguların önemli ölçüde azaldığı ancak uzlaşmanın garanti olmadığı yavaş bir süreçtir. Affetme ile ilgili yapılan çalışmalarda, affetme haksızlığı maruz görmek, göz yummak ya da zayıflık olarak algılanmamaktadır. Affetme, öfkeyi azaltan ve öteki ile de empati kurulan olgunlaşmış bir süreçtir (Denton and Martin, 1998). Sonuç olarak affedicilik, bireyler ve sosyal ilişkiler için pozitif sonuçlar doğuran bir faktör olarak (Berry et al., 2005). Son yıllarda affetmenin hem fiziksel sağlık hem de psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu sonuçları olduğu gösterilmiştir (Thoresen et al., 2001).

Affetme ve psikolojik sağlık ilişkisine yönelik literatürdeki son araştırmalara göre, affetme duygu odaklı bir başa çıkma sürecidir (Worthington, 2006). Affetme, hem affedememe halinin negatif duygulanımını azaltmakta, hem de fiziksel ve zihinsel sağlığı olumlu etkilemektedir (Worthington et al., 2005). Lawler-Row ve Piferi (2006), 425 katılımcı üzerinde yapılan bir çalışmada affediciliğin algılanan stres düzeyi, psikolojik iyi oluş ve depresyon ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Affetme aynı araştırmada 'yüksek ve düşük affedicilik', 'özerklik', 'diğerleri ile pozitif ilişkiler', 'yaşam amacı ve anlamı oluşturma', 'kişisel gelişim ve kendini kabul' ile ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan affetmeme, tansiyon yükselmesi, hormonal dengesizlikler, kalp hastalıkları, bağışıklık sistemi zayıflığı ile ilişkili bulunmuştur (aktaran Kara, 2009). Enright ve North'un (1998) çalışmasına bakıldığında ise affetmede artışın, benlik saygısı artışına neden olduğu bulgulanmıştır. Sheffield'in (2003) bulgularına göre diğerlerini affeden insanlar sıkıntı, anksiyete, depresyon açısından daha düşük düzeyler göstermektedir. Affedicilik, nefret ve kinin azalması anlamında da kullanılmaktadır. Affedememe, kin, intikam ve nefret duygularını arttırarak tetikte olmaayı ve geçmişe yönelik düşünmeyi arttırmaktadır. Bu ise yaşam doyumu ve huzur ile ters ilişkilidir (Tarhan, 2013b). Nefret, öfke, kin gibi duygular ise insan beyninin frontal alanlarında limbik sistemde aşırı metabolizma artışı yapmakta, dolayısıyla beyin, insana yeterince yardımcı olamamaktadır. Yüksek beyin işlevleri otonom sinir sisteminin işlevlerini bozduğundan birçok psikosomatik hastalık ortaya çıkmaktadır (Tarhan, 2006).

Affetme ile birlikte tetiklenen iyileşme beklentisi beyinde seratonin, nöradranalin, nöropeptid gibi ruh halini düzenleyen salgıları arttırmaktadır. Bu salgılar, limbik sistem, hipotalamus, hipofiz ve hormonal sistem ve kemik iliği yoluyla savunma sistemlerini kuvvetlendirmektedir. Böylece organizma kenini tamir işlevlerini aktive etmektedir (Tarhan, 2006).

#### 2.1.10.4. Kendini Affetme:

Kendine karşı cezalandırıcı olma, yapılan hataları ağır bir biçimde yargılama ve eleştirme gibi içsel yargılama süreçlerinin, özgüveni ve kendilik algısını olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Sheffield, 2003; Row and Piferi, 2006). Her hata karşısında aşırı suçlu hissetme, tekrar tekrar hatırlama, kendini aşağılama, kendine kızma, kendini cezalandırma, kendini affetmeme halinin özellikleri olabileceği gibi aslında depresyon semptomları ile de anlamlı bir biçimde ilişkilidir (Worthington, 2006). Yapılan bir hatadan dolayı hissedilen suçluluk, gönülsüzlük, isteksizlik, utanç gibi duygular ve pişmanlık bir düzeye kadar normal kabul edilmektedir (Strelan, 2007). Ancak kendini affetme, bu sürecin yoğunlaşp uzamadığı ve kendinden intikam alma duygusunun azaldığı, öz şefkatin arttığı bir durum ile tanımlanmaktadır (Fincham et al., 2005). Davranışın ve sorumluluğun kabul edilmesi kendini affetmenin ön koşuludur. Aksi takdirde hissedilen kendini affetme sahte düzeyde yaşantılanıyordur. (Hope, 1987; Taysi, 2007).

Bono ve arkadaşları (2007), affetmeyen kişilerin daha düşük düzeyde sıcaklık ve yakınlık gösterdiğini bulmuşlardır. Affedicilik düzeyi yüksek olan kişilerde azalmış anksiyete, öfke ve depresyonun yanı sıra özsaygıda da artış bulgulanmıştır. Affetme eğiliminin hatalar ve geçmiş ile ilgili ruminasyon oranını düşürdüğü bulgulanmıştır (Ysseldyk, et al., 2007). Ruminasyonun depresyon ile güçlü bağlantısı göz önüne alındığında (Papageorgiou and Wells, 1999b) affedicilik patalojiye neden olabilecek zihinsel faaliyetleri azaltmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapiler üzerine şekillenen üçüncü dalga terapilerden Şefkat Odaklı Terapilere göre de affetmek, kendine karşı şefkat duymanın önemli bir parçasıdır (Sells et al., 2002). Bununla birlikte deneyimleri olduğu gibi yargısızca yaşamak (Mindfulness), şimdiki anda olmak, geçmişin gitmesine izin vermek, tutunmamak, kişinin kendine naif ve zarif davranması, Şefkat Odaklı Terapi'nin önemli bileşenleridir ve affetme ile iç içe olgulardır. Kendine şefkat ve affetme, hem psikolojik iyi oluş, hem iyileşme ve onarım, hem de olgunlaşma ve kişisel gelişimle bağlantılı bulunmuştur (Gilbert, 2005).

#### 2.1.10.5. Affedicilik, KKT ve Değerler:

Affedici biri olmak, kişinin seçtiği yaşam değerleri arasında sayılabilecek bir unsur olabilir. Varoluşçu Terapilerde (Frankl, 2003; May, 2010), pozitif psikolojide (Rogers, 1961; Fromm, 2003), üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Terapilerde (Hayes et al., 2012) affediciliğin değerler arasında sayıldığı görülmüştür. Affedicilik, duygulanımı pozitif yönde etkileyen, kurban psikolojisinden güçlü bir varlık durumuna transfer ederek karamsarlıktan kurtaran, yaşam için yeni anlamlar bulunmasına yardım edici bir unsurdur (Fincham et al., 2005).

Affedicilik değeri kişinin bağlamına katkıda bulunmakta ve kötü olanı iyi, zararlı olanı faydalı, gereksiz olanı gerekli hale dönüştürebilen bir yeniden anlamlandırıcı fon sağlamaktadır. Affetme, geçmiş ile ilgili tekrarlayıcı düşüncelerin azalmasını, kavramsal içeriklere ya da olaylara takılı kalınmamasını sağlarken, hatalar ile ilgili ruminasyon etme ihtiyacını da azaltmaktadır (Sutton, 2014). Ruminasyon dozunda azalma ya da artmaya yarayan, ruminasyonun gerekli ya da gereksiz olduğunu söyleyen zihindeki tüm süreçler, metakognitif süreçler kapsamında değerlendirilmelidir. (Wells, 2011). Bu bilgiler, affedicilik değerinin metakognitif bir regülasyonla sonuçlandığını ifade etmek mümkündür (Goboda-Madikizela, 2002).

## 2.1.10.6. Affedicilik ve Kutsal Metinler:

Affedicilik kavramı kutsal metinlerde hem kişilerarası ilişkilerde olgunlaştırılması gereken bir beceri olarak karşımıza çıkarken, hem de Tanrı ile kul ilişkisindeki temel bir kavram olarak sözü edilmektedir. Buna göre bireyin kişilerarası ilişkideki affedicilik düzeyi, Tanrı ile ilişki boyutuna da yansıtılacak ve benzer şekilde Tanrı'nın kendisini affetmesi ile karşılık bulabilecektir.

Kuran'da bireyin affetme becerisinin, kendisini öfkeliendiren zorlu şartlarda dahi metakognitif işleme aracılığı ile duygularını regule ederek kendisini yatıştırabilme süreci ile ilişkili olduğuna değinilmektedir. Kimi zaman bireyin uğradığı bir haksızlık karşısında dini açıdan kisas yapma hakkına sahip olduğu durumlarda dahi, öfkeyi yutmak, kendini yatıştırarak sakin ve sabırlı kalmak ve bu sürecin devamında affetmenin üstün tutularak hareket edilmesi öğütlenmekte ve önemle üzerinde durulmaktadır.

134. Onlar(inananlar) bollukta ve darlıkta infak ederler. Öfkelerini yutanlardır onlar, insanları affedenlerdir. Allah, güzel düşünüp güzel davrananları sever.

3-Ali İmran Suresi (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

199. Affetmeyi esas al! İyiyi ve güzeli emret, cahillerden yüz çevir!

7-A'raf Suresi (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

22. Sizin lütuf ve imkân sahibi olanlarınız; akrabaya, çaresizlere, Allah yolunda hicret edenlere birşey vermemeye yemin etmesinler, affetsinler, hoş görsünler. Allah'ın sizi affetmesini istemez misiniz? Allah Gafûf'dur, Rahîm'dir.

24 – Nur Suresi (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

37. Onlar, günahın büyüklerinden ve tüm iğrençliklerinden uzak dururlar. Öfkeliendikleri zamansa, affedenler onlar olur.

40. Bir kötülüğün cezası, tıpkısı bir kötülüktür. Fakat affedenip barışmayı esas alanın ücretini bizzat Allah verir. O, zalimleri hiç sevmez.

42 – Şura Suresi (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

14. Ey iman edenler! Şu bir gerçek ki, eşlerinizin ve evlatlarınızın içinden size bir düşman vardır; onlara karşı dikkatli olun! Eğer affeder, ellerini tutar, hatalarını görmezden gelirsiniz, kuşkusuz, Allah da affedici, merhamet edici olur.

64 – Teğabün Suresi (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

Yeni Ahit'te de benzer şekilde kişilerarası ilişkideki ve Tanrı ile kul ilişkisindeki affedicilik boyutları ele alınarak her iki sürecin de birbirinin tamamlayıcısı olduğu vurgulanmıştır. Ahirette Tanrı tarafından günahları için affedilmek isteyenin dünya hayatında diğer insanlara karşı affedici davranmaya özen göstermesi ve örnek olması gerektiği öğütlenmektedir.

13. Ayartılmamıza izin verme. Bizi kötü olandan kurtar. Çünkü egemenlik, güç ve yücelik Sonsuzlara dek senindir! Amin`.

14. Başkalarının suçlarını bağışlarsanız, göksel Babanız da sizin suçlarınızı bağışlar.

15. Ama siz başkalarının suçlarını bağışlamazsanız, Babanız da sizin suçlarınızı bağışlamaz.”

Matta (6), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

4. Böylece Vaftizci Yahya çölde ortaya çıktı. İnsanları, günahlarının bağışlanması için tövbe edip vaftiz\* olmaya çağırıyordu.

Markos (1), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

Eski Ahit'in diğer kutsal metinlere kıyasla daha az oranda üzerinde durduğu affedicilik kavramına benzer şekilde çift taraflı olarak değinilmektedir. Bireyin zorlu koşulları atlatmasının ardından sürecin devamındaki bir sınav, bir karar noktası olarak affetmenin insanın karşısına çıktığı Eski Ahit'te belirtilmiştir.

17. Lütfen bir kez daha günahımı bağışlayın ve Tanrınız RAB`be dua edin; bu ölümcül belayı üzerimden uzaklaştırın.

Mısır'dan Çıkış (10), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

16-17. Böylece Yusuf`a haber gönderdiler: “Babamız ölmeden önce Yusuf`a şöyle deyin diye buyurmuştu: `Kardeşlerin sana kötülük yaptılar, lütfen onların suçunu, günahını bağışla.` Ne olur şimdi günahımızı bağışla. Biz babanın Tanrısı`nın kullarıyız.” Yusuf bu haberi alınca ağladı.

Yaratılış (50), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

### 2.1.11. Şükredicilik

#### 2.1.11.1. Şükür Nedir?:

Şükür, kelime anlamıyla “övmek, müteşekkir olmak, ödüllendirmek, nankör olmamak, iyilik bilmek” anlamlarında açıklanmaktadır (Canan, 1993; TDK, 1998). Aynı zamanda şükürün Türkçe sözlüklerdeki diğer tanımları Tanrı`ya duyulan minnet, yapılan bir iyilikten duyulan hoşnutluk anlamındadır (TDK, 1998). Ayrıca iyiliğin kıymetini bilme (Doğan, 1987) ve insanın halinden memnun olma durumu (Seyyar, 2007) olarak da tanımlanmaktadır.

Latince`de şükür, *‘thankfulness’*, *‘kindness’* gibi anlamlara gelen ‘sevecenlik’, ‘cömertlik’, ‘alma sevinci’ anlamlarına gelen bir kelimedenden türemiştir. (Emmons, 2009). İngilizcede ise şükür, ‘minnettar olma’ ve ‘memnuniyet’ anlamına gelen ‘gratitude’ (Oxford, 1989) kelimesine denk gelmektedir. Şükür, Türkçe`de ve İngilizce`de ‘minnet duyma’, ‘teşekkür etme’, ‘şükran’, ‘farketme’, ‘kadirşinaslık’ ve ‘ifade etme’ anlamlarında kullanılmaktadır. Bir şeyin gerçek değerinin bilinmesi ve teşekkür hissi kısaca şükür olarak tanımlanabilir. ‘Teşekkür’ kelimesi, ‘yapılan bir iyiliğe karşı kıvanç ve övgü duyma’ anlamına gelmektedir (Büyük Türkçe Sözlük, 2016). Roberts (2004) da şükür hissetmede bir güzelliğin ya da herhangi birşeyin güzel tarafının alıcısı olduğunun farkındalığını yaşamak gerektiğinden bahsetmiştir.



### 2.1.11.2. Şükür, Değerler ve İyi Oluş:

Şükür; insanı daha üretken, mutlu, enerjik ve sağlıklı yapacak psikolojik güç kaynağı olarak tanımlanmaktadır (Fredickson, 2004). Seligman ve arkadaşlarına (2009) a göre, şükür, bireyin yaşamına büyük anlam veren umut, neşe, güzelliğin takdir edilmesi gibi erdemlerin arasında yer almaktadır. Hayata anlam katan bir duygu olarak aktarılan şükür, ‘değerler’ başlığı altında ‘yaşam ilkeleri’ olarak sayılabilir (Armaner, 1980).

Fromm insanın maddi ve manevi yapısının içinde sevgi, fedakârlık, adalet ve şükür gibi değerlerin var olmasının gerekliliğine vurgu yapmıştır (Fromm, 1995). Hümanist psikoloji, insanın ideal ve değerlerine eğilmenin psikolojik sağlık alanı açısından çok önemli olduğunu vurgulamaktadır (Allport, 2006). Hümanizme göre şükür gibi erdemler, insanın yapısındaki en önemli potansiyellerdir (Wertz and Bridge, 2009). İnsanı tamamlanmaya ve sağlıklılığa yönelten şey, sevgi, güven, cesaret, empati, adalet, şükür gibi değerler ekseninde yaşamasıdır (Maslow, 2011). Maslow, şükredilmeyi doğruluk, iyilik, takdir etme, yardımseverlik gibi insanın hayatını anlamlı kılacak ve esneklik ve doyum sağlayacak varlık değerleri arasında saymıştır. Rosenberg (1998)’ e göreyse şükretme, pozitif duygulanım ve iyi hissetme, prososyal esneklik, spiritüalizm ile bağlantılı bulunmuştur (aktaran McCullough et al., 2002).

Şükür değerine sahip olan insanların duygularını daha iyi regule ettikleri, hayattan daha fazla doyum aldıkları ve olanları daha fazla verilmiş bir hediye olarak algılama ve farkında olma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Şükredicilik, deneyime karşı açıklık, deneyime gönüllülük, kabul ve esneklik sağlayıcı bir etkiye sahip olabilmektedir (McCullough et al., 2002; Gilbert, 2005). Şükredicilik depresif duyguları azaltmakta ve yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilemektedir (Tarhan, 2013a).

### 2.1.11.3. Şükür ve Kutsal Metinler:

Şükretme, Kuran'da Tanrı'nın insanlara verdiği lûtfâ şahitlik edilmesi, bu kavrayışın ve kabulün ardından manevi bir farkındalıkla Tanrı'ya yönelerek karşılık verilmesi şeklinde ele alınmaktadır. Buna göre Tanrı'nın delillerinin farkına varan birey, ölümden sonra yok olup gitmeye mahkûm olmayan, ömrünün ahirette de sonsuza kadar süreceği, yeryüzündeki maddi ve manevi sınırlılıkları aşabileceği bir deneyime pencere açarak yaşamında ve yaşamından sonraki çok büyük bir boşluğu doldurarak kendiliğine çok daha derin bir mana katar. Tanrı'nın delillerine şahitlik etmek ve farkındalık deneyimi, insanoğlunun aşkın bir Güce dair ilmini ve sorumluluğunu artırır. Bu bilinç ve sorumluluk dünya hayatının bütün amellerine, hedeflerine, zorluklarına, ihtiyaçlarına, ve inançlarına yepyeni bir anlam, bağlam ve paradigma kazandırır. Yaşamına çok daha ulvi ve derin bir anlam katan bireyin, daha üstün bir kavrayışla değerlendirme yapması ve sahip olduklarından haz alarak, umut ve sevinci derinden hissederek tüm bunlar karşısında şükrediciliğini arttırması beklenmektedir. Kutsal metinlerde zorluklar karşısında Tanrı'nın insanlara yardım etmesi, lutfuyla onları karanlıklardan aydınlığa çıkarması, hidayet vererek yepyeni bir bilince ve farkındalığa kapı açması ele alınmaktadır. Diğer yandan insanların bireysel farkındalıklarına yönelik Tanrı'nın çokça anılması, delillerinin çokça hatırlanması, ince ince düşünülerek hatırlatıcı vasfi olan Kuran'ın çokça okunması gibi kavramayı, kabulü ve farkındalığı arttıracak zihinsel süreçlerin tekrarına vurgu yapılmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde ise Tanrı'nın delillerinin hatırlatılması, Kuran ile öğüt verilmesi, dayanışma içerisinde zorluklarla mücadele edilmesi tavsiye edilirken, Tanrı'nın varlığını birbirine hatırlatma ve diğerlerine örnek olma suretiyle sosyal öğrenme, deneyime karşı açıklık ve esneklik süreçlerinin üzerinde durulmaktadır. Dolayısıyla Tanrı'nın delillerine şahit olma, zihinsel tekrarlarla sürekli olarak hatırlama ve sosyal öğrenme ile diğerlerine örnek olup hatırlatarak daha çok zihinsel tekrara vesile olma şeklinde üç çeşit fonksiyonun farkındalığı ve esnekliği arttırarak daha çok şükredicilik, teslimiyet ve güven kazanılmasına yardımcı olmaktadır.

26. Hatırlayın ki, bir zaman siz yeryüzünde âciz tanınan az (bir toplum) idiniz; insanların sizi kapıp götürmesinden korkuyordunuz da şükredesiniz diye Allah size yer yurt verdi; yardımıyla sizi destekledi ve size temizinden rızıklar verdi.

8- Enfal Suresi, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

1. Elif. Lâm. Râ. (Bu Kur'an), Rablerinin izniyle insanları karanlıklardan aydınlığa, yani her şeye galip (ve) övgüye lâyık olan Allah'ın yoluna çıkarman için sana indirdiğimiz bir kitaptır.

14- İbrahim Suresi, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

46. Size rahmetinden tattırsın, emriyle gemiler yüzün, fazlından (nasibinizi) arayasınız ve şükredesiniz diye (hayat ve bereket) müjdecileri olarak rüzgârları göndermesi de Allah'ın (varlık ve kudretinin) delillerindedir.

30-Rum Suresi, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

12. Andolsun biz Lokman'a: Allah'a şükret! diyerek hikmet verdik. Şükreden ancak kendisi için şükretmiş olur. Nankörlük eden de bilsin ki, Allah hiçbir şeye muhtaç değildir, her türlü övgüye lâyıktır.

31- Lokman Suresi, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

73. Bu hayvanlarda onlar için nice faydalar ve içilecek sütler vardır. Hâla şükretmezler mi?

36- Ya-sin Suresi, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

Yeni Ahit'te de Tanrı'nın delillerinin kavranması ile şükretme, dünyevi hırslardan sakınmaya çalışarak sahip olunanın mutluluğuyla, geleceğe yönelik umutla şükretme gibi örneklere vurgu yapılmıştır.

57. Rabbimiz İsa Mesih aracılığıyla bizi zafere ulaştıran Tanrı'ya şükürler olsun!

Korintliler (15), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

11. Ferisi ayakta kendi kendine şöyle dua etti: `Tanrım, öbür insanlara -soygunculara, hak yiyenlere, zina edenlere- ya da şu vergi görevlisine benzemediğim için sana şükrederim.

Luka (18), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

Eski Ahit, şükretme kavramının Tanrı'nın delillerini farkederek yüceliğini hatırlamayla, zihinsel tekrarlarla Tanrı'ya yönelerek, diğer insanları uyarıp onların da hatırlamasını sağlayarak gerçekleşen bir süreç olduğuna değinmektedir.

13. Şimdi, ey Tanrımız, sana şükrederiz, Görkemli adını överiz.

1. Tarihler (29), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

1. Ya RAB, bütün yüreğimle sana şükredeceğim, Yaptığın harikaların hepsini anlatacağım.

Mezmurlar (9), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

50. Bunun için uluslar arasında sana şükredeceğim, ya RAB, Adını ilahilerle öveceğim.

2. Samuel (22), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

### 2.1.12. Dini Başa Çıkma

#### 2.1.12.1. Dini Başa Çıkma Nedir?:

Baş a çıkma en sade haliyle zor zamanlarda gösterilen anlam arayışıdır (Lazarus and Folkman, 1984). Birinci boyutu anlamın korunması, ikinci boyutu ise korumanın mümkün olmadığı durumlarda anlamın dönüştürülmesidir (Pargament and Rye, 1998). Baş a çıkma, sıkıntılı ve stresli durumlarda içsel ve dışsal şartlara uyum sağlamak için kullanılan düşünce ve davranış bütünüdür, (Folkman and Moskowitz, 2004).

Dini baş a çıkma kavramı psikoloji literatüründe rastlanılan bir olgu değildir. Daha çok din psikolojisi ya da teologların ilgi alanına giren bu kavram, bu çalışmada değerler kapsamında incelenecektir. Dini seçimler ve spiritüelizm, değerler kapsamına gireceğinden dolayı, 'dini olgular ile baş a çıkma' da içinde değer ve onunla bağlantılı eylem bulunduran, ayrıca KKT'nin konseptine de uyum sağlayan bir olgudur. Kabul, sabır, alçakgönüllülük, tevekkül, affetme, şükür, gibi kavramlar dini baş a çıkma

kavramı çatısında değerlendirilmektedir. Dolayısıyla içinde birden fazla değer barındırmaktadır (Pargament, 1997).

Pargament ve arkadaşları (2000), dini başa çıkmayı; ‘maneviyat’, ‘iyi işler yapma’, ‘katılım’, ‘yalvarma’ ve ‘hoşnutsuzluk’ içeren bir yapıda sunmaktadır. İlk üçü olumlu dini başa çıkma ve uyumla ilgili iken, ‘hoşnutsuzluk’ olumsuz dini başa çıkma kapsamında incelenmektedir. Dini başa çıkmanın beş ayrı boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar, ‘anlam arayışına yanıt bulma’, ‘kontrol sağlama’, ‘manevi teselli bulma’, ‘samimiyet’, ‘yakınlık hissi’ ve ‘hayatı dönüştürebilme’ (Pargament et al., 2000) şeklinde ayrılmaktadır.

Dini başa çıkma kavramlarının fonksiyonu ele alındığında, yaşamda anlamlar bulma, varolan anlamları esnetme ya da dönüştürme, amaçlar üretme, yaşamı değerler ekseninde değerlendirme, olay, düşünce ve duyguları değil değerleri baz alarak değerlendirmeler yapma (Pargament and Rye, 1998) gibi çeşitli unsurların, bireyleri kavramsal kendilikten bağlamsal kendiliğe ulaştırdığından, kabulü, esnekliği ve gönüllülüğü arttırdığından söz etmek mümkündür.

Pargament (1997) en yalın haliyle dini başa çıkmayı, ‘bireyin problem ve stresle mücadele ederken inancını kullanması’ olarak tanımlamaktadır.

#### 2.1.12.2. Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma:

Olumlu dini başa çıkma; ‘Allah’a yönelme’, ‘yalvarma’, ‘yakınlaşma’, ‘hayra yorma’, ‘dua’, ‘dönüşüm’ ve ‘istikamet arayışı’ gibi unsurları içermektedir. Olumsuz dini başa çıkmada ise; ‘manevi hoşnutsuzluk’, ‘kişiler arası hoşnutsuzluk’ ile olanları ‘şerre yorma’ gibi boyutlar yer almaktadır. Tüm boyutlar aslında kişilerin hem dış dünya hemde kendi deneyimleri karşısında geliştirdikleri regülasyon yöntemlerini ele alan düşünsel ve davranışsal ekipmanlardır.

Yapılan araştırmalar, yaşam memnuniyetinin olumlu dini başa çıkma eğilimi ile birlikte anlamlı bir biçimde arttığını, buna karşın depresif semptom sergileme

eğiliminin azaldığını göstermiştir. Olumsuz dini başa çıkma ise olumsuz ruh sağlığı ile ilişkili bulunmuştur (Loewenthal, 2007). Olumsuz dini başa çıkma, “Neden ben?”, “Bu böyle olmamalı!”, “Bunları kabul edemem” gibi olumsuz yüklü cümle içeriklerinin ve düşük toleransın eşlik ettiği bir bakış açısı ortaya koyarak ‘deneyime kızmak’ anlamını taşımaktadır (Hackney and Sanders, 2003). Olumlu dini başa çıkma, inanca manevi bir derinlik katarak bireyi var olan kaygıdan korumakta ve amaç ile anlam duygusu sağlamaktadır (Hackney and Sanders, 2003). Pargament ve arkadaşları (1998) manevi değerlere sahip kişilerin sorunlarla baş etmede daha gelişmiş beceriler sergilediğini söylemektedir. Daha fazla anlam ve amaç bulma bunun nedenlerinden bir tanesidir.

Bireyin affetme, sevgi, şefkat gibi insani değerlerinin daha gelişmiş olması, kin ve kıskançlık gibi bir takım kötü huylardansa sakinme becerisi geliştirmesi olumlu dini başa çıkma özellikleri çatısı altında değerlendirilir. Bu durum bazı çalışmalarda ‘işsel bütünlük’, ‘yaşam tatmini’ ve ‘huzur bulma’ ile ilişkili bulunmuştur (Klaassen et al., 2006). Spiritüelizin, dini aktivitesi olmayan çocuk ve yetişkinlerde dahi mutluluk düzeyiyle güçlü ilişkisinin bulunduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (McHugh and Stewart, 2012). Yaşam memnuniyeti, anlamlı hayat, sosyal hayatın kalitesi ve genel sağlık ile de ilişkili olduğu aktarılmaktadır (McHugh and Stewart, 2012).

Olumlu dini başa çıkma becerileri duygusal destek sağlama ve daha az suçluluk hissetme ile bağlantılı görülmüştür. Bazı psikologlar yaptıkları çalışmalarda dini başa çıkma ve ruhsallığa pozitif psikoteröpatik değerler atfetmiştir (Tarhan, 2013a) Olumlu başa çıkma becerileri kişilerin varoluşsal kaygılarını azaltmakta ve anlam ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Gelecek kaygısının düşmesi ve anlam ihtiyacının karşılanması pozitif psikolojik bulgular ile pozitif ve anlamlı bir ilişki içerisindedir (Tarhan, 2013a).

Olumsuz başa çıkma stili ise buna karşın depresif bulgular ve korku ile bağlantılı gözükmektedir.

### 2.1.12.3. Dini Başa Çıkma ve Kutsal Metinler:

Kutsal metinlerde insan davranışı ele alınırken tarih boyu sıkıntılı ve stresli durumlar karşısında başvurulan pek çok bireysel stratejiden, davranış örüntüsünden ve savunma mekanizmasından bahsedilmiştir. Bu mekanizmalar bir taraftan zorluklar karşısında aşkın bir Güce sığınma, sabretme, duygularını regüle etme, olgun ve metanetli olma şeklinde görülürken, diğer taraftan bireylerin büyük bir korkuya maruz kaldığı andaki kaçışları, Tanrı'nın delillerini gördükleri halde nefsanî arzularına teslim oluşları, kolay ve çabuk geleni sevmeleri, inkâr etmeleri, yok saymaları, gözlerinin önünü perde bürümesi gibi daha immatür ve dürtüsel bir yapıda ele alınmaktadır.

Olumlu dini başa çıkma stratejilerini kutsal metinlerde pek çok yerde vurgulanmış, tarih boyu insanları zorluklar karşısında bu olumlu stratejileri kullanmaya teşvik etmiştir. Bu stratejiler kullandıkça acı toleransını arttıran, yüzleşilen acılar karşısında değişim ve olgunlaşma damıtılmasını sağlayan, kullandıkça duygu regülasyon becerilerini artırma özelliği taşıyan kavramlardır.

Kuran önemli bir kısmında olumlu dini başa çıkma stratejilerini ele almakta, insanlara geçmiş kavimlerden örnekler vererek tavsiyelerde bulunmaktadır. Yaşamın zorlukları karşısında insanın yalnız olmadığını, her zorluğun yanında mutlaka bir kolaylığın bulunduğunu, Tanrı'nın her an kullarını gördüğünü, darlığın ve bolluğun da bir imtihan aracı olduğunu bu yüzden iman eden kişilerin yapması gerekenin Tanrı'nın ipine sımsıkı yapışarak O'na teslim olmak, O'na yönelmek yolundan ayrılmamak olduğunu vurgulamaktadır. Tanrı'ya gönülden dua ederek yönelmek çağırarak, istemek, seslenmek ve yardım talep etmek anlamını taşımaktadır. Bu yönelişin insanlar üzerinde psikolojik açıdan rahatlama, huzur ve tatmin olmuş hissetme ile ilişkili olduğu, ayrıca ümitsiz anlardaki acı ve kedere tahammül ve başa çıkma yetisi kazandırdığı da belirtilmektedir (Dorman, 2015)

6. Bize doğru yolu göster.

7. Kendilerine lütuf ve ikramda bulunduğu kimselerin yolunu; gazaba uğramışların ve sapmışların yolunu değil!

1- Fatiha Suresi, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

216. Hoşunuza gitmediği halde savaş size farz kılındı. Sizin için daha hayırlı olduğu halde bir şeyi sevmemeniz mümkündür. Sizin için daha kötü olduğu halde bir şeyi sevmeniz de mümkündür. Allah bilir, siz bilmezsiniz.

2- Bakara Suresi, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

200. Ey iman sahipleri! Sabredin, sabır yarışı yapın, nöbet tutarak savaşa hazırlıklı bulunun ve Allah'tan sakının ki, kurtuluşa erebilesiniz.

3- Ali imran, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

153. Şüphesiz bu, benim dosdoğru yolumdur. Buna uyun. (Başka) yollara uymayın. Zira o yollar sizi Allah'ın yolundan ayırır. İşte sakınmanız için Allah size bunları emretti.

6- En'am Suresi, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

200. Eğer şeytanın fitlemesi seni dürterse hemen Allah'a sığın. Çünkü O, işitendir, bilendir.

201. Takvâyâ erenler var ya, onlara şeytan tarafından bir vesvese dokunduğunda (Allah'ın emir ve yasaklarını) hatırlayıp hemen gerçeği görürler.

7- A'raf Suresi, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

Yeni Ahit'in olumlu dini başa çıkma kavramlarını kıssalarda çokça ele aldığı görülebilmektedir. Allah'a yönelme', 'yalvarma', 'yakınlaşma', 'hayra yorma', 'dua', 'dönüşüm' ve 'istikamet arayışı' gibi söz konusu unsurların tümüne ilişkin pek çok örnek verilmiş, insanlara duygu düşünce ve davranışlarıyla tutarlı bir biçimde Tanrı'nın beklediği şekilde mücadele etmek, sabretmek, dualarla O'na yönelmek tavsiye edilmiştir.



18. Öyle ki, önümüze konan umuda tutunmak için Tanrı`ya sığınan bizler, Tanrı`nın yalan söylemesi olanaksız olan bu iki değişmez şey aracılığıyla büyük cesaret bulalım.

İbraniler (6), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

6. İman olmaksızın Tanrı`yı hoşnut etmek olanaksızdır. Tanrı`ya yaklaşan kişi O`nun varlığına ve Kendisini ciddiyle arayanları ödüllendirdiğine iman etmelidir”

İbraniler (11), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

9. Ama O bana, “Lütfum sana yeter. Çünkü gücüm, güçsüzlükte tamamlanır” dedi. İşte, Mesih`in gücü içimde bulunsun diye güçsüzlüklerimle sevinerek daha çok övüneceğim.

10. Bu nedenle Mesih uğruna güçsüzlükleri, hakaretleri, zorlukları, zulümleri ve darlıkları sevinçle karşılıyorum. Çünkü ne zaman güçsüzsem, o zaman güçlüyüm.

Korintliler (12), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

6. Hiç kaygılanmayın; her konudaki dileklerinizi, Tanrı`ya dua edip yalvararak şükranla bildirin.

7. O zaman Tanrı`nın her kavrayışı aşan esenliği Mesih İsa aracılığıyla yüreklerinizi ve düşüncelerinizi koruyacaktır.

Filipeliler (4), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

26. Gerçek iman, sadece Tanrı`nın var olduğunu, dualarımızı işitip cevapladığını bilmek değildir. İman davranışlarla kanıtlanır. İmanlı biri olduğumuzu yaşam tarzımızla her gün açıkça göstermeliyiz

Yakup (2), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

5. Eğer duamızda bir zayıflığımızı yenmek için yardım istiyorsak, ayartılmamıza yol açabilecek durumlardan uzak durmaya dikkat etmeliyiz.

Koloseliler (3), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

Eski Ahit olumlu dini başa çıkma becerilerine vurgu yaparken Tanrı`nın yüceliğine, koruyuculuğuna vurgu yapmış, dualarla sığınılması, yönelmesi gerektiğine pek çok ayette işaret etmiştir.

27. Sığınağın çağlar boyu var olan Tanrı'dır, Seni taşıyan O'nun yorulmaz kollarıdır. Düşmanı önünden kovacak Ve sana, 'Onu yok et! diyecek.

Yasa'nın Tekrarı (33), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

8. Ey halkım, her zaman O'na güven, İçini dök O'na, Çünkü Tanrı sığınağımızdır.

Mezmurlar (62), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

28. Doğru yol yaşam kaynağıdır, Bu yol ölümsüzlüğe götürür.

Süleyman'ın Özdeyişleri (12), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

Olumsuz dini başa çıkma stratejilerini de ele alan kutsal metinler, 'manevi hoşnutsuzluk', 'kişiler arası hoşnutsuzluk' ve 'şerre yorma' gibi savunmaların daha çok Tanrı'ya inanmada kalbinde şüphe olan, Tanrı'nın rızasını kazanmayı ve ahireti hayatının merkezine gerektiği gibi koymayan, nefsinin ona fısıldayışına kulak vererek günaha eğilim gösteren kişilerde görüldüğünden bahsetmişlerdir. Bu kişiler bir yandan kabul görmek için riyakâr bir şekilde diğer insanların yanında inandığını söylerken, diğer taraftan içsel olarak bunun tam tersini hissedebilen, kalbi tatmin olmamış, gözlerinde perde ve kulaklarında ağırlıklar olan, kendini olgunlaştırmaya karşı açık ve esnek bir yapısı bulunmadığından gerçeklerle yüzleşmekten ve yeni deneyimlerden uzak duran kişilerde görüldüğüne işaret etmişlerdir. Kutsal metinler kendi durumlarından ötürü bu kişileri kınamakta, onları olumsuz dini başa çıkma stratejilerinden uzaklaşarak olumlu ve sağlıklı dini başa çıkma becerilerini geliştirmeye teşvik etmektedir.

142. Şüphesiz münafıklar Allah'a oyun oynamaya kalkışıyorlar; halbuki Allah onların oyunlarını başlarına çevirmektedir. Onlar namaza kalktıkları zaman üşenerek kalkarlar, insanlara gösteriş yaparlar, Allah'ı da pek az hatıra getirirler.

4- Nisa Suresi, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

31. Kâfir olanlar dediler ki: Biz hiçbir zaman bu Kur'an'a ve bundan önce gelen kitaplara inanmayacağız. Sen o zalimleri, Rablerinin huzurunda tutuklanmış, birbirlerine söz atarlarken

bir görsen! Zayıf sayılanlar, büyüklük taslayanlara: Siz olmasaydınız, elbette biz inanan insanlar olurduk, derler.

54. Artık, bundan önce benzerlerine yapıldığı gibi, kendileriyle arzu ettikleri şey arasına perde çekilmiştir. Şüphesiz onlar, kendilerini endişeye düşüren bir korku içindeydiler.

34- Sebe Suresi, (Kur'an-ı Kerim Meâli, 2011).

4-5. Hain, aceleci, kendini beğenmiş, Tanrı`dan çok eğlenceyi seven, Tanrı yolundaymış gibi görünüp bu yolun gücünü inkâr edenler olacaklar. Böylelerinden uzak dur.

6-7. Bunların arasında evlerin içine sokulup günahla yüklü, çeşitli arzularla sürüklenen, her zaman öğrenen, ama gerçeğin bilgisine bir türlü erişemeyen zayıf iradeli kadınları adeta tutsak eden adamlar var.

2-Timoteos (3), Yeni Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

9. Yüzlerindeki ifade onlara karşı tanıklık ediyor. Sodom gibi günahlarını açıkça söylüyor, gizlemiyorlar. Vay onların haline! Çünkü bu felaketi başlarına kendileri getirdiler.

Yeşaya (3), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

20. Pek çok şey gördünüz, ama aldırımıyorsunuz, Kulaklarımız açık, ama işitmiyorsunuz.

Yeşaya (42), Eski Ahit (Kitabı Mukaddes, 1993).

## 2.2. METAKOGNİSYON

### 2.2.1. Metakognitif Terapi Nedir?

Metakognisyon çalışmaları öncelikle gelişim psikolojisi alanında ortaya çıkmış, sonrasında bellek psikolojisi, yaşlılık psikolojisi ve nöropsikoloji alanlarında da ele alınmıştır. Yakın dönem içerisinde metakognisyon, birçok veya tüm psikolojik bozuklukların psikoterapisinde çalışılan temel bir unsur olarak ele alınmıştır (Wells, 2000).

Beck'in Şema Teorisi (Beck, 1967; 1976) ve Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (Ellis and Harper, 1961; Ellis, 1962) gibi geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapilerin temel önermesi, düşüncedeki bozukluk ve çarpıtmaların psikolojik bozukluğa sebep olduğudur. Her iki yaklaşım da 'işlevsiz inançlar'a merkezi bir rol vermektedir (Fisher and Wells, 2005; 2008). MKT, Bilişsel Davranışçı Terapilerin bir türü olarak bu görüşle hemfikir bir genel prensibe sahiptir (Fisher and Wells, 2005). Ancak MKT, diğer Bilişsel Davranışçı ekollerin psikopatoloji sebebi olarak bahsetmediği belirli bir düşünce şeklini ve inanç türünü tanımlamasıyla onlardan ayrılmaktadır (Wells, 2000; Fisher and Wells, 2005; Wells, 2011). Bahsedilen düşünce şekli, 'mutlak standartlar' veya 'siyah-beyaz düşünce' gibi bilişsel çarpıtmalar ile ilgili değildir. MKT'deki ilgi odağı, 'aşırı miktarda ve uzun süreli sözlü düşünme' ya da 'endişe ve ruminasyon formunda yaşama' olarak tanımlanan 'bilişsel dikkat sendromu'dur (Fisher, 2006). Burada söz konusu olan, dikkatin tehdide kilitlendiği dikkatsel bir eğilimdir. MKT'de önem verilen inançlar, dünyayla veya sosyal ve fiziksel kendilik ile sıradan bilişler yani düşünceler değil, düşünce hakkındaki inançlardır (Flavel, 1979; Fresco et al., 2002).

MKT, kognisyonun nasıl işlediği ve bireyin kendisi ve etrafındakilerle ilgili bilinçli deneyimleri nasıl ürettiğini anlama noktasında metakognisyonun hayati önem taşıdığı prensibine dayanmaktadır (Papageorgiou and Wells, 1999a; 1999b). Metakognisyon, dikkat edilen şeyleri ve bilince giren faktörleri şekillendirici rol oynamaktadır (Wells, 2000; 2011). Bunun yanında bireyin değerlendirmelerini şekillendiren metakognisyon, düşüncelerin ve hislerin düzenlenmesinde kullanılan

strateji türlerini de etkilemektedir (Fisher and Wells, 2008; Wells, 2011). Yapılan çalışmalarda metakognisyonun, bireyin neye inandığı ve ne düşündüğü üzerinde hayati önem taşıdığı, normal ve anormal duygusal ve bilişsel deneyimlerin ise temeli olduğu ileri sürülmüştür (Wells 2000; Fisher and Wells, 2005; 2008).

Bilişsel Davranışçı Terapilerde düşüncenin içeriği, bozukluğun varlığına karar vermede büyük önem taşımaktadır (Wells, 2011). Fakat MKT'ye göre bireyin bir olay hakkında nasıl düşündüğü ve ne konuştuğunun yanı sıra, kendisi ve etrafındaki dünya hakkında ne düşündüğü, psikolojik bozukluk üzerinde daha derin bir etkiye sahiptir. Aslında düşüncelere nasıl yanıt verildiği, bireyleri duygusal acıya sürükleyen önemli bir unsurdur (Fisher and Wells, 2008; Wells, 2011).

Bilişsel davranışçı model, 40 yılı aşkın bir süredir kognisyonun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin anlaşılmasını sağlamış ve anksiyete ve diğer bozuklukların tedavisinde yeni teknikleri beraberinde getirmiştir (Wells, 2000). MKT, psikolojik bozukluğun çarpık düşüncelerden kaynaklandığını varsaymak ile beraber, doğasına ve sebeplerine dair farklı bir yaklaşım sunmaktadır (Papageorgiou and Wells, 2000; Fisher and Wells, 2005; 2008; Wells, 2011).

MKT'ye göre, olumsuz düşünceler her zaman dengesiz düşünce paternlerine ya da uzun süreli duygusal acıya sebebiyet vermek zorunda değildirler (Papageorgiou and Wells, 2001a). MKT, düşünce ve duygulardaki dengesizliklerin, bilişsel davranışçı terapilerde bahsedilen bu çarpık düşünce ve inançlardan farklı şekilde kognisyonlardan değil, metakognisyonlardan kaynaklandığını ileri sürmektedir (Papageorgiou and Wells, 2001a; 2001b; Wells, 2011). MKT, sorunlu içsel durumları; 'işlevsiz endişe', 'ruminasyon' ve 'zihinsel kontrol stratejisi' süreçleriyle yakından bağlantılı görmektedir (Wells, 2000).

MKT'nin ana düşüncesi; psikolojik bozukluklarda görülen, negatif duyguların devamlılığına sebep olan ve disfonksiyonel düşünce şekillerini yöneten metakognitif faktörlerin, kognitif yapılanmadan daha elzem bir yere sahip olduğudur (Fisher and Wells, 2008; Wells, 2011). En somut haliyle MKT, Albert Ellis ve Aaron T. Beck tarafından belirtilen mantıksız inançların ya da şemaların metakognisyonların ürünleri olduğunu öne sürer (Wells, 2000).

## 2.2.2. Metakognisyon Nedir?

Metakognisyon; kognisyonun kontrolü, gözlemlenmesi ve yorumlanmasında rol alan, bilgi veya bilişsel süreçlerden oluşan birbiriyle ilişkili bir dizi faktörü tanımlamaktadır. Ayrıca metakognisyon, bilgi, deneyim ve stratejiler bağlamında incelenebilir (Flavell, 1979; Wells, 1995).

### 2.2.2.1. Bilgi ve İnançlar

‘Metakognitif bilgi’, insanların kendi düşünceleri ile ilgili sahip oldukları inançlar ve teorilerden bahsetmektedir. Örneğin bu bilgi, belirli düşünce şekilleri ile ilgili sahip olunan inançların yanı sıra kişinin belleğinin etkisine veya konsantrasyonunun gücüne dair inançlarından da meydana gelmektedir (Wells, 2000). Bir birey, bazı düşüncelerin zararlı olduğuna inanıyor olabilir. Dindar bir insan, bir takım düşünceleri deneyimlemenin günah olduğuna ve bunun için cezalandırılacağına inanabilir. Bunlar, düşüncenin önemi ile ilgili metakognitif inançlara örnektir. Bunun gibi inançlara sahip olmak, bir insanın düşüncelerine nasıl yanıt vereceğine ve düşüncelerini nasıl düzenleyeceğine dair de ipucu vermektedir (Wells, 2011).

Psikolojik bozukluğun Metakognitif Terapisine göre, iki tür metakognitif bilgi bulunmaktadır (Wells, 2000). Bunlar ‘açık (*bildirimsel*) bilgi’ ve ‘örtük (*yöntemsel*) bilgi’ şeklinde adlandırılmaktadır.

Açık bilgi, sözlü olarak ifade edilebilen türdür. Örnekleri şunlardır: “Endişelenmek kalp krizine sebep olabilir”; “Kötü düşüncelere sahip olmak benim zihinsel özürlerim anlamına gelir” ve “Tehlikeye odaklanırsam, zararı engellerim” (Wells, 2000; Wells, 2011).

‘Örtük bilgi’, doğrudan sözlü olarak ifade edilmez. Dikkatin dağıtılmasını kontrol eden faktörler, bellek taraması ve yargıların oluşturulmasında kullanılan kestirme yollar gibi düşünceye rehberlik eden kurallar ya da programlar olarak düşünülebilir. İşleyiş için gerekli plan veya program, metakognitif profil çıkarma gibi değerlendirme

stratejilerinden elde edilebilir (Wells and Matthews, 1994). Örtük veya yöntemsel bilgi, bireylerin sahip olduğu ‘düşünme becerilerini’ temsil etmektedir (Wells, 2000).

#### 2.2.2.2.Pozitif ve Negatif Metakognisyonlar:

MKT’de iki geniş kapsamlı alan bulunmaktadır. Bireysel bozukluklar, bu alanlarda kendilerine has bir takım özgün içerikler göstermektedir. Söz konusu geniş alanlar pozitif ve negatif metakognitif inançlardır (Fisher and Wells, 2008; Wells, 2011). Pozitif metakognitif inançlar, bilişsel aktiviteler ile meşgul olmanın yararları veya avantajları ile ilgilidir. Pozitif metakognitif inançlara örnek olarak “Dikkati tehdidin üzerine odaklamak yardımcı olur” ve “Gelecek ile ilgili endişelenmem tehlikeyi engelleyebileceğim anlamına gelir” gibi düşünceler verilebilir (Wells, 2011).

Negatif metakognitif inançlar ise düşüncelerin ve bilişsel deneyimlerin kontrol edilemezliği, anlamı, önemi ve tehlikesi ile ilgili inançlardır. Bu tür inançlara verilebilecek örnekler “Düşüncelerim üzerinde hiçbir kontrolüm yok”, “Endişelenerek zihnimde zarar verebilirim”, “Tehlikeli düşüncelerim varsa, kendi isteğim olmadan onların doğrultusunda hareket edeceğim” ve “İsimleri hatırlayamamak beyin tümörünün bir belirtisidir” şeklindeki düşünce kalıplarıdır (Wells, 2011).

MKT’de metakognitif inançlar, bireylerin negatif düşüncelere, inançlara, semptomlara ve duygulara verdiği tepkiler üzerinde çok önemli bir etkiye sahiptir. Bunlar, uzun süreli duygusal acıya sebep olan zararlı düşünce tarzlarının arkasındaki itici güç şeklinde değerlendirilmektedir (Fisher and Wells, 2005; 2008).

#### 2.2.2.3.Metakognitif Deneyimler

Metakognitif deneyimler, bireylerin kendi zihinsel durumlarına dair sahip oldukları durumsal değerlendirmeler ve düşüncelerdir (Wells, 2000). Örneğin; takıntılı hastaların araya giren düşünceleri ile ilgili yaptıkları negatif yorumlamalar metakognitif deneyimlerdir. Yaygın kaygının bir özelliği olan endişe hakkındaki endişe, metakognitif

deneyimin bir örneğidir. Panik bozukluk hastalarında, “davranışlarının kontrolünü kaybetme” ya da “aklını yitirme” düşünceleri gibi kognitif olaylara ilişkin yanlış yorumlama yapma metakognitif deneyimin bir başka örneğidir (Wells, 2000).

Deneyimler, ayrıca sübjektif hisleri de içermektedir. Tanıdık ve normal metakognitif duygu durumu, bireylerin mevcut durumda geri alınamaz olsa dahi bir bilgi parçasının hafızada saklandığına dair kuvvetli bir hisse kapıldığı ‘dilinin ucunda’ etkisidir (Wells, 2000; Fisher and Wells, 2005; 2008). Meta bellek ve yargılar üzerine yapılan deneysel çalışmalarda incelenen ‘bilme duygusu’ ve ‘öğrenme yargıları’ gibi benzer deneyimler vardır. Bu sübjektif deneyimler, geri getirme çabaları ve öğrenme stratejileri gibi davranışları etkiler (Nelson and Dunlosky, 1991).

MKT’de duygu ve düşüncelerin negatif değerlendirmeleri, algılanan tehdide katkıda bulunmakta ve düşünceleri kontrol etme girişimini motive etmektedir. Sübjektif duygu durumları ve kognisyon değerlendirmeleri, tehdit ve başa çıkma ile ilgili yargıları etkilemek için bilgi olarak kullanılabilir (Papageorgiou and Wells, 2003; Wells, 2011). Çoğu zaman bu deneyimler hedeflenen amaç ile uyumlu olmaz. Örneğin; bir cinayet işlemiş olabileceğine dair takıntılı düşüncelerden muzdarip bir adam, cinayeti işleyip işlemediğine karar vermek için bir süreliğine belleğinin bütünlüğüne odaklanmıştır. Belleğindeki herhangi bir boşluk, bu eylemi işlemiş olabileceği bir zaman dilimi olarak yorumlanmıştır. Bu örnekte, adamın bellek durumu ile ilgili (meta-deneyimler) stratejileri ve değerlendirmeleri fonksiyonel değildir ve onun endişesini devam ettirmiştir (Wells, 2000).

#### 2.2.2.4. Metakognitif Stratejiler

Metakognitif stratejiler, duygusal ve bilişsel öz düzenlemenin hizmetindeki düşünceleri kontrol etmek ve değiştirmek için yapılan müdahalelerdir. Seçilen stratejiler bilişsel aktivitelerin doğasını kuvvetlendirebilir, baskılayabilir veya değiştirebilir. Bunlardan bazıları, kognisyonun bakış açılarını değiştirerek düşünceleri veya negatif duyguları azaltmaya yöneliktir. Örneğin bir birey, hazırlıklı olmak adına dikkatini tehdide yöneltebilir ya da stres yaratan düşünceleri baskılamaya, pozitif düşünce kullanmaya veya duygulardan uzaklaşmaya çalışabilir (Fisher and Wells, 2008; Wells, 2011).



Psikolojik bozukluklarda hastanın sübjektif deneyimleri, kontrol dışı olma durumlarından biridir. Stratejiler çoğu zaman düşüncenin doğasını kontrol etme girişimlerinden kaynaklanmaktadır. Bu girişimler uzun vadede ters etki yaratma eğilimi gösterirler (Papageorgiou and Wells, 2001a). Bunlar, belirli düşünceleri baskılama, çözüm bulmak için deneyimleri analiz etme veya problemleri engellemek için gelecekte ne olabileceğini deneme ve tahmin etme gibi girişimleri içermektedir. Anksiyete bozukluklarında bireyler sıklıkla düşüncelerin varlığını negatif olarak yorumlar ve stratejileri çoğunlukla bunları baskılama girişimlerinden oluşturur. Çoğu stratejide olduğu gibi bu stratejideki problem de hastanın tehdit algısını sürdürmeye devam etmesidir (Papageorgiou and Wells, 2001a). Stratejiler, kognisyon ve duygularının nasıl çalıştığına dair bireylerin sahip olduğu metakognitif inanç ve içsel modellere bağlıdır. Metakognitif bilgi (*inançlar*), deneyimler ve stratejiler birbirine bağlıdır ve psikolojik bozukluklarda birlikte hareket etmektedirler (Wells, 2011).

### 2.2.3. Metakognitif Terapide Deneyimlemenin İki Yolu

Psikolojik bozukluğun Metakognitif Terapisinde bilgi, deneyimler ve stratejilerin uyumsuzluğu, bir araya gelerek psikolojik rahatsızlığa sebebiyet veren işlevsiz düşünce paternine neden olmaktadır (Fisher and Wells, 2008). İnsanların sıradan düşünce ile meşgul olurken aynı zamanda düşünce hakkında düşünecek kapasiteye de sahip olduğu gerçeği, MKT açısından düşünceleri deneyimlerin iki yolu olduğu anlamını doğurur (Wells, 2000).

MKT' ye göre düşünceleri ve inançları, zihindeki olaylardan ibaret olarak deneyimlemek mümkündür. Kognisyonlar, gerçek dünyanın kendisi gibi değil de, düşünceler ve hisler gibi farklı şekillerde deneyimlenebilir (Wells, 2011).

Düşünce ve duygular içsel olaylar şeklinde değil, gerçeklikle birleşmiş deneyimler olarak yaşanır. Dış dünyada olanlar ile kendilik sanki onlar yoluyla birleşmiştir (Wells, 2011). Durum böyle olunca, bunlar her şeyi modelleme şekline renk veren filtreler olarak hareket ederler. Düşünceler, gerçek kendilik ve dünyadan bağımsız içsel temsilciler ya da yapılar olarak görülemezler (Wells, 2000; 2011). Düşüncelerin ve inançların kişinin kendisi veya dünya ile olan doğrudan deneyimlerden ayrılamadığı bu

alışlagelmiş tür, MKT' de 'nesne modu' olarak tanımlanmaktadır. Bu modda normalde iç ve dış olaylar ile, düşünceler ve algılar arasında hiçbir ayırım yapılmadan ayrışmamış bir bilinç deneyimlenmektedir (Wells, 2011).

'Metakognitif mod' ise insanın düşünceler ile ilişkisi, geriye çekilip onları daha büyük ve çok yönlü bir bilinç deneyimi manzarasının bir parçası olarak gördüğü ilişkidir (Fisher and Wells, 2008). Metakognitif mod, Bilişsel Davranışçı Terapideki negatif düşüncelerin tanımlanması ve bunlara meydan okunması ile aynı değildir. Bilişsel Davranışçı Terapide terapist, hastadaki bir düşüncenin doğruluk derecesine olan inancını test eder. Ancak bu meydan okuma, düşüncenin deneyimlenme şeklini her zaman değiştirmeyebilir. Metakognitif modu deneyimlemek, o modu değiştirmede ve deneyimlemede belli düzey pratik gerektirmektedir (Wells, 2011). Bu, düşüncelerin doğruluğuna bakmaksızın içsel deneyimlerle alternatif bir şekilde ilişki kurma becerisidir. Bu beceri pratik yoluyla kazanılabilir. Metakognitif moda yaklaşılarak ve bu modu deneyimleyerek, bu tür işlemlemeyi desteklemek için gerekli metakognitif mekanizmalar ve işlemler güçlendirilir ve geliştirilir. Diğer bir deyişle, metakognitif modu deneyimleyen bir birey, bu aktiviteye olanak sağlayan bütünleşik bir metakognitif program şekillendirmeye ve güçlendirmeye başlamaktadır (örneğin; yöntemsel bilgi) (Wells, 2011).

#### **2.2.4. Psikolojik Bozukluğun Metakognitif Modeli**

MKT' ye göre metakognisyonlar dikkati yönlendirir, düşünce şekline karar verir ve işlevsiz bilginin sürekliliğine sebep olacak bir şekilde tepkilerle başa çıkma sürecini yönlendirir (Papageorgiou and Wells, 2001c). Bu, daha kalıcı olan metakognisyonlar tarafından yaratılan şekliyle inançların dinamik bir görünümüdür. Bu görünüm, metakognisyonlar ve bunların sonuçlarının tedavide değiştirilmesi gerektiğini belirtmektedir (Papageorgiou and Wells, 2001c).

MKT, kişinin kendisi ve dünya ile ilgili saklanan diğer inançlarının yanı sıra; kognisyonun kontrolü ve diğer daha genel inançların ve bilgilerin kullanımından sorumlu olan metakognitif inançların ayrı oluşumlar olarak var olduğunu ileri sürmektedir (Wells, 2009). Metakognitif yaklaşım, hastaların düşünceleri ve inançlarıyla aralarında yeni

ilişkiler geliştirmesini sağlayan stratejiler konusunda bize rehberlik eder (Wells, 2009). Birçok hastalıkta endişelenme, ruminasyon, dikkati tehdit üzerine kilitleme ve düşünceleri engelleyerek başa çıkma eğilimi normal bir adaptasyon sürecini engellemekte; tehlike hakkında süregelen bir düşünceye ve semptomların sürekliliğine sebep olmaktadır (Fisher and Wells, 2005; 2008; Wells, 2009).

### 2.2.5. Anksiyete Duyarlılığı

Anksiyete duyarlılığı (AD), ‘anksiyeteye bağlı duyum ve belirtilerin zararlı fiziksel ve/veya toplumsal sonuçları olduğuna inanıldığı aşırı bir korku hali’ olarak nitelendirilmiştir. AD, süreklilik gösteren temel bir korku olarak çeşitli anksiyete bozukluklarına yatkınlık yaratmaktadır (Reiss and McNally, 1985). AD, bireylerin anksiyeteyi ne kadar rahatsız edici olarak algıladıklarına ve anksiyete yaşantısının sonuçlarına ilişkin inançları doğrultusunda farklılık göstermektedir. Genel olarak anksiyete ile ilgili negatif inançlar, anksiyetenin tehlikesi, zararı, kontrol edilemezliği ve dayanılmazlığı ile ilgili negatif metakognisyonlar kişiyi anksiyeteye karşı duyarlı ve tahammülsüz hale getirmektedir (Dragan and Dragan 2014). Yüksek AD’li kişiler, ortaya çıkan, görece daha şiddetli ve açıklanamayan fiziksel anksiyete belirtilerini yanlış bir şekilde tehlikeli olarak yorumlamaya yatkın olup sıklıkla kaçınma eğilimindedirler (Watt and Stewart, 2009). Dolayısıyla anksiyete belirtilerinin kendisi, korkuyla tepki verme eğiliminden farklıdır. Yapılan araştırmalarda bazı insanlar ise düşük AD’na sahip bulunmuşlardır (Cox et al., 1991). AD, anksiyete bozuklukları ve alkol ya da madde kullanımının ortaya çıkmasında önemli bir etken olarak bulgulanmıştır (Reiss and McNally, 1985).

Anksiyete bozukluklarının anksiyetenin dozundan çok ona karşı olan duyarlılıkla ilgili olduğu öne sürülmektedir. Düşük düzeyde bir anksiyete yüksek düzeyde bir AD ile birleştiğinde patojenik olabilirken, yüksek dozda bir anksiyete düşük AD ile patolojik hale gelmeyebilir (Timpano et al., 2009). Bu da, MKT’ nin anksiyete modeli ile örtüşmektedir. Anksiyete belirtileri ya da anksiyetenin fizyolojik semptomları değil onlar ile ilgili yapılan yorumlamalar psikolojik sorunları açıklamaktadır. Anksiyetenin ne kadar

tehlikeli olduğunun düşünülmesi ile birlikte ikinci anksiyete semptomları salınmakta ve anksiyete artarak yerleşmektedir. Anksiyete duyarlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar fark edilen anksiyeteye aşırı odaklanma, yoğun duygusal ve negatif metakognitif tepkiler verme, önlem almak amacı ile anksiyeteyi monitör etme ve sinyallere odaklanma ya da sinyalleri yanlış yorumlama gibi hatalı stratejilerin anksiyete bozukluğuna yol açtığını aktarmaktadır (Wells, 2009).

Anksiyete duyarlılığı özetle, anksiyetenin duygusal, fiziksel ve düşünsel belirtilerine aşırı hassasiyet ve katastrofik yorumlama eğilimi şeklinde görülmektedir. Özellikle, artan kalp atışı, nefeste daralma gibi bedenle ilişki semptomlar, belirsizlikle birleştiğinde, toleransın düştüğü yerde yüksek anksiyete duyarlılığı görülmektedir (Watt and Stewart, 2009). Belirtilerin kötü birşeyin habercisi olduğu ya da kötü sonuçlanacağı ile ilgili inançlar görülmektedir. Bu belirtileri izleme ve bir an önce baskılama çabalarının ters tepmesi genel olarak bu döngüye eşlik etmektedir (Reiss and McNally, 1985).

Yapılan çalışmalar anksiyete duyarlılığının hem sosyal anksiyete bozukluğu ile hem de performans anksiyetesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde anksiyete duyarlılığının yüksek olması post travmatik stres bozukluğu geliştirme açısından da önemli bir risk faktörüdür (Fedoroff et al., 2000). Anksiyete duyarlılığını sürdüren paradoksal inançlardan biri bazı kişilerde görülen “anksiyeteye karşı duyarlı olursam tetikte olabilir ve önlem alabilirim” inancıdır. Bu işlevsel olmayan metakognitif inanç kişiyi yanlış dikkat stratejilerine yönelterek sürekli arttırdığı ve yerleşiklediği bir duygusal döngüyü korumasına neden olmaktadır (Wells, 2008).

Anksiyete duyarlılığı olan kişiler, bir travma ya da stresöre daha abartılı duygusal reaksiyonlar verebilmektedirler. Aşırı uyarılmış olma, beklentide olma ile de birleşebilmektedir (Fedoroff, et al., 2000). Anksiyete duyarlılığı olan kişilerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve yüksek netlik ihtiyacı görülebilmektedir. Aynı zamanda yüksek AD’de belirsiz ya da nötr uyarılar tehditkar algılanabilmektedir. Anksiyete duyarlılığı aynı zamanda depresyon, sağlık anksiyetesi ve kronik ağrı sendromu ile de ilişkili bulunmuştur (Otto et al., 1995). Depresif hastalar kontrol grubuna göre daha yüksek AD skorları göstermişlerdir. Başka bir çalışmada ise depresif kişilerde anksiyeteli olduklarında daha fazla kontrolü kaybetme korkusu olduğu bulgulanmıştır (Cox et al., 2001). Hipokondriasis hastalığı olan kişilerde ise çok yoğun anksiyete korkusu ve düşük

düzyeyde tolerans ve çok yüksek bir duyarlılık görölmektedir. Asmundson ve Norton (1995) ise yüksek anksiyete duyarlılığının kronik ağrı sendromu yaşamada önemli bir risk faktörü olduğunu göstermişlerdir (Cox, 1999). “Ağrı varken mantıklı düşünemem” ya da “ağrı olduğu sürece hiçbir şey yapamam” gibi düşünceler bu duyarlılığı arttırmaktadır. “Ağrı korkunç ve dayanılmaz bir şey”, “kaygı varken hiçbirşey yapılamaz” gibi düşünceler, anksiyete ile ilgili anksiyeteler, ağrıdan ve negatif duygulanımdan aşırı kaçınma eğilmi bu nedenle yaşamı kısıtlayacak önlemler bu kişilerde anksiyete alerjisini arttırmaktadır.

Yüksek anksiyete duyarlılığı, madde kötüye kullanımıyla, düşük yaşam memnuniyeti ve işlevsel bozukluklar ile ilişkili bulunmuştur (Schmidt et al., 2007). AD ve nöropsikolojik özellikler arasında da, dikkatte deüzensizlik, dikkati sürdürmememe, odaklanamama ya unutkanlık gibi konularda bağlantı vardır (Schmidt et al., 2007).

## **3. YÖNTEM**

### **3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Bu çalışma, betimsel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmada betimsel istatistikler kullanılmıştır. Aracılık ilişkisinin sağlanıp sağlanmadığını test etmek için yapısal eşitlik modeli kurularak aracılık testi yapılmıştır.

### **3.2. ÇALIŞMA GRUBU**

Bu çalışmanın evrenini üniversitede eğitim alan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören 823 gönüllü öğrenciden oluşturmaktadır. Katılımcılara batarya halinde verilen 5 ölçekten en az 1'ini boş bırakan 34 katılımcı tespit edilmiş ve işlem dışı bırakılmıştır. Bu sebeple veri analizine 789 kişi ile devam edilmiştir.

### **3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

#### **3.3.1. Bireyi Tanıma Çizelgesi**

Araştırmanın değişkenlerine ait bilgi edinmek üzere bireylerin demografik bilgilerininin sorulduğu bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Cinsiyet ve yaş gibi değişkenleri belirlemeye yönelik 2 soru sorulmuştur.

### 3.3.2. Dini Başa Çıkma Ölçeği

Ayten (2012), ‘Tanrı’ya Sığınmak’ isimli çalışmada, Pargament, Koenig ve Perez (2000) tarafından geliştirilmiş olan Dinî Başa Çıkma Ölçeği’nden yararlanmıştır. Ölçeğin oluşturulma aşamalarında orijinal çalışmanın bazı maddeleri aynı şekilde, bazı maddeleri ise değiştirilerek kullanılmış, ayrıca araştırmacı tarafından Pargament, Koenig ve Perez’in (2000) belirlediği dinî başa çıkma etkinliklerindeki beş temel hedef<sup>1</sup> dikkate alınmak suretiyle kültürel unsurlardan yola çıkılarak, bazı yeni maddeler de eklenmiştir. Bu kapsamda ele alınan maddelerden öncelikle dinî başa çıkma etkinliklerini içeren 60 maddelik bir soru havuzu oluşturulmuş, uzmanlarla yapılan görüşmeler neticesinde, bu havuzdan 48 madde seçilmiş, 150 kişilik bir örneklem grubu üzerinde seçilmiş maddelerle yapılan pilot çalışmayla araştırmaya devam edilmiştir. Yapılan faktör analizinde KMO değeri (.799) olarak ölçülmüş ve istatistiksel açıdan anlamlı (p=000) olduğu tespit edilmiştir.

Faktör analizinde dağınık ve düşük yük değerlere sahip 15 madde analiz dışı bırakılmış, sonuç olarak toplam varyansın %64’ünü açıklayan 33 madde (9 alt boyut) ortaya çıkmıştır. Ölçeğin boyutları orijinal çalışmada korunarak kullanılmış olup, araştırmaya has geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmamıştır. Bu boyutlar ‘Allah’a Yönelme’ (1,2,3,4,5,6,7,8) 8 madde; ‘Hayra Yorma’ (9,10,11,12,13) 5 madde; ‘Kişilerarası Dinî Hoşnutsuzluk’ (14,15,16) 3 madde; ‘Dini Yalvarma’ (17,18,19) 3 madde; ‘Dini Yakınlaşma’ (20,21,22,23) 4 madde; ‘Dinî Dönüşüm’ (24,25,26) 3 madde; ‘Manevi Hoşnutsuzluk’ (27,28,29) 3 madde; ‘Şerre Yorma’ (30,31) 2 madde; ‘Dinî İstikamet Arayışı’ (32, 33) 2 madde ile ölçülmektedir.

Dinî Başa Çıkma Ölçeği (Ek 2), bireylerin zor ve sıkıntılı olay ve durumlarla karşılaştıklarında başvurdukları dinî başa çıkma etkinliklerini ve onlara başvurma sıklıklarını ölçmektedir. Her maddenin 5 basamaklı yanıt seçeneği bulunmaktadır. Puanlama Hiçbir Zaman=1, Nadiren=2, Bazen=3, Çoğu Zaman=4, Her Zaman=5

---

<sup>1</sup> Pargament, Koenig ve Perez’in (2000) belirlediği dini başa çıkma etkinliklerindeki beş temel hedef şu şekildedir. 1- Acı veren hayat problemleriyle karşılaşıldığında anlam bulma, 2- Kontrol kazanmak için bir çıkar yol sunma, 3- Kaygıyı azaltma ve teselli sunma, 4- Sosyal dayanışmayı ve kimliği destekleme, 5- İnsanların eski değerlerden vazgeçerek yeni anlam kaynakları bulmasını destekleme.

şeklinde yapılmaktadır. Yüksek puanlar etkinliğin sıklığının arttığına, düşük puanlar ise azaldığına işaret etmektedir.

Güvenirlilik çalışmasında ölçeğin genelinin ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) sırasıyla şu şekildedir. Ölçek genel  $\alpha = 0.807$ ; Fak-1  $\alpha = 0.867$ ; Fak-2  $\alpha = 0.840$ ; Fak-3  $\alpha = 0.731$ ; Fak-4  $\alpha = 0.676$ ; Fak-5  $\alpha = 0.613$ ; Fak-6  $\alpha = 0.508$ ; Fak-7  $\alpha = 0.580$ ; Fak-8  $\alpha = 0.521$ ; Fak-9  $\alpha = 0.500$

Ölçeğin dokuz alt boyutunu üzerinde yeniden yapılan kapsamlı çözümleme neticesinde, dokuz boyutun iki üst faktörde toplandığı görülmüştür. Bu üst faktörler ‘olumlu dini başa çıkma’ ile ‘olumsuz dini başa çıkma’ olarak adlandırılmıştır. ‘Olumlu dinî başa çıkma’ üst boyutunun kapsadığı faktörler ‘Allah’a Yönelme’, ‘Hayra Yorma’, ‘Dini Yalvarma’, ‘Dini Yakınlaşma’, ‘Dinî Dönüşüm’ ve ‘Dinî İstikamet Arayışı’ şeklinde sıralanırken, ‘Olumsuz dinî başa çıkma’ üst boyutunun kapsadığı faktörler ‘Manevi Hoşnutsuzluk’, ‘Şerre Yorma’ ve ‘Kişilerarası Dinî Hoşnutsuzluk’ olarak belirlenmiştir. (KMO= 0.803, p= 000).

### 3.3.3. Affedicilik Ölçeği

Araştırmada Berry ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen, Akın ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Affedicilik Ölçeği (Ek 3) kullanılmıştır. Ölçek katılımcıların affedicilik düzeyini ölçmek amacıyla dayalı bir ölçme aracıdır. Affedicilik kavramı üzerinde çalışan araştırmacılar, kavramı üç boyutta ele almışlardır. Buna göre birinci boyut belirli bir olay karşısında belirli bir kişiye yönelik kabahat odaklı affedicilik, ikinci boyut geçmişte yaşanmış bir olay karşısında belli bir kişiye yönelik önemi kaybetmeden kaynaklı affedicilik, üçüncü boyut ise kişilik mizacı olarak sürekli affediciliktir. (akt. Akın, 2015; Akın vd., 2012).

Ölçeğin Türkçe formunun teknik özelliklerine bakıldığında, 5’li likert tipinde tasarlanan ölçeğin puanlaması, Hiç Katılmıyorum=1, Katılmıyorum=2, Kararsızım=3, Katılıyorum=4 ve Tamamen Katılıyorum=5 şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50’dir. Ölçekte yer alan 1., 3., 6., 7.,



ve 8. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Ölçek tek faktörlüdür, toplam bir affedicilik puanı vermektedir. Ölçekte yükselen puanlar bireyin yüksek düzeyde affetme eğilimi olduğunu göstermektedir. Geçerlilik çalışmasında uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde tek boyutlu modelin uyum indeksi değeri:  $\chi^2= 106.47$ ;  $sd= 32$ ;  $RMSEA= 0.077$ ;  $CFI= 0.89$ ;  $GFI= 0.95$ ;  $SRMR= 0.62$  bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasında ise iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) 0.67 bulunmuştur (Akın, 2015).

### 3.3.4. Emmons Şükür ölçeği

Emmons ve arkadaşları tarafından 2002 yılında şükür kavramını operasyonel hale getirerek ölçmek için oluşturulmuş olan Emmons Şükür Ölçeği (Ek 4)(McCullough et al.,2002), Göcen (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Şükürün duygusal yoğunluğunu, sıklığını ve şiddetini ölçmeye dayalı bir ölçme aracıdır.7'li likert tipinde tasarlanan ölçekte maddeler (Bana Çok Uygun, Bana Uygun, Bana Biraz Uygun Kararsızım, Bana Pek Uygun Değil, Bana Uygun Değil, Bana Hiç Uygun Değil) şeklinde tanımlandığı için, olumlu maddeler 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 olarak puanlanırken, 3. ve 6. maddeler ters puanlanmaktadır.

Ölçeğin geçerliliğini ölçmek için yapılan faktör analizinde 1.0 üzeri 2 faktör ölçeğin toplam % 63,38 varyansını açıkladığı tespit edilmiştir. Buna göre birinci faktör, toplam varyansın %32,6'ni, ikinci faktör ise % 30,7'ni açıklamaktadır. Buna göre en yüksek faktör yükleri en yüksek (.875) ile en düşük (.588) arasında değişmektedir. 6 maddeden oluşan ölçeğin alt boyutları soruların içeriklerine bakılarak, 1,2 ve 3. maddeyi kapsayan, toplam üç maddeli 'İç Kaynaklı Şükür' ile 4, 5 ve 6. Maddeyi kapsayan toplam 3 maddeli 'Dış Kaynaklı Şükür' şeklinde isimlendirilmiştir (Göcen, 2012).

Ölçeğin genel toplamı ile alt ölçekler arasında korelasyon sonuçları incelendiğinde (.83) ile (.85) aralığında olduğu gözlenmektedir. Alt ölçekler ve toplam ortalamalar arasında pozitif yönde, oldukça yüksek ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ( $p < 0.01$ )(Göcen, 2012).

Güvenirlik çalışmasında yapılan iç tutarlılık katsayıları analizinde, ölçeğin toplam Cronbach Alfa değeri 0.72, Guttman 0.73 ve Spearman Brown değerinin ise 0.67 olarak ölçümlenmiştir. Alt ölçeklere ait katsayı analizinde ise Cronbach Alfa değerleri 0.71 ile 0.65 arasında; Guttman değeri 0.66 ile 0.73; Spearman Brown değerleri ise 0.56 ile 0.67 arasında bulunmuştur (Göcen, 2012).

### 3.3.5. Üst Biliş (Metakognisyon) Ölçeği

Üstbiliş (Metakognisyon) Ölçeği, 1997 yılında Cartwright-Hatton ve Wells tarafından 61 maddelik uzun form şeklinde oluşturulmuştur. Daha sonra ölçeğin 30 maddelik kısa formu oluşturulmuştur. Ölçek Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Hipokondriasis ve Panik Bozukluk hastalarının endişe uyandıran düşünceleri ve girici (intrusive) düşüncelerinin yarattığı sorunların ve bu tip bilişsel faaliyetlerle uğraşma nedenlerinin bildirilmesinin istenmesiyle oluşturulan üstbilişlere yönelik bir ifade havuzunun psikometrik işlemler sonucunda üst biliş ölçeği formu haline getirilmesiyle oluşturulmuştur (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Üstbiliş Ölçeği'nin 30 maddelik kısa formu Tosun ve Irak (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Ölçekteki her maddenin puanlanması "(1) kesinlikle katılmıyorum" ile "(4) kesinlikle katılıyorum" uçlarına sahip, 4 birimli Likert tipi derecelendirme skalası üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan ise 120'dir. Puanların artması metakognitif faaliyetlerin patolojik düzeyde artmasına işaret etmektedir (Tosun ve Irak, 2008).

Ölçekteki 30 madde arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi tekniği kullanılmıştır. Anlamlı olan korelasyon katsayılarının 0.090 ile 0.764 arasında olduğu görülmüştür. Bu katsayılar .01 düzeyinde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvenirlik çalışmasında yapılan iç tutarlılık analizinde Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının 0.86 olduğu görülmüştür. Geçerlilik çalışmasında yapılan faktör analizinde, ölçeğin orijinal faktör yapısındaki gibi 5 faktörlü

yapı olduğu görülmüştür. Beşli faktör çözümlemesi ve Varimax rotasyonu sonucunda elde edilen beş faktör toplam varyansın %52.44'ünü açıklamıştır.

Ölçeğin 5 faktörlü yapısının adlandırılması ve maddeleri, 'olumlu inançlar' (1,7,10,20,23,28), 'bilişsel güven' (8,14,18,24,26,29), 'kontrol edilemezlik ve tehlike' (2,4,9,11,16,22), 'bilişsel farkındalık' (3,5,12,17,19,30), 'düşünceleri kontrol ihtiyacı' (6,13,15,21,25,27) şeklinde belirlenmiştir.

### 3.3.6. Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3

Taylor ve arkadaşları tarafından (2007) geliştirilen Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3, Mantar ve arkadaşları (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Anksiyete Duyarlılığı'nı değerlendirmek için 1986 yılında Reiss ve arkadaşları tarafından oluşturulan Anksiyete Duyarlılığı Index'inin faktör yapısıyla ilgili çalışmalarda fikir birliğinin olmaması üzerine, Taylor ve Cox 1998'de anksiyete duyarlılığının tüm boyutlarını ölçebilmek amacıyla 60 maddeli Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-Gözden Geçirilmiş Formu'nu oluşturmuşlardır. Yine Taylor ve arkadaşları (2007) Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-Gözden Geçirilmiş Formu ile yapılan çalışmalarda ölçeklerin faktöryelyapılarıyla ilgili karmaşık sonuçlar vermesinden ötürü, yeni bir çalışma yaparak Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ü geliştirmişlerdir. (Taylor et al., 2007)

Geçerlilik çalışmasında örneklem büyüklüğünün yeterliliği için yapılan KMO testinin değeri 0.94 olarak hesaplanmıştır. Faktör yapısının belirlenmesi amacıyla yapılan varimax rotasyon sonuçlarına göre 3 faktörlü yapı toplam varyansın %61.72'sini açıklamaktadır. Faktörlerin adlandırılması ve maddeleri, 'fiziksel belirtiler' (3, 4, 7, 8, 12, 15) 6 madde, 'bilişsel belirtiler' (1, 2, 5, 10, 14, 16, 18) 7 madde ile 'toplumsal belirtiler' (6, 9, 11, 13, 17) 5 madde şeklinde ölçülmüştür.

Güvenirlilik çalışmasında yapılan iç tutarlılık katsayıları analizinde, ölçeğin toplam Cronbach Alfa değeri 0.93 olarak saptanmıştır. Ölçeğin faktörleri için Cronbach alfa katsayısı ise fiziksel belirtiler için 0.89; bilişsel belirtiler için 0.88; sosyal belirtiler için 0.82 olarak saptanmıştır.

### 3.4. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ

Bu çalışmada verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 24.0 ve Lisrel 8.80 paket programlarından yararlanılmıştır. Öncelikli olarak veriyi tanımlamak amacı ile betimsel istatistik yöntemlerinden frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın veri setinin ölçeklerin faktör yapısına uygunluğunu test etmek amacı ile doğrulayıcı faktör analizi her ölçeğe ayrı ayrı yapılmıştır. Dini başa çıkma ölçeği iki üst boyut ve 9 alt boyuttan oluştuğu için bu ölçeğe ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Tek boyuttan oluşan affedicilik ölçeğinin maddelerinin madde toplam korelasyon değerleri hesaplanmış ve parselleme yapılarak ölçek ile iki parselli model kurulmuştur. Affedicilik ölçeği için doğrulayıcı faktör analizi bu modele uygulanmıştır. Değerlerin (affedicilik, şükür ve dini başa çıkma) anksiyete duyarlılığı üzerine etkisinin üst biliş değişkeni tarafından aracılık ilişkisi ile sağlanıp sağlanmadığını test etmek amacı ile yapısal eşitlik modellenmiş ve kurulmuştur. Bu sebeple ilk olarak affedicilik, Emmons şükür, dini başa çıkma, üst biliş ve anksiyete duyarlılığı ölçekleri ile ölçme modeli oluşturulmuştur. Daha sonra bu modelde üst biliş aracı değişken olarak eklenmiş ve yapısal model kurularak aracılık testi yapılmıştır.

Bu araştırmada anlamlılık değeri 0,05 olarak dikkate alınmıştır. Model veri uyum indeksleri yorumlanırken Tablo 3.1'deki değerler göz önünde bulundurulmuştur (Byrne, 2009; Çelik ve Yılmaz, 2013). Değişkenler arasındaki ilişki yorumlanırken korelasyon katsayısı 0,35'ten küçük ise düşük; 0,35-0,50 arasında ise orta düzey; 0,50-0,70 arasındaysa kabul edilebilir; 0,70'ten büyük ise yüksek düzey ilişki olarak kabul edilmiştir (Field, 2005).

**Tablo 3.1: Model Veri Uyum İndekslerinin Değer Aralıkları**

Uyum İndeksi	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Vasat-Kabul Edilemez Uyum
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$	$\chi^2/sd \geq 5$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$	$0,08 \leq RMSEA \leq 1,00$ / $RMSEA \geq 1,00$
CFI	$0,95 \leq CFI \leq 1,00$	$0,90 \leq CFI \leq 0,95$	$CFI \leq 0,90$
IFI	$0,95 \leq IFI \leq 1,00$	$0,90 \leq IFI \leq 0,95$	$IFI \leq 0,90$
GFI	$0,95 \leq GFI \leq 1,00$	$0,90 \leq GFI \leq 0,95$	$GFI \leq 0,90$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 \leq SRMR \leq 0,08$	$0,08 \leq SRMR \leq 1,00$ / $SRMR \geq 1,00$

## 4. BULGULAR

### 4.1. ÇALIŞMA GRUBU VE İŞLEM

Bu çalışmanın evrenini üniversitede eğitim alan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören gönüllü öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem uygun örneklem (*convenience sampling*) yöntemiyle oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin 301'i (%38,1) erkekler, 488'i (%61,9) kadınlar oluşturmaktadır. Dağılım Tablo 4.1'de verilmiştir.

**Tablo 4.1: Betimsel istatistik**

Yaş	Yaş	
	Frekans(f)	Yüzde(%)
17-20 yaş	63	8,0
21-30 yaş	635	80,5
31- 48 yaş	91	11,5
<b>Toplam</b>	<b>789</b>	<b>100,0</b>

### 4.2. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezini ve alt problemlerini test etmek için kullanılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Veri toplama araçlarından olan affedicilik ölçeği 10 maddeden oluşmakta ve tek boyutludur. Affedicilik ölçeği ile kurulan modeli daha iyi hale getirmek için 10 madde 2 parsel ayrılmış ve doğrulayıcı faktör analizi modeli bu iki parsel ile yapılmıştır. Parselleme ile ilgili analizlere tablo 4.3'te detaylı olarak yer verilecektir. Emmons şükür ölçeği iki boyutlu, üst biliş ölçeği ise beş boyutludur. Araştırmada kullanılan dini başa çıkma ölçeği olumlu ve olumsuz dini başa çıkma ölçeği olarak iki üst boyuttan

oluşmaktadır. Olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma ölçekleri ise sırası ile altı ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçeklerden toplanan veriler ile kurulan modelleri test etmek amacı ile Lisrel 8.80 programı ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmış veri model veri uyum indeksleri tablo 4.2’de verilmiştir.

**Tablo 4.2: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu Elde Edilen Model Veri Uyum İndeksleri**

Ölçek	$\chi^2/sd$	RMSEA	CFI	IFI	GFI	SRMR
Affedicilik Ölçeği	12,48	0,15	0,95	0,95	0,85	0,048
Emmons Şükür Ölçeği	8,46	0,097	0,97	0,97	0,97	0,049
Olumlu Dini Başa Çıkma Ölçeği	9,753	0,110	0,97	0,97	0,80	0,052
Olumsuz Dini Başa Çıkma Ölçeği	9,65	0,100	0,96	0,96	0,96	0,68
Dini Başa Çıkma Ölçeği	8,70	0,130	0,97	0,97	0,91	0,031
Üst Biliş Ölçeği	6,45	0,083	0,93	0,93	0,82	0,079
Anksiyete Duyarlılık Ölçeği	6,83	0,110	0,96	0,96	0,83	0,063

Tablo 4.2’de yer alan verilere göre affedicilik ölçeği için CFI ve IFI değerleri kabul edilebilir uyum, SRMR değeri ise çok iyi uyum, ki-kare/serbestlik derecesi, RMSEA ve GFI değeri ise kabul edilemez düzeyde uyum göstermektedir ( $\chi^2/sd > 5$ ; RMSEA > 0,100; CFI > 0,90; IFI > 0,90; GFI < 0,90; SRMR < 0,05). Emmons şükür ölçeğinin uyum indeksleri incelendiğinde CFI, IFI, GFI ve SRMR değerleri ile model veri

uyumunun çok iyi, RMSEA değeri ile model veri uyumunun vasat olduğu görülmektedir. Ki-kare/serbestlik derecesi değeri kabul edilemez model veri uyumu göstermektedir ( $\chi^2/sd > 5$ ;  $0,080 < RMSEA < 0,100$ ;  $CFI > 0,95$ ;  $IFI > 0,95$ ;  $GFI > 0,95$ ;  $SRMR < 0,05$ ). Dini başa çıkma ölçeğinin alt boyutları ayrı ayrı iki ölçek olarak değerlendirilmiştir. Daha sonra ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılarak dini başa çıkma tek örtük değişken olarak modele atanmış ve elde edilen model veri uyum indeksleri tablo 4.4'te verilmiştir. Bu değerlere göre olumlu dini başa çıkma ölçeği için CFI, IFI değerleri çok iyi model veri uyumu ve SRMR değeri ise kabul edilebilir düzeyde model veri uyumu göstermektedir. Ki-kare/serbestlik derecesi, RMSEA ve GFI değeri ise kabul edilemez düzeyde uyum göstermektedir ( $\chi^2/sd > 5$ ;  $RMSEA > 0,100$ ;  $CFI > 0,95$ ;  $IFI > 0,95$ ;  $GFI < 0,90$ ;  $0,05 < SRMR < 0,08$ ). Olumsuz dini başa çıkma ölçeği için değerler incelendiğinde RMSEA model veri uyumunun vasat, ki-kare/serbestlik derecesi ve SRMR model veri uyumunun kabul edilemez olduğuna işaret etmektedir. CFI, IFI ve GFI ise model veri uyumunun çok iyi olduğunu göstermektedir ( $\chi^2/sd > 5$ ;  $0,080 < RMSEA < 0,100$ ;  $CFI > 0,95$ ;  $IFI > 0,95$ ;  $GFI > 0,95$ ;  $SRMR > 0,10$ ). Dini başa çıkma ölçeği için ikinci düzey faktör analizi sonuçlarına göre ki-kare/serbestlik derecesi ve RMSEA değerleri kabul edilemez uyum göstermektedir. CFI, IFI ve SRMR çok iyi; GFI iyi uyum belirtmektedir ( $\chi^2/sd > 5$ ;  $RMSEA > 0,100$ ;  $CFI > 0,95$ ;  $IFI > 0,95$ ;  $GFI > 0,90$ ;  $SRMR < 0,05$ ). Üst biliş ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ki-kare/serbestlik derecesi ve GFI değerleri kabul edilemez uyum belirtmektedir. RMSEA değeri vasat, CFI, IFI ve SRMR değerleri kabul edilebilir uyum göstermektedir ( $\chi^2/sd > 5$ ;  $0,080 < RMSEA < 0,100$ ;  $CFI > 0,90$ ;  $IFI > 0,90$ ;  $GFI < 0,90$ ;  $0,05 < SRMR < 0,08$ ). Anksiyete duyarlılık ölçeği için değerlere bakıldığında ki-kare/serbestlik derecesi, RMSEA ve GFI değerlerinin kabul edilemez uyum belirttiği görülmektedir. CFI ve IFI çok iyi, SRMR ise iyi uyum belirtmektedir ( $\chi^2/sd > 5$ ;  $RMSEA > 0,100$ ;  $CFI > 0,95$ ;  $IFI > 0,95$ ;  $GFI < 0,90$ ;  $0,05 < SRMR < 0,08$ ). Bu sonuçlar göz önüne alındığında tüm ölçekler için incelenen model veri uyumlarının en az üç tanesi kabul edilebilir düzeyde olduğu için her ölçek için kurulan modelin toplanan veri ile elde edilen veri setinin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği söylenebilir.

Tek boyutlu affedicilik ölçeği ile daha iyi bir model kurmak için ölçeği oluşturan 10 madde iki parsel ayrılmıştır. Parselleme yapmak için öncelikle tablo 4.3'te yer alan düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Bu değerler büyükten

küçüğe sıralanmış ve daha sonra sırası ile iki parsel, parsellerin toplam korelasyon değerleri birbiri ile dengeli olacak şekilde dağıtılmıştır.

**Tablo 4.3: Affedicilik Ölçeği İçin Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon Değerleri**

Madde Numarası	Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon Değerleri
1	0,428
2	0,493
3	0,379
4	0,513
5	0,482
6	0,116
7	0,362
8	0,473
9	0,490
10	0,580

Düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerlerinin yer aldığı tablo 4.3 incelendiğinde 6 numaralı madde dışında tüm maddeleri 0,30'dan büyük değere sahip olduğu görülmektedir. Bu durumda, maddelerin ölçeğin ölçmek istediği yapı olan affediciliği iyi derecede yordadığı söylenebilir. Tablo 4.3'te yer alan madde yüklerine göre maddeler sıralandığında birinci parsel altında 6, 1, 8, 2 ve 4 numaralı maddeler; ikinci parsel altında ise 7, 3, 5, 9 ve 10 numaralı maddeler yer almaktadır. İki parselli affedicilik ölçeği ile kurulan doğrulayıcı faktör analizi modeline ait uyum değerleri tablo 4.2'de yer almaktadır. Bu değerlere göre kurulan model ile oluşturulan iki parselli veri seti iyi uyum göstermektedir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda, ölçeklerin model veri uyumunu sağladığı görülmüş ve iki aşamalı ölçme modeli aşamasına geçilmiştir. Aracı değişkenin etkisini araştırmadan önce çizilen ölçme modeline ait yol katsayıları tablo 4.4'te yer almaktadır.



**Tablo 4.4: Ölçme Modeli Sonucu Elde Edilen Yol Katsayıları**

Yol		Standartlaştırılmış	t-değeri	R <sup>2</sup>
		Yükler		
Affedicilik	→ Anksiyete duyarlılığı	-0,22	-5,56***	0,048
ESO*	→ Anksiyete duyarlılığı	-0,10	-2,48***	0,010
DBÇÖ**	→ Anksiyete duyarlılığı	-0,04	1,08	0,001
Üst Biliş	→ Anksiyete duyarlılığı	0,69	24,98***	0,476
Affedicilik	→ Üst Biliş	-0,23	-5,83***	0,053
ESO	→ Üst Biliş	0,01	0,35	0,000
DBÇÖ	→ Üst Biliş	0,23	5,78***	0,053

\*Emmons Şükür, \*\*Dini Başa Çıkma, \*\*\*p<0,05

Tablo 4.4'te yer alan standartlaştırılmış yükler ölçme modelinde yer alan örtük değişkenler yani ölçekler arasındaki korelasyon katsayılarıdır. Tablodaki değerler incelendiğinde üst biliş ile anksiyete duyarlılığı değişkenleri arasındaki ilişkinin orta düzey, diğer değişkenler arasındaki ilişkilerin ise düşük düzey olduğu görülmektedir. Bu ilişkilerden dini başa çıkma değişkeninin anksiyete duyarlılığı üzerine olan etkisi ile şükür değişkeninin üst biliş değişkeni üzerine olan etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir. Affedicilik, şükür ve üst biliş değişkenlerinin anksiyete duyarlılığı üzerine etkisi; affedicilik ve dini başa çıkma değişkenlerinin üst biliş değişkeni üzerine etkisi 0,05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır. Tabloda yer alan R<sup>2</sup> değerleri incelendiğinde anksiyete duyarlılığı değişkeninin en çok üst biliş (0,476), üst biliş değişkeninin ise en çok affedicilik ve dini başa çıkma (0,053) değişkenleri tarafından açıklandığı söylenebilir.

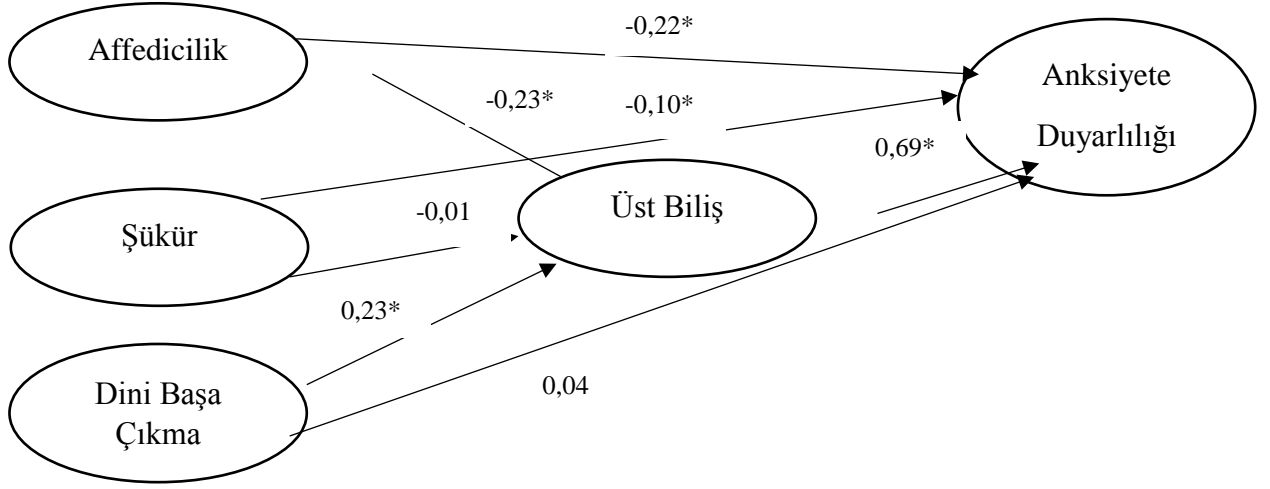
Kurulan ölçme modeline ilişkin model uyum indeksleri ve düzeltmeler yapıldıktan sonra elde edilen yeni model uyum indeksleri tablo 4.5'te verilmiştir.

**Tablo 4.5: Ölçme Modeli İçin Model Uyum İndeksleri**

Model	$\chi^2/sd$	RMSEA	CFI	IFI	GFI	SRMR	$\chi^2$ fark testi
Ölçme Modeli – 1	7,69	0,092	0,91	0,91	0,83	0,094	
Ölçme Modeli - 2	6,33	0,082	0,93	0,93	0,85	0,091	365,96
Ölçme Modeli - 3	5,74	0,078	0,94	0,94	0,87	0,089	163,32

Tablo 4.5'e göre kurulan ilk ölçme modelinde ki-kare değeri/serbestlik derecesi ve GFI kabul edilemez uyum, RMSEA ve SRMR vasat uyum, CFI ve IFI kabul edilebilir uyum göstermektedir ( $\chi^2/sd > 5$ ;  $0,08 < RMSEA < 0,10$ ;  $CFI > 0,90$ ;  $IFI > 0,90$ ;  $GFI < 0,90$ ;  $0,08 < SRMR < 0,01$ ). Modelin önerdiği düzeltmelerden ki-kare değerinden en fazla düşüşe sahip olan dini başa çıkma ölçeğindeki manevi hoşnutsuzluk ve şerre yorma boyutlarının hata varyansları arasına ilişki eklendiğinde elde edilen yeni model uyum değerleri ölçme modeli – 2 olarak verilmiştir. Buna göre ki-kare değeri/serbestlik derecesi ve GFI kabul edilemez uyum, RMSEA ve SRMR vasat uyum, CFI ve IFI kabul edilebilir uyum göstermektedir ( $\chi^2/sd > 5$ ;  $0,08 < RMSEA < 0,10$ ;  $CFI > 0,90$ ;  $IFI > 0,90$ ;  $GFI < 0,90$ ;  $0,08 < SRMR < 0,01$ ). Ki-kare fark testi sonucuna göre ilk model ile ikinci modelin ki-kare değerindeki düşüş anlamlıdır ( $365,96 > 3,84$ ). Yani, eklenen bu ilişki iki model arasında anlamlı fark yapmıştır. Model uyum indekslerinde değişimler incelendiğinde bu anlamlılığın ikinci model yönüne olduğu söylenebilir. Model uyum indekslerini daha iyi hale getirmek için önerilen düzeltmelerden Emmons şükür ölçeğinin 4 ve 5 numaralı maddelerinin hata varyansları arasına ilişki eklendiğinde elde edilen değerler ölçme model – 3'te yer almaktadır. Değerler incelendiğinde ki-kare değeri/serbestlik derecesi ve GFI kabul edilemez uyum, SRMR vasat uyum, RMSEA, CFI ve IFI kabul edilebilir uyum göstermektedir ( $\chi^2/sd > 5$ ;  $0,05 < RMSEA < 0,08$ ;  $CFI > 0,90$ ;  $IFI > 0,90$ ;  $GFI < 0,90$ ;  $0,08 < SRMR < 0,01$ ). Ki-kare fark testi sonucuna göre eklene bu ilişki üçüncü model yönüne anlamlı fark yaratmıştır ( $163,32 > 3,84$ ). Değerlere göre elde edilen bu modelin veriye uyum gösterdiği görülebilir. Elde edilen bu son modele ait değerler şekil 4.1'de yer alan modelde belirtilmiştir.

**Şekil 4.1: Ölçme Modeline Ait Şema**



\*  $p < 0,05$

Oluşturulan üçüncü ölçme modeli üzerinden kurulan yapısal modele ilişkin değerler tablo 4.6'da bulunmaktadır. Yapısal model, ölçme modeline affedicilik, şükür ve dini başa çıkma değişkenlerinden üst biliş ve anksiyete duyarlılığı değişkenlerine yol eklenerek oluşturulmuştur. Böylelikle anksiyete duyarlılığı üzerindeki affedicilik, şükür ve dini başa çıkma değişkenlerinin etkilerinin üst biliş aracı değişkeni tarafından sağlanıp sağlanmadığı belirlenmek istenmiştir.

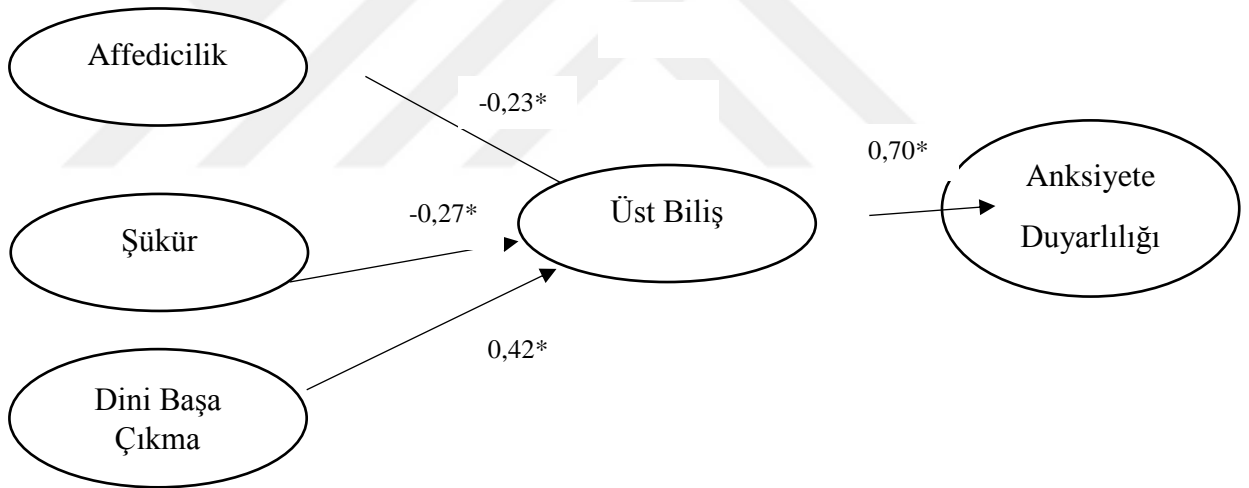
**Tablo 4.6: Yapısal Model Sonucu Elde Edilen Yol Katsayıları**

Yol		Standartlaştırılmış	t-değeri	R <sup>2</sup>
		Yükler		
Affedicilik	→ Anksiyete duyarlılığı	-0,04	-1,03	0,002
ESO*	→ Anksiyete duyarlılığı	-0,04	-0,63	0,002
DBÇÖ**	→ Anksiyete duyarlılığı	-0,09	-1,54	0,008
Üst Biliş	→ Anksiyete duyarlılığı	0,70 (0,70)	9,77*** (9,54***)	0,490
Affedicilik	→ Üst Biliş	-0,23 (-0,22)	-5,00*** (-4,84***)	0,053 (0,048)
ESO	→ Üst Biliş	-0,27 (-0,25)	-3,98*** (-3,76***)	0,073 (0,063)
DBÇÖ	→ Üst Biliş	0,42 (0,44)	5,88*** (6,02***)	0,176 (0,194)

\*Emmons Şükür, \*\*Dini Başa Çıkma, \*\*\* $p < 0,05$

Tablo 4.6’da yer alan değerlere göre affedicilik, şükür ve dini başa çıkma değişkenlerinin anksiyete duyarlılığı değişkeni üzerine olan etkileri istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu ilişkilerin oluşturduğu yolların modelden kaldırılması modelin iyileşmesine katkı sağlayabilir. Yollar silinmeden önce elde edilen değerler tabloda parantez içinde verilmiştir. Bu yollar silindikten sonra üst biliş değişkeninin anksiyete duyarlılığı değişkeni; affedicilik, şükür ve dini başa çıkma değişkenlerinin üst biliş değişkeni üzerine olan etkilerine dair elde edilen yeni yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre affedicilik, şükür ve dini başa çıkma değişkenlerinin anksiyete duyarlılığı üzerine olan etkilerinin üst biliş değişkeni tarafından sağlandığı, bir başka deyişle, üst biliş değişkeninin bu etkiye tam aracılık ettiği söylenebilir. Kurulan yapısal model şekil 4.2’de yer almaktadır.

**Şekil 4.2: Yapısal Modele Ait Şema**



\*  $p < 0,05$

Yapısal modelde istatistiksel olarak anlamlı olmayan yollar çıkarıldıktan sonra elde edilen model uyum indeksleri tablo 4.7’de yer almaktadır.

**Tablo 4.7: Yapısal Model İçin Model Uyum İndeksleri**

Model	$\chi^2/sd$	RMSEA	CFI	IFI	GFI	SRMR	$\chi^2$ fark testi
Yapısal Model	5,74	0,078	0,94	0,94	0,87	0,089	31,39

Tablo 4.7 incelendiğinde yapısal modele ait değerlerden ki-kare değeri/serbestlik derecesi ve GFI kabul edilemez uyum, SRMR vasat uyum, RMSEA, CFI ve IFI kabul edilebilir uyum göstermektedir ( $\chi^2/sd > 5$ ;  $0,05 < RMSEA < 0,08$ ;  $CFI > 0,90$ ;  $IFI > 0,90$ ;  $GFI < 0,90$ ;  $0,08 < SRMR < 0,01$ ). Yolların silinmesi ile oluşan ki-kare farkına ait değer ise modelde anlamlı farkın ( $31,39 > 7,81$ ) olduğunu göstermektedir. Bu değerlere göre kurulan yapısal model veri ile uyum göstermekte ve üst biliş değişkeni affedicilik, şükür ve dini başa çıkma değişkenlerinin anksiyete duyarlılığı değişkeni üzerine olan etkilerine aracılık etmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmada Kabul ve Kararlılık Terapisi kapsamındaki ‘değerler’ kavramından hareketle bireylerin sahip olduğu spesifik bazı değerlerin (affedicilik, şükredicilik, dini başa çıkma) anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisi araştırılmış ve bu etkinin metakognitif inançlar üzerinden sağlanıp sağlanmadığı incelenmiştir. Bu çalışma, bir nevi ‘değerlerin metakognisyonları regule eden daha üst bir mekanizma olup olmadığı’ üzerinde durmaktadır.

Araştırmada değerler (affedicilik, şükredicilik, dini başa çıkma) ile metakognisyon bağımsız değişken, anksiyete duyarlılığı ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Çalışmada değerler ve metakognisyonların anksiyete duyarlılığı ile ilişkisi incelenmiş, diğer yandan değerlerin anksiyete duyarlılığı üzerindeki yordayıcı etkisinde metakognisyonların aracılık rolüne bakılarak yapısal eşitlik modeli kurulmuştur. İstatistiksel analizlerde affedicilik, şükredicilik ve dini başa çıkmanın anksiyete duyarlılığı ile ilişkisi bulgulanmış ve bunun akabinde bu ilişkilerde metakognisyonların aracılık rolünün bulunup bulunmadığı sonuçlandırılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, anksiyete duyarlılığı üzerindeki affedicilik, şükredicilik ve dini başa çıkmanın etkisinin, metakognisyonun tümünden aracılığı ile diğer bir değişle metakognisyon bağımsız değişkeni üzerinden sağlandığı kurulan yapısal model ile elde edilmiştir. Bu paraleldeki çalışmalara göre değerler, hem bilişleri hem de metabilişleri etkileyen metakognitif akıl yürütme süreçleri ile bağlantılıdır (Tarhan, 2013a). Değerler ekseninde yaşama ve hareket etmenin yaşam doyumunu arttırdığı ve stres toleransını yükselttiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Tarhan, 2011; 2013a). Bağlamsal yaklaşımlara göre yapılan bazı çalışmalarda, değerlerin bağlama etki ederek kognitif örgü ve duygusal deneyimi şekillendirdiği öne sürülmektedir (Hayes, 2004; 2006; 2007).

Çalışmada ele alınan değerlerde; affedicilik ve şükredicilik düzeyleri artan kişilerin anksiyete duyarlılıklarında azalma olduğu görülmektedir. Bu şu anlama gelmektedir, daha çok affeden ve daha çok şükreden kişilerin anksiyeteye karşı

duyarlılıkları da azalmaktadır. Yani değerler, anksiyete ile ilgili olumsuz inançları değiştirmekte ve istenmeyen anksiyetenin çok ya da az olup olmasına bağlı olmaksızın mevcut duygu ile ilgili negatif yorumları olumlu yönde etkilemektedir. Anksiyete ile ilgili olumsuz düşüncelerin yani metakognisyonların hastalık nedeni olduğunu ileri süren metakognitif terapi yaklaşımına göre ise, negatif metakognisyonlar arttıkça anksiyeteye karşı duyarlılık da artış gösterecektir (Fisher, 2006).

Diğer yandan kurulan modelde, dini başa çıkmanın üst biliş aracılığıyla sağlanan anksiyete duyarlılığı üzerindeki istatistiksel olarak anlamlı etkisinin pozitif yönlü bir etki olduğu bulgulanmıştır. Bu durum çalışmanın hipotezi ile bir yönüyle uyuşmamaktadır. Dini Başa Çıkma Ölçeği hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma stillerini içeren bir ölçektir. Dolayısıyla çalışmanın hipotezi olumlu dini başa çıkma düzeyi arttığında anksiyete duyarlılığının azalması ve olumsuz dini başa çıkma düzeyi arttığında ise anksiyete duyarlılığının da artması yönündedir. Verilerin analizinde anksiyete duyarlılığı arttıkça olumsuz dini başa çıkmanın arttığı hipoteze uyumlu biçimde bulgulanmış ancak olumlu dini başa çıkma arttıkça anksiyete duyarlılığının da artması hipotezle uyumsuz bir sonuç elde edilmesine neden olmuştur. Kurulan aracılık modelinde beş değişkenin birarada çalıştırılarak birbiri üzerindeki etkilerinin incelenmesi sebebiyle diğer değişkenlerin rolünün bu ilişkiyi etkilemiş olabileceği düşünülebilir. Literatürde dini başa çıkma ile anksiyete duyarlılığı arasında önceden yapılmış herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak daha önce de belirtildiği gibi dini başa çıkmanın, çalışmanın konusu olan affetme ve şükretme gibi pek çok kavramı kapsayabileceği düşünülmektedir. (Pargament, 1997). Diğer yandan KKT açısından önemli bir kavram olan ‘kabul’ ruhsağlığı göstergesi olan psikolojik esneklik ile de bağlantılıdır (Hayes, 2007). Dini başa çıkmanın kapsadığı ‘hayra yorma’, ‘Allah’a yönelme’ gibi çeşitli kavramların aynı zamanda ‘kabul’ kavramı ile ilişkili olabileceği, kişinin aşkın bir gücün varlığını kabul ettiğinde bağlamsal açıdan olayları daha farklı anlamlandıracağı ve başına gelen zorluklarla mücadele edebilmek için bu doğrultuda ‘dini başa çıkma’ eğilimi gösterebileceği düşünülebilir. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda dini başa çıkmanın anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisinin farklı açılardan ele alınarak yeni araştırmalarla değerlendirilmeye açık olduğundan söz edilebilir.

Affedicilik, şükredicilik ve dini başa çıkmanın anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda, değerlerin, anksiyete düzeyini değiştirmese bile anksiyeteye karşı bağışıklığı güçlendirerek kişiyi daha dirençli hale getirip getirmediği tartışılabilir. Değerlerin psikolojik iyi oluş ile ilgili bağlantılarını araştıran hümanist, varoluşçu ve pozitif psikoloji gibi çeşitli yaklaşımlar içerisinde bu iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif korelasyon içinde olduğunu savunan çalışmalar mevcut olmak ile beraber bu fonksiyonu hangi kanal üzerinden gerçekleştirdiğine dair yapılmış spesifik çalışmalar bulunmamaktadır (Nelson ve Dunlosky, 1991; Pargament ve Rye, 1998). Dolayısıyla değerler, toplum ve bireysel ruh sağlığı için önemli bir düzenleyici işlev gören güçlü mekanizmalardır (Tarhan, 2010).

Bu çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, metakognisyonların anksiyete duyarlılığı üzerinde güçlü ve pozitif yönde etkisinin bulunmasıdır. Bu bilgiler ışığında, bireyde sağlıksız metakognitif işleme arttıkça kişilerin anksiyeteye olan duyarlılığı da artmaktadır. Bu bulgu metakognitif kuramların iddiası ile tamamen uyumludur (Fisher, 2006; Fisher ve Wells; 2006; 2005; 2008). Anksiyete duyarlılığına ilişkin yapılan farklı çalışmalarda ise özellikle stres toleransı ve bazı anksiyete bozuklukları açısından anksiyete duyarlılığının önemli bir risk faktörü olduğu gösterilmektedir (Berry ve Ark., 2005; Cox ve Ark., 1991).

Literatürde değerlerin psikolojik iyi oluş ilişkisini inceleyen çeşitli çalışmalar mevcuttur. Ancak anksiyete duyarlılığı ile değerlerin ilişkisini araştıran başka bir çalışma bulunmamaktadır. Yapılan birçok çalışmada şükrediciliğin psikolojik iyi oluş ile (Emmons, 2009) ile pozitif ilişkisi, affedicilik ve agresyon arasındaki negatif ilişki (Pargament, 1999) vurgulanmaktadır. Bunun yanında şükrediciliğin depresif duyguları azaltmakta ve yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilemekte olduğu da bazı çalışmalarda aktarılmıştır (Tarhan, 2013a).

Affedicilik, şükredicilik ve dini başa çıkmanın anksiyeteye duyarlılığı ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişkisinin, söz konusu sistemlerin dinamiği ile ilgili farklı bir bilgi daha verdiğinden söz etmek mümkündür. Literatürdeki kavramsal açıklamalar ışığında tezde ele alınmış olan değerler incelendiğinde, daha fazla şükredicilik özelliğine sahip olan bireylerin, daha az şikayet ettiği, sahip olunana karşı daha fazla memnuniyet



sahibi olduğu (Emmons, 2009) söylenebilirken, daha fazla affedicilik yetisine sahip olan bireylerin, daha az öfke duyup olumsuzlukları mazur görebildiği, negatif olana daha az takılı kalarak daha az ruminasyon eğilimi gösterdiğinden (Pargament, 1999) bahsedilebilir. Söz konusu değerlerin anlamsal içeriklerine ve niteliksel özelliklerine ayrı ayrı bakıldığında ve alt parametreleri incelendiğinde, aslında herbir katmanın anksiyete duyarlılığı ile neden ilişkili olabileceği daha anlaşılır bir hal almaktadır. Çünkü literatürde sözü edilen değer sisteminin özellikleri olan daha az ruminasyon, daha çok kabul gibi her bir faktörün hem bilişsel terapilerde, hem kabul ve kararlılık terapisinde, hem de metakognitif terapide karşılık bulduğu etki mekanizmaları bulunmaktadır. Ruminasyon, depresyon ve anksiyete ile direkt pozitif yönde ilişkili (Papageorgiou and Wells, 2003), ‘ kabul ise önceden de belirtildiği gibi KKT açısından önemli bir ruhsağlığı göstergesi olan psikolojik esneklik ile bağlantılıdır (Hayes, 2007). Dolayısıyla bu çalışma, literatür ile bağlantılı olarak global ve soyut bir kavram olan değerleri parçalarına ayırarak ele almayı ve bilişsel etki mekanizmalarını sorgulayarak somutlaştırmayı hedeflemiştir.

Affedicilik, şükredicilik ve olumlu dini başa çıkma değerlerinin anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkisinde metakognisyonlar aracı bir role sahip midir? Bu soru bu araştırmanın en önemli bileşenlerinden biridir. Bulunan sonuçlar, araştırmanın hipotezi ile örtüşmektedir. Değerler, anksiyete duyarlılığına etki etmekte ve buna metakognisyonlar anlamlı bir biçimde aracılık etmektedir. Bir başka deyişle anksiyete duyarlılığı üzerindeki değerlerin etkisi sadece metakognisyon üzerinden sağlanmakta, araya başka örtük değişkenler girmemektedir. Bu bulgu şu anlama gelebilir, şükretme, affetme ve dini başa çıkma, kişilerde metakognitif değişiklikler yaratmakta, metakognitif içerikteki değişiklik ise hem duyguları hem de düşünceleri regule etmektedir. Yani, kognisyon ve duygular hakkındaki inançlar anlamına gelen metakognisyonlar (Wells, 2000) değerlere servis veren bilişsel bir katman ise bu, değerlerin üst-metabiliz düzeyinde bir fonksiyona sahip olup olmadığı ile ilgili bir soru sorulmasının önünü açabilir.

KKT alanında deneyimi kabul etme, deneyimi yaşamaya gönüllülük ve esneme becerisi ile ilgili yapılan çalışmalarda değerlerin bu kavramlar ile ilişkili olduğuna değinilmiştir (Hayes and Smith, 2005; Hayes 2006). Bu tezde söz konusu değerlerin anksiyete duyarlılığını yorduyor olması, bu araştırmalar ile uyumludur. Anksiyete

duyarlılığından bahsedildiğinde, fiziksel belirtileri felaketleştirme, etiketleme, istememe, kabul etmeme, kötüye yorma şeklindeki üst bilişsel inançlar kastedilmektedir (Wells, 2011). Bireyde bu inançlara yönelik eğilimin artması, yeniliğe açık, esnek ve deneyimi kabullenen bir duruştan uzaklaşmak anlamına gelmektedir. Anksiyete duyarlılığındaki artışın, anksiyete deneyimini yargılama, kabullenmeme, yaşamaktan kaçınma ve tolerans gösterememe anlamını taşıması; bireyin psikolojik esneklikten ve sağlıklı metakognitif süreçlerden de uzaklaştığı anlamına gelmektedir (Hayes ve Ark., 1999). Değerler, bireyin bağlamını belirleyen mekanizmalardır ve kabullenici ve gönüllü bir tarz ile deneyime yakınlaşmaya sebep olmaktadır (Hayes et al., 1999; McNally, 2002). Yani değerler aslında bireyin anksiyete düzeyine direkt olarak etki etmese dahi, anksiyete ile ilişkisini düzenleyerek onu anksiyeteye karşı daha dirençli ve esnek bir yapıya getirmektedir.

Çalışmada olumlu ve olumsuz dini başa çıkma stillerini içeren ölçeğin anksiyete duyarlılığı üzerinde anlamlı ancak pozitif yönlü bir ilişkisi bulunmuş olsa da, önceki çalışmalarda ‘olumlu dini başa çıkma becerileri’ nin, duygusal destek sağlama ve daha az suçluluk hissetme ile bağlantılı olduğu görülmüştür (Ayten, 2012 ). Bazı psikologlar dini başa çıkma ve ruhsallığa pozitif anlamda psikoteröpatik değerler atfetmişlerdir. Olumlu dini başa çıkma becerileri, bireylerin varoluşsal kaygılarını azaltırken anlam ihtiyaçlarını da karşılamaktadır (Pargament, 1999). Gelecek kaygısının azalması ve anlam ihtiyacının karşılanması, pozitif psikolojik bulgular ile doğru orantılıdır (Tarhan, 2013b). Diğer yandan olumsuz başa çıkma stili ise buna karşın depresif bulgular ve korku ile ilişkili gözükmektedir (Tarhan, 2013a). Anksiyete duyarlılığının, anksiyete bozuklukları, madde kullanım bozuklukları ve depresyon ile ilişkili bulunduğu da düşünülecek olursa, değerlerin başka psikopatolojilerde yordayıcı olup olamayacağı incelemeye değer bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır (Reiss and McNally, 1985).

Manevi değerlerin insan beyninde bazı kimyasalları harekete geçirdiği, bu kimyasalların bağışıklık sistemini harekete geçirerek hastalıkları yendiği konusunda çalışmalar bulunmaktadır. Değerler, insana hem fiziksel hem de ruhsal yönde olumlu etki etmektedir (Tarhan, 2006). Dolayısıyla bu araştırmada ele alınan değerler kavramının, “psikolojik bağışıklık güçlendirici” metaforu tam olarak örtüştüğü söylenebilir. Bu araştırmada, değerlerin anksiyete düzeyini etkileyip etkilemediği değil, anksiyeteye olan

duyarlılığı etkileyip etkilemediği, başka bir deyişle anksiyeteye karşı toleransın etkilenip etkilenmediği ele alınmıştır. Bu ayırım şu açıdan önemlidir. Bazı klinik yaklaşımlara göre kişileri hasta eden olumsuz duygu ve düşünceler değil, onlar ile nasıl ilişki kurduğumuz ve nasıl yanıt verdiğimizdir (Wells, 2000). Herkeste olumsuz duygu ve düşünceler bulmakta, ancak herkes aynı nedenle hasta olmamaktadır. Bu durumda biri hasta olurken diğerini sağlıklı tutan unsur nedir? (Wells, 1995). MKT'nin sorusu olan bu nokta aslında bizi "İnsanı koruyan nedir?", "Stresi hastalığa, yası depresyona, travmayı ise hasara dönüştüren nedir?" sorularının yanıtına götürmektedir. Dolayısıyla affedicilik, şükredicilik ve dini başa çıkmanın anksiyete duyarlılığını metakognisyonlar aracılığı ile etkilemesi, kişilerin duygu ve deneyimlerinde bir değişim olmasa dahi, onlara karşı tutumlarını değiştirerek hastalıktan korunabileceklerine ilişkin bir çözüm ortaya koymaktadır.

Tarhan'a göre (2011), nefret, öfke, kin gibi duygular insan beyninin frontal alanlarında limbik sistemde aşırı metabolizma artışı yapmaktadır. Dolayısıyla beyin, insana yeterince yardımcı olamamakta, yüksek beyin işlevleri ise otonom sinir sistemi işlevlerini bozduğundan birçok psikosomatik hastalığı da beraberinde getirmektedir.

Bağışlama ile birlikte tetiklenen iyileşme beklentisi ise, beyinde serotonin, nöradranalin, nöropeptid gibi ruh halini düzenleyen salgıları arttırmaktadır. Bu salgılar, limbik sistem, hipotalamus, hipofiz, hormonal sistem ile bağışıklık sistemlerini kuvvetlendirmektedir. Bu suretle organizmanın kendini tamir işlevleri de aktive olmaktadır (Tarhan vd., 2012). Bu bağlamda daha çok affetme, kişinin daha az olumsuz deneyim yaşamasını sağlamsa dahi, ruhsal ve fiziksel açıdan olumsuz deneyimlerden daha az hasar alması ve daha çok olgunlaşma türetmesi anlamına gelebilmektedir.

Araştırma sonuçlarındaki bir diğer önemli nokta ise metakognisyonlar ile anksiyete duyarlılığı arasında çıkan pozitif yönlü ve güçlü ilişkidir. Metakognisyonların hem pozitif hem de negatif puanlarının yükselmesi, bireyin patolojik metakognitif inançlarında artış olduğunu göstermektedir. Bireyde duygu ve düşünceler hakkında 'anksiyete gereklidir ve koruyucudur' şeklindeki pozitif inançlar, ya da duygu ve düşünceler hakkındaki 'anksiyete çok tehlikelidir ve engel olunamaz' şeklindeki negatif inançlar kişide anksiyete karşı duyarlılığı arttırmaktadır. Metakognitif profilde görülen endişe, düşüncelerin tehlikeliliği ve dayanılmazlığı hakkındaki düşünceler; belleği ve

zihni sürekli taramak gerektiğine ilişkin inançlar; tetikte olmak gerektiği ve sürekli bir endişeye tutunulması gerektiği ile ilgili fikirler, MKT' ye göre başta anksiyete bozuklukları olmak üzere pek çok psikopatolojinin de önemli nedenlerindedir (Fisher and Wells, 2008). Bununla tutarlı olarak, anksiyete duyarlılığı düzeyindeki artış da, anksiyete bozuklukları için bir risk faktörüdür. Anksiyetenin bilişsel, duygusal ve fiziksel belirtilerini kötüye yorma ve bunlardan korkma anlamına gelen anksiyete duyarlılığı, patolojik metakognitif inançlar ile aynı yönde işlev görmektedir. Yapılan istatistiksel araştırma sonucunda anksiyete duyarlılığı ve metakognitif inançlar arasında pozitif yönde güçlü korelasyon olduğu görülmüştür.

Değerlerin anksiyete duyarlılığını nasıl yordadığı, MKT yaklaşımının yanı sıra KKT'nin psikolojik esneklik, kabule ve deneyime açıklık kavramları ile de açıklanabilecekken aynı zamanda bağlamsal perspektifin prensipleri doğrultusunda da ele alınabilir. İlişkili olan değerler, deneyimle kurulan ilişkiyi, deneyime verilen yanıtı ve deneyimin nasıl yorumlanacağını etkilemektedir (Hayes et al., 1999; Hayes and Smith, 2005). Bu anlamda değerlerin metakognitif etkilerinin aynı zamanda kabul, bilişsel ayrışma gibi alanlara uzandığı da düşünülebilir. Aynı şekilde değerlerin değişmesi ile birlikte KKT' ye göre bağlamsal özellik ve bağlamsal işaretler değişebilmekte, olay örgülerinin yeniden anlamlandırılması ile deneyimlerin fonksiyonu zihinde farklı bir karşılık bulabilmektedir. Bağlamsal fonksiyoncilik bir nevi bu görüşü desteklemektedir. Örneğin mutsuzluktan kaçınmak için işkolik olmak ile mutsuzluktan kaçınmak için alkol ve madde kullanmak, bağlamsal ve fonksiyonel açıdan benzerlik göstererek birbirinden çok uzak gözükmesine rağmen iki farklı reaksiyonun anlamını eşitlemektedir (Hayes and Smith, 2005). Buradan hareketle, belli değerler bağlamında yaşanan deneyimler ile onlar olmadan farklı bağlamlarda yaşanan benzer deneyimlerin birbirinden farklı fonksiyon ve sonuçlar gösterebileceğini söylemek mümkündür. Değerlerin, psikolojik iyi oluş halini pozitif yönde desteklediği, stres toleransını arttırdığı, sadece ruhsal ve fizyolojik tamir rolünde değil aynı zamanda koruyucu hekimlik anlamında dahi işlev görmekte olduğu düşünülebilir. Değerler, bağlama etki etmekte ve bağlam üzerindeki herşeyin rengini ve şeklini yeniden yapılandırmaktadır. Aynı anksiyete belli bir değer çerçevesinde bambaşka bir hikâye örgüsü ile yaşantılanabilir. Örneğin, yaşam değeri 'sabır' olan biri için, bir trafik kazası diğer insanlara göre daha

tolere edilebilir bir imtihan, bir dayanma süreci, bir öğrenme ve olgunlaşma fırsatı, olumsuz duygu ve düşünceler içermesine rağmen yaşanması daha kabullenilebilir bir deneyim olurken; yaşam değeri ‘haz almak’ olan biri için başa gelen bir musibet, anlamsız ve gereksiz bir deneyim ve maksimum alerjik reaksiyona neden olabilecek, negatif bir uyaran olacaktır. Bu çerçevede değerlerin bağlamı, bağlamın fonksiyonu ve metakognisyonu, metakognisyonun ise kognisyonu, duyguları ve davranışsal çıktıları şekillendirdiği düşünülebileceği gibi, aynı zamanda üzerinde daha detaylı çalışmalar yapılması gereken bazı araştırma soruları olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Değerler ve değerler doğrultusunda yaşam amacı belirlemenin, bireylerin duygu regülasyon becerilerini güçlendirdiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Tarhan, 2012). Değerleri psikoterapi pratiği kapsamında ele alan KKT yaklaşımı, değerler yönünde bir yaşamı, hem psikolojik esneklik, hem de dayanıklılıkla ilişkili bulmaktadır. Deneyimle kurulan ilişkilerin değişmesi, esnemesi, daha kabullenici, gönüllü ve uyumlu bir yaklaşımın olması, geçiciliğin vurgulanması ve kalıcı olanın değerler olduğunun öne çıkarılması, Türk kültürünün ve Doğu mistisizminin değerler yaklaşımı ve kendini gerçekleştirme anlayışı ile de paralellik gösterir. KKT yaklaşımı, değerler ve onun yörüngesinde atılan eylemlere sahip olan bireylerin, hastalığı tamir etmenin yanı sıra, yeni ve daha derin hastalıklardan korunmanın da kanatları altına girdiklerini öne sürmektedir. Değerler ekseninde olgunlaşan bir kendilik, düşünce ve duygulara karşı mesafe almakta; bütün geçici deneyimlerden, ruh hallerinden, duygu, düşünce ve kavramlardan daha öte ve üstün bir olgu olarak, kendiliğin deneyimlenmesini sağlamaktadır. KKT bu kendilik deneyimine, bağlamsal ya da gözlemleyen kendilik adını vermiştir (Hayes, 1999). Bu, bir anlamda duygu ve düşünceleri aşan, aşkın bir kendilik ya da ‘gözlemleyen benlik aktivasyonu’ anlamına gelmektedir. Dolayısıyla bu aktivasyonun, duyguların kişi üzerindeki hâkimiyetini ve sözlerin kişi üzerindeki egemenliğini azaltarak, kişinin duygu ve düşünce üzerindeki baskınlığını geliştirdiği sonucuna varılabilir. KKT’ye göre değerler, bağlamsal kendiliği güçlendirmekte ve tüm kavramsal içeriğin ve sözel kabullerin önemini zayıflatmaktadır (Hayes, 1999). Bu yaklaşım, bu araştırmanın savı ile uyumludur. Değerler, bağlamsal kendiliği güçlendirmektedir. Hayes, (1999)’a göre, bağlamsal kendilik santranç tahtası iken, düşünce ve duygu gibi geçici deneyimler de santranç taşlarıdır. Değerler, sağlam ve stabil

olan, zeminde ve daha kalıcı algılanan kendilik parçası; diğerleri ise değişken, geçici ve kişiliği tümüyle projekte etmeyen daha 'önemsiz' ve dolayısıyla daha 'etkisiz' öğelerdir. Geçici olay, düşünce ve duygu gibi deneyimlere yapılan vurgunun azalması ve özellikle olumsuz deneyimlerin etkisinin ve gücünün gözden düşmesinin dahi, anksiyete ve diğer olumsuz duygu ve düşüncelere karşı duyarlılık ve hassasiyeti azalttığından söz etmek mümkündür.

Varoluşçu terapiler ve hümanist yaklaşımlarda olduğu gibi, KKT'de de değerler aslında deneyimin son rengini belirlemektedir. Yaşanılan deneyim olumlu ya da olumsuz olsun, beklentilere göre bir ödül ya da bir ceza anlamını taşıyabilir. Örneğin, eğlenilen bir an aslında 'gereksiz vakit kaybı' olarak değerlendiriliyorsa, bu birey tarafından ceza mekanizmasını çalıştıracaktır. Diğer yandan fakirlik, 'sabır' değeri olan biri için sabredilebildiği sürece ruhsal bir haz kaynağı olarak da işlev görebilecek, dolayısıyla aynı anda bireyin ödül mekanizmasını çalıştıracaktır. Bu anlamda değerler fonda durmakta ve üzerinden geçen her bir şeklin, yani deneyimin, hangi formu alacağına etki etmektedir. Bu bağlamda incelendiğinde değerlerin, aslında metakognitif, dahası metakognisyonu da regule eden 'üst-metakognitif bir olgu' olduğu düşünülebilir.

Değerlerin, varoluşsal kaygıları azalttığı, anlam ihtiyacına iyi geldiği, yeniden çerçevelemeyi sağlayarak bireyde direnci ve toleransı arttırdığı daha önceki çalışmalarda da ortaya koyulmuştur. Aynı zamanda değerlerin hem toplumsal hem de bireysel direnci arttıran ya da azaltan bir olgu olduğundan söz edilebilir (Tarhan, 2014). Dolayısıyla bu çalışmada değerlerin sağlık ve hastalığı açıklamada yeni bir formülasyona kapı açabileceği düşünülmektedir. Değerlerin nasıl işlev gördüğü, nelerin aracılığı ile hangi mekanizmalara etki ettiği, sağlık ve hastalığı nasıl etkilediği gibi ele alınabilecek unsurlar, ruh sağlığı çalışanlarının hem klinikteki vaka formülasyonlarını, dolayısıyla da psikoterapi güzergâhlarını yeniden şekillendirmelerinde yardımcı olabilir.

Yakın zaman psikoterapi yaklaşımlarında öne sürülen hipotezler arasında, insanı psikolojik olarak rahatsızlandıran şeyin olumsuz deneyimler değil, deneyime ilişkin sahip olunan olumsuz düşünce ve inançlar olduğu görüşü ortaya koyulmuştur (Beck, 1967). İlerleyen yıllarda takip eden farklı yaklaşımlarda ise bir adım öteye gidilerek psikolojik patolojinin nedeninin otomatik düşüncelerden ziyade, otomatik düşünceler ve duygulara

ilişkin yapılan üst bilişsel yorumlar olduğu ileri sürülerek metakognisyona vurgu yapılmıştır (Fisher and Wells, 2008). Bu çalışmada ise bir adım daha ileriye vurgu yapılmaya çalışılmış, kognisyon ve metakognisyonların da ötesinde nasıl bir mekanizma olduğu sorusuna değerler kavramı aracılığı ile yanıt aranmaya çalışılmıştır. Acaba bilişsel hiyerarşinin en tepesinde değerler mi bulunmaktadır? Bu soru ekseninde atılmış ilk adıma bu çalışmamın öncülük edeceği düşünülmektedir.

## 5.1. SONUÇ

- aAffedicilik, şükrediciliğin anksiyete duyarlılığı üzerinde negatif yönde anlamlı etkisi bulunmuştur.
- Olumlu ve olumsuz Dini başa çıkma stillerinin ile anksiyete duyarlılığı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkisi bulunmuştur.
- Metakognisyonlar ve anksiyete duyarlılığı arasında pozitif ve güçlü bir ilişki mevcuttur. Negatif ve pozitif metakognisyonlar arttıkça anksiyete duyarlılığı da artmaktadır.
- Metakognisyonlar değerlerin anksiyete duyarlılığına etkisinde aracılık rolü üstlenerek bu etki mekanizmasını ve yordayıcılığını güçlendirmektedir.

## 5.2. LİTERATÜRE KATKI

- Bu araştırma literatüre yeni bir bulgu ile katkı sağlamaktadır
- Değerlerin hangi dinamikler üzerinden metakognitif süreçlere ve anksiyete duyarlılığına etki ettiğinin anlaşılmasına yardımcı olmakta, global ve spiritüel sayılabilecek bu kavramı bileşenlerine ayırarak etki mekanizmasının ölçülebilir ve somut olmasını sağlamaktadır.

- Değerlerin psikopatolojik tablolarla bağlantısına yönelik bulgular, klinik formülasyonları ve dolayısıyla terapi bileşenlerini etkileyebilir niteliktedir.
- Pozitif psikoloji ve koruyucu hekimliğe katkı ve değerler alanında çalışabilme adına sağlık hizmetlerine katkı sağlamaktadır.
- Değerler kavramı ile metakognisyon kavramının sentezini içeren entegratif bir çalışma olmanın yanı sıra iki kuramsal yaklaşım olan KKT ve MKT'nin de kesişim noktasını içermektedir.
- KKT ile MKT'nin kavramlarını ele alarak iki ekol arasında bağ kuran literatürdeki ilk çalışmadır.
- Değerler kavramını bilimsel platforma taşıyarak kültürel formlara uygun olan bu kavramın bilimsel olarak çalışılabilir ve anlaşılabilir düzeye getirilmesine yardımcı olmaktadır.
- Türkiye literatüründe metakognitif süreçler ile ilgili yapılan sayılı çalışmadan biri olmuştur.
- Türkiye'de KKT'nin değerler kavramını ele alan sayılı çalışmadan biri olmuştur.
- Değerler kavramının hangi bilişsel yollardan etki ettiğini anlamaya yardımcı olmaktadır.
- Kültürel kavramların bilimselleştirilmesine katkı sağlamaktadır.
- Kültüre tanıdık ve uygun yapıların bilimsel olarak ele alınması ve bu kavramların bilimsel ölçütlere uyacak şekilde literatüre kazandırılması ile topluma ve toplumsal değerlere katkı sağlamaktadır.
- Kültürel psikolojiye ve toplum psikolojisine uyumlu ve destekleyici bir çalışma olmuştur.
- Psikoloji biliminin, kültüre uyumlu psikolojik desteğin önemine yaptığı vurgu ile paralel bir çalışma olmuştur.



### 5.3. ÖNERİLER

- Gelecek çalışmalarda bu araştırma kapsamında ele alınmış olan değerler (şükredicilik, affedicilik, dini başa çıkma) ile sınırlı kalmadan, toplum tarafından sahiplenilen veya değer sayılabilecek diğer unsurları da kapsayan değerlerin psikolojik iyi oluş ve psikopatoloji ile ilişkisinin irdelenmesi, hem toplumsal ve bireysel gelişime hem de literatüre katkı sağlayacaktır.
- Olumlu ve olumsuz dini başa çıkma stilleri ayrı ayrı ele alınarak anksiyete duyarlılığı üzerindeki etkileri araştırılabilir.
- Yapılacak araştırmalarda metakognitif süreçlerin yanı sıra, değerlerin bilişsel süreçler ve kognitif içerikteki yordayıcılık düzeyi incelenebilir.
- Bu araştırmanın bulgularında elde edildiği üzere değerlerin psikopatoloji ile anlamlı ilişkisinde metakognitif süreçlerin aracı rolünün nasıl ve hangi yollarla gerçekleştiği daha derinlemesine incelenmeye açık bir konudur.
- Metakognitif süreçler aracılığıyla değerlerin, anksiyete duyarlılığı artışında görülen hiperkortizolemi eğilimi gibi endokrinolojik bozukluklarla ilişkisi sorgulanabilir.
- Değerlerin ve metakognitif süreçlerin, anksiyete duyarlılığı dışındaki farklı psikopatolojiler ile ilişkisinin sorgulanması bu alandaki çalışmalara katkı sağlayacaktır.
- Değerlerin ve metakognitif süreçlerin, bireyde kişilik oluşumunu nasıl etkilediği değerlendirilebilir.
- Bireyde baskın olan değerler ile kişilik profilleri arasında bir ilişki olup olmadığı incelenebilir.
- Pozitif psikoloji kapsamında değerler ve metakognitif süreçlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik esneklik ile ilişkileri incelenerek koruyucu ruh sağlığına katkıda bulunabilir.
- Psikolojide semptomu yok etmek yerine bağısıklığı güçlendirme felsefesini benimseyen yaklaşımlar kapsamında direnç kazanmaya yönelik çalışmaların sayısının artması sağlanabilir.

- Anksiyete düzeyi ve stres algısının kontrol edildiği yeni çalışmalarda duygu ve olayların şiddetinden bağımsız bir biçimde değerlerin anksiyete duyarlılığını azaltarak kişiye koruduğunun netleşmesi tablonun netleşmesine yardımcı olacaktır. Örneğin, anksiyete düzeyi yüksek olduğu halde anksiyete duyarlılığı düşük olan bir birey, “hasta eden duygunun şiddeti değil ona olan yaklaşımdır” felsefesi ile ilgili daha aydınlatıcı bir bilgi verebilir.



## KAYNAKÇA

Allport, G. (2006). *Olmaktan oluşa*. Ankara: Katkı Yayınları.

Akın, A., Akın, Ü., & Gediksiz, E. (2012). The validity and reliability of the turkish version of the forgivingness scale. *International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012)*, İstanbul.

Akın A. (2015). *Psikolojide kullanılan ölçme araçları*. (2. Cilt) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Armaner, N. (1980). *Din psikolojisine giriş*. (1. Cilt) Ankara: Ayyıldız Matbaası.

Asmundson, G. J. G., & Norton, G. R. (1995). Anxiety sensitivity in patients with physically unexplained chronic back pain: A preliminary report. *Behaviour Research and Therapy*, 33(7), 771–777.

Ayten, A., (2012). *Tanrıya sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Bach, P. A., & Moran, D. J. (2008). *Act in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

Baumeister, R. E., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge, theory, two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington (Eds). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological speculations* (pp. 79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L. & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*. 73(1), 183–226.

- Biglan A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied & Preventive Psychology*, 5(1), 47-57.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M., (2007). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Byrne, B.M. (2009). *Structural equation modeling with amos: Basic concepts, applications, and programming*. (Second ed.) Multivariate Applications Series. New York: Routledge.
- Canan, İ., (1993). *Kütüb-i sitte hadis ansiklopedisi*, c.VIII. İstanbul: Akçağ Yayınevi,.
- Chan, D. K. (2006). *Moral psychology today: Essays on values, rational choice and will*. New York: Springer.
- Collins, R. L., Taylor S. E., & Skokan, L. A. (1990). A better world or a shattered vision? Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, (8)3, 263-285.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman H, Thomsen A. H., Wadsworth M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Progress, problems, and potential. *Psychological Bulletin*. 127(1), 87–127.
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2000). A positive revolution in change: Appreciative inquiry. In D. L. Cooperrider, P. F. Sorensen, D. Whitney, & T. F. Yaeger (Eds.), *Appreciative inquiry: Rethinking human organization toward a positive theory of change* (pp. 207-214). Campaign, IL: Stipes Publishing.
- Cox, B. J., Endler, N. S., & Swinson, R. P. (1991). Clinical and nonclinical panic attacks: An empirical test of a panic-anxiety continuum. *Journal of Anxiety Disorders*, 5, 21–34.
- Cox, B. J. (1999). The role of anxiety sensitivity in panic and other disorders (summary). Program abstracts of the 19th National Conference of the Anxiety Disorders Association of America (ADAA) 24:86.

- Cox, B. J., Enns, M. W., & S. Taylor. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 525–34.
- Çelik, H.E., & Yılmaz, V. (2013). *Lisrel 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel kavramlar, uygulamalar, programlama*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Dahl, J. C., Wilson, K. G., Luciano, C., & Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and commitment therapy for chronic pain*. Reno, NV: Context Press.
- Dahl, J. C., Plump, J. C., Steward, I., & Lundgren, T. (2009). *The art & science of valuing in psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Dahl, J., Stewart, I., Martell, C., & Kaplan, J. (2013). *Act and rft in relationships: Helping clients deepen intimacy and maintain healthy commitments using acceptance and commitment therapy and relational frame theory*. Oakland, CA: Context Press.
- Denton, R. T. ve Martin, M. W. (1998). Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role. *American Journal of Family Therapy*, 26, 281–292
- Dilmaç, B. (2002). *İnsanca değerler eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Doğan, M., (1987). *Büyük Türkçe sözlük*. İstanbul.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dorman, E. (2015). *Din neden gereklidir?: Vahiy ve peygamberliğin gerekliliğinin teolojik, felsefi, psikolojik ve ahlaki temelleri üzerine bir inceleme*. İstanbul: İstanbul Yayınevi.
- Dragan, M., & Dragan, W. (2014). Temperament and anxiety: The mediating role of metacognition. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(2), 246–254.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory and research* (Unpublished doctoral dissertation). University of Nevada, Reno.
- Dymond S., & Roche, B. (2013). *Advances in rft*. Oakland, CA: Context Press.

- Eagleman, D. (2014). *Incognito*. İstanbul: Domingo.
- Eagleman, D. (2016). *Beyin; senin hikayen*. İstanbul: Domingo.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1961). *A guide to rational living*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as human strength appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-96.
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377–402.
- Emmons, R. A. (2009). Gratitude. In S.J. Lopez & A. Beauchamp (Eds.), *Encyclopedia of positive psychology*. (pp. 442-447). New York: Oxford University Press.
- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Eds.), *Dimensions forgiveness and relationship satisfaction of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D., & North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Evans, I. M. (2013). *How and why people change: Foundations of psychotherapy*. New York: Oxford University Press.

- Fedoroff, I. C., Taylor, S., Asmundson, G. J. G., & Koch, W. J. (2000). Cognitive factors in traumatic stress reactions: Predicting PTSD symptoms from anxiety sensitivity and beliefs about harmful events. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 28(1), 5–15.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using spss*. London: Sage Publications.
- Fincham, F. D., Hall, J. H. & Beach, S. R. H. (2005). ‘Til lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage. In E. L. Worthington (Eds), *Handbook of forgiveness* (pp. 207-226). New York: Routledge.
- Fisher, P. L., & Wells, A. (2005). Experimental modification of beliefs in obsessive–compulsive disorder: A test of the metacognitive model. *Behaviour Research and Therapy*, 43(6), 821–829.
- Fisher, P. L. (2006). The efficacy of psychological treatments for generalised anxiety disorder? In G. C. L. Davey & A. Wells (Eds). *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (pp. 359–377). Chichester, UK: Wiley.
- Fisher, P. L., & Wells, A. (2008). Metacognitive therapy for obsessive– compulsive disorder: A case series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(2), 117–132.
- Fisher, P., & Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy: The cbt distinctive features series*. NY: Routledge Press.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and metacognitive monitoring: A new area of cognitive– developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- Flaxman, P. E., Blackledge J.T., & Bond, F. W. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The CBT distinctive features series*. Hove: Routledge.
- Folkman, S., & Moskowitz, S. J. (2004). Stress, religion and mental health: Religious coping in mediating and moderating roles. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 14(2), 91-108.

- Fragar, R. (2003). *Kalp, nefis ve ruh: Sufi psikolojisinde gelişim, denge ve uyum*. İstanbul: Gelenek Yayınları.
- Frankl, V. (1992). *İnsanın anlam arayışı*. Ankara: Öteki Yayınları.
- Frankl, V. (2003). *Duyulmayan anlam çılgılığı*. Ankara: Öteki Yayınları
- Fredrickson, B. L., (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds). *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York: Oxford University Press.
- Fresco, D. M., Frankel, A. N., Mennin, D. S., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: The relationship of cognitive processes to negative affective states. *Cognitive Therapy and Research*, 26(2), 179–188.
- Fromm, E. (1995). *Erdem ve mutluluk*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Fromm, E. (2003). *Sahip olmak ya da olmak*. İstanbul: Arıtan Yayınları.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. London: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion*. Canada: Routledge.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: The cbt distinctive features series*. London: Routledge Press.
- Goboda-Madikizela, P. (2002). Remorse, forgiveness and rehumanization: Stories from South Africa. *The Journal of Humanistic Psychology*, 42(1), 7-32.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması* (Yayınlanmamış doktora tezi). T.C. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güngör, E. (1993). *Değerler psikolojisi*. İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 43–55.



- Harris, R. (2007). *Happiness Trap*. New Zealand: Shambhala Publication.
- Hayes, L. J. (1993). Reality and Truth. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, & T. R. Sarbin (Eds). *Varieties of scientific contextualism* (pp. 35-44). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Hayes, L. J., & Reese, H. W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Pepper's "World hypotheses: A study in evidence". *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 50(1), 97-111.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer Publishers.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C. (2006). Acceptance and commitment therapy. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S. C. (2007). Hello darkness: Discovering our values by confronting our fears. *Psychotherapy Networker*, 31(5), 46-52.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindfulness change*. New York: The Guilford Press.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner-city children. (*Unpublished doctoral thesis*). Fordham University, New York.

Herbert, J. D. & Forman, E. M. (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. Hoboken: John Wiley & Sons Publication.

Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy Theory Research & Practice*, 24(2), 240-244.

Hökelekli, H. (2006). İslâm geleneğinde psikoloji kültürü, *İslâmî Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 409-423.

Hull, C. (1974). *Essentials of behavior*. NY: Greenwood.

Jones, L. G. (1997). *Embodying forgiveness: A theological analysis*. Pennsylvania: Science Press.

Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (2)8, 221-229.

Kashdan, T. B., Zvolensky, M. J., & McLeish, A. C. (2008). Anxiety sensitivity and affect regulatory strategies: interactive risk factors for anxiety-related symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 429-440.

Kim, D., & Kang, Z. Y. (2009). Effects of the metacognitive strategy program on the attention process for elementary students. *Asian Journal of Education*. 10(4), 195-216.

Kitabı Mukaddes: Eski ve Yeni Ahit, (1993). İstanbul: Kitabı Mukaddes Şirketi.

Klaassen, D.W., McDonald, M.J., & James, S., (2006). Advances in the study of religious and spiritual coping. In P.T.P. Wong, & L.C.J. Wong, (Eds). *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, New York: Springer.

Kohlberg, L. (1981). Essays on moral development. In *The Philosophy of Moral Development*. (vol. 1), San Francisco, CA: Harper & Row.

Kur'an-ı Kerim Meâli. (2011). Çev. Halil Altuntaş, Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

- Lawler-Row, K., & Piferi, R. L. (2006). The Forgiving Personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41 (6), 1009-1020.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Loewenthal, K. (2007). *Religion, culture and mental health*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Luoma, J. B., Hayes S. C., & Walter, R. D. (2007). *Learning Act*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Lyubomirsky, S., (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Mantar, A., Yemez, B., & Alkın, T. (2010). Anksiyete duyarlılığı indeksi-3'ün türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 21(3), 225-234.
- Maslow, A. (2003). *Dinler değerler ve doruk deneyimler*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Maslow, A. (2011). *İnsan olmanın psikolojisi*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- May, R. (2010). *Aşk ve irade*. İstanbul: Okuyanıs Yayınları.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatric, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?, *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A., (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540–557.
- Mchugh, L., & Stewart, I. (2012). *The self and perspective taking: Contributions and applications from modern behavioral science*. Oakland, CA: Context Press.
- Mcnally, R. J. (2002). Anxiety sensitivity in 1984 and panic attacks in 1987. *Journal of Anxiety Disorders*, 6, 241-247.

- Meninger, W. A. (1996). *Process of forgiveness*. New York: Continuum.
- Michael, J. (1982). Distinguishing between discriminative and motivating functions of stimuli. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 37(1), 149–155.
- Mullet, E., Girard, M., & Bakhshi, P. (2015). Conceptualizations of Forgiveness. *European Psychologist*, 9 (2), 78-86.
- Murphy, J. G., & Hampton, J. (1988). *Forgiveness and mercy*. USA: Cambridge University Press.
- Murphy, J. (2011). *Potansiyelinizi arttırın: Manevi bir yaşam*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Myers, D. G., (1992). *The pursuit of happiness: Discovering the pathway to fulfillment, wellbeing, and enduring personal joy*, NY: Avon.
- Nelson, T. O., & Dunlosky, J. (1991). When people’s judgments of learning (JOLs) are extremely accurate at predicting subsequent recall: The “delayed JOL effect”. *Psychological Science*, 2(4), 267–270.
- Otto, M. W., Pollack, M. H., Fava, M., Uccello, R., & Rosenbaum, J. F. (1995). Elevated anxiety sensitivity index scores in patients with major depression: Correlates and changes with antidepressant treatment. *Journal of Anxiety Disorders*, 9(2), 117–23.
- Oxford (1989), *English-Turkish dictionary*, Oxford: Oxford University Press.
- Özensel, E. (2003). Sosyolojik bir olgu olarak değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3), 217-239.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1999a). Process and metacognitive dimensions of depressive and anxious thoughts and relationships with emotional intensity. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(2), 156–162.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1999b). Dimensions of depressive rumination and anxious worry: A comparative study. In Thirty-Third annual convention of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Toronto, Canada.

- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2000). Treatment of recurrent major depression with attention training. *Cognitive and Behavioural Practice*, 7(4), 407–413.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001a). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160–164.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001b). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy*, 32(1), 13–26.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001c). Metacognitive vulnerability to depression: A prospective study. In Thirty-Fifth annual convention of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Philadelphia.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261–273.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. NY: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., & Rye M. (1998). In E. Wordhington (Eds). *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research Theological Perspectives*. London: Templeton Foundation Press.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.
- Pargament, K. I., Cole, I. B., Creek, L. B., Belavich, T., Brant C., & Perez, L. (1999). The vigil: Religion and the search for control in the hospital waiting room. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 327–341.
- Pargament, K. I., & Maton, K. I. (2000). Religion in american life: A community psychology perspective. In J. Rappaport, & E. Seidman (Eds). *Handbook of community psychology*, (pp. 495–522). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

- Pargament, K. I., Koenig, H., & Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543.
- Piaget, J. (2015). *Çocuğun ahlaki yargısı*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Polk, K. L., & Schoendorff, B. (2009). *Act matrix.*, Oakland, CA: Context Press.
- Reiss, S., & McNally, R. J. (1985). The expectancy model of fear. In S. Reiss, & R. R. Bootzin (Eds). *Theoretical Issues in Behaviour Therapy*. (pp. 107-121). New York: Academic Press.
- Roberts, R. C., (2004). The blessings of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. U.S.A: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, E. L., (1998). Levels of analysis and the organization of affect, *Review of General Psychology*, 2 (3), 247–270.
- Sandoz E. & Dufrene. T. (2013). *Living with your body and other things you hate: How to let go of your struggle with body image using acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Sarı, E. (2005). Öğretmen adaylarının değer tercihleri: Giresun eğitim fakültesi örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(10), 73-88.
- Sarıçam, H., & Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 37-46.
- Schmidt, N. B., Buckner, J. D., & Keough, M. E. (2007). Anxiety sensitivity as a prospective predictor of alcohol use disorders. *Behavior Modification*, 31(2), 202–19.
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-400.

- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M., (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-11.
- Seligman, M. E. P., (2002a). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy, In C. Synder & s. Lopez (Eds). *Handbook of Positive Psychology*, NY: Oxford Univerisity Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Gillham, J., Reivich, K., Linkins, M., & Ernst, R. (2009). Positive education: positive psychology and positive interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Sells, J. N., Giordano, F. G., & King, L. (2002). A pilot study in marital group therapy: Process and outcome. *The Family Journal*, 10(2), 156-166.
- Seyyar, A, (2007). *İnsan ve toplum bilimleri terimleri*. İstanbul: Değişim Yayınları.
- Sheffield, C. J. (2003). *An investigation of relationships between forgiveness, religiosity, religious coping, and psychological well-being* (Unpublished doctoral dissertation). Brigham Young University, USA.
- Shopenhauer, A. (2014). *Hayatın Bilgeliği*. Ankara: Alter Yayınları.
- Sönmez, A. (2002). *Öznel iyi olmaya ilişkin değerler ve dayanıklılık modeli* (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Stoddard, J. A., Afari, N., & Hayes, S. C. (2014). *Big book of act metaphors*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Starcevic, V., & Berle D. (2006). Cognitive specificity of anxiety disorders: A review of selected key constructs. *Depress Anxiety*, 23(2), 51–61.
- Strelan, P. (2007). Who Forgive Others, Themselves and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem and Agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.

Stevens, A. (2001). *Jung*, (Çev. A. Çayır), İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Steward, J. M. (2012). *Mindfulness, acceptance and the psychodynamic evolution*. Oakland, CA: Context Press.

Stewart, S. H., Peterson, J. B., & Pihl, R. O. (1995). Anxiety sensitivity and self reported alcohol consumption rates in university women. *Journal of Anxiety Disorders*, 9(4), 283-292.

Sutton, G. (2014). Psychology of forgiveness: An overview of recent research linking psychological science and christian spirituality. *Encounter: Journal for Pentecostal Ministry*, 11, 1-9.

Tarhan, N. (2006). *Mutluluk psikolojisi: Stresi mutluluğa dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2010). *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2011). *Güzel insan modeli: Ailede, toplumda, siyasette değerler psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2012). *Mesnevi terapi*, İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N., Gümüşel, O., & Sayım, A. (2012). *Pozitif psikoloji: Çoklu zeka uygulamaları*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2013a). *İnanç psikolojisi: Ruh, beyin ve akıl üçgeninde insanoğlu*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2013b). *Yunus terapi*, İstanbul: Timaş.

Tarhan, N. (2013c). *Asimetrik savaş*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2014). *Psikolojik savaş*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Taylor S., Zvolensky M. J., Cox B. J., Deacon, B., Heimberg, R. G., Ledley, D. R., Abramowitz, J. S., Holaway, R. M., Sandin, B., Stewart, S. H., Coles, M., Eng, W., Dally, E. S., Arrindell, W. A., Bouward, M., & Cardenas, S. J. (2007). Robust dimensions of



anxiety sensitivity: Development and initial validation of the Anxiety Sensitivity Index–3. *Psychological Assessment*, 19(2), 176–188.

Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. (Yayınlanmamış doktora tezi), T. C. Ankara Üniversitesi, Ankara.

TDK (1998), *Türkçe sözlük*, Ankara: TDK Yayınları.

TDK. Türk Dil Kurumu web sitesi. “*Büyük Türkçe sözlük*”. Erişim adresi [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts) (23.09.2016).

Thompson, L. Y., & Synder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez, C. R. Snyder (Eds). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301–312). Washington, DC: American Psychological Association.

Thoresen, C. E., Harris, A. H. S., & Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, C. E. Thoresen (Eds). *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 254– 280). New York: Guilford Press.

Timpano, K. R., Buckner, J. D., Richey, J. A., Murphy, D. L., & Schmidt, N. B. (2009). Exploration of anxiety sensitivity and distress tolerance as vulnerability factors for hoarding behaviors. *Depression and Anxiety Journal*, 26(4), 343-353.

Tosun, A., & Irak, M. (2008). Üstbiliş ölçeği-30’un türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.

Tozlu, B. (2003). *Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.

Törneke, N. (2010). *Learning RFT*. New Harbinger: Context Press.

Tsai, M., Kohlenberg, R. J., Kanter, J. W., Kohlenberg, B., Folette, W. C., & Callaghan G. M. (2009). *A guide to functional analytic psychotherapy: Awareness, courage, love, and behaviorism*. New York: Springer.

- Uygur, A. E. (2015). *Din psikolojisi açısından 'alfred adler psikolojisi'nin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Watt, M. C., & Stewart, S. H. (2009). What you should know about anxiety sensitivity *Strides*, August.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Hove, UK: Erlbaum.
- Wells, A. (1995). Metacognition and worry: A cognitive model of generalised anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 301–320.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley.
- Wells A., & Cartwright-Hatton S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ 30. *Behavior Research and Therapy*, 42(1), 385–396.
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. NY: The Guilford Press.
- Wertz, F. J., & Bridge, S. K. (2009). Humanistic psychology, In S. J. Lopez (Eds). *Encyclopedia of positive psychology*. Blackwell Publishing, UK.
- Westrup, D. (2014). *Advanced acceptance and commitment therapy: The experienced practitioner's guide to optimizing delivery*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan, (Eds). *Mindfulness & Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 120-151). New York: Guilford Press.
- Wong, P. T. P. (2010). “Existential positive psychology: The six ultimate questions of human existence”. Available on site <http://existentialpsychology.org>, (23.09.2016).

Worthington, E. L., Jr., & Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385–418.

Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Brunner-Routledge.

Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.



## EKLER

### EK1: Bireyi Tanıma Çizelgesi

Bu araştırma Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bitirme Tezi olarak yayınlanacaktır. Çalışmanın amacı; bireylerdeki manevi değerlerin, üst-bilişsel inançlar ve kaygı duyarlılığı üzerindeki etkisini belirlemektir. Üniversite öğrencilerinden toplanan veriler istatistiksel yöntemler ile hesaplanacak ve sonuçlar tez kapsamında değerlendirilecektir.

Bu çalışmada sizlere bireyi tanıma çizelgesi ile çeşitli ölçeklerden oluşan bazı formlar verilecektir. Bu formlar, psikolojik anlamda bazı kriterleri ölçmektedir. Kendi kendinize yanıtlayacağınız bu formlarda mümkün olduğunca açık ve gerçekçi yanıtlar vermeniz gerekmektedir. Söz konusu işlemlerin sizin için herhangi bir riski bulunmamaktadır. Çalışmada gizlilik ilkesine riayet edilecektir.

Bu çalışma için verdiğiniz kişisel bilgiler **kesinlikle** hiçbir kişi, kurum, kuruluş ile **paylaşılmayacaktır**. Yanıtlarınız istatistiksel olarak hesaplanacak ve yayında hiçbir kimlik bilginiz bulunmayacaktır. Bu formlar, yapılacak araştırmalar dışında hiçbir gerekçe ile değerlendirilemez. Sadece araştırmacılar formlarınızı muhafaza edeceklerdir. 2 sene içerisinde bu formlar imha edilecektir.

I. Cinsiyetiniz: 1. ( ) Erkek 2. ( ) Kadın

II. Yaşınız: .....

## EK 2: Dini Başa Çıkma Ölçeği

<b>(DBÇÖ)</b>					
<b>Yönerge:</b> Gündelik hayatta veya olağandışı durumlarda maruz kaldığınız “sıkıntılı zamanlar” karşısında, aşağıda sıralanan dini etkinliklere “ne sıklıkta” başvurduğunuzu gösteren, lütfen her maddeyi okuyarak <u>sizin için en uygun</u> seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. Bu ankette, <u>doğru</u> ya da <u>yanlış</u> cevap bulunmamaktadır.					
Her soruda bulunan; <b>(1)Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Çoğu Zaman, (5) Her Zaman</b> anlamına gelmektedir.					
	Hiç Bir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. Günahlarım için tevbe ederim.	1	2	3	4	5
2. Yaptığım kötü şeylerden dolayı Allah’tan af dilerim.	1	2	3	4	5
3. Öfkemin ve kızgınlığımın azalması için Allah’tan yardım isterim.	1	2	3	4	5
4. Daha az günah işlemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Allah’a daha yakın olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Allah’ın beni doğru yoldan ayırmaması için dua ederim.	1	2	3	4	5
7. Allah’ın her an benimle olduğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
8. İbadetlere yönelirim.	1	2	3	4	5
9. Mevlâ neylerse güzel eyler derim.	1	2	3	4	5
10. Sabrın sonu selamettir derim.	1	2	3	4	5
11. Başıma gelenleri Allah’ın bir imtihanı olarak görürüm.	1	2	3	4	5
12. Her şeyde bir hayır vardır diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
13. Başıma gelenlerin beni manevi olarak olgunlaştıracağını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Din adamlarından uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5
15. Etrafımdaki dindar insanlardan uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5
16. Din kardeşlerimin bana destek olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Her şeyi düzeltmesi için Allah’a yalvarırım.	1	2	3	4	5
18. Allah’tan yardım istemeksizin kendi duygularıyla mücadele ederim.	1	2	3	4	5
19. Sorunlarımı halletmesi için Allah’a dua ederim.	1	2	3	4	5
20. Arkadaşlarımdan ve yakınlarımdan bana dua etmelerini isterim.	1	2	3	4	5
21. Din görevlileriyle konuşurum.	1	2	3	4	5
22. Hayatımın büyük manevî bir gücün parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Sadaka dağıtırım.	1	2	3	4	5
24. Gittiğim yolu yanlış olduğunu düşünerek yeni bir yol arayışına girerim.	1	2	3	4	5
25. Dine yönelerek yeni bir hayat kurmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenleri Allah kimseye vermesin derim.	1	2	3	4	5
27. Allah’ın beni sevip sevmediğini sorgularım.	1	2	3	4	5
28. Allah’ın beni terk ettiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Dualarımı kabul etmediği için Allah’a kızarım.	1	2	3	4	5
30. Yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
31. Allah’ın beni cezalandırdığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Başıma gelenlerden sonra Allah’ın bana yeni bir fırsat vermesini dilerim.	1	2	3	4	5
33. Allah’ın hayatta bana yeni bir gaye vermesini dilerim.	1	2	3	4	5

### EK 3: Affedicilik Ölçeği

## (AÖ-10)

**Yönerge:** Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. Bu ankette, doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

Her soruda bulunan; **(1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum , (5) Tamamen Katılıyorum** anlamına gelmektedir.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
2. Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	1	2	3	4	5
3. Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa ona aynı şekilde davranırım.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	1	2	3	4	5
5. Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.	1	2	3	4	5
6. İnsanlarla ilişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.	1	2	3	4	5
7. Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	1	2	3	4	5
8. Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.	1	2	3	4	5
9. Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	1	2	3	4	5
10. Affedici bir insanım.	1	2	3	4	5

#### EK 4: Emmons Şükür Ölçeği

### (EŞÖ-6)

**Yönerge:** Aşağıdaki ifadelerden “olmak istediğiniz” değil, sizi “olduğunuz” gibi anlatan en uygun ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirtiniz. Bu ankette, doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

Her soruda bulunan; **(1) Bana çok uygun, (2) Bana Uygun, (3) Bana Biraz Uygun, (4) Kararsızım, (5) Bana Pek Uygun Değil, (6) Bana Uygun Değil, (7) Bana Hiç Uygun Değil** anlamına gelmektedir.

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Pek Uygun Değil	Kararsızım	Bana Biraz Uygun	Bana Uygun	Bana Çok Uygun
1. Hayatta şükredilecek o kadar çok şey var ki.	1	2	3	4	5	6	7
2. Şükretmem gereken şeylerin bir listesini yapsaydım, bu gerçekten uzun bir liste olurdu.	1	2	3	4	5	6	7
3. Şöyle bir durup dünyaya bakınca, şükretmek için çok da fazla bir şey göremiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Çevremdeki birçok insana müteşekkirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Gün geçtikçe hayatımın bir parçası olan insanların, olayların ve durumların değerini daha iyi anladığımı fark ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Kolay kolay birine ya da bir şeye karşı minnettar olamam.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 5: Üst Biliş (Metakognisyon) Ölçeği

(ÜBÖ-30)				
<b>Yönerge:</b> Bu anket kişilerin düşüncelerine ilişkin inançlarını incelemektedir. Lütfen her maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı <u>size göre en uygun</u> rakamı işaretleyerek belirtiniz. Bu ankette, <u>doğru</u> ya da <u>yanlış</u> cevap bulunmamaktadır.				
Her soruda bulunan; <b>(1) Kesinlikle katılmıyorum, (2) Kısmen Katılmıyorum, (3) Kısmen Katılıyorum, (4) Kesinlikle Katılıyorum</b> anlamına gelmektedir.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	1	2	3	4
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.	1	2	3	4
3. Aklımdan geçenler ile çok uğraşırım.	1	2	3	4
4. Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	1	2	3	4
5. Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	1	2	3	4
6. Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu, gerçekleşirse benim hatam olur.	1	2	3	4
7. Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	1	2	3	4
8. Kelimeler ve isimler konusunda belleğime pek güvenim yoktur.	1	2	3	4
9. Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım endişe verici düşüncelerim devam eder.	1	2	3	4
10. Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	1	2	3	4
11. Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	1	2	3	4
12. Düşüncelerimi izlerim.	1	2	3	4
13. Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	1	2	3	4
14. Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	1	2	3	4
15. Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	1	2	3	4
16. Endişelerim beni delirtebilir.	1	2	3	4
17. Düşündüğümün her an farkındayım.	1	2	3	4
18. Zayıf bir belleğim vardır.	1	2	3	4
19. Dikkatim, zihnimin nasıl çalıştığı ile meşguldür.	1	2	3	4
20. Endişelenmek, bir şeylerin üstesinden gelmeme yardım eder.	1	2	3	4
22. Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	1	2	3	4
23. Endişelenmek, problemlerimi çözmede bana yardımcı olur.	1	2	3	4
24. Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
25. Belirli şeyleri düşünmek kötüdür.	1	2	3	4
26. Belleğime güvenmem.	1	2	3	4
27. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	1	2	3	4
28. İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	1	2	3	4
29. Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
30. Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm.	1	2	3	4



## EK 6: Anksiyete Duyarlılığı İndeksi – 3

(ADİ-3)					
<b>Yönerge:</b> Bu anket kişilerin kaygı hissettiren deneyimlerden nasıl etkilendiğini ölçmektedir. Lütfen her maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı <u>size göre en uygun</u> rakamı işaretleyerek belirtiniz. Bu ankette, <u>doğru</u> ya da <u>yanlış</u> cevap bulunmamaktadır.					
Her soruda bulunan; <b>(0) Çok Az, (1) Az, (2) Orta, (3) Belirgin, (4) Çok Fazla</b> anlamına gelmektedir.					
	Çok Az	Az	Orta	Belirgin	Çok Fazla
1. Sınırlı görünmemek benim için önemlidir.	0	1	2	3	4
2. Kafamı bir işe veremediğim zaman, aklımı kaçıyorum diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
3. Kalbimin hızlı çarpması beni korkutur.	0	1	2	3	4
4. Midem rahatsız olduğunda, ciddi bir hastalığım olabilir diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
5. Zihnimi bir işe verememek beni korkutur.	0	1	2	3	4
6. Başkalarının yanında titrediğimde, insanların benim için neler düşüneceğinden korkarım.	0	1	2	3	4
7. Göğsüm sıkıştığında, düzgün bir şekilde soluk alamayacağımdan korkarım.	0	1	2	3	4
8. Göğsümde ağrı hissettiğimde, kalp krizi geçireceğim diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
9. Diğer insanlar huzursuzluğumu fark edecek diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
10. Kendimi tuhaf ya da boşlukta gibi hissettiğimde, ruhsal bir hastalığım olabileceğinden endişelenirim.	0	1	2	3	4
11. İnsanların önünde yüzümün kızarması beni korkutur.	0	1	2	3	4
12. Kalbimin teklediğini fark ettiğimde, bende ciddi bir sorun olabileceğinden endişelenirim.	0	1	2	3	4
13. Topluluk önünde terlemeye başladığımda, insanların hakkımda olumsuz düşüncelerinden korkarım.	0	1	2	3	4
14. Düşüncelerim hızlanır gibi olduğunda, aklımı kaçıyorum diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
15. Boğazım sıkılmış gibi hissettiğimde, boğularak öleceğimden endişelenirim.	0	1	2	3	4
16. Net (berrak biçimde) düşünmekte zorluk çekersem, bende bir sorun olabileceğinden endişelenirim.	0	1	2	3	4
17. Toplum içinde bayılmanın benim için korkunç bir şey olduğunu düşünürüm.	0	1	2	3	4
18. Zihnimde boşluk hissettiğimde, bende korkunç bir sorun olmasından endişelenirim.	0	1	2	3	4

# ÖZGEÇMİŞ

**ALİ ENGİN UYGUR**

**Kişisel Bilgiler:**

Doğum Tarihi: 29.05.1984

Doğum Yeri: İstanbul

Web Sitesi: [www.alienginuygur.com](http://www.alienginuygur.com)

Mail: [info@alienginuygur.com](mailto:info@alienginuygur.com)

**Eğitim Durumu:**

Üsküdar Üniversitesi/ Klinik Psikoloji Yüksek Lisans, (2016)

İstanbul Üniversitesi/ Din Psikolojisi Yüksek Lisans, (2015)

İstanbul Bilgi Üniversitesi/ Psikoloji Lisans, (2007)

Cağaloğlu Anadolu Lisesi, (2002)

**Yabancı dil:**

İngilizce: Okuma, İyi; Yazma, Orta; Konuşma, İyi.

- Amerikan Kültür, Üsküdar, İngilizce Dil Kursu, (2014).
- İstanbul Bilgi Üniversitesi, Psikoloji Lisans, İngilizce, (2007).
- İstanbul Bilgi Üniversitesi, İngilizce Hazırlık, (2003).

Almanca: Okuma, İyi; Yazma, Orta; Konuşma, Orta.

- Cağaloğlu Anadolu Lisesi Almanca Eğitim-Öğretim, (2002).
- Yoğunlaştırılmış Almanca Dil Kursu, Goethe Institute, Iserlohn, (1997).
- Cağalolu Anadolu Lisesi, Almanca Hazırlık, (1996).

**İş deneyimi:**

- İkon Psikiyatri Kliniği – Psikolog, (Agu. 2016 - Devam Ediyor).
- Moral Psikiyatri Kliniği – Psikolog, (Agu. 2015 – Agu. 2016).

- T.C. Kara Kuvvetleri Komutanlığı Ulş. Per. Okl. ve Eğt. Mrk. Eğt. A. K.lığı Alaşehir/Manisa, Rehberlik ve Danışma Merkezi – Psikolog, (Tem. 2013 – Tem. 2014).
- Saatcity.com, E-ticaret sitesi – Kurucu ortak, (Agu. 2008 – Ekm. 2012).
- Balıklı Rum Hastanesi, Psikiyatri Kapalı Servisi, Erkek Katı; Madde Bağımlılığı Servisi- Psikolog, (Haz. 2007 – Haz. 2008).

#### **Bilimsel alışmalar:**

- *Psychometric properties of the behavioral activation for depression scale–short form, (BAD-SF)*. Poster Presentation, EABCT Congress, Stockholm, 2016.
- *Stroop- relational frame theory version questionnaire: Measurement of language effect*. Poster Presentation, EABCT Congress, Stockholm, 2016.
- *Din psikolojisi açısından ‘alfred adler psikolojisi’nin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). T.C. İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2015.