T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TRAVMA YAŞANTISI OLAN GENÇ YETİŞKİNLERDE TRAVMA SONRASI BİLİŞSEL YÜKLEME VE BÜYÜME KORKUSUNUN YAŞANTISAL KAÇINMAYI YORDAMASI

SÜMEYYE KAPLAN
22736090

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

2026

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TRAVMA YAŞANTISI OLAN GENÇ YETİŞKİNLERDE TRAVMA SONRASI BİLİŞSEL YÜKLEME VE BÜYÜME KORKUSUNUN YAŞANTISAL KAÇINMAYI YORDAMASI

SÜMEYYE KAPLAN
22736090
ORCID NO: 0009-0009-3493-4139

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

MART 2026

Sümeyye KAPLAN tarafından hazırlanan "Travma Yaşantısı Olan Genç Yetişkinlerde Travma Sonrası Bilişsel Yükleme ve Büyüme Korkusunun Yaşantısal Kaçınmayı Yordaması" başlıklı çalışma, **09/03/2026** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Doç. Dr., Seher Merve ERUS	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Dr. Öğr., Üyesi, Hacer YILDIRIM KURTULUŞ	……
Dr. Öğr. Üyesi, Derya ERYİĞİT	……

ÖZET

TRAVMA YAŞANTISI OLAN GENÇ YETİŞKİNLERDE TRAVMA SONRASI BİLİŞSEL YÜKLEME VE BÜYÜME KORKUSUNUN YAŞANTISAL KAÇINMAYI YORDAMASI

Bu araştırma travma yaşantısı olan genç yetişkinlerde travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusunun yaşantısal kaçınmayı ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeylerinde cinsiyet, yaş, medeni durum, giderlerini karşılama durumu, çalışma durumu, algılanan sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi, travma türü, travma yaşantısı zamanı ve travmatik olay sayısına göre anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma grubu, Türkiye'de yaşayan en az bir travma yaşantısı olan 18-35 yaş arası genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmada, "Kişisel Bilgi Formu", "Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği", "Travma Sonrası Bilişsel Yükleme Ölçeği", "Büyüme Korkusu Ölçeği II" ve "Yaşantısal Kaçınma Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeylerinin cinsiyet, yaş, giderlerini karşılama durumu değişkenlerine göre anlamlı fark olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar t- testi yapılmıştır. Medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, algılanan sosyoekonomik düzey, travmatik olay sayısı, travma yaşantısı zamanı ve travma türüne göre ise tek yönlü varyans analizi Welch-ANOVA testi uygulanmıştır. Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusunun yaşantısal kaçınmayı ne derece yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeylerinde, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey, çalışma durumu, giderlerini karşılama durumu ve travma yaşantısı zamanı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonucunda travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusu değişkenlerinin birlikte yaşantısal kaçınmayı yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları, alanyazın ve araştırmalar ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Travma Yaşantısı, Genç Yetişkinler, Yaşantısal Kaçınma, Travma Sonrası Bilişsel Yükleme, Büyüme Korkusu

ABSTRACT

POST-TRAUMATIC COGNITIVE ATTRIBUTIONS AND FEAR OF GROWTH AS PREDICTORS OF EXPERIENTIAL AVOIDANCE IN TRAUMA-EXPOSED YOUNG ADULTS

The aim of this study was to determine whether post-traumatic cognitive attributions and growth fear predict experiential avoidance among trauma-exposed young adults. Additionally, this study examined whether there were significant differences in experiential avoidance levels according to gender, age, marital status, education level, employment status, perceived socioeconomic status, ability to meet expenses, type of trauma, time since the traumatic event, and number of traumatic experiences. The research group consisted of young adults aged between 18 and 35 who had experienced at least one traumatic event and were living in Türkiye. The study employed the Personal Information Form, the Posttraumatic Diagnostic Scale, the Post-Traumatic Cognitive Attribution Scale, the Growth Fear Scale II, and the Experiential Avoidance Rating Scale as data collection tools. Independent samples t-test was conducted to examine whether there were significant differences in experiential avoidance according to gender, age, and ability to meet expenses. One-way analysis of variance Welch-ANOVA test was conducted to test for significant differences according to marital status, education level, perceived socioeconomic status, employment status, type of trauma, time since the traumatic event, and number of traumatic experiences. Multiple regression analysis was performed to determine the extent to which post-traumatic cognitive attributions and growth fear predict experiential avoidance.

The analyses revealed significant differences in experiential avoidance levels according to age, marital status, education level, perceived socioeconomic status, employment status, ability to meet expenses, and time since the traumatic event. Multiple regression analysis revealed that post-traumatic cognitive attributions and growth fear together significantly predicted experiential avoidance. The findings were discussed in light of the relevant literature, and implications and recommendations were presented.

Keywords: Trauma Exposure, Young Adulthood, Experiential Avoidance, Post-Traumatic Cognitive Attributions, Growth Fear

ÖN SÖZ

Yüksek lisans tez sürecim boyunca bilgi birikimi ve deneyimiyle bana akademik rehberlik sağlayan, araştırmanın her aşamasında sorularıma sabırla yanıt veren ve zorlandığım noktalarda yol göstererek süreci benim için anlaşılır kılan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Seher Merve Erus'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Zorlandığım anlarda beni cesaretlendirmesi ve bana duyduğu güveni ifade etmesi benim için çok kıymetliydi.

Tez çalışmamın değerlendirilmesi sürecinde değerli zamanlarını ayırarak görüş ve önerileriyle katkı sağlayan jüri üyelerim Dr. Öğr. Üyesi Hacer Yıldırım Kurtuluş ve Dr. Öğr. Üyesi Derya Eryiğit'e teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca her koşulda yanımda olan, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve yüksek lisans sürecimde en büyük destekçilerim olan kıymetli annem Şükran ve babam Hüseyin Kaplan'a teşekkür ederim. Gösterdikleri emek ve bana duydukları güven bu süreci kararlılıkla sürdürebilmemde en büyük motivasyon kaynağı olmuştur. Kendilerine her zaman iyi birer örnek olabilmeyi arzu ettiğim, varlıklarıyla bana güç veren ve yüksek lisans sürecim boyunca desteklerini bir an olsun esirgemeyen sevgili kardeşlerime; ayrıca birlikte aynı evi paylaştığım ve yoğun çalışmalarım süresince her türlü kolaylığı sağlayan erkek kardeşim Enes Kaplan'a da gönülden teşekkür ederim. Bugün geldiğim noktada en büyük payın aileme ait olduğunu bilerek her zaman yanımda olmanızın verdiği şükür ve minnet duygularımı ifade etmek isterim.

Yüksek lisans sürecim boyunca yanımda olan, en stresli anlarımda desteğini ve anlayışını hissettiren kıymetli dostlarıma gönülden teşekkür ederim. Lisans yıllarında tanıştığım ve hayatımda olmalarını her zaman istediğim meslektaşlarım Sevde Yorulmaz, Esra Koçar; uzakta olmalarına rağmen her daim destekleyen arkadaşlarım Necla Sunar, Kübra Tekin ve ayrıca isimlerini tek tek anamasam da varlıklarıyla bana güç veren tüm değerli arkadaşlarıma içtenlikle minnettarım.

Son olarak araştırmanın veri toplama sürecinde gönüllü olarak yer alan, deneyimlerini ve zamanlarını paylaşarak çalışmanın yürütülmesine katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Sümeyye Kaplan

Mart, 2026; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ viii
ŞEKİLLER LİSTESİ ix
KISALTMALAR LİSTESİ x

1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Amacı 9
1.2. Araştırmanın Önemi 9
1.3. Araştırmanın Varsayımları 12
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 12
1.5. Araştırmanın Tanımları 13
1.5.1. Travmatik Yaşantı 13
1.5.2. Genç Yetişkinlik 13
1.5.3. Yaşantısal Kaçınma 13
1.5.4. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme 13
1.5.5. Büyüme Korkusu 13

2. KURAMSAL ÇERÇEVE 15
2.1. Travma Tanımı 15
2.1.1. Travmatik Yaşam Olayları 16
2.1.2. Travmanın Birey Üzerindeki Etkileri 18
2.1.3. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Travma 21
2.1.4. Travma ile İlgili Yapılmış Araştırmalar 22
2.2. Yaşantısal Kaçınma Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 24
2.2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) 24
2.2.2. İlişkisel Çerçeve Kuramı 26
2.2.3. İşlevsel Bağlamsalcılık 27
2.2.4. Psikolojik Esneklik Modeli 28
2.2.4.1. Bilişsel Ayrışma 30
2.2.4.2. Bağlamsal benlik 30
2.2.4.3. Anla Temas 31
2.2.4.4. Kabul 31
2.2.4.5. Değerler 32
2.2.4.6. Değerler doğrultusunda davranış 32
2.2.5. Psikolojik Katılık 32
2.2.6. Yaşantısal Kaçınma 34
2.2.7. Yaşantısal Kaçınma ile ilgili Yapılan Çalışmalar 36
2.3. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 37
2.3.1. Nedensel Yükleme Kuramı 39

2.3.2. Öğrenilmiş Çaresizlik 40
2.3.3. Algılanan Kontrol Kuramı 41
2.3.4. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme ile İlgili Yapılan Çalışmalar 42
2.4. Büyüme Korkusu Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve ... 43
2.4.1. Beliren Yetişkinlik Kuramı 44
2.4.2. Peter Pan Sendromu 47
2.4.3. Psikososyal Gelişim Kuramı 49
2.4.4. Yaşam Yapısı Kuramı 49
2.4.5. Büyüme Korkusu ile ilgili Yapılan Çalışmalar 50

3. YÖNTEM 52
3.1. Araştırmanın Modeli 52
3.2. Araştırma Grubu 52
3.3. Veri Toplama Araçları 55
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 56
3.3.2. Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği 56
3.3.3. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme Ölçeği 57
3.3.4. Büyüme Korkusu Ölçeği II 58
3.3.5. Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 59
3.4. Verilerin Toplanması 60
3.5. Verilerin Analizi 60

4. BULGULAR 65
4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler 65
4.2. Demografik Değişkenlerin Yaşantısal Kaçınma Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular 66
4.3. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme, Büyüme Korkusu Değişkenlerinin Yaşantısal Kaçınma Değişkenini Yordamasına Yönelik Bulgular 73

5. TARTIŞMA VE YORUM 76
5.1. Travma Yaşamış Genç Yetişkinlerin Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Demografik Değişkenlere ve Travmaya İlişkin Özelliklere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 76
5.2. Travma Yaşantısı Olan Genç Yetişkinlerde Travma Sonrası Bilişsel Yükleme ve Büyüme Korkusunun Yaşantısal Kaçınmayı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 88

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 96
6.1. SONUÇ 96
6.2. Öneriler 96
6.2.1. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler 97
6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler 97

KAYNAKÇA 100
EKLER 126

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubuna İlişkin Bilgiler 53
Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 61
Tablo 3. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme, Büyüme Korkusu ve Yaşantısal Kaçınma Değişkenlerinin Betimsel İstatistik Değerleri 65
Tablo 4. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Cinsiyete Göre Sonuçlar 66
Tablo 5. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Yaşa Göre Sonuçlar 66
Tablo 6. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Giderlerini Karşılama Durumuna göre Sonuçlar 67
Tablo 7. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Çalışma Durumuna Göre Sonuçlar 67
Tablo 8. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Travma Yaşantısı Zamanına Göre Sonuçlar 68
Tablo 9. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Travmatik Olay Sayısına Göre Sonuçlar .. 69
Tablo 10. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Travma Türüne Göre Sonuçlar 69
Tablo 11. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Medeni Duruma Göre Sonuçlar 71
Tablo 12. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Eğitim Durumuna Göre Sonuçlar 71
Tablo 13. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Algılanan Ekonomik Duruma Göre Sonuçlar 72
Tablo 14. Yaşantısal Kaçınma, Travma Sonrası Bilişsel Yükleme ve Büyüme Korkusu Arasındaki İlişki Sonuçları 73
Tablo 15. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme ve Büyüme Korkusunun Yaşantısal Kaçınmayı Yordayıp Yordamadığını Belirlemek için Yapılan Çoklu Regresyon Sonucu 74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Psikolojik Esneklik Altıgeni 29
Şekil 2: Psikolojik Katılık Altıgeni 33

KISALTMALAR LİSTESİ

TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
ACT	: Acceptance and Commitment Therapy (Kabul ve Kararlılık Terapisi)
APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
AFAD	: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	: World Health Organization

1. GİRİŞ

Birey doğumdan ölüme kadar birçok zorlu olay ve stres yaratan durumla karşılaşmaktadır. Söz konusu durumlar günlük stres yaratan durumlardan, bireye belirgin düzeyde rahatsızlık veren stresli yaşam olaylarına kadar uzanan geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır (Egan vd., 2024). Zorlu deneyimler, kimi zaman bireylerin mevcut psikolojik dayanıklılık ve baş etme becerileri ile üstesinden gelebildiği, işlevselliğinde kalıcı ve belirgin bir etki bırakmayan durumlar olarak yaşanabilir (Kalisch vd., 2017; Vella & Pai, 2019). Bununla birlikte bazı zorlu yaşam olayları beklenmedik, ani ve bireyin kontrolü dışında gelişen yaşantılardır (Demirli-Yıldız vd., 2020). Bu durumlar bireyin mevcut baş etme becerilerini zorlayarak duygusal, davranışsal ve bilişsel düzeyde aktif bir uyum sürecini gerekli kılmaktadır (Basut, 2006). Dolayısıyla insanlar yoğun stres, kaygı, çaresizlik ve umutsuzluk gibi duygular deneyimleyebilir. Bireyin içsel ve dışsal kaynaklarını zorlayan, kısa ya da uzun vadeli etkiler bırakabilen zorlu yaşam olayları travma kavramı kapsamında ele alınır (Garland, 2002). Travma, bireyin yaşam bütünlüğünü tehdit eden, bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan çok boyutlu etkiler oluşturan yaşam olayları olarak tanımlanmaktadır (Herman, 2016). Dünya Sağlık Örgütü koordinasyonunda yürütülen, 24 ülkeyi kapsayan bir araştırmaya göre katılımcıların %70,4'ü yaşamları boyunca en az bir kez travmatik bir olaya maruz kalmıştır (Benjet vd., 2016). Türkiye'de yapılan bir araştırmaya göre katılımcıların %84,2'si en az bir travmatik yaşam olayı deneyimlediğini bildirmiştir (Karancı vd., 2009). Bu oranlar, bireylerin yaşamları boyunca travmatik bir olaya maruz kalma olasılığının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Travmatik yaşantının varlığı ve sayısının travmanın birey üzerindeki etkilerinin daha belirgin ve yoğun biçimde ortaya çıkmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Nitekim Williams ve diğerlerinin (2007) araştırmasına göre birden fazla travmatik yaşam olayı deneyimleyen bireylerin travmatik yaşantı bildirmeyen bireylere kıyasla psikolojik sıkıntı yaşama olasılıklarının beş kat daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, travmatik yaşantıların en belirgin psikolojik sonuçlarından biri de travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) gelişmesidir (Yehuda vd., 2015). Travmaya maruz kalan bireylerin bir kısmında

travma sonrası stres bozukluğu geliştiği ve bu tanıyı alan bireylerde fiziksel sağlık rahatsızlıkları ile sosyal, mesleki ve ruhsal işlevsellikteki bozuklukların belirgin biçimde arttığı saptanmıştır (Lee vd., 2020; Westphal vd., 2011). Lewis ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmaya göre, travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerde psikopatoloji ve riskli davranışların arttığı; ayrıca bu bireylerin ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanma oranlarının düşük olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte artan travma maruziyeti depresyon (Tracy vd., 2014; Vibhakar vd., 2019), kaygı (Ayazi vd., 2014) ve duygu düzenleme güçlükleriyle (Ehring & Quack, 2010) ilişkilendirilmektedir. Ayrıca travma yaşantıları intihar düşüncesi (Krysinska & Lester, 2010; Panagioti vd., 2009), alkol ve madde bağımlılıkları (Khoury vd., 2010) ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular, travmatik yaşantıların birey üzerinde çeşitli etkiler yaratabildiğini ve olumsuz sonuçlar doğurabildiğini göstermektedir. Bununla birlikte söz konusu etkilerin bireyin yaşamı için kritik süreçlerin olduğu genç yetişkinlik döneminde ruhsal sağlığı üzerinde daha belirgin sonuçlar ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir. Genç yetişkinlik dönemi; yaşam hedeflerini gerçekleştirme, yakın ilişkiler kurma ve farklı rollerin deneyimlendiği bir dönemdir (Santrock, 2015). Bu nedenle zorlu yaşam olayları karşısında bireyin yaşantılarıyla başa çıkma ve onları anlamlandırma biçimi, ruh sağlığının korunması ve sürdürülmesinde kritik bir rol almaktadır (Hayes vd., 2012; Lazarus & Folkman, 1984). Bu doğrultuda travmatik yaşantılar karşısında bireyin içsel yaşantıları ile kurduğu ilişkinin biçimi, travmanın etkilerinin azalması ve iyileşme açısından önemli bir rol oynamaktadır (Thompson vd., 2023; Walser & Hayes, 2006; Walser & Westrup, 20079. Kabul ve kararlılık terapisi kuramına göre bireyin düşünce ve duygular gibi içsel yaşantılarıyla kurduğu ilişki psikolojik esneklik kavramı çerçevesinde ele alınan önemli bir kavramdır (Harris, 2023). Psikolojik esneklik, bireyin yaşadığı olumsuz durumlar karşısında önem verdiği değerler doğrultusunda davranışlar sergileyebilmesi ve bu süreçte şimdiki anla bağlantısını sürdürebilmesi olarak tanımlanır (Hayes & Strosahl, 2004). Psikolojik esneklik birbirleriyle etkileşim hâlinde olan altı temel süreçten oluşur: düşünceleri gözlemlemeyi ifade eden ayrışma, şimdi ve burada olmayı vurgulayan anla temas, rahatsız edici duyguları direnmeden yaşama süreci olan kabul, bireyin fark eden yanını işaret eden bağlamsal benlik, yaşamına yön veren değerler ve bu değerler doğrultusunda hareket etmeyi sağlayan kararlı davranışlar (Harris, 2007). Tüm bu bileşenler bir araya geldiğinde psikolojik esneklik, olumsuz duygu ve düşünceleri azaltmaktan çok bireyin bu yaşantılarla kurduğu ilişkiyi düzenleyerek

işlevsel davranışlarını sürdürmesini destekleyen ve bu sayede zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştıran kritik bir özellik olmaktadır (Kashdan & Rottenberg, 2010; Levin vd., 2012). Psikolojik esnekliğin yetersiz olduğu durumlarda birey psikolojik katılık gösterir (Luoma vd., 2017). Bu durum zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmayı güçleştirir ve psikolojik esneklik bileşenlerinin bir ya da birkaçının eksikliğiyle ortaya çıkmaktadır (Hayes vd., 2012). Psikolojik katılık çeşitli rahatsızlıklarla ilişkili bulunmaktadır (González-Menéndez vd.,2021; Mendes vd.,2021; Orouji vd.,2022). Psikolojik katılığın azaltılması, bireyin amaçları doğrultusunda davranabilmesini kolaylaştırarak yaşam kalitesinin artmasına ve zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesine olanak sağlamaktadır (Hayes vd., 2012; Lucas & Moore, 2020). Kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımına göre psikolojik esnekliğin arttırılması, travma yaşamış bireylerin bu olayların zorlu etkileriyle baş etmelerinde önemli bir yer tutmaktadır (Walser & Westrup, 2007). Travma yaşantısı sonrasında birey bilişsel, duygusal ve davranışsal işlevsellikte bozulmalar yaşayarak uyum sağlamakta güçlük çekebilir (Levine & Federick, 2013). Psikolojik esneklik ise kişinin duygu ve düşüncelerinden kaçınmak yerine bunları kabul edip gözlemlemesine ve yaşadığı deneyimleri işlevsel bir biçimde anlamlandırmasına olanak tanır (Harris, 2023). Bu süreç, bireyin iyileşme ve uyum sürecini destekleyerek travmanın olumsuz etkilerini azaltmaktadır (Fedoryshyn vd., 2024). Nitekim kapsamlı meta-analiz çalışmaları ve deneysel çalışmalar psikolojik esnekliği artırmayı amaçlayan kabul ve kararlılık terapisinin, travma tedavisinde semptomların azaltılmasında etkili bir yaklaşım olduğunu ortaya koymaktadır (Rehman vd., 2026; Rowe-Johnson vd., 2025). Bu bulgular, psikolojik esnekliğin bireyin dayanıklılığını ve işlevselliğini destekleyen, içsel yaşantılarla temas etmeyi vurgulayan bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir. İçsel deneyimlerle temas kurma kapasitesinin azalması durumunda bireyin bu yaşantılardan uzak durmaya yönelik düzenleme ve kontrol çabaları artabilir (Hayes & Smith, 2005). Kontrol ve kaçınma eğiliminin baskın bir duruma gelmesi psikolojik katılığa zemin hazırlamaktadır (Luoma vd., 2017). Psikolojik katılık bileşenlerinden biri olarak değerlendirilen kaçınma temelli eğilim ve davranışlar, yaşantısal kaçınma kavramı olarak literatürde yer almaktadır (Hayes vd., 1996). Acı veren deneyimler ya da yoğun stres yaşantıları, bireyin bu deneyimleri kabul etme ve içsel yaşantılara açık olma kapasitesini güçleştirebilir (Walser & Westrup, 2007). Benzer biçimde, zorlu yaşam koşulları kapsamında değerlendirilen travmatik yaşantılar, bireyde kaygı, korku, üzüntü ve çaresizlik gibi duyguların yanı sıra travma

yaşantısı ile ilişkili istenmeyen düşünce ve anıların ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Turan & Tanacıoğlu-Aydın, 2021). Travmatik yaşantılar, bireyin kontrol, güç ve güven duygularını sarsarak yeniden tetiklenebilen rahatsız edici deneyimler hâline gelmektedir (Herman, 2016). Travmatik deneyimlerin ardından bireyin yeniden güvende hissetme ihtiyacının artması ise içsel yaşantılarla temastan kaçınma ve kontrol etmeye dayalı stratejilerin benimsenmesine zemin hazırlamaktadır (Ehlers & Clarks, 2000). Travmatik olay sonrasında, travmayla ilişkili duygu, düşünce, davranış, anı ya da kişiler gibi kaçınma eğilimi, travma yaşantısı olan bireylerde gözlenebilen bir durumdur (Levine & Frederic, 2013; Tahan vd., 2021). Travmatik bir yaşantı sonrasında ortaya çıkan belirtiler genellikle benzerlik göstermekle birlikte, bu belirtiler zamanla azalmadığında bireylerin rahatsız edici içsel yaşantılardan kaçınmaya yönelik stratejilere başvurduğu belirtilmektedir (Kirkpatrick & Heller, 2014) Kaçınma durumu, aynı zamanda travma sonrası stres bozukluğunun tanı ölçütlerinden biri olan "travmatik olayla ilişkili uyaranlardan sürekli kaçınma" olarak da tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Marshall ve diğerlerinin (2006) TSSB tanı ölçütleri kapsamında yürüttükleri çalışmada özellikle kaçınma belirtilerinin, TSSB semptomlarının sürdürülmesiyle en güçlü ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bu kapsamda travma yaşamış bireylerde yaşantısal kaçınma, zorlayıcı içsel deneyimlerden uzaklaşma çabasıyla başlamakta ve bu çabanın olumsuz sonuçlarına rağmen içsel yaşantıları kontrol etme eğilimiyle sürdürülmektedir (Walser & Hayes, 2006). Örneğin, bir yakını tarafından fiziksel şiddete maruz kalmış bir birey, travmatik anılarının yeniden canlanmasını engellemek amacıyla yakın ilişkilerden uzak durabilir; deprem yaşadıktan sonra bir yüksek katlı binalara girmeyi reddederek mesleki ya da sosyal fırsatlardan kaçınabilir; bir başka birey ise travmatik yaşantılarına ilişkin duygularla temas etmemek için zamanının büyük bölümünde teknoloji kullanımını arttırabilir (Walser & Westrup, 2007). Bu durumların bireyin değer verdiği yaşam alanlarında sorunlar yaşamasına ve ilerlemesine engel olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte Kashdan ve Kane (2011) kabul ve kararlılık terapisinde yer alan yaşantısal kaçınmanın travmaya özgü kaçınma belirtilerinden daha geniş bir kavram olduğunu vurgulamaktadır. Yaşantısal kaçınma, bireyin değerleri doğrultusunda adımlar atmasını engelleyen ve işlevselliğine zarar veren kaçınma davranışlarını ifade eder (Hayes & Smith, 2005). İçsel yaşantılardan kaçınmaya yönelik bu tür çabalar, kısa vadede bireyde geçici bir rahatlama hissi yaratmakla birlikte çoğu durumda söz konusu yaşantıların benzer ya da artmış bir yoğunlukla

yeniden ortaya çıkmasıyla sonuçlanabilmektedir (Harris, 2007). Bu durum yaşantısal kaçınmanın çeşitli psikolojik sorunlar ve farklı psikopatoloji örüntüleri ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çok sayıda çalışma ile desteklenmektedir (Chawla & Ostafin, 2007; Hayes vd., 1996; Kashdan vd., 2006). Bu doğrultuda yaşantısal kaçınma kaygı (Berghoff vd., 2018), depresyon (Öğütlü vd., 2021) ve intihar düşüncesi (Chou vd., 2018) ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmaktadır. Marx ve Sloan (2005) tarafından travma yaşamış bireylerle yürütülen çalışmada, yaşantısal kaçınmanın travma sonrası stres bozukluğu belirtileriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve başlangıçtaki belirti şiddeti kontrol edildiğinde dahi izleyen haftalarda semptomların sürdürülmesiyle ilişkisini koruduğu saptanmıştır. Benzer biçimde Orcutt ve diğerlerinin (2005) yürüttüğü başka bir çalışmaya göre travma yaşantısı olan bireylerde travmatik olay sonrası yaşantısal kaçınmanın yüksek düzeyde olması travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin daha yüksek düzeyde görülmesi ile ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte yaşantısal kaçınma arttıkça psikolojik sıkıntı (Spendelow & Joubert, 2018), somatizasyon (Çakıcı & Batıgün, 2024), ve stres belirtilerinin (Sevilgen & Tolan, 2025) arttığı saptanmıştır. Bu bulgularla paralel olarak Akbari ve diğerleri (2022) tarafından yapılan kapsamlı bir sistematik derleme ve metaanaliz çalışması ise yaşantısal kaçınmanın depresyon, kaygı belirtileri ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileriyle de anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, yaşantısal kaçınmanın travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili olmasının yanı sıra daha geniş psikolojik sorunlarla da bağlantılı olduğu söylenebilir. Kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde, yaşantısal kaçınmanın artmasının psikolojik katılığı artırdığı ve psikolojik esnekliği azaltan bir unsur olarak ele alındığı görülmektedir (Hayes vd., 2012). Psikolojik esneklik ise kabul ve değerler doğrultusunda adım atabilme kapasitesiyle ilişkili olup psikolojik işlevsellik açısından birey için koruyucu bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Hayes vd., 1999). Yaşantısal kaçınmayı azaltmaya ve psikolojik esnekliği artırmaya yönelik deneysel çalışmaların ise ruh sağlığı düzeylerinde olumlu değişim ve iyileşmeyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Na vd., 2022; Yela vd., 2022; Zakiei vd., 2021). Psikolojik esneklik modeli doğrultusunda yaşantısal kaçınmanın ortaya çıkardığı olumsuz sonuçların travma yaşantısı olan genç yetişkinler açısından önemli olduğu dikkate alındığında, travma sonrası süreçte yaşantısal kaçınmayla ilişkili olabilecek unsurların incelenmesinin, bu bireylerin gelişim dönemine özgü dezavantajlarla baş etmesi ve

belirsizlikler karşısında koruyucu ve düzenleyici işlevlerin anlaşılması açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Travmatik yaşantı sonrasında bireyde, olaya ilişkin istemsiz düşünceler ve yoğun duygusal tepkiler ortaya çıkmaktadır (Van der Kolk, 2018). Temel varsayımlar kuramına göre, bireylerin yaşamlarında değişmez olarak gördükleri üç temel inanç bulunmaktadır: dünyaya yüklenen anlam, dünyanın iyiliğine ilişkin varsayımlar ve benlik değeri (Janoff- Bulman, 1989). Nitekim, bu inançlar, bireyin beklenmedik bir olay yaşaması durumunda sarsılmakta; kişi güven ve kontrole ilişkin inançlarını sorgulamaya başlamaktadır (Janoff-Bulman, 1989). Bu doğrultuda stresli yaşam olaylarının ardından bireyler, yaşantıyı anlamlandırmaya çalışarak çeşitli anlamlar oluşturur (Park, 2010). Birey yaşadığı zorlu deneyimi anlamlandırmaya çalışırken kendisine, başkalarına ve dünyaya yönelik güvenilmez, adaletsiz ya da tehdit edici olduğuna dair olumsuz inançlar geliştirebilmektedir (Foa vd., 1999). Bu kapsamda, travma sonrası bilişsel yükleme, travmatik yaşantı sonrasında anlamlandırma sürecinde uyumu zorlaştıran genellenmiş olumsuz değerlendirmeleri ifade etmektedir (Çağlar & Deniz, 2023). Dolayısıyla, bu tür işlevsiz bilişler, "Artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak", "Tüm bunlarla baş edemeyeceğim" ya da "Dünya tehlikeli bir yer" gibi genelleyici düşünceler biçiminde ortaya çıkmaktadır (Ehlers & Clarks, 2000). Bununla birlikte, travmatik deneyim, aynı zamanda bireyde kontrol duygusunun kaybına neden olmakta ve bu durum duygu ve düşüncelerin kontrolsüzlük algısıyla şekillenmesine yol açabilmektedir (Herman, 2016). Birey, travmatik yaşantıyı tehdit edici olarak algıladığında yaşadığı kaygı ve sıkıntıyı azaltmak amacıyla kaçınma ve kontrol etme gibi davranışlara başvurabilir; bu davranışlar kısa süreli rahatlama sağlasa da tehdit algısının değişmesini engelleyerek travma sonrası stres belirtilerinin devam etmesine yol açabilmektedir (Ehlers & Clark, 2000). Travma sonrasında birey, kendisine, başkalarına ve dünyaya dair olumsuz bilişlerini sürdürebilmekte olup bu durum travma sonrası stres belirtilerinin kalıcılığını ve yeniden ortaya çıkma olasılığını arttırmaktadır (Ali vd., 2002). Örneğin, bir yakını tarafından fiziksel bir saldırı deneyimi yaşayan bir birey, bu olayın ardından çevresindeki kişileri potansiyel bir tehdit olarak değerlendirebilir. Bu değerlendirmelerin sonucunda, birey, sosyal ortamlardan kaçınma ve kişilerarası ilişkilerden uzak durma gibi davranışlar gösterebilir (Ehlers & Clark, 2000). Bu bilgiler doğrultusunda, travma yaşantısı olan genç yetişkinlerde travma sonrası bilişsel yüklemelerin yaşantısal kaçınma ile

ilişkisinin incelenmesi ve bu süreçlerin bireyin içsel deneyimleriyle kurduğu ilişki ile davranış örüntülerine yansımalarının belirlenmesi önemli görülmektedir; bu bulguların, travma sonrası ortaya çıkan psikolojik tepkilerin açıklanması ve uyum süreçlerinin daha iyi kavranmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Travmanın birey üzerindeki etkileri, içinde bulunulan gelişimsel dönemin özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Genç yetişkinlik dönemi; yeni sosyal rollerin benimsendiği ve artan sorumluluklarla karakterize edilen önemli bir gelişimsel evre olarak tanımlanmaktadır (Santrock, 2015). Bu dönemde artan sorumluluklar ve belirsizlikler birey için kaygı duyguları ile birlikte yoğun içsel zorlanmalara yol açmaktadır (Arnett, 2007). Literatürde son dönemde öne çıkan beliren yetişkinlik kavramı genç yetişkinlik dönemi içerisinde yer alan ve yaşamda kritik değişimlerin ve geçişlerin yaşandığı hassas bir gelişimsel dönem olarak ele alınmaktadır (Arnett, 2022). Bu dönem; kimlik arayışının yoğunlaştığı, eğitim ve iş yaşamına ilişkin önemli kararların alındığı, romantik ilişkilerde daha derin ve anlamlı bağların kurulduğu ve bağımsızlığın büyük ölçüde şekillendiği bir evre olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000). Bununla birlikte, bu evrede gelişimsel görevleri yerine getirirken yaşanan zorluklar büyüme korkusunun ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmekte; bu korkuyu yaşayan bireyler ise yetişkinlik sorumluluklarını yerine getirmekte güçlük çekerek bağlılık gerektiren ilişkilere mesafe koyabilmekte ve bazı yaşam sorumluluklarını erteleyebilmektedir (Ateş & Özden-Yıldırım, 2018). Bu durum, genç yetişkinlik dönemine özgü demografik geçişlerde gözlenen değişimlerle de örtüşmektedir. Nitekim genç yetişkinlerde eğitimin tamamlanması, evlilik, kalıcı uzun süreli bir işte çalışma ve ebeveyn olma gibi temel yaşam geçişlerinin ve bunlarla ilişkili diğer demografik süreçlerin ortalama olarak daha ileri yaşlara doğru ertelendiği görülmektedir (Atak vd., 2016). Benzer biçimde son yıllarda yapılan araştırmalar, gençlerin ilişki örüntülerinin önceki dönemlere kıyasla belirgin biçimde farklılık gösterdiğini; bireylerin kısa süreli ve bağlanma gerektirmeyen ilişkilere yönelirken evlilik ve benzeri uzun süreli bağlılık gerektiren ilişki biçimlerini erteleddiklerini göstermektedir (Shulman & Conolly, 2013). Evlilik öncesi birlikte yaşama eğilimi bu duruma örnek olarak değerlendirilebilir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verileri, bu eğilimi destekler biçimde ortalama ilk evlenme yaşının yıllar içinde arttığını göstermektedir; buna göre erkeklerde ortalama evlilik yaşı 2001'de 26 iken 2025'te 28,5'e, kadınlarda ise 22,7'den 26'ya yükselmiştir (TÜİK, 2025). Bu artış, büyüme

korkusunun özellikle evlilik ve yetişkinlik rolleriyle ilişkili boyutları açısından dikkat çekici bir gösterge olarak değerlendirilebilir. Genç yetişkin bireylerle yapılan bir araştırmada, kaygı, depresyon, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite düzeyleri arttıkça büyüme korkusunun da yükseldiği saptanmıştır (Özden-Yıldırım & Ateş, 2020). Ayrıca Türkiye'de yapılan bir çalışmaya göre gelişimsel görevleri yerine getiren bağımsız yaşama sahip olan genç yetişkinlerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu; bununla birlikte bu görevleri yerine getiremeyen ve aileden bağımsız bir yaşam kurmakta güçlük yaşayan genç yetişkinlerin daha düşük mutluluk düzeyi bildirdiği ortaya koymuştur (Uz, 2025). Gelişimsel sorumlulukların yerine getirilmesinde yaşanan güçlükler bireyin belirsizlik, yetersizlik ya da başarısızlık algılarını tehdit edici biçimde değerlendirmesine ve zorlayıcı içsel deneyimlerden kaçınma eğiliminin artmasına zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Bu bulgular, büyüme korkusunun yetişkinlik görevleri ve bireyin psikolojik süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Genç yetişkinlik döneminde gelişimsel dönem özelliklerinin yanı sıra travmatik yaşantılar deneyimleyen bireylerin, yetişkinliğe ilişkin sorumluluk ve beklentilerle temas etmekte zorlanabildikleri ve bu alanlardan kaçınmaya yönelik eğilimlerinin güçlenebildiği düşünülmektedir. Bu kapsamda travma sonrası dönemde ortaya çıkabilen yaşantısal kaçınma örüntülerinin anlaşılması, büyüme korkusunun gelişimsel ve psikolojik bağlamda ele alınması açısından önemli olduğu söylenebilir. Travma, yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilse de kimlik arayışının, belirsizliklerin ve kritik gelişimsel görevlerin yoğunlaştığı genç yetişkinlik döneminin, travmatik deneyimlerin etkilerinin incelenmesi açısından özel bir önem taşıdığı düşünülmektedir. Genç yetişkinlik döneminin gelişimsel gereklilikleri göz önünde bulundurulduğunda, içsel yaşantılardan kaçınma eğiliminin, psikolojik belirtilerin sürdürülmesi ve gelişimsel uyumun zorlaşması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bulgulara dayanarak, travmatik yaşantıların ardından bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarda zorlandığı ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklar açısından risk altında olabildiği söylenebilir. Yaşantısal kaçınmanın artması ise bireylerin anda kalma ve yaşantılara açık olma kapasitelerinin azalmasına yol açarak işlevsel olmayan sonuçlarla ilişkili olabilmektedir. Bu nedenle, travma yaşantısı olan genç yetişkinlerde travma sonrası bilişsel yüklemeler ve büyüme korkusunun, yaşantısal kaçınma ile ilişkili süreçler olarak ele alınabileceği düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu, giderlerini karşılama durumu, algılanan sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi, travmatik olay türü, travma yaşantısı zamanı, travmatik olay sayısı değişkenleri açısından anlamlı fark olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın diğer amacı ise travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korusunun yaşantısal kaçınma düzeyini yordayıp yordamadığını incelemektir.

1. Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeyleri demografik değişkenler ve travmaya ilişkin özelliklere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusu düzeyleri, yaşantısal kaçınma düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Travmanın yaygınlığına ilişkin yapılan çalışmalar, insanların önemli bir bölümünün yaşamları boyunca en az bir travmatik yaşantıya maruz kaldığını ve travmatik yaşam olaylarının toplum genelinde yaygın görülen bir durum olduğunu ortaya koymaktadır (Atwoli vd., 2015; Kessler vd., 2017; Kilpatrick vd., 2013). Türkiye'de yapılan güncel bir çalışmada ise yetişkinlerin yaşam boyu en az bir travmatik olaya maruz kalma yaygınlığı %54,9 olarak tespit edilmiştir (Karaoğlan vd., 2025). Travmatik olaylar, insan eliyle bilerek ya da bilmeyerek ortaya çıkabileceği gibi doğal afetlerden de kaynaklanabilir. Doğal afetler bireylerin fiziksel, sosyal, ekonomik ve psikolojik açıdan işlevselliklerini etkileyerek olağan yaşam akışında ciddi güçlükler yaratmaktadır (Turan & Tanacıoğlu-Aydın, 2021). Türkiye'de travmanın etkilerini açık biçimde gösteren en güncel örneklerden biri 6 Şubat'ta meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremlerdir. Bu afette 50.000'den fazla insan hayatını kaybetmiş, 300.000'den fazla konut yıkılmış ya da ağır hasar görmüştür (AFAD, 2023). Fiziksel kayıplar ve yaygın yıkımın yanı sıra depremden etkilenen çok sayıda bireyin travma sonrası stres bozukluğu (Aslan & Önal, 2024), kaygı ve depresyon belirtileri (Cansel vd., 2025) ile uyku problemleri (Karabulut vd., 2024) bildirdiği görülmüştür. Türkiye'nin deprem açısından yüksek risk taşıması dikkate alındığında (Erdik, 2013), bu bulgular kitlesel travmatik olayların yalnızca doğrudan etkilerle

sınırlı kalmayıp bireysel düzeyde çeşitli psikolojik tepkilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Nitekim travma sıradan olumsuz yaşam olaylarından farklı olarak bireyin fiziksel ve psikolojik bütünlüğüne yönelik bir tehdit oluşturarak travma anında yoğun sarsıntı ve derin bir çaresizlik duygusuna yol açmaktadır (Kardaş & Tanhan, 2018). Bununla birlikte travma maruziyetinin depresyon ve kaygı belirtileriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu; özellikle birden fazla travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerde bu belirtilerin daha yüksek düzeyde görüldüğü (Muysewinkel vd., 2024) ve maruz kalınan travma türü ve sayısı arttıkça olumsuz psikolojik sonuçların görülme riskinin de yükseldiği saptanmıştır (Do vd., 2019). Bu bulgular, travmatik yaşantıların travmanın yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal ve klinik düzeyde ele alınması gereken ciddi bir sorun olduğunu göstermektedir. Travmatik yaşantılar, farklı gelişim dönemlerinde bireyler üzerinde farklı düzeylerde etkilere yol açabilir. Amstadter ve diğerleri (2013) tarafından genç yetişkinlerle yürütülen bir çalışmada, katılımcıların yaklaşık dörtte birinin yaşamları boyunca en az bir travmatik olaya maruz kaldığı bildirilmiştir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmada travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin ele alınması, travmatik yaşantıların ve genç yetişkinlik döneminin gelişimsel özellikleri bağlamında anlaşılmasına katkı sağlaması açısından önemli görülmektedir. Ehlers ve Clark'a (2000) göre, travma sonrası geliştirilen bilişsel inançlar ve travmatik yaşantının işlenme biçimi, olayın hâlen bir tehdit olarak algılanmasına yol açarak TSSB belirtilerinin sürdürülmesinde önemli rol oynamakta; bu işlevsiz düşünceler ise travmanın nedenleri, yaşanan deneyimler ve geleceğe ilişkin kaygılara yönelik algıları içerebilmektedir. Örneğin, travmatik bir olayın ardından birey mesleki yeterliliğini sorgulayarak işini artık eskisi gibi sürdüremeyeceğine inanabilir; yakın ilişkilerde yaşadığı güven sorunlarını ise terk edilme korkusu ile ilişkilendirerek ilişkilerinin olumsuz etkileneceğini düşünebilmektedir. Bu tür bilişler, bireyin kontrolünü kaybettiği düşüncesini pekiştirerek hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağı algısını güçlendirmektedir (Ehlers & Clark, 2000). Genç yetişkinlik döneminde bireyin kariyer oluşturma, bağımsızlaşma, uzun süreli yakın ilişkiler kurma ve ebeveynlik gibi rollere yönelme sürecinde olması, travma sonrası geliştirilen olumsuz bilişlerin gelişimsel uyum üzerinde daha belirgin etkilere yol açabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak travma öyküsü bulunan genç yetişkinlerde, travma sonrası bilişlerin gelişimsel görevlerin yerine getirilmesiyle ilişkili olabileceği ve yaşantısal kaçınma düzeyini anlamlı biçimde yordayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, genç yetişkinlik döneminde travma sonrası bilişler ile yaşantısal kaçınma

arasındaki ilişkinin incelenmesi; dönemin özgün gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurularak ruh sağlığına yönelik müdahale ve önleyici çalışmaların planlanması açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir. Genç yetişkinlik döneminde ergenlik döneminden sonra artan sorumluluklar ve karar verme gereklilikleri, bireylerde zorlayıcı duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasına yol açabilir (Scales vd., 2015). Genç yetişkinlik döneminin oluşturduğu stres bireyin yaşayabileceği psikolojik sorunlar ve riskli davranışlar açılara yol açmaktadır (Gençtanırım, 2014; Schulenberg vd., 2004). Büyüme korkusu, yetişkinliğin gerektirdiği rol ve sorumlulukları üstlenmekte zorlanan bireylerde gözlenen güçlükleri açıklamaya yönelik bir kavramdır (Özden & Ateş-Yıldırım, 2025). Bu doğrultuda birey; evlilik, kariyer planlama, çocuk sahibi olma, bağımsız bir yaşam kurma ve sorumluluk alma gibi gelişimsel görevleri erteleyebilmekte ya da bu alanlardan kaçınabilir. Travma yaşantısının ise bireyin kendisine ve başkalarına yönelik güven duygusunu zedeleyebildiği bilinmektedir (Ehlers & Clark, 2000). Bu durum genç yetişkinlerde artan sorumlulukların beraberinde getirdiği zorlayıcı duygu ve belirsizliklerin tehdit edici olarak algılanmasına yol açabilir. Dolayısıyla travma yaşantısı olan genç yetişkinlerde büyüme korkusunun ve buna eşlik eden kaçınma eğilimlerinin daha belirgin biçimde ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmalar, genç yetişkinlik döneminin travma ile ilişkili psikolojik sorunlar açısından riskli bir gelişim dönemi olabileceğini göstermektedir. Travmanın olumsuz etkileri birey üzerinde farklı biçimlerde ortaya çıkmakta ve bireyin yaşam kalitesini ve işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum, ruh sağlığı hizmetlerine duyulan ihtiyacın önemini vurgulamaktadır. Bu çalışmada, travma yaşantısı olan genç yetişkinlerde travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusu ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın, genç yetişkinlerde yaşantısal kaçınmanın yalnızca bireyin mevcut stres koşullarıyla ilişkili olmadığını; aynı zamanda travmatik yaşantıların bilişsel olarak nasıl anlamlandırıldığı ve bireyin gelişimsel sorumluluklara yönelik duyduğu korkularla da bağlantılı olabileceğini ortaya koyması beklenmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın, travma yaşantısı olan genç yetişkinlerde yaşantısal kaçınma davranışlarının anlaşılmasına katkı sağlayarak, bu bireylere yönelik psikolojik müdahalelerde travma sonrası bilişsel süreçlerin ve büyüme korkusu gibi gelişimsel faktörlerin dikkate alınmasının önemine vurgu yapacağı ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yaşantısal kaçınmanın artması, psikolojik katılığı güçlendirerek bireyin uzun vadede değerleri

doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürmesini zorlaştıran çok boyutlu sorunlara yol açabilmektedir. Travma yaşantısı olan bireylerde psikolojik katılığın sağlıklı bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde görülmesi, bireyin maruz kaldığı deneyimin niteliğinden bağımsız olarak psikolojik esnekliğin önemini daha görünür hâle getirmektedir. Özellikle genç yetişkinlik dönemine özgü artan sorumluluklar, karar verme süreçleri ve gelişen kimlik yapısının, bireylerin içsel yaşantılarıyla kurdukları ilişkiyi yaşantısal kaçınma değişkeni üzerinden nasıl şekillendirdiğini görünür kılarak literatüre katkıda bulunabilir. Elde edilen bulguların, travma yaşamış genç yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarına, danışanların travmatik yaşantıları ve gelişim dönemlerine özgü sorumlulukları bağlamında, psikolojik esneklik modeli doğrultusunda psikolojik danışma süreçlerinin yapılandırılmasına yönelik fikir sunması beklenmektedir. Ayrıca psikoeğitim uygulamalarında kabul temelli yaklaşımların, travma sonrası ortaya çıkan içsel yaşantılar bağlamında geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bunun yanı sıra çalışma klinik çalışmalarda travma sonrası oluşan olumsuz bilişlerin fark edilmesi ve bu bilişlerle kurulan ilişkinin yaşantısal kaçınma ve kabul süreçleri çerçevesinde ele alınmasına olanak tanıyabilir. Genç yetişkinlik döneminin gelişimsel özellikleriyle ilişkili olan ve literatürde görece yeni ele alınan büyüme korkusu değişkeninin, travma sonrası bilişsel yüklemeler ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisi üzerinden kavramsal çerçevesinin daha net anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Son olarak, travma yaşantısı olan genç yetişkinlere yönelik önleyici ve destekleyici ruh sağlığı uygulamalarında, yaşantısal kaçınma ve psikolojik esneklik süreçlerinin dikkate alınmasına yönelik çıkarımlar sunabilir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada katılımcıların ölçme aracı maddelerini içtenlikle ve tarafsız bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan ölçekler değişkenlerin özelliklerini ölçmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada araştırılan değişkenler Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği, Travma Sonrası Bilişsel Yükleme Ölçeği, Büyüme Korkusu Ölçeği II ve Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

2. Araştırma sonuçları en az bir travma yaşantısı olan 18-35 yaş arası genç yetişkin bireylerle sınırlıdır.
3. Araştırmada katılımcıların travmatik yaşantılarına ilişkin bilgiler, öz-bildirimleri doğrultusunda elde edilmiştir.
4. Araştırmada bireylerin yaşadıkları travma türleri, en sarsıcı travmatik yaşantıları ve travmanın zamanı dikkate alınmış olmakla birlikte, travmatik yaşantıların algılanan şiddeti ve birey için taşıdığı anlamı ayrıntılı biçimde değerlendirilmemiştir.
5. Bu araştırmada travmatik yaşantılar, DSM-5 tanı ölçütleri kapsamında tanımlanan travmatik olaylarla sınırlandırılmıştır. DSM-5 kapsamı dışında kalan zorlayıcı yaşam olayları (çocukluk çağı travmaları, ilişki problemleri, mobbing vb.) araştırma kapsamında ele alınmamıştır.

1.5. Araştırmanın Tanımları

1.5.1. Travmatik Yaşantı

Ölüm, tehdit ve saldırı türleri kapsamına giren olaylara maruz kalmayı içeren deneyimler olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013).

1.5.2. Genç Yetişkinlik

Bireyin ergenlik döneminden sonra yetişkinliğe ilişkin sorumlulukları üstlenmeye başladığı ve kimlik oluşumunu sürdürerek benliğini yapılandırdığı bir gelişim dönemidir (Santrock, 2015).

1.5.3. Yaşantısal Kaçınma

Bireyin zorlayıcı bedensel duyumlar, duygular ve düşüncelerle temastan uzak durma amacıyla bu içsel yaşantıların sıklığını ve yoğunluğunu kontrol etmeye yönelik çaba halinde olma durumudur (Hayes vd., 1999).

1.5.4. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme

Travmatik bir yaşam olayı sonrasında bireyde ortaya çıkan, olumsuz içerikli ve uyum sağlamayı zorlaştıran düşünceler, travmaya eşlik eden bilişsel durumu tanımlamaktadır (Çağlar & Deniz, 2023).

1.5.5. Büyüme Korkusu

Büyüme korkusu, bireyin yetişkinlik döneminde yerine getirmesi beklenen gelişim görevlerine ilişkin olarak ilişki sürdürme, iş yaşamını yapılandırma ve bağımsız karar

alma süreçlerinde zorlanma yaşayacağına yönelik korku olarak tanımlanmaktadır (Ateş & Özden-Yıldırım, 2018).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde travma kavramı, yaşantısal kaçınma, travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusu hakkında kuramsal bilgiler ile değişkenlerle ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Travma Tanımı

Yunanca *trauma* sözcüğünden türeyen ve "yara" anlamına gelen bu kavram, ilk dönemlerde ağırlıklı olarak fiziksel yaralanmalar ve bedensel durumlarla ilişkilendirilmiştir (Kolaitis & Olff, 2017). Tarihsel süreç boyunca farklı dönemlerde farklı şekilde tanımlanmış olmakla birlikte travmanın ruh sağlığı literatüründe kavramsal olarak ele alınışı 19. yüzyıla kadar uzanmaktadır (Kokurcan & Özsan., 2012). Özellikle savaş sonrası askerlerde ve farklı zorlu yaşam olaylarına maruz kalan bireylerde benzer ruhsal sorunların yaygın biçimde gözlenmesi, travmanın ortak tepki örüntüleriyle fark edilmesini sağlamıştır (Lasiuk & Hegadoren, 2006; Turnbull, 1998). Bu süreç, özellikle İkinci Dünya Savaşı ve Vietnam Savaşı sonrasında, savaş deneyiminin bireyler üzerindeki uzun vadeli ruhsal etkilerinin daha görünür hâle gelmesiyle hız kazanmıştır (Herman, 2016). Travma sonrası ruhsal belirtiler uzun süre geçici ve olağan tepkiler olarak değerlendirilmiş kalıcı belirtiler ise travmatik olayın kendisinden çok bireysel yatkınlıklar ve önceden var olan psikiyatrik sorunlar üzerinden açıklanmıştır (Jones & Wessely, 2007). Bu tarihsel ve klinik birikimin bir sonucu olarak travma, DSM-III ile birlikte ilk kez Travma Sonrası Stres Bozukluğu başlığı altında tanımlanmış; zaman içinde ortaya çıkabilen duygusal, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik tepkileri içeren, aşırı stres yaratan olaylara verilen bir ruhsal tepki olarak tanı sistemleri içerisinde resmî olarak yerini almıştır (APA, 1980). Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tanı ölçütleri, önce DSM-IV ardından DSM-5'e geçiş sürecinde gerçekleştirilen güncellemeler doğrultusunda, önceki sınıflandırmalara kıyasla daha geniş bir çerçevede ele alınarak ampirik bulgular temelinde yeniden düzenlenmiştir (Friedman, 2013). TSSB'nin tanımlanması ve bir tanı kategorisi olarak yerleşmesiyle birlikte, soykırım ve salgınlar gibi kitlesel olayların anlaşılmasında travma kavramı daha belirgin bir önem kazanmıştır (Reis & Ortega, 2023). Bu

gelişmeyle birlikte travma, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bu doğrultuda Briere ve Scott'a (2015) göre travma, rahatsızlık düzeyi yüksek bir olayın bireyin mevcut başa çıkma kaynaklarını sarsması ve kalıcı psikolojik belirtilere yol açmasıdır. Herman (1992) travmayı, bireyin yoğun çaresizlik yaşamasına neden olan ve kontrol ile anlam duygularını zedeleyen bir yaşantı olarak tanımlamaktadır. Garland'a (2002) göre ise travma, bireyin iyi oluşunu sürdürebilme kapasitesini aşarak mevcut işleyişi bozan ve psikolojik dengede karmaşaya yol açan deneyimleri ifade etmektedir. Bu tanımların ortak noktası, travmanın genellikle birey üzerinde yarattığı travmatik etki ve buna eşlik eden psikolojik belirtiler üzerinden ele alınmasıdır.

2.1.1. Travmatik Yaşam Olayları

DSM-5'in A ölçütü doğrultusunda travmatik olaylar; bireyin ölüm ile tehditi, önemli yaralanma veya saldırıya maruz kalması şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2013). Bu olaylardan birinin ya da birden fazlasının travmatik olarak değerlendirilebilmesi için belirlenen ölçütlerden en az birini karşılaması gerekmektedir. Bu ölçütler sırayla verilmiştir (APA, 2013):

1. Bireyin söz konusu olayı doğrudan yaşaması
2. Başkalarının yaşadığı travmatik olaylara tanık olmak
3. Aile üyelerinden veya yakın arkadaşlarından birinin travmatik bir olay yaşadığını öğrenme
4. Travmatik olayın olumsuz etki bırakan ayrıntılarına yineleyici biçimde maruz kalması

Bu doğrultuda travmatik yaşam olaylarına; insan eliyle kasıtlı ya da kasıtsız biçimde gerçekleşen cinsel istismar, ciddi kazalar ve yaralanmalar, şiddet yaşantıları, yangınlar, doğal afetler, terör saldırıları, yaşamı tehdit eden hastalıklar, yakın birinin ani ve beklenmedik kaybı, savaşlar ve işkenceye maruz kalma durumları örnek olarak verilebilir. Farklı ülkelerden geniş örneklemlerle yürütülen çalışmalar, travma maruziyetinin bireylerin yaşamları boyunca en az bir travmatik olaya maruz kalma oranının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir (Atwoli vd., 2015; Liu vd., 2017). Bu yüksek oran, travmatik yaşantıların nadir bireysel deneyimler olmadığını, toplum genelinde yaygın biçimde yaşandığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, travmatik

olay türleri cinsiyet odağında incelendiğinde kadınların cinsel saldırı ve çocukluk çağı cinsel istismarına maruz kalma olasılıklarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu; kaza, cinsel olmayan saldırılar, ölüm ya da yaralanmaya tanıklık, afetler ve savaş gibi travmatik olaylara maruz kalma olasılıklarının ise daha düşük olduğu saptanmıştır (Tolin & Foa, 2006). Benzer şekilde, Türkiye'de travma sonrası stres bozukluğu tanılı bireylerle yapılan bir çalışmada en sık görülen travmatik olayın kazalar olduğu; cinsel travma ve ev içi şiddetin ise en yüksek tekrarlama oranına sahip travmalar arasında yer aldığı belirlenmiştir (Laçiner & Şenol, 2024). Türkiye'de genç yetişkinlerle yapılan bir araştırmada ise en sık karşılaşılan travmatik olaylar travmaya tanık olmak, bir yakının ölümü ve doğal afet olarak bildirilmiştir (Arikan & Karanci, 2012).

Bu kapsamda söz konusu travmatik olay türlerinden bazıları aşağıda açıklanmıştır.

1.Afetler: Dünyanın farklı bölgelerinde ortaya çıkabilen doğal afetler, etki büyüklüğüne bağlı olarak bireysel ve toplumsal düzeyde önemli olumsuzluklara yol açabilen yaşamın kaçınılmaz bir gerçeği olarak kabul edilmektedir (Beaglehole vd., 2018; Kreimer, 2001; Norris vd., 2002). Afetler oluşumuna göre deprem, sel ve heyelan gibi doğa kaynaklı olaylar ile endüstriyel kazalar gibi insan kaynaklı yaşantılar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Serim-Yıldız vd., 2021). Bu tür yaşantıların, bireyin uyum sürecini zorlaştırarak olumsuz psikolojik sonuçlar açısından risk oluşturmaktadır (Davidson & McFarlane, 2006; Galea vd., 2005). Afet sonrası ortaya çıkan tepkiler, olayın büyüklüğü ve bireysel özelliklere bağlı olarak farklılık göstermektedir (Özkan & Çetinkaya-Kutun, 2021). Bu duruma örnek olarak, Kahramanmaraş depremleri sonrasında yapılan çalışmalarda, afete maruz kalan bireylerin önemli bir kesiminde travma sonrası stres bozukluğu, depresyon (İlhan vd., 2023; Yilmaz & Erdem, 2025) ve kaygının yaygın olarak görüldüğü saptanmıştır (Çınaroğlu vd., 2025).

2.Cinsel şiddet: Cinsel şiddet bireyin rızası dışında zorlama içeren her türlü cinsel eylem, girişim ve yaklaşımın bir kişi tarafından gerçekleştirilmesidir (WHO, 2002). Cinsel şiddet, bireyin tanıdığı ya da tanımadığı kişiler tarafından, çocukluk veya yetişkinlik döneminde gerçekleştirilebilmektedir (WHO, 2010). Bu kapsamda tecavüz, bireyin rızası dışında cinsel ilişkiye zorlanmasını içeren ve cinsel temas ile cinsel baskı gibi davranışları kapsayan bir durumdur (Smith vd., 2018). Cinsel istismar ise, henüz cinsel gelişimini tamamlamamış çocuk ve ergen bireylere, yetişkinler tarafından yöneltilen cinsel içerikli davranışları ifade

etmektedir (Gökalp vd., 2018). Bu tür yaşantıların etkileri incelendiğinde, cinsel istismar, çocuk ve ergenlerde çok boyutlu etkiler yaratarak bireyin yaşam kalitesinin olumsuz yönde etkilenmesine ve çeşitli psikolojik ile fiziksel sorunlar açısından risk altında olmasına yol açmaktadır (Alves vd., 2024; Ng vd., 2018; Paras vd., 2009). Benzer şekilde, yaygınlık açısından ele alındığında, çok sayıda ülkeden elde edilen verilerle gerçekleştirilen kapsamlı bir meta-analiz çalışmasına göre, cinsel şiddet üniversite öğrencileri arasında yaygın bir sorun olup kadınlarda %17,5, erkeklerde %7,8, trans ve farklı cinsiyet kimliklerine sahip bireylerde ise %18,1 oranında görülmektedir (Steele vd., 2024). Bununla birlikte, en yaygın cinsel şiddet türünün zorla cinsel temas olduğu belirlenmiştir. Ayrıca tecavüz, cinsel taciz deneyimlerinin travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile en güçlü ilişki gösteren travmatik olaylar arasında yer aldığı saptanmıştır (Creamer vd., 2001).

3..Yakın birinin ani ve beklenmedik bir kaybı: Yaşamın sona ermesi, geri döndürülemez bir durum olması nedeniyle birey üzerinde sarsıcı bir etki yaratan bir yaşantı olarak değerlendirilmektedir (Bildik, 2013). Kayıp sonrası yas süreci doğal ve beklenen bir tepki olmakla birlikte, ani ve beklenmedik kayıplar bireyin baş etme becerilerini zorlayan travmatik bir durum haline gelebilmektedir (Çolak & Hocaoğlu, 2021). Bu durum, bireyin ölümü anlamlandırmasını zorlaştırmakta ve doğal yas sürecinden farklı olarak vedalaşma gibi önemli süreçlerin yaşanmasını engelleyebilmektedir (Kristensen vd., 2012). Bununla birlikte, uyum sağlama sürecini güçleştirebilmekte ve duygusal tepkilerde dalgalanmalar gibi çeşitli zorlukların yaşanmasına neden olmaktadır (Shear, 2015). Ayrıca bireylerde daha yoğun çaresizlik duygularına yol açarak kayıp sonrasında ortaya çıkan psikolojik sorunların şiddetini artırabilmektedir (Boelen, 2015; Hargrave vd., 2012).

2.1.2. Travmanın Birey Üzerindeki Etkileri

Travmatik etki yaratabilecek pek çok olay, bireyler üzerinde farklı ve çok boyutlu etkiler ortaya çıkarmaktadır (Kleber, 2019). Travma sonrası bireylerde ortaya çıkan etkiler; fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarda incelenmektedir. Travma sonrası ortaya çıkan fiziksel tepkiler, bedenin verdiği ve çoğu zaman en açık biçimde gözlemlenebilen tepkiler arasında yer almaktadır. Bu tepkiler; kusma, terleme, kalp

çarpıntısı, baş dönmesi ve bayılma gibi doğrudan fizyolojik belirtilerin yanı sıra, bireyin kendini sürekli yorgun ve halsiz hissetme, fiziksel ağrılara karşı artan duyarlılık (Turan & Tanacıoğlu-Aydın, 2021), kalp-damar sistemi, gastrointestinal sistem (mide) ve karaciğerle ilişkili bazı fiziksel sağlık sorunlar (Pietrzak vd., 2012) ve uykuya dalmada ya da uykuyu sürdürmede güçlük (Akçay vd., 2013) şeklinde ifade edilebilir. Bu sonuçlar travmatik tepkilerin baş edilebilir bedensel belirtilerden baş etmesi daha zor ve tedavi gerektiren hastalıklara kadar geniş bir yelpazede fiziksel hastalık boyutunda etkilere sebep olabileceğini göstermektedir. Travmatik yaşantılar, bedensel tepkilerle birlikte bireylerin duygusal tepkilerinin türünü ve yoğunluğunu da etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda travmaya maruz kalan bireylerde korku, kaygı ve üzüntü gibi duygusal tepkilerin sık görüldüğü; bu duyguların bireysel deneyim ve baş etme süreçleri üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Wei vd., 2017). Travmatik yaşantılar sonrasında ortaya çıkan duygusal tepkiler, şoka girme ve şaşkınlık gibi erken dönem tepkilerden; üzüntü, öfke, korku ve kaygı gibi temel duygulara, bunun yanı sıra çaresizlik, güçsüzlük, güvensizlik, utanç, özlem, düşmanlık, suçluluk, karamsarlık, değersizlik ve panik gibi daha karmaşık duygulara kadar uzanan çeşitli biçimlerde ortaya çıkmaktadır (Turan & Tanacıoğlu-Aydın, 2021). Bazı bireylerde ise travmatik yaşantılar sonrasında duygusal hissizlik ya da duygusal küntleşme gibi tepkiler de ortaya çıkmaktadır (Demirli-Yıldız vd., 2020). Nitekim travma, bireyin kontrol ve güvenlik duygusunu sarsarak yoğun bir çaresizlik ve dehşet yaşamasına yol açan bir yaşantıdır (Carlson & Dalenberg, 2000). Bu süreçte birey, aşırı uyarılma düzeyine geçerek çevredeki olası tehlikelere karşı sürekli tetikte olabilir (Herman, 2016). Bununla birlikte travmatik bir olaya maruz kalan bireylerin, olayın nesnel şiddeti ve etkisinden bağımsız olarak farklı düzeylerde etkilendikleri; bazı bireylerin işlevselliklerini sürdürebildikleri görülürken, bazılarının yoğun korku, donakalma ve kaçınma tepkileriyle birlikte günlük yaşama uyum sağlamakta zorlandıkları bildirilmektedir (Levine & Frederick, 2013; Turan & Tanacıoğlu-Aydın, 2021). Ayrıca travmatik olaylar sırasında yaşanan baskın duyguların, travma sonrasında ortaya çıkan duygusal tepkilerin niteliğini ve şiddetini belirlemede önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Hathaway vd., 2010). Travmatik yaşam olayları, bireylerin davranışsal ve bilişsel işleyişlerinde çeşitli değişimlere yol açmaktadır. Bu kapsamda, ağlama, çevreyle etkileşimde zorlanma, ani irkilme, travmayı hatırlatan uyaranlardan kaçınma ve sosyal geri çekilme gibi davranışsal tepkiler; dikkat ve odaklanma güçlükleri, unutkanlık, ruminasyon, karar vermede zorlanma ve bilişsel

karmaşa gibi bilişsel belirtilerin birlikte görülebilir (Demirli-Yıldız vd., 2020; Turan & Tanacıoğlu-Aydın, 2021). Sonuç olarak travmatik yaşantıların, bireysel ve bağlamsal etkenlere bağlı olarak farklılaşan çok boyutlu etkiler yaratarak psikiyatrik bozuklukların gelişimine zemin hazırladığı kabul edilmektedir (Bany-Mohammed vd., 2025; Fink & Galea, 2015). Bununla birlikte travmatik yaşantılara maruz kalan bireylerin çoğunda aynı psikolojik sonuçlarla karşılaşılmamakta; bireylerin travma sonrasında uyum süreçlerinin farklılaştığı bilinmektedir (Galatzer-Levy vd., 2018). Nitekim bireyin travmatik bir olaydan etkilenme düzeyini belirleyen çeşitli risk faktörleri bulunmaktadır (Briere & Scott, 2015). Travma sonrası psikolojik etkilenme düzeyiyle ilişkili olduğu bildirilen risk etmenleri arasında cinsiyet olarak kadın olmak (Ditlevsen & Elklit, 2019; İlhan vd.,2023; Olff, 2017), travmatik yaşantının yaşanılan yaş açısından daha erken bir dönemde meydana gelmesi (Koenen vd., 2002), düşük sosyoekonomik durum ve düşük eğitim düzeyi (Rosenman, 2002) ile bireyin travma öncesinde var olan bir psikolojik rahatsızlığının ya da aile üyelerinden birinde psikolojik rahatsızlık öyküsünün bulunması yer almaktadır (Brewin vd., 2000; Özer vd., 2003). Travmatik yaşantıların ardından psikolojik işlevlerde geçici bozulmaların ortaya çıkmasıyla birlikte, bu duruma maruz kalan bireylerin bir kısmı travma öncesi psikolojik işlevsellik düzeyine kalıcı bir bozulma yaşamadan geri dönebilir (Bonanno, 2004). Bunun yanı sıra bazı bireylerin, travmatik yaşantının yıkıcı etkilerine rağmen yaşanan deneyimi yeniden anlamlandırarak psikolojik gelişim ve olumlu değişim yaşayabildikleri; bu sürecin literatürde travma sonrası büyüme kavramı çerçevesinde ele alındığı görülmektedir (Linley & Joseph, 2004; Tedeschi ve Calhoun, 1998). Ancak bazı bireylerde travmatik yaşantı sonrasında gelişen psikolojik tepkilerin süreklilik kazanması, yaşanan olayla ilişkili olarak travma sonrası stres bozukluğu gelişimiyle bağlantılı olabilmektedir (Van der Kolk, 2000). Travma sonrası stres bozukluğu, travmatik bir yaşantının birey üzerindeki psikolojik etkilerinin klinik bir tanı çerçevesinde ortaya çıkmasını ifade etmekte olup, yeniden yaşantılama, kaçınma, bilişsel ve duygusal değişimler ile aşırı uyarılmışlık belirtilerinin en az bir ay süreyle devam etmesi durumunda tanı konulmaktadır (APA, 2013). Sonuç olarak, travmatik yaşantıların birey üzerinde çok boyutlu belirtiler ve psikopatolojik sonuçlar yarattığı anlaşılmaktadır.

2.1.3. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Travma

Birey, yaşam süreci boyunca doğum öncesi dönemden başlayarak her biri kendine özgü gelişimsel özellikler taşıyan ardışık evrelerden geçmektedir. Bu gelişimsel dönemler en genel sınıflandırmayla bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak ele alınmaktadır**.** Farklı kuramsal yaklaşımlar, gelişim sürecini daha anlaşılır ve düzenli bir çerçevede inceleyebilmek amacıyla çeşitli gelişim dönemleri tanımlamıştır (Erikson, 1968; Levinson, 1978; Newman & Newman, 2018). Genç yetişkinlik dönemi, gelişim kuramcıları tarafından farklı kavramsallaştırmalar ve yaş aralıkları çerçevesinde ele alınmaktadır. Havighurst (1972) bu dönemi erken yetişkinlik olarak tanımlayarak yaklaşık 18–30 yaş aralığını kapsadığını belirtmiştir. Bühler'in gelişim yaklaşımında ise ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi 15–25 yaş aralığında değerlendirilmektedir (Zastrow vd., 2019). Arnett (2022), bu dönemi beliren yetişkinlik kavramı kapsamında 18–29 yaş aralığında incelemektedir. Levinson (1987) ise genç yetişkinliği erken yetişkinlik yapısının oluştuğu bir süreç olarak değerlendirerek Erken Yetişkinliğe Geçiş (17–22 yaş), Yetişkin Dünyasına Giriş (22 ile 28 yaş), 30 Yaş Geçişi (28 ile 33 yaş) ve Yerleşme (33–40 yaş) olmak üzere ardışık alt dönemler tanımlamıştır. Erikson'un psikososyal gelişim kuramında ise genç yetişkinlik, Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık evresine karşılık gelmekte ve genellikle 20–40 yaş aralığında konumlandırılmaktadır (Santrock, 2019). Bu dönem bireyin kimliğini büyük ölçüde tamamlayan bireyin ergenlikten çıkarak başkalarıyla derin ve karşılıklı ilişkiler kurmaya başladığı ve bu yerine getiremediği zaman yalıtılmışlık hissettiği dönem olarak açıklanır (Erikson, 1968; Miller, 2017). Sosyokültürel koşullar ve kültürel bağlamlardaki farklılıklar nedeniyle yetişkinlik dönemlerinin yaş aralıklarıyla kesin biçimde sınırlandırılması güçleşmekte ayrıca gençlerde biyolojik olgunlaşmanın hızlanmasına karşın psikososyal gelişimin daha uzun bir sürece yayılması da bu belirsizliği artırmaktadır (Onur, 2020). Genç yetişkinlik, bireyin yaşamının çeşitli alanlarında yeterlilik algısını yeniden gözden geçirdiği ve öz yeterlik inançlarını yeniden yapılandırdığı gelişimsel açıdan kritik bir dönem olarak değerlendirilmektedir (Miller, 2017). Havighurst'un gelişimsel görevler yaklaşımına göre birey, yaşamı boyunca belirli dönemlerde yerine getirmesi gereken gelişimsel sorumluluklarla karşılaşmaktadır (Havighurst, 1972). Bu görevlerin başarıyla tamamlanması bireyin olumlu duygular yaşamasına ve yaşam doyumunun artmasına katkı sağlarken, görevlerin yerine getirilememesi mutsuzluk, uyum

güçlükleri ve sonraki gelişim dönemlerinde başarısızlık riskine yol açabilmektedir. Genç yetişkinlik, yaşamın zorlukların yoğunlaştığı ve bireyin sonraki dönemlerine yön verecek önemli adımlar attığı bir evredir. Bu süreçte birey aileden ayrılma, kariyerine başlama, evlilik ve ebeveynlik gibi rolleri üstlenme ve toplumsal yaşamda daha aktif sorumluluklar alma gibi deneyimler yaşamaktadır (Zastrow vd., 2019). Genç yetişkinlerden içinde bulunduğu gelişimsel dönemde biyolojik olgunlaşma ve toplumsal beklentiler odağında yapması beklenen bazı görevler bulunmaktadır (Havighurst, 1972):

1. Eş seçimi
2. Eş ile yaşamayı öğrenmek
3. Aile kurmak
4. Çocuk yetiştirmek
5. Ev sorumluluğunu yönetmek
6. Bir mesleğe başlamak
7. Vatandaşlık görevlerini yerine getirmek
8. Uyumlu sosyal ilişkiler içerisinde olmak

Yaş aralıkları ve kavramsal adlandırmaların kuramsal yaklaşımlara göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu çalışmada 18–35 yaş aralığı bütüncül bir gelişimsel dönem olarak değerlendirilmiş ve kavramsal tutarlılığı sağlamak amacıyla bu yaş grubundaki bireyler "genç yetişkin" olarak ele alınmıştır. Travmanın genç yetişkinlerde yaygın bir deneyim olduğu (Breslau vd., 1991) ve travma maruziyetinin psikiyatrik bozukluklarla ilişkili bulunduğu (Pandey & Bhat, 2023) belirlenmiştir.

2.1.4. Travma ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Hardt ve diğerleri (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, ani ve beklenmedik kayıp sonrası yaşanan travmatik sıkıntı ile özlem arasındaki ilişki ve bu ilişkide yaşantısal kaçınmanın rolü incelenmiştir. Çalışmaya, travmatik kayıp deneyimi bildiren, yaş ortalaması 21,25 olan toplam 606 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma bulguları, travmatik sıkıntı, yaşantısal kaçınma ve özlem değişkenleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca travmatik sıkıntı düzeyi arttıkça yaşantısal kaçınma ve özlem düzeylerinin de

arttığı saptanmıştır. Yapılan aracılık analizleri, yaşantısal kaçınmanın travmatik sıkıntı ile özlem arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur.

Tull ve diğerleri (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yaşantısal kaçınma ve düşünce bastırmanın travma sonrası stres belirtileri ile depresyon, kaygı ve somatizasyon belirtileriyle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya, birden fazla potansiyel olarak travmatik olaya maruz kaldığını bildiren yaş ortalaması 26,40 olan toplam 160 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırma bulguları, yaşantısal kaçınma ile travma sonrası stres belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu, ancak genel psikiyatrik belirti düzeyi kontrol edildiğinde yaşantısal kaçınmanın travma sonrası stres belirtilerini anlamlı biçimde yordamadığını göstermiştir. Buna karşılık, yaşantısal kaçınmanın travma sonrası stres belirtilerinin şiddeti kontrol edildiğinde depresyon, kaygı ve somatizasyon belirtilerini anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır.

Kashdan ve Kane (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ve yaşamda anlam arasındaki ilişkiler ve bu ilişkilerde yaşantısal kaçınmanın düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışmaya, en az bir travmatik yaşantı bildiren ve yaş ortalaması 21,52 olan toplam 176 kişi dâhil edilmiştir. Araştırma bulguları, travma sonrası stres belirtilerinin travma sonrası büyüme ile doğrudan ilişki göstermediğini, yaşamda anlam ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca yaşantısal kaçınmanın travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası büyüme ve yaşamda anlam arasındaki ilişkide düzenleyici rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Buna göre yaşantısal kaçınma düzeyi düşük olan bireylerde travma sonrası stres belirtilerinin travma sonrası büyüme ile pozitif yönde ilişkili olduğu, buna karşılık yaşantısal kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerde bu ilişkinin zayıfladığı ve travma sonrası stres belirtilerinin yaşamda anlam ile daha güçlü negatif ilişkiler gösterdiği saptanmıştır.

Patel ve diğerleri (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yaşantısal kaçınma ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve kendine zarar verici düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya, travma yaşantısı olan ve yaşları 18 ile 65 arasında değişen toplam 2.204 birey dâhil edilmiştir. Araştırma bulguları, yaşantısal kaçınma düzeyi ile travma sonrası stres bozukluğu belirtileri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca yaşantısal kaçınmanın, travma sonrası stres bozukluğu ile kendine zarar verici düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkide anlamlı bir değişken olarak yer aldığı belirlenmiştir.

Yapılan analizler, yaşantısal kaçınma düzeyinin arttıkça travma sonrası stres belirtilerinin ve kendine zarar verici düşünce ve davranışların görülme olasılığının da arttığını ortaya koymuştur. Bu ilişkilerin, demografik değişkenler ve depresif belirtiler kontrol edildiğinde de anlamlılığını koruduğu saptanmıştır.

Bektaş-Aydın ve Yüksel-Şahin (2025) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kabul ve kararlılık terapisi temelli bir grup müdahale programının travma sonrası stres belirtileri, psikolojik katılık ve öz-şefkat üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya, partner şiddetine maruz kalmış toplam 22 üniversite öğrencisi kadın dâhil edilmiş; katılımcıların 10'u müdahale grubuna, 12'si ise kontrol grubunda yer almıştır. Müdahale grubu 12 oturumdan oluşan kabul ve kararlılık terapisi programına katılırken, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma bulguları, müdahale sonrasında kabul ve kararlılık terapisi uygulanan grupta travma sonrası stres belirtileri ve psikolojik katılık düzeylerinde azalma, öz-şefkat düzeyinde ise artış olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte yapılan analizler, bu değişimlerin kontrol grubuna kıyasla anlamlı olduğunu ve bir aylık izlem sürecinde de devam ettiğini ortaya koymuştur.

2.2. Yaşantısal Kaçınma Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde yaşantısal kaçınma kavramı, kabul ve kararlılık terapisi kuramının psikolojik esneklik modeli çerçevesinde açıklanacaktır.

2.2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

1980'li yıllarda bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalgası içerisinde gelişen bir psikoterapi yaklaşımıdır (Hayes vd., 1999). Üçüncü dalga terapiler, bireyin içsel süreçlerinin farkına varması, bu süreçlerle kurduğu ilişkiyi gözlemlemesi ve dönüştürmesini hedefleyen müdahaleleri içermektedir (Hofman & Asmundson, 2008). Bu ekolün ortaya çıkması geleneksel bilişsel davranışçı terapilerin bilgi işleme süreçleri ile dilin biliş üzerindeki etkilerini yeterince ele almaması ve bu alanlarda bağlamsal yaklaşımları destekleyecek kuramsal bir çerçeveye duyulan gereksinimle ilişkilidir (Hayes vd., 2000). Bu gereksinim doğrultusunda geliştirilen ilişkisel çerçeve kuramı, ACT'in kuramsal temelini oluşturmuş ve insan dilinin ve bilişinin davranış üzerindeki işlevsel etkilerini açıklamayı amaçlamıştır (Hayes vd., 2006). Yaklaşımın kuramsal temelini ilişkisel çerçeve kuramı, felsefi dayanağını ise işlevsel bağlamcılık

oluşturmaktadır (Törneke, 2023). Kuramsal temelleri, ilişkisel çerçeve kuramını geliştiren Steven C. Hayes tarafından atılmış; bir terapi ekolü olarak gelişiminde ise Kelly G. Wilson ve Kirk Strosahl gibi araştırmacı ve uygulayıcıların katkıları etkili olmuştur (Harris, 2022). İlişkisel çerçeve kuramının ardından psikopatoloji, psikolojik katılık modelinde yer alan altı temel süreç üzerinden kavramsallaştırılmış; bu süreçlerin bireyde farklı düzeylerde ortaya çıkmasının psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu ileri sürülmüştür (Hayes vd., 1999). Sonraki yıllarda yürütülen araştırmalar, bu kuramsal çerçeveye dayanan kabul ve kararlılık terapisinin farklı klinik örneklemler ve sorun alanlarında etkililiğini desteklemiş ve yaklaşımın yapılandırılmış bir terapi ekolü olarak gelişmesini sağlamıştır (Hayes vd., 1999; Törneke, 2023). Bu yaklaşım, özgün adıyla "acceptance and commitment therapy", kısaltılmış hâliyle "ACT" olarak adlandırılmaktadır. İngilizcede "act" sözcüğünün davranmak ve harekete geçmek anlamı, bu yaklaşımın temel bileşenlerini de yansıtmaktadır (Harris, 2022). Bununla birlikte "ACT" kısaltması, yaklaşımın temel süreçlerini de ifade etmektedir (Hayes vd., 2012). Bu bağlamda "acceptance" (kabul), bireyin zorlayıcı duygu ve düşüncelerle mücadele etmek yerine bu yaşantılara açık ve kabul edici bir tutum geliştirmesini; "choice" (seçim), bireyin kişisel değerleri doğrultusunda olmak istediği kişi ve yaşamak istediği yaşam yönünde bilinçli tercihler yapmasını; "taking action" (harekete geçme) ise bireyin kabul ettiği içsel yaşantılarla birlikte değerleri doğrultusunda aktif ve kararlı biçimde eylemde bulunmasını ifade etmektedir (Hayes & Strosahl, 2004). Bu doğrultuda kabul ve kararlılık terapisi, düşünce ve duyguların içeriğini değiştirmeye çalışmak yerine, bireyin bu içsel yaşantılarla kurduğu ilişkiyi dönüştürmeyi amaçlayan kabul temelli tekniklere odaklanmaktadır (Harris, 2007). Örneğin bireyin "yetersizim" düşüncesini "yeterliyim" biçimine dönüştürmeye çalışmak yerine bu düşüncenin yalnızca bir düşünce olduğunu fark etmesini sağlamayı amaçlayacak şekilde "zihnimden yetersiz olduğuma dair bir düşünce geçiyor" ifadesini kullanmaktadır. Böylelikle kabul ve kararlılık terapisi, bireyi zorlu düşüncelerin kontrol edilmesine yönelik çabalar yerine, ihtiyaç duyduğu ve değerleriyle uyumlu eylemlere yöneltmeyi amaçlamaktadır (Hayes vd., 2012). Kabul edici bir yaklaşımla kurulan terapötik ilişkinin davranış değişimini destekleyen temel ve etkili yollardan biri olduğu kabul edilmekte; bu doğrultuda yaklaşım, danışana tanı koymaktan ziyade istenmeyen davranışları patolojik olarak sınıflandırmak yerine bu davranışların işlevlerine odaklanmaktadır (Bennett & Oliver, 2023; Hayes & Strosahl, 2004). Davranış değişiminde doğrudan nedensellik kurmak yerine bağlamsal

koşulların anlaşılması ve dönüştürülmesi hedeflenmekte; bu çerçevede, içsel yaşantıların yoğunluğunu azaltmak yerine bireyin bu yaşantılarla kurduğu ilişkiyi değiştirmeye odaklanmaktadır (Hayes vd., 2000; Yavuz, 2015). Kabul ve kararlılık terapisinde kabul temelli olarak ele alınan temel alanlardan biri bireyin yaşam sürecinde deneyimlediği acıdır (Harris, 2006). Bireyin değerleri doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürme çabası, kayıp, hayal kırıklığı, ölüm ve başarısızlık gibi zorlayıcı deneyimlerle karşılaşma olasılığını ortadan kaldırmamaktadır. Bunun yanı sıra insanın bilişsel ve dilsel kapasitesi nedeniyle, doğrudan yaşanmamış olaylara ilişkin düşünceler yoluyla da acı deneyimlemesi mümkün olmaktadır (Hayes vd., 1999). Bu nedenle kabul ve kararlılık terapisi, yaşam sürecinde acıdan tamamen kaçınmanın olanaksız olduğunu ve acının mutluluk kadar yaşamın doğal bir parçası olarak kabul edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Kul & Türk, 2020). Sürekli mutluluk beklentisi yerine bireyin mutluluğa ve acıya şefkatle alan açabilmesi, psikolojik iyi oluş açısından temel bir ilke olarak ele alınmaktadır (Harris, 2023; Hayes vd., 1999). Özetle kabul ve kararlılık terapisi, duyguları aşırı kontrol etme çabası ile kaçınma eğilimlerini azaltmayı ve kabul ile değerler doğrultusunda işlevsel davranışları artırmayı hedefleyen; ilişkisel çerçeve kuramı ve işlevsel bağlamsalcılık temeline dayanan, psikolojik esnekliği artırarak psikolojik katılığa müdahale etmeyi amaçlayan bir terapi yaklaşımıdır

2.2.2. İlişkisel Çerçeve Kuramı

Dilin işlevi, bireyleri iletişim kurmaya, sosyalleşmeye, üretmeye ve başarmaya yönlendirebildiği gibi dil aracılığıyla düşüncelerde oluşturulan anlamlar üzerinden psikolojik acının kaynağı da olmaktadır (Hayes vd., 1999; Hayes & Smith, 2023). Bu doğrultuda dil, yalnızca uyum sağlayıcı bir araç değil, aynı zamanda bireyin acı verici yaşantılar deneyimlemesine zemin hazırlayan bir süreç olarak da işlev görmektedir (Yavuz, 2015). İlişkisel çerçeve kuramı, bireyin bilişini ve dil yeteneğini temele alarak davranışları analiz eden, bağlama göre hareket eden, kişinin keyfi ilişkilendirmeler kurabilme kapasitesine dayanan bir kuram olarak ifade edilmektedir (Törneke, 2023). Dil yoluyla kurulan ilişkiler bireyin doğrudan deneyimlemediği durumlara yönelik tepkiler geliştirmesine de neden olmaktadır (Hayes vd., 2011). Örneğin, annesini hiç kaybetmemiş bir bireyin, annesini kaybedeceğine ilişkin zihninde dil aracılığıyla oluşturduğu senaryolar, sanki bu kaybı yaşamışçasına yoğun acı ve diğer duyguları hissetmesine yol açabilmektedir. Bu durum, dilin doğrudan deneyim olmaksızın güçlü

duygusal tepkiler üretebilme kapasitesini ortaya koymaktadır. Kabul ve kararlılık terapisi, dil ve biliş süreçlerini ilişkisel çerçeve kuramı temelinde değerlendirerek, düşüncelerin içeriğini değiştirmeye odaklanmak yerine bu deneyimlerle kurulan ilişkinin bağlamsal işlevini değiştirmeyi hedeflemektedir (Belisle & Dixon, 2021). Bu yaklaşımda dil, bireyin işlevsel yaşamını destekleyen bir araç olarak ele alınmakta ve ilişkisel çerçeve kuramı ile açıklanırken, kabul ve kararlılık terapisi dile yönelik müdahalelerle değişimin hızlandırılabileceğini vurgulamaktadır (Hayes & Strosahl, 2004). İlişkisel öğrenme süreçleri klasik koşullanma örnekleriyle de açıklanabilmektedir (Törneke, 2023). Örneğin, tehlikeli bir kapıdan geçtikten sonra başka köpeklerin saldırısına uğrayan bir köpek için bu kapı artık yeni bir tehdit uyaranı hâline gelmekte ve benzer kapılar için de bu tehdit genellenmektedir. İnsanlarda da benzer süreçler, doğrudan deneyim olmaksızın gerçekleşebilmektedir. Bu durumda "O kapıyı kullanma, köpeklerin saldırısına uğrayabilirsin" uyarısının verilmesi ya da "Dikkat köpek" levhasının görülmesi, bireyin davranışları üzerinde yönlendirici bir etki oluşturarak ilişkisel bağlamda anlamlandırma sürecini başlatmaktadır (Törneke, 2023). Bununla birlikte bireyin yaşı ilerledikçe kurduğu ilişkisel çerçevelerin sayısı artmakta; ancak problem çözme, duygusal düzenleme ve benzeri alanlarda yaşanan güçlüklerin, yeterli ve esnek bir ilişkisel repertuarın bulunmamasından kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Hayes & Strosahl, 2004).

2.2.3. İşlevsel Bağlamsalcılık

İşlevsel bağlamsalcılık, psikolojik olguları analiz ederken ve davranış değişikliğini ele alırken bireyin sosyal-kültürel çevresi ile içsel süreçlerini bir bağlam içinde değerlendirmektedir (Hayes vd., 1999). Bu yaklaşıma göre davranışı parçalara ayırarak incelemek yeterli değildir; davranışın bağlam içinde ele alınması hem anlaşılmasını hem de müdahale sürecini kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte, müdahale sürecinde tüm bağlamsal faktörlerin belirlenmesi her zaman mümkün olmayabilir; bu nedenle danışanın hedefleri doğrultusunda en işlevsel ve ulaşılabilir değişkenlere odaklanılması vurgulanmaktadır (Harris, 2022; Yavuz, 2015). Bu doğrultuda gerçekleştirilen müdahalelerin daha hızlı ve etkili sonuçlar doğurabileceği belirtilmektedir (Hayes vd., 1999). Ayrıca, işlevsel bağlamsalcılık bireyin davranışlarını doğru ya da yanlış olarak nitelendirmek yerine, değerleri doğrultusunda işlevsel olup olmadığına göre değerlendirmektedir.

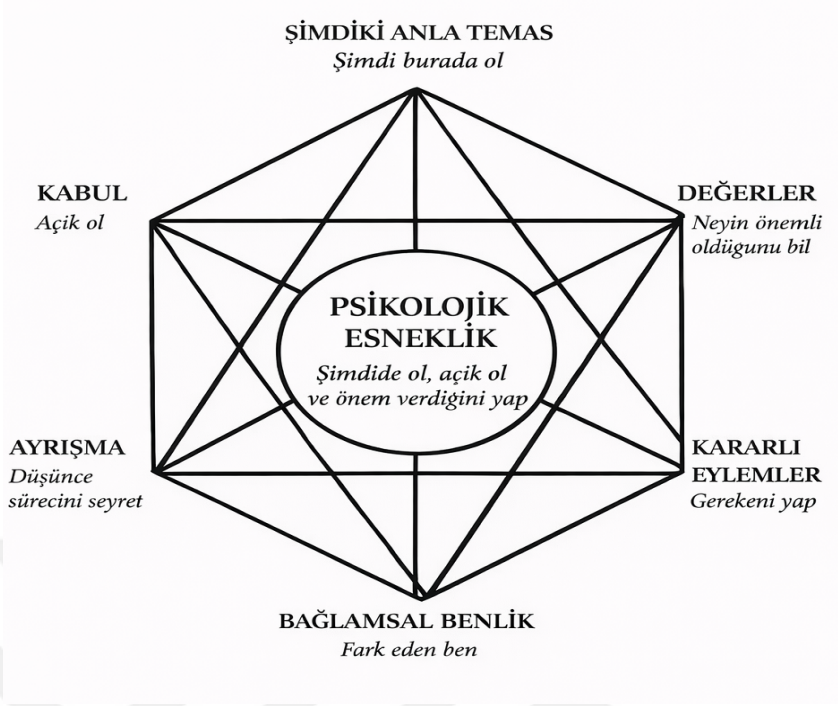
2.2.4. Psikolojik Esneklik Modeli

Kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımında klinik müdahale çerçevesi, psikolojik esneklik kavramı etrafında yapılandırılmaktadır. Psikolojik esneklik sabit bir içsel özellik değildir; zaman içinde gelişen ve duruma göre farklı biçimlerde ortaya çıkan aktif bir süreçtir (Kashdan & Rottenberg., 2010). Bireyin psikolojik esnekliği, sahip olduğu düşünce ve duyguların içeriğinden ziyade, değişen durumlar karşısında sergilediği bu dört temel işlevsel tepkiler üzerinden anlaşılabilir (Kashdan & Rottenberg., 2010):

1. Değişen çevresel şartlara uygun davranışlarda bulunma
2. Bilişsel becerilerin düzenlenmesi ve yapılandırılma
3. Olay ve durumlar karşında yeni bakış açıları oluşturabilme
4. İstek ve gereksinimlerini yaşamının farklı alanları arasında dengeleyebilme

Psikolojik esneklik bir bütün olarak altı sürecin etkileşiminden oluşmakta ve aynı zamanda psikopatoloji modeli de bu model üzerinden açıklanmaktadır (Hayes vd., 2012). Bu çerçevede kabul ve kararlılık terapisi, bu bileşenlere ayrı ayrı veya birden fazlasına aynı anda müdahale ederek psikolojik esnekliği artırmayı ve katılığı azaltmayı hedefler (Bennett & Oliver, 2023). Dolayısıyla psikolojik esneklik modelinde yer alan bir bileşenin eksikliği katılık modelinde farklı bir kavramla açıklanır. Bu model, psikolojik esneklik altıgeni olarak da adlandırılmakta; bilişsel ayrışma, kabul, anla temas, bağlamsal benlik, değerler ve bu değerlerin davranışa yansımasını ifade eden kararlı eylem süreçlerinin bir araya gelmesiyle psikolojik esnekliğin bütününü oluşturmaktadır (Hayes vd., 2006). Bu kapsamda psikolojik esnekliğin artırılmasına yönelik müdahalelerin semptomların azalması, hayat kalitesinin artması ve bireyin işlevselliğinin artması ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Rutschman vd., 2024; Zang vd., 2023). Sonuç olarak psikolojik esneklik, bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerini etkin biçimde düzenleyebilme ve yaşamın çeşitli alanlarında işlevselliği artırma ile ilişkili çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik esnekliğin temel bileşenleri Şekil 1'de gösterilmektedir.

Şekil 1: Psikolojik Esneklik Altıgeni



Kaynak: Harris, 2023, s.29

Psikolojik esneklik, bireyin yaşamında karşılaştığı güçlükler, duygusal zorluklar ve stres kaynakları karşısında uyum sağlayabilme kapasitesini ifade eden ve yalnızca psikopatolojinin yokluğunu değil, aynı zamanda değerleri doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürdürebilme becerisini de kapsayan temel bir psikolojik beceridir (Luoma vd., 2017). Literatürde psikolojik esnekliğin, psikolojik sağlığın pek çok olumlu bileşeniyle güçlü biçimde ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Nitekim psikolojik esneklik düzeyi yüksek bireylerin psikolojik uyumlarının (Waldecsk vd., 2021) ve genel iyi oluş düzeylerinin (Wersebe vd., 2018) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında psikolojik esnekliğin zorluklara rağmen işlevselliği koruma**,** değişen koşullara uyum sağlama ve duygusal dengeyi sürdürme becerileriyle yakından bağlantılı olduğu belirtilmektedir. Araştırmalar bu kavramın psikolojik dayanıklılık (Kabasakal & Yıldız, 2024), stresle başa çıkma becerileri (Brinkborg vd., 2011) ve öz-yeterlilik inançlarıyla (Acar, 2022) anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik olarak yapılan kabul ve kararlılık terapisi temelli yaklaşımların bireylerin depresyon, stres ve kaygı düzeylerini azalttığı (Köksal & Topkaya, 2025), çalışma motivasyonlarını artırdığı ve tükenmişlik düzeylerini düşürdüğü yönünde bulgular elde edilmiştir (Ruuska vd., 2025).

2.2.4.1. Bilişsel Ayrışma

Kabul ve kararlılık terapisi, zihnin sürekli düşünceler ürettiğini ve bunları engellemenin mümkün olmadığını, aksine bu çabaların düşünceleri güçlendirebildiğini; düşüncelerin yalnızca zihinsel içerikler olarak ele alınmasının ise etkilerini azaltabildiğini vurgulamaktadır (Hayes & Smith, 2023). Bu doğrultuda bilişsel ayrışma, ilişkisel çerçeve kuramı kapsamında tanımlanan ilişkilendirme yeteneğinin, düşünceler aracılığıyla nasıl işlediğini açıklayan temel süreçlerden biri olarak ele alınmaktadır (Luoma vd., 2017). Bilişsel ayrışma, bireyin düşüncelerinin kendisini tanımlayan mutlak gerçekler olmadığını, zihinsel süreçlerin bir ürünü olduğunu fark etmesini ve bu doğrultuda düşüncelerini bastırmadan ya da yok saymadan uzaktan gözlemleyebilmesini ifade eden bir süreçtir (Harris, 2023). Buna karşılık, psikolojik esnekliğin zayıf olduğu bağlamlarda birey, yaşadığı olayı doğrudan deneyimleyerek anlamlandırmak yerine, düşüncelerinin etkisi altında kalarak değerlendirme eğiliminde olabilmektedir (McCracken, 2024). Bu durumda bilişsel ayrışmanın yeterince sağlanamaması, psikolojik katılık modelinde bilişsel birleşmenin ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Bond vd., 2016). Bireyin düşünceleriyle birleştiği durumlarda, düşüncenin içeriği benlikle özdeşleştirilmekte ve bu içeriğin ifade ettiği durum bireyin kendisiyle doğrudan ilişkili olarak değerlendirilmektedir (Harris, 2023). Buna karşılık, düşüncelerinden ayrışabilen birey, zihninden geçen içeriği yalnızca bir düşünce olarak fark etmekte; bu durum bireyin düşüncelerinden ibaret olmadığını kavramasına olanak tanımakta ve zihinsel süreçleriyle daha esnek ve farkındalığa dayalı bir ilişki geliştirmesini desteklemektedir.

2.2.4.2. Bağlamsal benlik

İnsan dili, ben–sen, şimdi–o zaman ve burada–orada gibi ilişkisel çerçeveler yoluyla bireyin kendisini ve yaşantılarını değerlendirmesini sağlar (Hayes vd., 2006). Bu değerlendirme sürecinde birey deneyimlerini anlamlandırırken kendisini yaşantıların doğrudan bir unsuru olarak değil, olayların akışını fark edebilen ve bu akışa tanıklık eden bir konumda ele alır (Bennett & Oliver, 2023). Örneğin ağır bir kayıp yaşamış birey, bu yaşantıyı benliğiyle bütünleştirebilmekle birlikte, söz konusu deneyimin kendisinin tamamını oluşturmadığını; yaşamında gerçekleşen olayları taşıyan ve bu olaylara tanıklık eden bir konumda var olmaya devam ettiğini fark edebilmektedir. Bu durum, bağlamsal benlik sürecine işaret etmektedir. Bu yaklaşım,

alanyazında *gözlemleyen benlik* olarak da adlandırılmakta; bireyin bedeninden ve zihninden ibaret olmadığını fark etmesini ve anda kalma becerisini destekleyerek değişen bağlamlar içerisinde daha esnek ve sürekliliği olan bir benlik duygusu deneyimlemesine olanak tanımayı amaçlamaktadır (Harris, 2019). Bu çerçevede bağlamsal benlik, benlik algısının yaşantıları anlamlandırma sürecinde benlikten ayrışmayı destekleyerek, bireyin zamana ve koşullara bağlı olarak kendisini fark etmesine ve bu yaşantılardan ayrışabilmesine olanak tanımaktadır.

2.2.4.3. Anla Temas

Değişim hızının ve çevresel uyaranların arttığı güncel yaşam koşullarında bireylerin deneyimlerini fark ederek şimdiki anda kalmaları giderek güçleşmektedir. Bu doğrultuda, bireyin dikkatini şimdiki ana yöneltme becerisinin geçmişe ya da geleceğe odaklanmaya kıyasla daha fazla güçlük içerdiği görülmektedir (Hayes vd., 2012). Nitekim geleceğe yönelik aşırı zihinsel meşguliyetin kaygı düzeyini artırdığı; geçmiş yaşantılara yoğunlaşmanın ise artık değiştirilemeyen deneyimlere ilişkin çaresizlik algısını pekiştirebildiği ifade edilmektedir (Bennett & Oliver, 2023). Anla temas becerisindeki yetersizlik, bireyin yaşantılarıyla açıklık ve merak temelinde bağ kurmasını zorlaştırmakta; deneyimlerin anlamlı yönlerini fark edememesine ve yürütülen etkinlikleri etkili biçimde gerçekleştirmede güçlük yaşamasına yol açmaktadır (Harris, 2023). Bu nedenle kabul ve kararlılık terapisi, bireyin dikkatini artırmayı ve anla temasını gönüllü bir biçimde güçlendirmeyi hedefleyen temel bir bileşen olarak ele alınmaktadır (Hayes vd., 2016). Bu kapsamda anla temas becerisi bireyin karşılaştığı yaşam deneyimlerini yargılamadan ve geçmiş ya da gelecekle ilgili düşüncelere kapılmadan farkındalıkla gözlemlemesini sağlayarak, anda kalma ve kabul bileşenlerini destekler.

2.2.4.4. Kabul

Bireyin yaşadığı olaylara ve içinde bulunduğu durumun bir sonucu olarak ortaya çıkan düşünce, duygu ve bedensel duyumların varlığına izin vermesi ve içsel yaşantılardan kaçınmayı azaltan bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Hayes & Strosahl, 2004; McCracken, 2024). Bu doğrultuda kabul süreci, pasif bir teslimiyet ya da eylemsizliği içeren bir durum değildir; aksine bireyin yaşamını değerleri doğrultusunda şekillendirme yönündeki çabasını sürdürmesini gerektiren etkin bir tutumu

yansıtmaktadır (Hayes vd., 2011). Nitekim, psikolojik katılığın önemli kaynaklarından biri olan yaşantısal kaçınmanın azalması, bireyin içsel yaşantılarını yargılamadan ve kendine şefkatle yaklaşarak bu yaşantıların varlığına alan açmasını gerektirmektedir (Harris, 2023; Hayes & Strosahl, 2004**).** Kabul, bireyin değerleri doğrultusunda ilerlemesini kolaylaştıran gönüllü bir yönelim olarak ele alınmaktadır (Bennett & Oliver, 2023). Kabul odağında çalışan terapistler ise bu süreci desteklemek amacıyla çeşitli metaforlar ve yaşantısal kaçınma egzersizlerden yararlanarak bireyin kabul tutumunu doğrudan deneyimlemesine yardımcı olmaktadır.

2.2.4.5. Değerler

Kişinin yaşamında nasıl bir insan olmak istediğini belirleyen, onun için önemli ve anlamlı olan ve yaşamına yön veren unsurlardır (Harris, 2006). Değer unsurları belirlendiğinde birey yaşam hedeflerini oluşturmakta ve uygulamakta bir rehber edinmektedir (Plumb vd., 2009). Bu durum diğer psikolojik esneklik süreçlerinin gelişmesini ve güçlenmesini desteklemektedir (Bond vd., 2016). Örneğin, kişilerarası ilişkilerde dürüstlük ve yakınlığı değer olarak benimseyen bir birey, zorlayıcı duygular yaşasa dahi bu değerlere uygun davranışlar sergileyerek psikolojik esnekliğin anla temas, değer doğrultusunda davranış gibi bileşenlerini de desteklemektedir.

2.2.4.6. Değerler doğrultusunda davranış

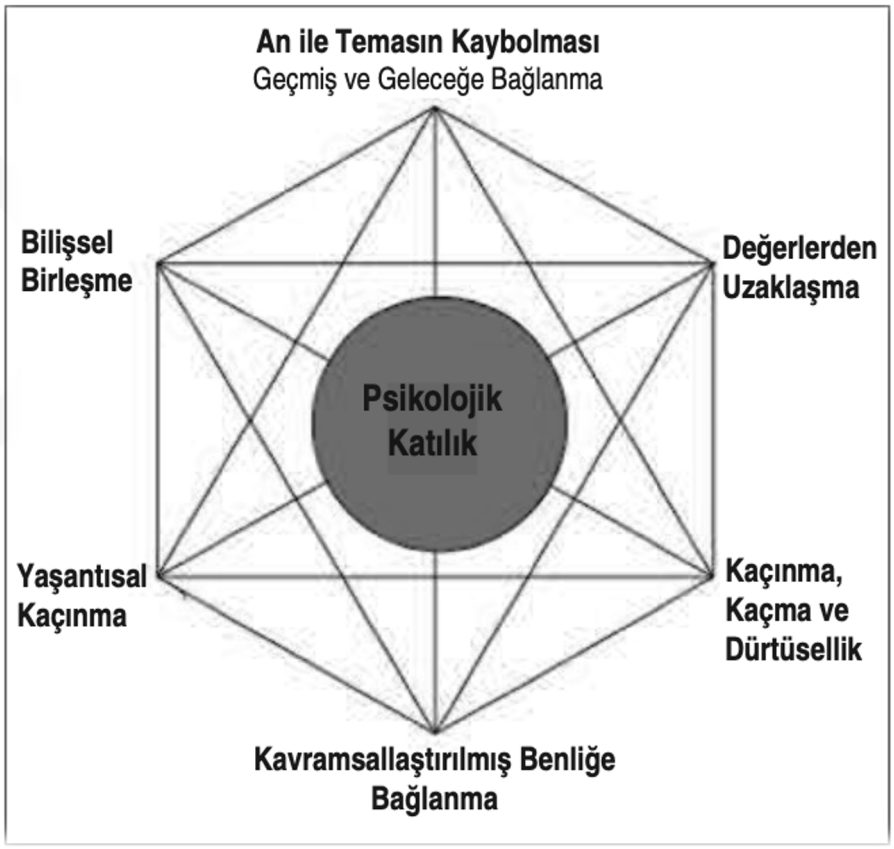
Kişinin değerlerinin farkında olması ve bu değerleri net biçimde belirlemesi tek başına yeterli olmayıp, bu değerler doğrultusunda davranışlar sergilemesi gerekmektedir (Hayes & Strosahl, 2004). Değer yönelimli davranışlar, bireyin bilinçli tercihlerde bulunmasını ve aktif bir çaba göstermesini gerektirir (Bennett & Oliver, 2023). Bu davranışların kararlı biçimde sürdürülmesi kimi zaman yeni eylemlerde bulunmayı kimi zaman belirli davranışlardan uzaklaşmayı ya da mevcut davranışları değiştirmeyi gerektirebilir (Harris, 2019). Bu bağlamda değerler doğrultusunda atılan adımlar, psikolojik esnekliği tamamlayan temel bileşenlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

2.2.5. Psikolojik Katılık

Psikolojik katılık, psikolojik esnekliğin zıttı olarak ele alınmakta ve bu yapıyı oluşturan bileşenlerden bir veya birkaçının yetersizliğiyle ortaya çıkmaktadır (Hayes vd., 2012). Ayrıca esneklik altıgeninde yer alan bileşenlerin katılık modelinde bir karşılığı bulunmaktadır. Psikolojik esnekliğin her bir bileşeninin eksikliği ya da

yokluğu, karşılık gelen bir katılık süreciyle ilişkilidir. Buna göre kabulün katılık bileşeni yaşantısal kaçınma, şimdiyle temasın katılık bileşeni anla temasın kaybolması, bilişsel ayrışmanın katılık bileşeni bilişsel birleşme, bağlamsal benliğin katılık bileşeni kavramsallaştırılmış benliğe aşırı bağlanma, değerler bileşeninin katılığı değerlerden uzaklaşma ve değerler doğrultusunda davranışların katılık bileşeni ise değer yönelimli eylemlerin azalması olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2004). Psikolojik katılığın boyutları Şekil 2'de gösterilmektedir.

Şekil 2: Psikolojik Katılık Altıgeni



Kaynak: Yavuz, 2015, s.24

Psikolojik katılık modeli, bireyin karşılaştığı durum karşısında sergileyebileceği davranış çeşitliliğinin sınırlı olduğuna işaret etmektedir (Yavuz., 2015). Bu durum günlük hayatın birçok alanında sorunlara yol açabilir. Örneğin bireyin stres ve gerginlik hissettiği her durumda yeme davranışına yönelmesi ve bu durumlarda farklı davranış seçeneklerine başvurmaması, davranış repertuarının daralmasına örnek olarak verilebilir.

2.2.6. Yaşantısal Kaçınma

Bireyin duygu, düşünce, anı ve davranışsal eğilimlerden temas etmekten kaçınması ve bu içsel yaşantıların yoğunluğunu azaltmak amacıyla çaba göstermesi yaşantısal kaçınma olarak tanımlanır (Hayes vd., 1996). Bireylerin yaşam sürecinde karşılaştıkları zorlu yaşam olayları acı verici duygusal deneyimlerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu durum, insan olmanın beraberinde getirdiği kaçınılmaz bir gerçeklik olarak ele alınmaktadır (Harris, 2007). Hastalık, ölüm, kayıp, ayrılık ve başarısızlık gibi çeşitli deneyimler bireylerde acı verici duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Bu tür içsel yaşantılar, bireyler tarafından çoğu zaman rahatsız edici ve istenmeyen deneyimler olarak algılanabilmektedir (Hayes vd., 2012). Bununla birlikte bireyler için tehdit edici ya da katlanılması güç olarak algılanan yaşantılar, kişinin içinde bulunduğu andan koparak bu duygu ve düşüncelerden uzaklaşma, onları değiştirme ya da azaltma yönünde çaba göstermesine yol açmaktadır (Bond vd., 2016). Kabul ve kararlılık terapisine göre yaşantısal kaçınmanın oluşmasına yol açan bazı faktörler vardır. Bu faktörler şu şekilde açıklanabilir (Hayes vd., 1996):

1. İnsan dilinin çift yönlü doğası
2. Kontrol etme kurallarının genellenmesi
3. Duygu ve düşüncelerin davranışların nedeni olarak kültürel olarak değerlendirilmesi
4. Toplumsal ve pekiştirme

Bu nedenle birey söz konusu yaşantıları kabul etmekte güçlük yaşayarak, bu duygu ve düşünceleri olmaması gereken ya da ortaya çıkmaması gereken deneyimler şeklinde değerlendirmektedir. Yaygın olarak görülen bu değerlendirme biçimi, duygu ve düşüncelerin doğal ve geçici yaşantılar olarak ele alınmasından ziyade, kontrol edilmesi ya da ortadan kaldırılması gereken deneyimler şeklinde algılanması ile ortaya çıkmaktadır (Harris, 2006). İnsanların düşünme, hissetme ve davranış örüntülerinde evrensel benzerlikler bulunmakta, acıdan ve rahatsızlık veren yaşantılardan uzak durma eğilimi bu durumu açıklayabilir. İlişkisel çerçeve kuramına göre yaşantısal kaçınma, bireyin dilsel ve bilişsel süreçler aracılığıyla olayları değerlendirme ve geleceğe yönelik öngörülerde bulunma becerilerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan doğal bir olgudur (Luoma vd., 2017). Örnek olarak bir topluluk önünde sunum yapacak bir birey sunum öncesinde ortaya çıkan kaygı ve bedensel gerginlik, birey

tarafından “kontrol edilmesi gereken” ya da “olumsuz” olarak değerlendirilebilmekte; bu duyguların artacağı ve sorun yaratacağı yönündeki bilişsel öngörüler sonucunda ise kaçınılması gereken içsel yaşantılar olarak anlamlandırılabilmektedir. Bu tarz yaşantısal kaçınma davranışları, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerini kontrol etme çabasına önemli ölçüde zaman ve enerji ayırmasına yol açar (Wang vd., 2024). Bireyin içsel yaşantılarını kontrol etmeye yönelik çabaları, kısa vadede geçici bir rahatlama sağlayarak kişinin kendini daha iyi hissetmesine katkıda bulunabilir (Harris, 2007). Bununla birlikte bu kontrol çabası düşüncelerin ve duyguların daha yoğun bir şekilde ve güçlü bir şekilde yeniden açığa çıkar (Wegner, 1994). Bireye zarar veren içsel yaşantılardan ziyade bunlardan kaçınmaya iten işlevsiz davranışlardır (Blackledge & Hayes., 2001). Bağımlılıklar bu işlevsiz davranışlara örnek olarak verilebilir. Örneğin birey kısa vadede duygu ve düşüncelerinden uzaklaşmak amacıyla alkol ve madde bağımlığına yönelebilir ve bu davranışın sıklaşması bağımlılıkları beraberinde getirebilir. Deneysel çalışma ve araştırmalar, zorlayıcı düşünce ve duygulardan kaçınmaya yönelik çabaların psikolojik sorunların devamı ve olumsuz ile ilişkili olduğunu; kabul ve farkındalığı arttırılmaya alışan müdahalelerin iyileşme ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Hayes vd., 1999). Ayrıca bastırma stratejisine çok sık başvuran kişilerin depresif ve kaygı belirtileri düzeyi daha yüksek bulunduğu saptanmıştır (Wegner & Zanakos, 1994). Kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esneklik modelinin altı temel sürecinden biri olan kabulü, yaşantısal kaçınmanın karşıt davranışı olarak ele almaktadır (Hayes vd., 2012). Bu durum, bireyin içsel yaşantılarıyla herhangi bir uzaklaşma ya da kaçınma çabası olmaksızın, gönüllü ve bilinçli bir biçimde, merakla ilişki kurabilmesini ifade etmektedir. Bu yaklaşım, bireyin esnek ve yaşantıya açık bir konumda durmasını sağlamaktadır. Esneklik ise bireyin yaşantısal kaçınma davranışlarıyla mücadele etmek yerine olmak istediği kişi ve benimsediği değerleri dikkate alarak çaba göstermesini kolaylaştırmaktadır (Yavuz, 2015). Örneğin, kültürümüzde erkeklerin duygusal zorlanmalarını açıkça göstermeleri çoğunlukla desteklenmemekte; “erkekler ağlamaz” gibi düşünceler yaygın biçimde aktarılmaktadır. Bu nedenle, erkeklerin üzüntü, korku, kaygı ya da kırılganlık gibi duygularını ifade etmeleri zayıflık göstergesi olarak değerlendirilebilmekte; bu tür kültürel mesajlar bireylerin duygularını bastırma eğilimlerini güçlendirebilmektedir.

2.2.7. Yaşantısal Kaçınma ile ilgili Yapılan Çalışmalar

Basharpoor ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen araştırmada, travmatik yaşantıya maruz kalmış bireylerde yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve bilinçli farkındalık ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya, en az bir travmatik yaşantı bildiren toplam 100 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcılar, travma sonrası stres bozukluğu tanısı alıp almama kriterine göre TSSB tanısı alan grup 48 kişi ve TSSB tanısı almayan grup 52 kişi olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Araştırmada Mississippi Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği, Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Ruminatif Tepkiler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, TSSB tanısı alan bireylerin yaşantısal kaçınma ve ruminasyon düzeylerinin TSSB tanısı almayan bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu; bilinçli farkındalık düzeylerinin ise anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.

Erbildim ve Nweke (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada algılanan stres, yaşantısal kaçınma ve somatik semptomlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya, yaşları 18 ve 76 arasında olan toplam 371 yetişkin katılmıştır. Araştırmada algılanan stres, yaşantısal kaçınma ve somatik semptomları değerlendirmek amacıyla Algılanan Stres Ölçeği, Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ve Somatik Semptom Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan stres ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif ve anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bununla birlikte yaşantısal kaçınma ile somatik semptomlar arasında da pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaşantısal kaçınmanın algılanan stres ile somatik semptomlar arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlendiği belirlenmiştir.

Bardeen ve Fergus (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bilişsel füzyon, yaşantısal kaçınma ve psikolojik belirtiler (depresyon, kaygı, stres ve travma sonrası stres belirtileri) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya, yaşları 19 ve üzeri olan (ortalama yaş = 36.2) toplam 955 yetişkin katılmıştır; bu katılımcıların 887'si en az bir travmatik yaşantı bildirmiştir. Araştırmada bilişsel füzyon, yaşantısal kaçınma ve psikolojik belirtileri değerlendirmek amacıyla Bilişsel Füzyon Ölçeği, Kabul ve Eylem Ölçeği-II, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Belirtileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yaşantısal kaçınma ile depresyon, kaygı, stres ve travma sonrası stres belirtileri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bilişsel füzyon ile söz konusu psikolojik belirtiler arasında da

pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bununla birlikte, bilişsel füzyon ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin yaşantısal kaçınma düzeyi arttıkça güçlendiği ve yaşantısal kaçınmanın bu ilişkide düzenleyici bir rol üstlendiği belirlenmiştir.

Kelly ve diğerleri (2019) tarafından yürütülen araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya, Irak ve Afganistan çatışmalarında görev almış ve yaşları 18 ile 76 arasında değişen toplam 145 savaş gazisi katılmıştır. Boylamsal bir çalışma olarak yürütülen bu çalışmada ilk değerlendirme ardından 8 ay sonra yeniden değerlendirme yapılmıştır. Araştırmada Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II ve Sosyal Destek Alt Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, travma sonrası stres belirtileri ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma ve algılanan sosyal destek arasında ise negatif ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte travma sonrası stres belirtilerinin sekiz ay sonraki algılanan sosyal destek düzeyi ile olan ilişkisinde, ilk değerlendirmede ölçülen yaşantısal kaçınmanın aracı bir rol üstlendiğini göstermiştir.

2.3. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

Travmatik bir yaşantıyla karşılaşan bireylerin söz konusu olumsuz deneyimin etkilerini her zaman benzer biçimlerde deneyimlemedikleri; bu sürecin bireyler arasında farklı psikolojik tepkilerle şekillendiği görülmektedir (Bonanno, 2004). Bu doğrultuda, bireyin bir olaya yüklediği anlamın, olay doğrultusunda geliştirdiği inançlar ve bilişsel değerlendirme biçimlerinin duygusal tepkilerin oluşumunda belirleyici olduğu görüşü ilk kez Beck'in (1976) yaptığı çalışmalarda vurgulanmıştır. Beck (1976), bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerden yola çıkarak bu deneyimlere kendisi, başkaları ve dünya hakkında yüklediği anlamlar çerçevesinde geliştirdiği bilişsel değerlendirmelerin, duygusal tepkilerin biçimlenmesinde belirleyici bir rolü olduğuna dikkat çekmiştir. Bu bağlamda travmatik bir olayla karşılaşan birey, dünyanın güvenli olduğu ve başa çıkabileceği yönündeki temel inançlarını sorgulamaya başlayabilmekte; bu süreçte oluşan olumsuz inanç değişimleri ise travma sonrası stres bozukluğu belirtilerine yatkınlığı artırarak bozukluğun ortaya çıkmasına ve sürmesine zemin hazırlayabilmektedir (Foa vd., 1999). Bununla birlikte, travmayla

ilişkili kontrol edilemeyen ve rahatsız edici duyguların yeniden yaşantılanması ve anıların istemsiz biçimde hatırlanması görülebilmekte; işlevsel olmayan bilişsel değerlendirmeler ile travmatik anıların düzensiz hatırlanmasının daha yüksek düzeyde travma sonrası stres belirtileriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Halligan vd., 2003). Öte yandan, travma anında yoğun sıkıntı yaşayan bireylerde duygu düzenleme güçlükleri, düşük stres toleransı, önceki travma öyküsü ve olayları tehdit edici algılama eğiliminin bir araya gelmesi, travma sonrası uyumda zorluk riskini artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır (Briere ve Scott, 2015). İlgili literatür incelendiğinde, özellikle bilişsel yaklaşım çerçevesinde ele alınan modellerin travmatik yaşantıların bireylerin temel inançları, düşünce örüntüleri ve olayları değerlendirme biçimleri üzerinde etkiye yol açtığını ayrıntılı biçimde ortaya koyduğu görülmektedir (Dunmore vd., 2001; Ehlers & Clark, 2000; Foa vd., 1999). Bu modellerden biri olan Ehlers ve Clark (2000), travma sonrası bilişsel değerlendirmelerin travma sonrası stres bozukluğunun sürdürülmesindeki rolünü açıklarken, bireyde devam eden tehdit duygusunun travmatik yaşantıya ilişkin bilişsel değerlendirmelerin bireysel farklılıklar göstermesi ve travma anısına ilişkin hafızanın bireyin diğer anılarıyla kurduğu bağlantının kişiden kişiye değişmesine dayandığını belirtmektedir. Bu süreçte birey, dünyaya ya da kendisine yönelik olumsuz algılar temelinde durumu değerlendirebilmekte ve bu değerlendirmeler olası tehlike algısının devam etmesine yol açabilmektedir; örneğin "kötü şeyler beni bulur" ya da "bu durumun üstesinden gelemiyorum" gibi düşünceler, bireyin duruma özgü kontrol etme ya da kaçınma davranışlarına yönelmesine neden olabilmektedir (Ehlers ve Clark, 2000). Bu çerçevede travma yaşantısı olan birey, yaşadığı deneyimi yalnızca duygusal düzeyde değil, aynı zamanda bilişsel düzeyde de anlamlandırmaya çalışmaktadır. Nitekim travma sonrası müdahalelerde, bireyin travmatik olaya yüklediği anlamların yeniden yapılandırılması temel bir odak olarak görülmekte; iyileşmenin, travmanın kendisinden çok travma sonrası etkilerin ve bunlara verilen anlamın yeniden değerlendirilmesiyle mümkün olduğu belirtilmektedir (Dunmore vd., 2001). Ayrıca, travma sonrası stres bozukluğu gelişiminde olumsuz bilişlerin etkisine işaret eden çalışmalar bulunmakta (Ali vd., 2002) ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinden birinin de bireyin kendisini ve başkalarını travma yaşantısı ile ilgili suçlayan düşünceler olabildiği ifade edilmektedir (Nursey & Phelps, 2016). Sonuç olarak, travma sonrası bilişsel yükleme; bireyin travmatik yaşantıyı ve bu yaşantının sonuçlarını kendisi ve dünya ile ilgili inançları doğrultusunda anlamlandırma sürecini

yansıtan, algılanan kontrol kaybı, süreklilik algısının bozulması ve kendini suçlama gibi adaptif olmayan bilişsel örüntülerle ilişkili bir yapıyı ifade etmektedir.

2.3.1. Nedensel Yükleme Kuramı

Travmatik bir deneyime maruz kalan her bireyde travma tepkilerinin ya da travma sonrası stres bozukluğunun farklı düzeylerde ortaya çıkması, bu farklılığın bilişsel değerlendirme süreçlerinden kaynaklanabileceğini düşündürmektedir (Weiner, 1986). Bireyin travmatik olayı değerlendirme biçimi, olaya ilişkin nedenleri neye atfettiği ve bu yaşantıyı nasıl anlamlandırdığı belirleyici bir önem taşımakta; söz konusu bilişsel değerlendirmeler, bireyin yaptığı nedensel yüklemeler aracılığıyla şekillenebilmektedir. Nedensel yükleme kuramı, Bernard Weiner (1986) tarafından başlangıçta bireylerin başarı ve başarısızlık deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını, bu deneyimleri hangi nedenlere yüklediklerini ve bu nedenlere ilişkin değerlendirmelerin ardından ileriye dönük hedef oluşturma ile motivasyonu sürdürme süreçlerinin nasıl şekillendiğini açıklamak amacıyla ortaya konmuştur. Bu nedenleri açıklarken üç temel boyut üzerinden bir çerçeve sunmuştur: içsel-dışsal yükleme, kararlı-geçici yükleme ve kontrol edilebilirlik-kontrol edilemezlik (Weiner, 1986). Örneğin bir proje ödevinden yetersiz not alan bir bireyin bu sonucu "yetenekli değilim" şeklinde içsel, "her zaman böyledir" biçiminde kararlı ve "bunu değiştirmem imkânsız" şeklinde kontrol edilemez nedenlere bağlaması, nedensel yüklemenin üç temel boyutu çerçevesinde açıklanabilmektedir. Buna karşılık bireyin aynı durumu "proje çok zordu", "bu seferlik bir durumdu" ya da "yönergelere daha fazla dikkat edebilirdim" gibi dışsal, geçici ve kontrol edilebilir nedenlere bağlaması, nedensel yüklemelerin farklı boyutlar üzerinden şekillenebildiğini göstermektedir. Bununla birlikte bireylerin yaşadıkları olaylara ilişkin yaptıkları nedensel yüklemeler, yalnızca bilişsel açıklamalarla sınırlı kalmamakta; bu yüklemelerin boyutlarıyla ilişkili olarak belirli duyguların ortaya çıkmasına da yol açmaktadır (Weiner, 2010). Suçluluk ve utanç duyguları, bireyin yaşanan olayı ne ölçüde kontrol edilebilir olarak değerlendirdiğine bağlı olarak farklılaşabilmektedir; kontrol edilebilir olarak algılanan durumlar suçlulukla, kontrol edilemez ve içsel nedensel yüklemelerle açıklanan durumlar ise utanç duygusuyla daha fazla ilişkilendirilmektedir (Brewin, 2014). Örneğin başarısızlık durumunun içsel ve kontrol edilebilir bir nedene, yeterince çalışmamaya bağlanması suçluluk ve pişmanlık duygularını ortaya çıkarabilirken; aynı başarısızlığın "yeterince zeki değilim" biçiminde içsel ancak kontrol edilemez bir

nedene atfedilmesi, utanç duygusunun açığa çıkmasına yol açabilmektedir. Benzer şekilde bu kuramdan yola çıkılarak travma yaşayan kişilerin bu deneyimi nedenlere bağlayarak açıklama eğilimi olmaktadır. Travmatik yaşantılar sonrasında bireyin olayı içsel ya da dışsal nedenlere bağlaması, olayın kontrol edilebilir ya da kontrol edilemez değerlendirilmesi ve kontrol algısı; suçluluk, çaresizlik ve tehdit algısının sürdürülmesi gibi sonuçları doğurabilir. Bu durum, travmatik yaşantı sonrasında nedensel yükleme eğiliminin, travma sonrası işlemleme sürecinin anlaşılmasında önemli bir değişken olabileceğine işaret etmektedir (Joseph vd., 1993). Nedensel yükleme şeklinin dönüştürülebilir olması, klinik süreçlerde müdahaleye açık bir alan oluşturmaktadır (Joseph vd., 1993).

2.3.2. Öğrenilmiş Çaresizlik

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı, ilk defa 1967 yılında köpeklerle yapılan deneysel çalışmalarda ortaya atılmış bir kavramdır. Bu deneylerde kaçmanın mümkün olmadığı bir şok etkisine maruz kalan köpeklerin, kaçmanın mümkün olduğu bir deney ortamına alındıklarında kurtulma girişimlerinde bulunmadıkları ve pasif bir şekilde kaldıkları gözlemlenmiştir (Overmier & Seligman, 1967; Seligman & Maier, 1967). Ardından yapılan deneyler çoğaltılarak benzer deneyler fareler gibi kemirgen hayvanlar üzerinden farklı şekillerde yapılmıştır. İnsanlarda öğrenilmiş çaresizlik etkisi, çözülemeyen görevler ve problem çözme paradigmaları aracılığıyla deneysel olarak gösterilmiş; kontrol edilemeyen görev deneyiminin daha sonraki görevlerde çaba ve performansı azalttığı bildirilmiştir (Hiroto & Seligman, 1974; Starcke vd., 2017). Kontrol edilemeyen travmatik yaşantıların ardından bireyin daha sonra karşılaştığı zorlayıcı durumlar karşısında çaba düzeyinin azalması ve motivasyonun düşerek depresyon ve kaygı düzeyinin artması öğrenilmiş çaresizlik olarak tanımlanmaktadır (Seligman, 1975). Seligman'a göre (1975), birey travmatik bir olayla ilk kez karşılaştığında korkuya benzeyen yoğun bir duygusal uyarılma yaşar. Bireyin bu durumu kontrol edebilmeyi öğrenmesi hâlinde korku duygusu aşamalı olarak azalırken; durumu kontrol edemeyeceğini kabul etmesi durumunda yoğun korku azalmakta ancak bu kez depresif ve çaresiz duygulanımın ortaya çıktığı belirtilmektedir. Travmatik yaşantılar çoğu zaman bireyin kontrol algısını etkileyen, çaresiz hissettiren, ani ve tahmin edilemeyen olaylardır. Bu yaşantıların ardından bireyin karşılaştığı zorlayıcı durumlar karşısında çaba gösterme davranışının azalması, bu kuramsal yaklaşımla ilişkili bulunmaktadır.

2.3.3. Algılanan Kontrol Kuramı

Algılanan kontrol kavramının, bireylerin duygusal yaşantıları, davranışları, motivasyon düzeyleri, performansları ile yaşamlarında deneyimledikleri başarı ve başarısızlıklar üzerinde önemli bir belirleyici olduğu belirtilmektedir (Skinner, 1995). Birey günlük yaşamını sürdürürken kontrol inançlarının farkında olmasa da engeller, zorluklar ve beklenmedik stres yaratan olaylarla karşılaştığında bu algı daha belirgin hâle gelmektedir (Skinner, 1996). Algılanan kontrol alanındaki kuramsal birikim, bu kavrama yön veren dört temel yaklaşım etrafında şekillenmiş olup; kontrol odağı, nedensel atıflar, öğrenilmiş çaresizlik ve öz-yeterlilik kuramlarını kapsamaktadır (Skinner, 1995). Algılanan kontrol, bireyin çevresiyle kurduğu etkileşimleri yönlendiren daha geniş kapsamlı bir yetkinlik sisteminin bir parçası olarak ele alınmaktadır. Ayrıca Skinner (1995), bireylerin çevreleriyle etkileşim içinde sonuçlar üzerinde etkili olabilme ve kendilerini yetkin hissedebilme gereksinimini kontrol duygusu çerçevesinde değerlendirmekte ve bu gereksinimi doğuştan gelen ve evrensel bir eğilim olarak tanımlamaktadır. Kontrol kavramı tek bir yapı olarak ele alınmamakta; nesnel kontrol, algılanan kontrol ve kontrol deneyimi olmak üzere farklı düzeylerde incelenmektedir (Skinner, 1996). Nesnel kontrol, bireyin bir sonuç üzerinde fiilen etkisinin bulunduğu durumları ifade etmektedir. Örneğin, bir bireyin sıra beklemesi gereken bir işi zamanında yapabilmesi ya da gecikme yaşamaması nesnel kontrol kapsamında değerlendirilebilir. Algılanan kontrol ise bireyin bir durum ya da sonuç üzerinde etkisi olduğuna dair öznel değerlendirmesini yansıtmaktadır. Bu kapsamda, bir bireyin sınav başarısında kendi çabasının etkili olduğunu düşünmesi algılanan kontrole, başarıyı şans ya da dışsal etkenlere bağlaması ise düşük algılanan kontrole örnek olarak verilebilir. Kontrol deneyimi ise bireyin geçmiş yaşantılarından hareketle geliştirdiği kontrol inançlarını ifade etmektedir. Örnek olarak daha önce zorlu bir durumu başarıyla atlatmış bir bireyin benzer durumların üstesinden gelebileceğine ilişkin geliştirdiği inanç, kontrol deneyimi kapsamında ele alınmaktadır. Algılanan kontrol kuramı, bireyin yaşam deneyimlerinin sonuçları üzerinde etkili olduğuna ilişkin inançlarının, bilişsel anlamlandırmalar ve baş etme süreçlerinde önemli bir role sahip olduğunu öne sürmektedir (Skiner, 1995). Travmatik yaşantılar ise bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan olaylar karşısında yetkinlik algısının ve kontrol duygusunun sarsılmasına yol açabilmektedir. Bu durum, travma sonrası dönemde yaşantının anlamlandırılması ve

değerlendirilmesinde kişinin kendisine, geleceğe ve güvenliğe ilişkin daha tehdit edici, öngörülemez ve kontrol edilemez biçimde bilişsel yüklemeler geliştirmesiyle sonuçlanabilmektedir. Dolayısıyla algılanan kontrol kuramı, travma sonrası olumsuz bilişlerin oluşumu ve sürdürülmesini açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

2.3.4. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Çevik (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, travma sonrası bilişler ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve psikolojik esnekliğin rolü incelenmiştir. Araştırmaya, travmatik yaşantılar bildiren ve yaşları 25 yaş ve altı ile 45 yaş üstü arasında değişen toplam 551 yetişkin katılımcı dâhil edilmiştir. Çalışma bulguları, travma sonrası olumsuz bilişlerin artmasıyla birlikte yaşantısal kaçınma düzeylerinin yükseldiğini ve psikolojik esnekliğin azaldığını göstermiştir. Ayrıca travma sonrası bilişlerin travma sonrası stres belirtileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yaşantısal kaçınmanın travma sonrası bilişler ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide doğrudan aracı rol üstlenmediği; buna karşın travma sonrası bilişlerin yaşantısal kaçınma üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu saptanmıştır.

Shin ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, cinsel saldırı mağdurlarında geçmişte cinsel istismar yaşantısı ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide travma sonrası olumsuz bilişlerin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya, cinsel saldırı nedeniyle bir kuruma başvuran yaşları 16 ile 39 arasında değişen toplam 105 kadın katılımcı dâhil edilmiştir. Çalışma bulguları, daha önce cinsel istismar yaşamış bireylerin travma sonrası olumsuz bilişlerinin daha yüksek olduğunu ve izlem sürecinde travma sonrası stres belirtilerinin arttığını göstermiştir. Buna karşın yalnızca tek bir travmatik yaşantı bildiren bireylerde travma sonrası stres belirtilerinin zamanla azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca travma öyküsü ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide travma sonrası olumsuz bilişlerin tam aracı rol üstlendiği belirlenmiştir.

Seah ve Berle (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, travma ile ilişkili olumsuz bilişsel yüklemeler ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişki ve bu ilişkide utancın aracı rolü değerlendirilmiştir. Çalışmaya travma yaşantısı olan ve yaşları 18 ile 89 arasında değişen toplam 658 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırma

bulguları, travma ile ilişkili olumsuz bilişsel yüklemeler ile travma sonrası stres belirtileri arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, travma ile ilişkili olumsuz bilişsel yüklemeler ile travma ile ilişkili utanç düzeyi arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yapılan aracılık analizleri, utancın travma ile ilişkili olumsuz bilişsel yüklemeler ile travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Bu aracılık etkisinin, travma sayısı, en kötü travma türü ve depresyon düzeyi kontrol edildiğinde de anlamlılığını koruduğu belirlenmiştir.

Yıldız ve diğerleri (2022) tarafından yapılan araştırmada, covid 19 pandemisi döneminde sağlık çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri, travma sonrası bilişler ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya covid 19 pandemisi sürecinde görev yapan toplam 360 sağlık çalışanı katılmıştır. Araştırma bulguları, travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası bilişler arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu saptamıştır. Ayrıca, travma sonrası bilişler ile travma sonrası gelişim arasında negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bununla birlikte travma sonrası bilişlerin travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermiştir.

2.4. Büyüme Korkusu Kavramına Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

Yaşam süreci bireyin gelişimsel, biyolojik, sosyal ve toplumsal alanlarda tanımlanan görev ve beklentilerle etkileşim içinde bulunduğu ve bu etkileşimlerin bireyin duygu, düşünce, davranış ve ilişkisel örüntülerinde değişimlere zemin hazırladığı farklı evrelerden oluşmaktadır. Yaşamın farklı evrelerinde ortaya çıkan değişimler, bireyin psikososyal işlevselliğinin zaman içinde yeniden yapılanmasına işaret etmektedir (Baltes, 1987). Yeniden yapılanma süreci, gelişimin her döneminde ortaya çıkan ve bireyin psikososyal işlevselliğinin yeniden örgütlenmesinde rol oynayan gelişimsel krizler aracılığıyla açıklanmaktadır (Erikson, 1968). Gelişimsel krizlerin etkisi, yetişkinlik döneminde bireyin karşılaştığı roller ve artan sorumluluklar bağlamında daha görünür hâle gelmektedir. Yetişkinlik sürecinde üstlenilen rollerin, kültürel bağlamın yanı sıra evrensel beklentiler doğrultusunda şekillendiği ifade edilmektedir (Albert & Trommsdorf, 2014). Yetişkinlik rollerine eşlik eden sorumlulukları yerine getirmekte güçlük yaşayan; bağımsız bir yaşam sürdürme konusunda zorlanan, uzun süreli romantik ilişkileri sürdürmede istikrarsızlık gösteren, çalışma yaşamı ile

bireysel ve sosyal alanlarda yaşamına yön verme konusunda belirsizlik yaşayan ya da bu rolleri reddeden bireylerin sayısında giderek artış olduğu gözlemlenmektedir (Ateş & Özden-Yıldırım, 2018). Bu eğilimler yetişkinliğe özgü rollerin üstlenilmesinden kaçınma ya da bu rollerin ertelenmesi biçiminde ortaya çıkabilmekte ve bazı bireyler için gelişimsel bir zorlanma alanı oluşturmaktadır. Son yıllarda eğitim alan bireylerin sayısındaki artış ve eğitim süreçlerinin uzaması, evlilik öncesi birlikte yaşamaya yönelik tutumların daha hoşgörülü hâle gelmesi ile iş ve evlilik süreçlerinin yetişkinlik döneminde daha sık ertelendiğini göstermektedir (Arnett, 2007). Günlük yaşamda bu durum bireylerin yetişkinliğe özgü sorumlulukları erteleme, aile ile birlikte yaşamayı sürdürme, eğitim ya da mesleki yönelimlerine ilişkin kararları geciktirme ve uzun vadeli planlar yapmaktan kaçınma gibi örüntüler üzerinden görünür hâle gelmektedir. Ergenlik sonrasında yetişkinliğe özgü rollerin üstlenilmesine kadar geçen sürenin dikkate değer ölçüde uzadığına ilişkin bulgular, söz konusu zorlanmanın gelişimsel bir çerçevede ele alınmasını gerekli kılmaktadır (Atak & Çok, 2010). Bu gereksinim doğrultusunda Ateş ve Özden-Yıldırım (2018), yetişkinliğe özgü sorumlulukların üstlenilmesine yönelik isteksizlik ve kaçınma örüntülerini açıklamak amacıyla "büyüme korkusu" kavramını tanımlamışlardır.

2.4.1. Beliren Yetişkinlik Kuramı

İlk kez Arnett (2000) bu kavramdan söz etmiş olup son ergenlik ile genç yetişkinlik arasında yer alan; ancak her iki dönemden de gelişimsel özellikleri bakımından ayrışan özgün bir geçiş dönemi şeklinde tanımlamıştır. Bu dönemi başlangıçta 18—25 yaş olarak ifade etse de son çalışmalarında bu dönemin sonunu çok belirgin olamadığı için 18-29 yaş aralığı olarak değiştirmiştir (Arnett, 2022) Bu dönemde yer alan bireylerin yetişkinliğe doğru ilerlediklerinin bilincinde ancak henüz tam anlamıyla yetişkin olarak hissetmemeleri anlaşılır bir durumdur (Arnett, 2003). Ergenlik döneminin biyolojik bir başlangıç noktası olsa da sonlanması ve yetişkin olmak sosyal ve kültürel çevreye göre şekillenir (Arnett & Taber, 19994; Arnett, 2003). Bireyin yaşama ilişkin bakış açısını yapılandırmaya başladığı; iş, romantik ilişkiler ve yaşam yönelimine dair farklı olasılıkları keşfettiği ve bu keşifler doğrultusunda kalıcı kararlar verme gerekliliğinin farkına vardığı bir dönemdir (Arnettt, 2000). Yetişkinliğin başlangıcı ve sonunu belirlemek bir ölçüte dayandırmak güçtür; buna dair evrensel ölçütler bulunmamaktadır (Arnett & Taber, 1994). Geçmişte evlilik ve ebeveynlik yetişkinliğin temel göstergeleri olarak görülürken, günümüzde yetişkinliğe geçiş bilişsel, duygusal

ve davranışsal alanlardaki çok boyutlu değişimlerle tanımlanmakla birlikte özellikle bireysel özerkliğin vurgulandığı kültürel bağlamlarda yetişkin statüsünün kazanılması dışsal ölçütlerden ziyade bireyin kendisini yetişkin olarak algılaması ve bu role hazır olduğuna inanmasıyla ilişkilendirilmektedir (Arnett & Taber, 1994). Sanayileşme ve toplumsal gelişmeler, evlilik ve ebeveynlik rollerinin daha ileri yaşlara ertelenmesine yol açarak geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminin gelişimsel doğasını yeniden şekillendirmiştir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik, bireyin romantik ilişkiler, çalışma yaşamı ve hayata ilişkin bakış açısı bağlamında yönlendirici bir kimlik oluşturmaya çalıştığı; bu doğrultuda ne istediğine, nelerin kendisini doyuma ulaştırdığına ve hangi gereksinimlere sahip olduğuna ilişkin soruları yoğun biçimde ele aldığı bir gelişim süreci olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000; Atak & Çok, 2020). Bu dönemde bireyler, yaşamlarına yön verecek olası seçenekleri değerlendirmekte; özellikle iş, romantik ilişkiler ve dünya görüşü alanlarında farklı yönelimleri deneyimleyerek geleceğe ilişkin kararlarını yapılandırmaya çalışmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi, kültürel ve toplumsal bağlamlara özgü farklılıklar içermekle birlikte ve bu dönemi tanımlayan bazı temel özelliklerle açıklanmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi, kültürel ve toplumsal farklılıklar göstermekle birlikte, diğer gelişim dönemlerine kıyasla daha yaygın ve belirgin biçimde ortaya çıkan bazı ayırt edici özelliklerle açıklanmaktadır (Arnett, 2000; Arnett, 2010; Arnett, 2022).

1. *Kimlik arayışı:* Bu dönemde beliren yetişkinler, ergenlik dönemine kıyasla kendilerini daha bağımsız hissetmekte ve evlilik ya da ebeveynlik gibi kalıcı rolleri üstlenmek zorunda olmadıkları için farklı yaşam tarzlarını, romantik ilişkileri ve kariyer seçeneklerini keşfetme ve deneme konusunda daha fazla fırsata sahip olmaktadırlar. (Arnett, 2022). Ergenlik döneminde daha geçici ve bilinçsiz ilişki tercihleri söz konusu iken, beliren yetişkinlikte bireyler "Nasıl bir ilişki istiyorum?" ve "Nasıl bir partnerle birlikte olmak istiyorum?" gibi soruları daha bilinçli biçimde sorgulamaya başlamaktadır (Arnett, 2000). Benzer şekilde, ergenlikte genellikle yarı zamanlı ya da geçici iş deneyimleri uzun vadeli amaçlarla ilişkilendirilmezken, beliren yetişkinlik döneminde bireyler hangi alandan keyif aldıklarını, yaşamlarını hangi işle sürdürmek istediklerini ve hangi yönelimlerin kendileri için daha anlamlı olduğunu değerlendirmektedirler. Bu durum, kimlik arayışının ergenlikte başladığını

ancak en yoğun ve son hâlini beliren yetişkinlik döneminde kazandığını göstermektedir (Arnett, 2022).

2. *İstikrarsızlık:* Kimlik arayışının devam ettiği süreçte birey, aldığı kararlarda zaman zaman değişiklikler yaşayabilmektedir (Arnett, 2022). Örneğin, başlangıçta isteyerek tercih ettiği bir bölümü zamanla kendisine uygun bulmadığını fark ederek bölüm değiştirme isteği geliştirebilir ya da mesleğe başladıktan sonra farklı alanları deneyimleyerek başka bir iş alanına yönelmeyi tercih edebilir. Bu durum, beliren yetişkinlik döneminde sıklıkla gözlenen kararsızlık ve istikrarsızlık örüntüleriyle ilişkilendirilmektedir. Bu dönemin bir diğer ayırt edici özelliği ise bireyin yaşam düzeninin ve yerleşim durumunun henüz netleşmemiş olmasıdır. Beliren yetişkinlik sürecinde birey, üniversite eğitimi nedeniyle ailesinin yanından ayrılarak yurt ya da ev arkadaşıyla yaşamaya başlayabilir; eğitim sürecinin tamamlanmasının ardından yeniden ailesinin yanına dönebilir ya da farklı bir yaşam alanına geçiş yapabilir.
3. *Kendine Odaklanma:* Bu dönemde birey, önceki gelişim evrelerine kıyasla kendine daha fazla odaklanmaya başlamaktadır (Arnett, 2022). Bu odaklanma ergenlik dönemindeki odaklanmadan ayrı bir durumdur bireyin ailesini, başkalarını daha iyi anlamasını kolaylaştırır (Arnett, 2010). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde aile, okul ve diğer otorite figürlerinin belirlediği kurallar çerçevesinde hareket eden birey, bu süreçte yaşamına ilişkin tercihleri daha bağımsız biçimde yapma olanağı elde etmektedir (Arnett, 2010; Arnett, 2022). Günlük yaşamını nasıl düzenleyeceğine ilişkin basit kararlarla birlikte meslek seçimi gibi uzun vadeli ve belirleyici kararlara kadar pek çok alanda sorumluluk üstlenmektedir. Kendine odaklanma, sıklıkla bencillik ile karıştırılsa da gelişimsel açıdan ele alındığında bu durum normal ve sağlıklı bir özelliktir. Bu durum bazı becerilerini geliştirir (Arnett, 2022). Örneğin, karar verme, problem çözme ve kişilerarası ilişkiler gibi temel yaşam becerilerini geliştirmesine olanak sağlayabilir.
4. *Arada Kalmış Hissetmek:* Yetişkinliğe doğru ilerleyen birey, bazı özgürlükleri ve sorumlulukları yerine getirmeye başlamış olsa da zaman zaman bu süreci tam anlamıyla başaramadığı yönünde bir algı yaşayabilmektedir (Arnett, 2001; Arnett, 2022). Bu durum, bireyin kendisini ne ergenlikten tamamen ayrılmış ne de yetişkinliğe bütünüyle ulaşmış hissetmesine ve arada kalmışlık deneyimine yol açabilmektedir. Söz konusu algının temelinde yetişkinliğe

ilişkin ölçütlerin ani bir biçimde değil, zamana yayılarak ve aşamalı olarak gelişmesi yer almaktadır (Arnett, 2022). Bu ölçütler genellikle bireyin kendi sorumluluklarını üstlenme, yaşamına ilişkin bağımsız kararlar verebilme ve ekonomik açıdan bağımsızlığını kazanma şeklinde ifade edilmektedir (Arnett, 2001).

5. *Olanaklar/İyimserlik:* Birçok olanağı içeren bu dönem, bireylerin geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirdiği, hayaller ve iyimser beklentilerle karakterize edilmektedir (Arnett, 2010) Bu beklentiler; yüksek gelirli bir kariyer, uzun soluklu ve doyum verici bir evlilik ile mutlu bir aile kurma gibi hedefler etrafında şekillenebilmektedir. Ancak bireyler her zaman hayal ettikleri koşulları deneyimleyemeyebilir ve bu süreçte hayal kırıklıklarıyla karşılaşabilirler (Arnett, 2000). Bununla birlikte beliren yetişkinliğin önemli bir yönü, özellikle zorlayıcı aile koşullarında büyüyen bireyler için yaşamlarını daha bağımsız biçimde yeniden kurma ve aileden ayrılarak yaşam koşullarını değiştirme fırsatı sunmasıdır. Beliren yetişkinlik dönemine özgü bu olanaklar, bireyin yaşamına uzun vadede yön verme potansiyeline sahip olması bakımından önem taşımaktadır (Arnett, 2022).

2.4.2. Peter Pan Sendromu

Peter pan sendromu kavramı, Dan Kiley (1983) tarafından J. M. Barrie'nin peter pan karakterinden esinlenilerek yetişkinlik dönemine ulaşmış olmasına rağmen yaşına uygun olgunluk düzeyine erişmekte güçlük yaşayan ve yetişkinliğe özgü sorumlulukları üstlenmekten kaçınma eğilimi gösteren bireyleri tanımlamak amacıyla kavramsallaştırılmıştır. Kiley (1983), peter pan sendromunun özellikle erkeklerde daha belirgin olduğunu belirtmekle birlikte, tanımladığı belirtilerin önemli bir bölümünün günümüzde cinsiyet ayrımı gözetmeksizin genç bireylerde gözlemlenebildiğini ifade etmektedir. Bu sendromun davranışsal görünümleri değerlendirildiğinde, özellikle 25 yaş öncesinde bu bireylerin çoğunlukla bekar oldukları, romantik ilişkilerde kendilerinden daha genç partnerleri tercih ettikleri ve iş yaşamında kararsızlık, aşırı seçicilik ile hedeflere sahip olmalarına rağmen bu hedefler doğrultusunda yeterli çaba göstermeme gibi örüntüler sergiledikleri görülmektedir (Kiley, 1983; Akardaş & Karataş, 2019). Ayrıca bu durumun belirtilerinin çocukluk döneminde görünür hâle geldiği ifade edilmekte; Kiley'e (1983) göre bu belirtiler

sorumsuzluk davranışları, gerginlik ve kaygı, yalnızlık, cinsiyet rolü çatışması ile narsizm ve şovenizm gibi özellikler üzerinden kendini göstermektedir;

Sorumsuzluk, genellikle sınır koymayan ve aşırı hoşgörülü aile tutumlarının bir sonucu olarak, çocukluk döneminden itibaren gelişimsel olarak yerine getirilmesi beklenen görevlerin yapılmaması ve temel alışkanlıkların kazanılamaması durumunu ifade etmektedir. Bu çocukların ilerleyen dönemlerde sorumluluk gerektiren görevleri yerine getirebilecek yetkinlikte kendilerini algılamadıkları belirtilmektedir.

Kaygı, ebeveynlerin kendi duygusal yaşantılarını görmezden gelmeleri ve özellikle evlilik ilişkilerinde yaşanan memnuniyetsizliklerin çocuklara dolaylı biçimde yansımasıyla ortaya çıkan bir durum olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle çocukların gergin ve kaygılı bir duygusal yapı geliştirdikleri ifade edilmektedir.

Yalnızlık, ebeveynlerin çocuklara yeterli zaman ayırmamasının bir sonucu olarak ortaya çıkmakta; çocuklar bu süreçte yalnız büyümekte ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla yanlış arkadaşlık ilişkilerine ya da olumsuz alışkanlıkların öğrenilebileceği gruplara yönelerek bu durumu davranışsal düzeyde göstermektedir.

Cinsiyet rolü çatışması, özellikle erkek çocuklara duygularını ifade etmemeleri yönünde aktarılan toplumsal kalıplar bağlamında ele alınmakta; bu durumun çocukların duygusal yabancılaşma yaşamalarına ve farklı, uyumsuz davranışlara yönelmelerine neden olabildiği belirtilmektedir. Kızlardan genellikle erkek ve kadın rolleri beklenirken erkeklerden duygularını göstermemeleri beklenir.

Narsizm ve şovenizm ise diğer belirtilere kıyasla daha geç ortaya çıkan özellikler olarak tanımlanmaktadır. Narsizmin, bireyin kendine yönelik güvensizliğini başkalarına yansıtması ve sağlıklı ilişkiler kuramamasıyla karakterize olduğu; şovenizmin ise bireyin kendisini üstün bir konumda algılayarak karşı tarafı daha zayıf ve değersiz görmesine dayalı tutum ve davranışlarla ortaya çıktığı ifade edilmektedir.

Sosyal iktidarsızlık, kriz aşaması belirttiği bireyin yetersizliğini belli bağlamlarda kendini gösterdiği süreçlerdir. Örneğin çok mutsuz bir birliktelik, yanlış iş seçimleri vb.

Bu zorluklar bir bütün olarak incelendiğinde, peter pan sendromunun yetişkinliğe geçiş sürecinde yaşanan güçlüklerle ilişkili olduğu; ilişki, sorumluluk ve kariyer başta olmak üzere yaşamın birçok alanına yansıyan davranışlarla kendini gösterdiği görülmektedir.

2.4.3. Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson'a göre (1968) gelişim, bireyin bireysel özellikleri ile çevresel etmenlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda şekillenen, yaşam boyu devam eden ve sekiz psikososyal dönemden oluşan bir süreçtir. Bu süreçte birey, gelişimsel olarak aşamalı biçimde ilerlerken her döneme özgü yerine getirmesi gereken gelişimsel görevler ve çözmesi beklenen psikososyal krizlerle karşı karşıya kalmaktadır (Sokol vd., 2019). Bu görev ve krizlerin ne ölçüde çözümlendiği, bireyin bir sonraki gelişim dönemine geçişini ve sonraki dönemlerde karşılaşacağı gelişimsel gerekliliklerle başa çıkma kapasitesini önemli ölçüde etkilemektedir (Atak vd., 2016). Bu çerçevede ergenlik döneminde öne çıkan kimliğe karşı rol karmaşası evresi, bireyin nasıl bir yetişkin olacağına ilişkin değerlendirmeler yaptığı ve tutarlı bir kimlik duygusu geliştirmeye çalıştığı kritik bir gelişimsel aşamayı temsil etmektedir (Erikson, 1968). Kimlik kazanımının gerçekleşmediği durumlarda, bireyin yetişkinliğe özgü sorumlulukları üstlenmesi güçleşebilmekte ve bu sorumluluklara ilişkin gelişimsel görevler ertelenebilmektedir. Erikson (1968), kimlik kazanımının tamamlanamadığı bu süreçlerde bireyin gelişimsel olarak bir ara verme ya da erteleme ihtiyacı duyabileceğini vurgulayarak, bu durumu psikososyal moratoryum kavramı ile açıklamaktadır. Psikososyal moratoryum, bireyin yetişkin sorumluluklarını üstlenmeden önce farklı roller ve yaşam seçeneklerini denediği, kimlik gelişimini sürdürdüğü geçici bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Günümüzde psikososyal moratoryum süresinin uzamasının, ergenlik ile yetişkinlik arasındaki geçişin beliren yetişkinlik kavramı bağlamında ele alınmasına zemin hazırladığı söylenebilir.

2.4.4. Yaşam Yapısı Kuramı

Levinson'a göre (1986) yaşam, durağan bir süreçten ziyade geçişler, duraklamalar, dalgalanmalar, kesintiler ve değişimlerle karakterize edilen dinamik bir yapı sunmaktadır. Bu bakış açısı, bireyin yaşamını tekil anlar üzerinden değil, bu anlar arasındaki geçişler ve süreklilikler bütününde ele almayı gerekli kılmaktadır. Yetişkin gelişimine ilişkin çalışmalarına başlangıçta erkeklerin yaşamını inceleyerek başlamış, daha sonra kadınları da kapsayacak biçimde yaşam akışı, yaşam yapısı ve yaşam döngüsü kavramları temelinde bütüncül bir yaklaşım geliştirmiştir (Levinson, 1978; Levinson, 1986). Yaşamın bu bütüncül yapısının yalnızca tek bir disiplinin bakış açısıyla ele alınmasının, yaşamı oluşturan parçalar arasındaki ilişki ve uyumu

anlamayı güçleştirdiği; bu nedenle yaşamın disiplinler arası bir yaklaşımla incelenmesinin bireyin gelişim sürecindeki farklı alanların birbirini nasıl desteklediğini ortaya koyduğu vurgulanmaktadır. Levinson'un kuramında gelişim, yaşam boyu süren ve dönemsel yeniden yapılanmalar içeren bir süreç olarak ele alınmaktadır. Bu çerçevede yaşam döngüsü kavramını açıklayan Levinson (1986), her bireyin kendine özgü ve biricik bir yaşam öyküsü bulunmakla birlikte gelişimsel olarak benzer aşamalardan geçtiğini ifade etmektedir. Bu aşamaları mevsimlere benzeten Levinson (1986), yaşam döngüsünü birbirini izleyen ve karşılıklı olarak besleyen dönemler bütünü olarak ele almakta; her bir dönemin gelişim sürecine özgün katkılar sunduğunu belirtmektedir. Yaşam yapısı kavramı ise bireyin yaşamında hangi değerlerin, hedeflerin, ihtiyaçların ve ilişkilerin merkezi bir yer tuttuğunu belirleyen bütüncül bir düzeni ifade etmektedir (Levinson, 1986). Bu yapı, bazı bireyler için eş, kariyer ya da romantik ilişki gibi sınırlı sayıda unsurdan oluşurken, çoğu bireyde farklı yaşam alanlarının bütünleşmesiyle şekillenmekte ve zaman içinde yeniden örgütlenebilmektedir. Levinson (1978) yaşam sürecini dönemler halinde ele alarak doğumdan 22 yaşına kadar olan süreci ön yetişkinlik, 17–45 yaş aralığını erken yetişkinlik, 45–60 yaş aralığını orta yetişkinlik ve 65 yaş sonrasını ileri yetişkinlik olarak tanımlamaktadır. Bu kuramsal çerçeve doğrultusunda Levinson (1978), özellikle erken yetişkinlik dönemini önemli kararların alındığı ve farklı yaşam seçeneklerinin denendiği kritik bir gelişimsel süreç olarak ele almaktadır. Özellikle 20'li ve 30'lu yaşlar arasında bireyin aşk, iş, aile ve cinsellik gibi temel yaşam alanlarına ilişkin hedefler belirlemeye ve bu hedefleri gerçekleştirmeye çalıştığı; bu sürecin kimi zaman doyum verici, kimi zaman ise stresli ve yıpratıcı olabildiği ifade edilmektedir (Levinson, 1978). Bu bakış açısı, Arnett'in (2020) beliren yetişkinlik yaklaşımıyla örtüşmekte; beliren yetişkinliği, yetişkinliğe özgü rollerin kesinleşmesinden önce bireyin yönelimlerini gözden geçirdiği, deneme ve keşiflerin ön planda olduğu bir gelişimsel dönem olarak tanımlamaktadır. Dolayısıyla beliren yetişkinlik, bireyin yetişkinliğe ilişkin beklentiler ile kişisel hedefler arasında denge kurmaya çalıştığı ve belirsizlik deneyimlerinin görece yoğunlaştığı bir dönem olarak değerlendirilebilir.

2.4.5. Büyüme Korkusu ile ilgili Yapılan Çalışmalar

Yeler (2021) araştırmasında, genç yetişkinlerde büyüme korkusu ve psikolojik katılığın çeyrek yaşam krizi ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya yaşları 21–35

arasında değişen 599 yetişkin katılmıştır. Bulgulara göre çeyrek yaşam krizi ile psikolojik katılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde çeyrek yaşam krizi ile büyüme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Psikolojik katılık ile büyüme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Büyüme korkusu ile psikolojik katılığın birlikte çeyrek yaşam krizini anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir.

Sevük (2025) araştırmasında genç yetişkinlerin büyüme korkusu, depresyon, kaygı, stres ve stresle başa çıkma stratejilerinin ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya 20-30 yaş aralığında bulunan 409 genç yetişkin katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre büyüme korkusu depresyon ve kaygı ile pozitif yönde orta düzey anlamlı ilişki bulunmuştur. Büyüme korkusu ve stres ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda depresyon ve kaçınma temelli başa çıkma stratejisinin büyüme korkusunu pozitif yönde, sosyal destek arama stratejisinin ise negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir.

Külekçioğlu (2022) araştırmasında, beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusunun bilişsel esneklik, duygusal zekâ, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya, yaşları 18 ile 35 arasında değişen toplam 342 beliren yetişkin katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve duygusal zekânın büyüme korkusunu negatif yönde ve anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir. Buna karşılık, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısının büyüme korkusunu pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca büyüme korkusunun cinsiyet, çalışma durumu, kardeş sayısı ve eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılık göstermediği; buna karşın bekar katılımcıların büyüme korkusu düzeylerinin evli katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kapsamında gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını, yönünü herhangi bir deneysel bir işlem uygulanmadan analiz etmeye olanak sağlayan bir araştırma modelidir (Fraenkel vd., 2012). Bu araştırmada travma yaşantısı olan genç yetişkinlerde yaşantısal kaçınma düzeyinin travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusu ile olan ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra araştırmada yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey, çalışma durumu, giderlerini karşılama durumu demografik değişkenlerine göre ve travma türü, travma zamanı ve travmatik olay sayısı gibi travmaya ilişkin özelliklere göre yaşantısal kaçınma düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediği de incelenmektedir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, Türkiye'de yaşayan ve en az bir travma yaşantısı bulunan 18–35 yaş aralığındaki genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırma grubu oluşturulurken kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve araştırmacının kolayca erişebildiği bireylerden oluşan, zaman ve maliyet açısından yarar sağlayan bir örnekleme yöntemidir (Etikan vd., 2015). Bu kapsamda kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle 18–35 yaş aralığında bulunan toplam 426 bireye ulaşılmıştır. Araştırma verileri, travma yaşantısı bulunan bireylerle çalışan ruh sağlığı çalışanları aracılığıyla ve araştırmacının sosyal çevresi üzerinden çevrim içi olarak ulaşılarak Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, algılanan sosyoekonomik düzeyi, giderlerini karşılama durumu, çalışma durumu, yaşadığı travma türü, travmatik olay sayısı ve travma zamanı değişkenlerine ait frekans ve yüzdelik bilgilerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur. DSM-5'e göre travmatik yaşantılar; gerçek ya da tehdit edilen ölüm, ciddi yaralanma veya cinsel saldırıya maruz kalma, bu olaylara tanık olma ya da yakın

bir kişinin başına geldiğini öğrenme gibi durumları içermekte ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tanı ölçütünün ilk kriterini oluşturmaktadır (APA, 2013). Bu doğrultuda araştırma grubunun belirlenmesinde Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği'nin birinci bölümünde yer alan travmatik olaylardan en az birini yaşadığını belirten katılımcılar araştırma grubuna dahil edilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubuna İlişkin Bilgiler

Değişken	f	%	Değişken	f	%
Cinsiyet			*Yaş*		
Kadın	244	57.28	18–25	245	57.51
Erkek	182	42.72	26–35	181	42.49
Medeni Durum			*Eğitim Düzeyi*		
Bekâr	277	65.02	Lise	159	37.32
Evli	79	18.54	Ön lisans	71	16.67
Romantik ilişkisi olan	63	14.79	Lisans	158	37.09
Boşanmış	7	1.64	Lisansüstü	38	8.92
Algılanan Ekonomik Düzey			*Çalışma Durumu*		
Çok düşük	33	7.75	Öğrenci	161	37.79
Düşük	96	22.54	Çalışan	195	45.77
Orta	266	62.44	Çalışmayan	70	16.43
Yüksek	31	7.28			
Giderlerini Karşılama Durumu			*Travmatik Olay Sayısı*		
Kendi kazanımı ile	204	47.89	Bir travmatik olay	248	58.22
Aile/eş desteği ile	210	49.30	İki travmatik olay	102	23.94
Devlet yardımı ile	12	2.82	Üç ve daha fazla	76	17.84

Travma Türü			*Travma Yaşantısı Zamanı*		
Ciddi bir kaza	64	15.02	0- 6 ay	66	15.49
Doğal afet	92	21.60	6 ay -3 yıl	125	29.34
Aile üyesi tarafından fiziksel saldırı	24	5.63	3-5 yıl	90	21.13
			5 yıldan fazla	145	34.04
Tanınmayan kişi tarafından fiziksel saldırı	15	3.52			
Aile üyesi tarafından cinsel saldırı	16	3.76			
Tanınmayan kişi tarafından cinsel saldırı	13	3.05			
Askerî çatışma	6	1.41			
18 yaşından önce cinsel istismar	17	3.99			
İşkenceye maruz kalma	1	0.23			
Hayatı tehdit eden hastalık	29	6.81			
Yakın birinin beklenmedik kaybı	145	34.04			
Diğer	4	0.94			
Toplam	426	100.00	Toplam	426	100.00

Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların 244'ü (%57.28) kadın, 182'si (%42.72) erkektir. Katılımcıların 245'i (%57.51) 18–25 yaş aralığında, 181'i (%42.49) 26–35 yaş aralığındadır. Medeni duruma göre katılımcıların 277'si (%65.02) bekâr, 79'u (%18.54) evli, 63'ü (%14.79) romantik bir ilişkisi olduğunu belirtmiş olup, 7'si (%1.64) boşanmıştır. Eğitim düzeyleri incelendiğinde katılımcıların 159'u (%37.32) lise, 71'i (%16.67) ön lisans, 158'i (%37.09) lisans ve 38'i (%8.92) lisansüstü mezunudur. Algılanan sosyoekonomik düzeye bakıldığında katılımcıların 33'ü

(%7.75) ekonomik düzeylerini çok düşük, 96'sı (%22.54) düşük, 266'sı (%62.44) orta ve 31'i (%7.28) yüksek olarak algıladıklarını belirtmiştir. Çalışma durumuna göre katılımcıların 161'i (%37.79) öğrenci, 195'i (%45.77) çalışan ve 70'i (%16.43) çalışmamaktadır. Giderlerini karşılama durumuna bakıldığında ise katılımcıların 204'ü (%47.89) giderlerini kendi kazanımı ile, 210'u (%49.30) aile/eş desteği ile ve 12'si (%2.82) devlet yardımı ile karşıladığını ifade etmiştir. Travmatik olay sayısına göre katılımcıların 248'i (%58.22) bir travmatik olay, 102'si (%23.94) iki travmatik olay ve 76'sı (%23.94) üç veya daha fazla travmatik olay yaşadığını bildirmiştir. Travma zamanına ilişkin dağılım incelendiğinde, katılımcıların 66'sının (%15.49) travmayı 0–6 ay içinde, 125'inin (%29.34) 6 ay–3 yıl arasında, 90'ının (%21.13) 3–5 yıl arasında ve 145'inin (%34.04) 5 yıldan daha uzun süre önce yaşadığı görülmektedir. Travma türüne göre katılımcıların 64'ü (%15.02) ciddi bir kaza, 92'si (%21.60) doğal afet, 24'ü (%5.63) aile üyesi tarafından fiziksel saldırı, 15'i (%3.52) tanınmayan bir kişi tarafından saldırı, 16'sı (%3.76) aile üyesi tarafından cinsel saldırı, 13'ü (%3.05) tanınmayan birisi tarafından cinsel saldırı, 6'sı (%1.41) askerî çatışma, 17'si (%3.99) 18 yaşından önce cinsel temas/istismar, 1'i (%0.23) işkenceye maruz kalma, 29'u (%6.81) hayatı tehdit eden hastalık, 145'i (%34.04) sevilen ya da yakın birinin beklenmedik kaybı ve 4'ü (%0.94) diğer travmatik olaylar (İntihara tanık olmak, bireyin kedisinin komşusu tarafından gözü önünde öldürülmesi, bireyin babasına kalp masajı yapmak zorunda kalması ve saatler sonra hayatını kaybetmesi) yaşadığını belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kapsamında katılımcılara ait bilgileri belirlemek için Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Katılımcıların travmatik bir yaşantı deneyimleyip deneyimlemediklerini, maruz kaldıkları travmatik olayların türlerini ve travmatik yaşantının gerçekleştiği zamanı belirlemek amacıyla Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği'nin ilk iki bölümü kullanılmıştır. Katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeylerini değerlendirmek amacıyla Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, travma sonrası uyum sağlayıcı olmayan bilişsel yükleme düzeylerini ölçmek için Travma Sonrası Bilişsel Yükleme Ölçeği ve yetişkin olmanın getirdiği sorumluluklara ilişkin kaçınmalarını değerlendirmek amacıyla Büyüme Korkusu Ölçeği II kullanılmıştır. Bu ölçme aracı,

katılımcıların öz değerlendirmelerine dayalı olarak yanıtlanmıştır. Ölçme araçları hakkında detaylı bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerinin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Hazırlanan kişisel bilgi formunda katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, algılanan ekonomik düzey, giderlerini karşılama durumu ve çalışma durumu, travma türü, travmatik olay sayısı ve travma yaşantısı zamanı değişkenlerini tespit etmeye yönelik sorular yöneltilmiştir.

3.3.2. Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği

Araştırmada travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini ölçmek amacıyla Foa ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiştir. Işıklı (2022) Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapmıştır. Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği kullanılmıştır. Öz-bildirim türünde bir ölçme aracı olan ölçek, dört bölümden ve toplam 50 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipi (0 = Hiç, 4 = Çok fazla) derecelendirme ile puanlanan ölçekte, toplam puanların artması travma sonrası stres belirtilerinin daha yüksek düzeyde yaşandığını göstermektedir (Işıklı, 2022). Ölçeğin birinci bölümünde bireyin yaşamı boyunca maruz kaldığı travmatik olayların türü işaretlenmekte; olay şiddeti alt ölçeği ikinci bölümde ise kendilerini en fazla etkileyen travmatik olayı belirtmeleri istenmektedir. Üçüncü bölüm, travmatik yaşantıya bağlı stres belirtilerini değerlendiren 17 maddelik travma sonrası stres belirtileri alt ölçeği'nden oluşmakta; dördüncü bölüm ise olay etkisi alt ölçeği olarak adlandırılmakta ve travmatik olayın bireyin yaşamının farklı alanlarındaki işlevselliği üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlayan, "Evet–Hayır" biçiminde yanıtlanan dokuz maddeden oluşmaktadır.

Travma sonrası stres belirtileri alt ölçeği'nin yeniden yaşama, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık boyutlarından oluşan üç faktörlü bir yapı sergilediği belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama sürecinde çeviri–geri çeviri yöntemi kullanılarak dilsel ve kavramsal eşdeğerlik sağlanmış, formlar arası ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapı geçerliği kapsamında gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi üç faktörlü bir yapı gösterdiği, madde faktör yüklerinin .27 ile .85 arasında değiştiği ve bu yapının toplam varyansın %65.5'ini açıkladığı saptanmıştır. Ölçüt bağlantılı geçerlik analizi sonuçları, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği puanlarının

depresyon, kaygı ve genel psikiyatrik belirti düzeyleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediğini ortaya koymuştur. Güvenirlik analizleri sonucunda alt ölçekler için sırasıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93, .48, .87 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin alfa katsayıları yeniden yaşama için .86, kaçınma için .85 ve aşırı uyarılmışlık için.85'tir. Test–tekrar test güvenirliği ölçmek amacıyla iki hafta aralıklarla yapılan işlemler sonucunda .83 olarak bulunmuş; Stres Belirtileri Alt Ölçeği'ne ait maddelerin madde-toplam korelasyonlarının .39 ile .82 arasında değiştiği belirlenmiştir (Işıklı, 2022). Bu araştırmada travmatik olay yaşantısının varlığını, sayısını, türünü ve zamanını belirlemek amacıyla ölçeğin birinci bölümü ile ikinci bölümün ilk iki sorusu kullanılmıştır. Ölçeğin birinci bölümü bireyin yaşadığı travmatik olay türünü belirlemek ikinci bölümü en sarsıcı olarak değerlendirdiği travma türü ve travmatik olayın zamanını belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

3.3.3. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme Ölçeği

Araştırmada bireylerin travma sonrası uyum sağlayıcı olmayan bilişsel yüklemelerini değerlendirmek amacıyla Çağlar ve Deniz (2023) tarafından geliştirilen Travma Sonrası Bilişsel Yükleme Ölçeği kullanılmıştır. On altı maddeden oluşan bu ölçek, algılanan kontrol kaybı, süreklilik algısının bozulması ve kendini suçlama olmak üzere üç faktörlü bir yapı sergilemektedir. 7'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanan ölçekte toplam puanların artması bireyin travma sonrası bilişsel yükleme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek geliştirme sürecinde travma, nedensel atıf ve öğrenilmiş çaresizlik kuramları temel alınarak kapsamlı bir literatür taraması yapılmış; travma deneyimi yaşamış bireylerden elde edilen nitel veriler doğrultusunda oluşturulan madde havuzu, uzman görüşleri doğrultusunda düzenlenerek pilot uygulamaya alınmıştır. Katılımcılar İstanbul'da üniversite okuyan ve travma deneyimi yaşayan üç ayrı gruptan oluşturulmuştur. İlk araştırma grubunu travma yaşantısı olan 523 birey, ikinci grup 448 birey ve üçüncü grup için 249 kişiden oluşan gruplardan veri toplanmıştır. Yapı geçerliği kapsamında gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi ölçek maddelerinin üç faktörlü bir yapı gösterdiğini inin .50 ile .80 arasında değiştiği ve bu üç faktörlü yapının toplam varyansın yaklaşık %54.95'ini açıkladığı belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, Travma Sonrası Bilişsel Yükleme Ölçeği'ne ilişkin üç faktörlü modelin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğunu göstermiştir ($\chi^2 = 265.02$, sd = 101, $p < .001$; TLI = .91; CFI = .93; GFI = .93; IFI = .93; RMSEA = .06; SRMR = .03). Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında

yapılan analizlerde, ölçek puanları ile depresyon ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde; psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı birinci grup için .87, ikinci grup için .86 ve üçüncü araştırma grubu için .94 olarak belirlenmiştir. İki hafta arayla yapılan uygulamalar üzerinden Test-tekrar test güvenirliği sonucunda Pearson korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiş ve katsayıların $p < .001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Madde–toplam korelasyon değerlerinin .60 - .80 aralığında olduğu tespit edilmiştir (Çağlar & Deniz, 2023). Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık güvenirliği Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve ölçeğin toplam puan üzerinden .92 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Büyüme Korkusu Ölçeği II

Büyüme Korkusu Ölçeği, bireylerin yetişkin olmanın beraberinde getirdiği sorumluluklara yönelik yaşadıkları korku ve kaçınmaları değerlendirmek amacıyla Ateş ve Özden-Yıldırım (2018) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilme aşamasında üç İstanbul'da yaşayan en az lise mezunu ve üstü eğitim seviyesinde olan üç ayrı grupla çalışma yapılmıştır. Birinci grup 18-35 yaş arası 200 birey, ikinci grup 18-35 yaş arasında bulunan 463 birey ve üçüncü grup 18-35 yaş arasında bulunan 70 bireyle yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri ve alt boyutları daha sonra yeniden gözden geçirilmiş, farklı bir araştırma grubu üzerinde geçerlik ve güvenirlik düzeylerini artırmak amacıyla gerçekleştirilen revizyon çalışması sonucunda ölçek Büyüme Korkusu Ölçeği II olarak yeniden düzenlenmiştir. Revizyon çalışması İstanbul'da yaşayan en az lise mezunu olan toplam 341 birey ile yapılmıştır. Üç ayrı grup ile yapılan çalışmalarda birinci grup 140 yetişkin birey, ikinci grup 178 yetişkin birey ve üçüncü grup 23 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Büyüme Korkusu Ölçeği II, 26 maddeden oluşan; birinci düzeyde dört alt boyutu bulunan ve ikinci düzeyde tek faktörlü bir yapı sergilemektedir. 5'li Likert tipi ve öz bildirime dayalı olan ölçekte toplam puanların artması, bireyin büyüme korkusu düzeyinin yükseldiğini göstermektedir (Ermiş vd., 2025).

Revizyon sürecinde maddeler dilsel ve kavramsal açıdan yeniden düzenlenmiş ve faktör yapısı güçlendirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme süreci, büyüme korkusu kavramına ilişkin kuramsal çerçeveyi ortaya koymaya yönelik literatür taramasıyla başlamış; bu kapsamda peter pan Sendromu ve beliren yetişkinlik kuramı temel alınarak

yetişkinliğe geçiş sürecinde sorumluluk almaktan kaçınma ve yetişkin rollere yönelik olumsuz tutumlar büyüme korkusunun temel bileşenleri olarak ele alınmıştır. Bu doğrultuda oluşturulan madde havuzu, uzman görüşleri doğrultusunda düzenlenerek psikometrik analizler yapılmıştır. Yapı geçerliği kapsamında gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda maddelerin faktör yüklerinin .57 ile .97 arasında değiştiği ve toplam varyansın %70.6'sını açıkladığı belirlenmiştir. İkinci düzey açımlayıcı faktör analizi sonuçları, alt boyutlara ait faktör yüklerinin .47 ile .79 arasında değiştiğini ve ölçeğin dört alt boyuttan oluşan tek faktörlü bir üst yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksleri yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır ($\chi^2/df = 2.05$; RMSEA = .077; SRMR = .062; CFI = .91; IFI = .92; NNFI = .90). Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında yapılan analizlerde Büyüme Korkusu Ölçeği II ile Büyüme Korkusu Ölçeği arasında pozitif yönde; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Güvenirlik analizleri sonucunda, ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının romantik ilişkiyi sürdürmede zorlanma alt boyutu için .92, çocuk sahibi olma ve evliliğe karşı olumsuz tutumlar alt boyutu için .93, sorumlulukları içselleştirmede zorlanma alt boyutu için .86, sosyal-duygusal yalnızlık alt boyutu için .91 ve toplam ölçek için .93 olduğu belirlenmiştir. Test–tekrar test güvenirliği için iki hafta aralıklarla yapılan analizler sonucunda elde edilen korelasyon katsayılarının .72 ile .90 arasında değiştiği saptanmıştır (Ermiş vd., 2025). Bu araştırma kapsamında hesaplanan iç tutarlılık güvenirliği Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve .95 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

Araştırmada bireylerin istenmeyen duygu, düşünce, bedensel duyum ve anılardan kaçınma düzeylerini ölçmek amacıyla Yaşantısal Kaçınma Ölçeği kullanılmıştır. Borgogna ve diğerleri (2023) tarafından geliştirilen ölçek ve Alkasan, Ekşi ve Demir (2025) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Altı maddeden oluşan ölçek tek faktörlü bir yapı sergilemektedir. 5'li Likert tipi (1 = Asla doğru değil, 5 = Çok sık doğru) olarak puanlanan ölçek, öz-bildirim türünde bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan puanların artması, yaşantısal kaçınma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Alkasan vd., 2025). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması sürecinde çeviri–geri çeviri yöntemi kullanılmış, uzman değerlendirmeleri ve pilot uygulama sonrasında nihai form oluşturulmuştur. Yapı geçerliğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen birinci

düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin tek faktörlü yapısının yeterli ve iyi düzeyde uyum değerleri sunduğu belirlenmiştir (χ^2/df = 4.5, RMSEA = .08, SRMR = .046, CFI = .96, GFI = .96, NFI = .95). Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .51 ile .85 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçüt bağlantılı geçerlik analizleri sonucunda Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu-II ve Kısa Yaşantısal Kaçınma Ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır (Alkasan vd., 2025). Ölçeğin bu araştırmadaki iç tutarlılık güvenirliği Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve .90 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında ölçme araçları bir araya getirilerek veri seti oluşturulmuştur. Veri toplama sürecine başlamadan önce katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Bilgilendirilmiş onam kapsamında araştırmanın amacı açıklanmış; katılımın gönüllülük esasına dayandığı, üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı ve araştırmacılar tarafından kişisel tanımlayıcı bilgilerin talep edilmediği belirtilmiş, ayrıca ölçme araçlarına ilişkin yönerge ve maddelere yer verilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunun ardından katılımcılara kişisel bilgi formu ve araştırmada kullanılan ölçme araçları uygulanmıştır. Veri toplama süreci Google Form aracılığıyla elektronik ortamda gönüllü katılımcılarla gerçekleştirilmiş olup, ölçme araçlarının doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci 15 Aralık – 10 Ocak tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için Yıldız Teknik Üniversitesi'nin 01.12.2025 tarihli ve 2025.12 numaralı toplantı kararı sonucunda 20251206056 numaralı etik kurul onayı alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırma kapsamında toplam 464 katılımcıya ulaşılmıştır. Ancak hatalı veya eksik veri girişi bulunan katılımcılar ile "diğer" travmatik olay seçeneğini işaretleyip travmatik yaşantısını açıklamayan ya da açıklanan travmatik olayın DSM-5 (APA, 2013) kapsamında travmatik olarak değerlendirilemeyen (çocukluk çağı travmaları, mobbing, ilişki sorunları veya farklı stresli yaşantılar) katılımcılar veri setinden çıkarılmıştır. Bununla birlikte "diğer" kategorisini işaretleyip travmatik yaşantısını açıklayan katılımcılardan dört kişinin DSM-5'te tanımlanan travmatik olay ölçütlerini

(ölüm, ciddi yaralanma, fiziksel ya da cinsel şiddet gibi) karşıladığı belirlenmiş ve bu katılımcılar araştırmaya dâhil edilmiştir. Tüm bu işlemler sonucunda analizler 426 katılımcının verileri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre oluşturulan tablolar aksi ifade edilmediği sürece yazar tarafından oluşturulmuştur

Araştırmada, demografik değişkenlere göre yapılacak fark analizleri öncesinde verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu kapsamda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, giderlerini karşılama durumu, algılanan ekonomik düzey ve travma ile ilişkili değişkenlerin her bir alt grubu için ayrı ayrı tek değişkenli normallik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Normallik değerlendirmesinde çarpıklık ve basıklık değerleri esas alınmış, bu değerlerin –2 ile +2 aralığında yer alması normallik varsayımının sağlanması için ölçüt olarak kabul edilmiştir (George & Mallery, 2019). Her bir alt gruba ait değerler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	**Çarpıklık**	**Basıklık**	**Değişken**	**Çarpıklık**	**Basıklık**
Cinsiyet			*Yaş*		
Kadın	.988	.259	18–25	.639	-.514
Erkek	.542	.860	26–35	1.024	.121
Medeni durum			*Giderlerini karşılama durumu*		
Bekâr	.634	-.473	Kendi kazanımı	.988	.080
Evli	1.235	.503	Aile/Eş desteği	.698	.375
Romantik ilişki	.959	-.148			
Eğitim durumu			*Çalışma durumu*		
Lise	.506	-.885	Öğrenci	.418	-.811
Ön lisans	.873	-.131	Çalışan	1.075	.285
Lisans	.888	-.078	Çalışmayan	1.009	.494
Lisansüstü	.892	.227			
Algılanan ekonomik düzey			*Travma yaşantısı zamanı*		
Düşük	.611	-.353	0 ile 6 ay	.206	-.973

Orta	.878	-.124	6 ay ile 3 yıl	.938	.188
Yüksek	.844	-.687	3 ile 5 yıl	.745	.695
			5 yıldan fazla	.986	.435
Travma türü			*Travma sayısı*		
Ciddi bir kaza	.656	-.485	1 travmatik olay	.739	.542
Doğal afet	.723	.614	2 travmatik olay	.830	.183
Aile üyesi tarafından saldırı	.609	.271	3 ve üzeri travmatik olay	.873	.331
Tanınmayan biri tarafından saldırı	.672	.614			
Hayatı tehdit eden hastalık	.655	.955			
Sevilen/beklenmedik birinin vefatı	.778	.370			

Bu doğrultuda, eğitim düzeyi değişkeninde normalliğin sağlanması için lisansüstü mezunlarında bir uç değer analizden çıkarılmıştır. Giderlerini karşılama durumu değişkeninde, grup sayının az olması nedeniyle giderlerini devlet yardımı ile karşıladığını belirten 12 katılımcı analize dâhil edilmemiştir. Giderlerini karşılama durumu değişkeni için kendi kazancı ile giderlerini karşılayanlar ve aile desteği ile giderlerini karşılayanlar arasında yaşantısal kaçınma düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Benzer şekilde medeni durum değişkeninde ise grup sayısının az olması nedeniyle boşanmış olan 7 katılımcı analiz dışı bırakılmıştır. Medeni durum değişkeni için bekar, evli ve romantik ilişkisi olan gruplar arasında yaşantısal kaçınma düzeyi arasında anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Travma türü değişkeninde bazı travma türlerinde (askeri çatışma, işkenceye maruz kalma, diğer travmatik olaylar) yer alan katılımcı sayılarının diğer gruplara kıyasla sayılarının az olması nedeniyle analizler belirli gruplarla sınırlandırılmıştır. Bu doğrultuda, 18 yaşından önce cinsel temas/istismar bildiren 17 katılımcı, askerî çatışmaya maruz kalma bildiren 6 katılımcı, işkenceye maruz kalma bildiren 1 katılımcı ve diğer travmatik olaylar kapsamında yer alan 4 katılımcı analizlere dâhil edilmemiştir. Ayrıca, travma türü değişkenine ilişkin analizlerde aile üyesi tarafından

fiziksel saldırıya maruz kalma ile aile üyesi tarafından cinsel saldırıya maruz kalma grupları bir grup haline getirilerek aile üyeleri tarafından fiziksel/cinsel saldırıya maruz kalma türü değişkeni adıyla ele alınmış; tanınmayan bir kişi tarafından fiziksel saldırıya maruz kalma ile tanınmayan bir kişi tarafından cinsel saldırıya maruz kalma grupları bir grup haline getirilerek tanınmayan biri tarafından fiziksel/cinsel saldırıya maruz kalma değişkeni olarak değerlendirilmiştir.

Yapılan düzenlemeler sonucunda cinsiyet, yaş ve giderlerini karşılama durumuna göre yaşantısal kaçınma düzeylerindeki farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Ayrıca medeni durum, çalışma durumu, eğitim düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey, travma sayısı, travma yaşantısı zamanı ve travma türüne göre tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analizlerde varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş; varyansların homojenlik varsayımının sağlanmadığı ve grup örneklem büyüklüklerinin eşit olmadığı durumlarda önerilen Welch testi kullanılmıştır (Howell, 2013). Gruplar arasındaki karşılaştırmaların yapılmasında ise eşit varyans ve eşit örneklem büyüklüğünün olmadığı durumlarda analizler için önerilen Games–Howell post hoc testi tercih edilmiştir (Field, 2013). Varyans homojenliğinin ve benzer grup sayılarının olduğu durumlarda anlamlı olan grubu tespit etmek amacıyla Tukey HSD testi tercih edilmiştir.

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin büyüme korkusu ve travma sonrası bilişsel yükleme düzeylerinin yaşantısal kaçınmayı ne ölçüde yordadığını tespit etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi öncesinde tek ve çok değişkenli normallik varsayımları incelenmiştir. Çok değişkenli aykırı değerlerin belirlenmesi amacıyla Mahalanobis uzaklığı kullanılmış; uç değerlerin saptanmasında ise olasılık değeri .001'in altında kalan gözlemler analizlere dâhil edilmemiştir. Mahalanobis uzaklığı, çok değişkenli veri setlerinde aykırı gözlemlerin belirlenmesinde yaygın olarak kullanılan bir yöntem olup, elde edilen değerler ki-kare dağılımı esas alınarak değerlendirilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2007; Field, 2009). Yapılan incelemeler sonucunda iki uç değer tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmış; bu sayede çok değişkenli normallik varsayımının sağlandığı görülmüştür. Tek değişkenli normallik varsayımı, yaşantısal kaçınma, travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusu değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Yapılan inceleme sonucunda, yaşantısal kaçınma (çarpıklık = .774; basıklık = –.364), travma sonrası bilişsel yükleme (çarpıklık = .328; basıklık = –.490) ve büyüme

korkusu (çarpıklık = .609; basıklık = –.319) değişkenlerine ait değerlerin ±2 aralığı içerisinde kaldığı görülmüş; bu doğrultuda tüm değişkenler için tek değişkenli normallik varsayımının sağlandığı kabul edilmiştir (George & Mallery, 2019). Çoklu regresyon analizinin uygulanabilirliği için Field (2018) bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olması ve yordayıcı değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon bulunmaması gerektiğini ifade etmektedir. Yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının .80'in üzerinde olması, çoklu doğrusal bağlantı problemi açısından risk oluşturduğundan kritik bir ölçüt olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonucunda, değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının .80'in üzerinde olmadığı belirlenmiştir.

Yordayıcı değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağlantı, tolerans ve varyans büyütme faktörü (VIF) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Tolerans değerinin .20'nin altında olması çoklu doğrusal bağlantı açısından potansiyel bir probleme işaret etmekte olup tolerans değerlerinin .20'nin üzerinde olması ölçütü esas alınmıştır (Menard, 1995). Ayrıca, VIF değerlerinin artmasının çoklu doğrusal bağlantı göstergesi olduğu belirtilmiş; bu doğrultuda en yüksek VIF değerinin 4'ün altında olması ölçütü benimsenmiştir (Daoud, 2017). Uç değerlerin analiz dışı bırakılmasının ardından, yordayıcı değişkenler arasındaki çoklu bağlantı varsayımı tolerans ve VIF değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, travma sonrası bilişsel çarpıtma değişkeni için tolerans değerinin .645 ve VIF değerinin 1.549 olduğu; büyüme korkusu değişkeni için ise tolerans değerinin .645 ve VIF değerinin 1.549 olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, yordayıcı değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı probleminin olmadığı ve analizin yapılabilmesi için gerekli varsayımların sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Belirtilen tüm varsayımlar doğrultusunda, çoklu regresyon analizinin uygulanabilmesi için gerekli koşulların sağlandığı görülmüş ve çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 27 paket programı kullanılarak yürütülmüş, anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları kapsamında elde edilen verilerin analiz sonuçları ile ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle araştırmanın değişkenlerine ait ölçeklerden elde edilen değerlere ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur.

Ardından travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeylerinin cinsiyet, yaş, giderlerini karşılama durumu, çalışma durumu, algılanan ekonomik durum, eğitim durumu, medeni durum, travmatik olay türü, travmatik olay sayısı ve travmatik yaşantı zamanı değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Devamında yaşantısal kaçınma ile travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusu arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi sonuçları gösterilmektedir. Son olarak travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusunun yaşantısal kaçınmayı yordama düzeyini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve elde edilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırmanın grubunda yer alan travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeylerine, travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusu değişkenlerine ait betimsel istatistikler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme, Büyüme Korkusu ve Yaşantısal Kaçınma Değişkenlerinin Betimsel İstatistik Değerleri

	N	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Min	Max
Travma Sonrası Bilişsel Yükleme	426	55.20	21.51	1.04	96	16	112
Büyüme Korkusu	426	63.91	25.73	1.24	104	26	130

Yaşantısal Kaçınma	426	12.66	6.14	0.29	24	6	30

Tablo 3'te, travma sonrası bilişsel yükleme, büyüme korkusu ve yaşantısal kaçınma değişkenlerinin toplam puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), standart hata (Shx), ranj, minimum (Min) ve maksimum (Max) değerleri verilmiştir. Tablo 3'de yer aldığı gibi travma sonrası bilişsel yükleme toplam puan aritmetik ortalaması 55.20, standart sapması 21.51 ve standart hatası 1.04'tür. Bu araştırmada en yüksek puan 112, en düşük puan 16 ve ranj 96'dır. Büyüme korkusu değişkenine ilişkin toplam puan aritmetik ortalaması 63.91, standart sapması 25.73 ve standart hatası 1.25'tir. Bu değişkende en yüksek puan 130, en düşük puan 26 ve ranj 104'tür. Yaşantısal kaçınma değişkeninin toplam puan aritmetik ortalaması 12.66, standart sapması 6.14 ve standart hatası 0,29'dur. Bu değişken için ölçekten elde edilen en yüksek puan 30, en düşük puan 6 ve ranj 24 olarak belirlenmiştir.

4.2. Demografik Değişkenlerin Yaşantısal Kaçınma Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 4. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Cinsiyete Göre Sonuçlar

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Erkek	182	13.20	6.639	356	-1.548	.123
Kadın	244	12.25	5.737			

Tablo 4'te görüldüğü gibi, erkek katılımcıların yaşantısal kaçınma puan ortalamaları ($\bar{X}$ = 13.20; SS = 6.639) kadın katılımcıların yaşantısal kaçınma puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 12.25; SS = 5.737) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki farkın istatiksel açıdan anlamlılığını değerlendirmek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda cinsiyete göre katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (t = −1,548; p> .05). Bu sonuç, kadın ve erkeklerin yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 5. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Yaşa Göre Sonuçlar

Yaş	**N**	**$\bar{X}$**	**SS**	**Sd**	**t**	**p**

18-25 yaş	245	13.40	6.170	424	2.931	.004
26-35 yaş	181	11.65	5.992			

Tablo 5'te görüldüğü gibi, 18-25 yaş grubundaki katılımcıların yaşantısal kaçınma puan ortalamaları ($\bar{X}$=13.40; SS=6.170) 26-35 yaş grubundaki katılımcıların yaşantısal kaçınma puan ortalamalarından ($\bar{X}$ = 11.65; SS = 5.99) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bağımsız gruplar t-testi sonucunda yaş gruplarına göre katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir (t = 2.931; p <.01). Bu sonuç, 18-25 yaş arası katılımcıların ($\bar{X}$ = 13.40) yaşantısal kaçınma düzeylerinin 26-35 yaş aralığındaki bireylere ($\bar{X}$ = 11.65) göre istatiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir (p<.01).

Tablo 6. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Giderlerini Karşılama Durumuna göre Sonuçlar

Gruplar	**N**	**$\bar{X}$**	**SS**	**sd**	**t**	**p**
Kendi kazanımı	204	11.74	5.880	412	-2.598	.010
Aile/eş desteği ile	210	13.28	6.174			

Tablo 6'da görüldüğü gibi, giderlerini aile/eş desteği ile karşılayan katılımcıların yaşantısal kaçınma puan ortalamaları ($\bar{X}$=13.28; SS=6.174) giderlerini kendi kazancıyla karşılayan katılımcıların yaşantısal kaçınma puan ortalamalarından ($\bar{X}$=11.74; SS = 5.880) daha yüksektir. Bağımsız gruplar t-testi sonucunda, giderlerini karşılama durumuna göre katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında anlamlı fark belirlenmiştir (t=-2.598; p <.05). Bu sonuç, giderlerini aile/eş desteği ile karşılayan katılımcıların ($\bar{X}$=13.28) yaşantısal kaçınma düzeylerinin giderlerini kendi kazancıyla karşılayan katılımcılara ($\bar{X}$=11.74) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir (p<.05).

Tablo 7. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Çalışma Durumuna Göre Sonuçlar

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Öğrenci	161	14.25	6.408	9.250	.001
Çalışan	195	11.53	5.850		

Çalışmayan	70	12.142	5.629		

Tablo 7'de öğrenci ($\bar{X}$ = 14.25; SS = 6.41), çalışan ($\bar{X}$ = 11.54; SS = 5.85) ve çalışmayan ($\bar{X}$ = 12.14; SS=5.63) katılımcıların yaşantısal kaçınma puan ortalamaları görülmektedir. Grupların varyansın homojenliği varsayımının karşılandığı görülmüştür (Levene testi, p> .05). ANOVA testi sonucunda çalışma durumuna göre yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (F(2, 423) = 9.25, p <.001). Tukey HSD testi sonucunda öğrenci katılımcıların ($\bar{X}$ = 14.25) yaşantısal kaçınma puan ortalamasının çalışan katılımcılara ($\bar{X}$ = 11.54) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p <.05). Bununla birlikte öğrenci katılımcıların ($\bar{X}$ = 14.25) yaşantısal kaçınma puan ortalamasının çalışmayan katılımcılara ($\bar{X}$ = 12.14) göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p <.05). Çalışan ve çalışmayan katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 8. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Travma Yaşantısı Zamanına Göre Sonuçlar

Zaman	N	$\bar{X}$	SS	F	p
0–6 ay arası	66	15.48	6.638		
6 ay–3 yıl arası	125	12.20	6.210		
				5.842	.001
3–5 yıl arası	90	11.75	5.873		
5 yıldan fazla	145	12.33	5.720		

Tablo 8'de katılımcıların travma yaşantısal zamanına göre 0–6 ay arası ($\bar{X}$ = 15.48; SS = 6.64), 6 ay–3 yıl arası ($\bar{X}$ = 12.21; SS = 6.21), 3–5 yıl arası ($\bar{X}$ = 11.76; SS = 5.87) ve 5 yıldan fazla ($\bar{X}$ = 12.34; SS = 5.72) gruplarına ait yaşantısal kaçınma puan ortalamaları görülmektedir. Grupların varyansın homojenliği varsayımının karşılandığı görülmüştür (Levene testi, p> .05). Bu doğrultuda yapılan tek yönlü varyans analizine göre travma yaşantısı zamanına göre yaşantısal kaçınma düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (F (3, 422) = 5.84, p <.001). Tukey HSD post-

hoc analizi sonucuna göre, travmanın üzerinden 0–6 ay geçmiş olan bireylerin ($\bar{X}$ = 15.48) yaşantısal kaçınma düzeyinin travmanın üzerinden 6 ay ile 3 yıl geçmiş ($\bar{X}$ = 12.21), 3ile 5 yıl geçmiş ($\bar{X}$ = 11.76) ve 5 yıldan fazla süre geçmiş ($\bar{X}$ = 12.34) bireylere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<.01). 6 ay – 3 yıl, 3-5 yıl ve 5 yıldan fazla süre geçmiş travma yaşantısı zamanı grupları arasında yaşantısal kaçınma puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 9. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Travmatik Olay Sayısına Göre Sonuçlar

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Bir travmatik olay	248	12.37	6.199		
İki travmatik olay	102	12.81	5.753	0.860	.424
Üç ve daha fazla travmatik olay	76	13.40	6.499		

Tablo 9'da katılımcıların bir travmatik olay ($\bar{X}$ = 12.37; SS = 6.199), iki travmatik olay ($\bar{X}$ = 12.81; SS = 5.753) ve üç ve daha fazla travmatik olay ($\bar{X}$ = 13.40; SS = 6.499) yaşadıklarını belirten bireylerin yaşantısal kaçınma puan ortalamaları görülmektedir. Grupların varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı görülmüş (Levene testi, p> .05) ve gruplar arası farklılıkları incelemek üzere tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Buna göre, travmatik olay sayısına göre yaşantısal kaçınma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır [F(2, 423) = 0.860, p>.05].

Tablo 10. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Travma Türüne Göre Sonuçlar

Travma Türü	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Ciddi bir kaza	64	12.98	6.193	1.143	.341

Doğal afet	92	11.67	5.523
Aile üyesi tarafından fiziksel ya da cinsel saldırı	40	12.57	5.083
Tanınmayan birisi tarafından fiziksel ya da cinsel saldırı	45	14.06	6.813
Hayatı tehdit eden hastalık	29	13.82	7.540
Sevilen birinin beklenmedik birinin vefatı	145	12.82	6.307

Tablo 10'da travma türlerine göre katılımcıların yaşantısal kaçınma puan ortalamaları görülmektedir. Ciddi bir kaza yaşayan bireylerin ($\bar{X}$ = 12.98; SS = 6.19), doğal afet yaşayan bireylerin ($\bar{X}$ = 11.67; SS = 5.52), aile üyesi tarafından fiziksel ya da cinsel saldırıya maruz kalan bireylerin ($\bar{X}$ = 12.57; SS = 5.08), tanınmayan bir kişi tarafından fiziksel ya da cinsel saldırıya maruz kalan bireylerin ($\bar{X}$ = 14.06; SS = 6.81), hayatı tehdit eden hastalık yaşayan bireylerin ($\bar{X}$ = 13.82; SS = 7.54) ve sevilen ya da beklenmedik birinin vefatını yaşayan bireylerin ($\bar{X}$ = 12.82; SS = 6.31) yaşantısal kaçınma puan ortalamaları görülmektedir. Varyansların homojenliği varsayımının sağlanmadığı görülmüştür (Levene testi, $p<.05$). Bu nedenle grup ortalamaları arasındaki farklar Welch-ANOVA testi sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Welch testi sonuçlarına göre travma türlerine göre katılımcıların yaşantısal kaçınma puan

ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Welch F = 1.14, p>.05).

Tablo 11. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Medeni Duruma Göre Sonuçlar

	Medeni Durum	$\bar{X}$	SS	F	p
Bekâr	277	13.22	6.076		
Evli	79	10.69	5.321	6.445	.002
Romantik ilişki	63	12.50	6.812		

Tablo 11'de bekar ($\bar{X}$ = 13.22; SS = 6.08), evli ($\bar{X}$ = 10.70; SS = 5.32) ve romantik ilişkisi olan ($\bar{X}$ = 12.51; SS = 6.8) bireylerin yaşantısal kaçınma puan ortalamaları görülmektedir. Grıpların varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için (Levene testi, p <.05), gruplar arası farklılıkları incelemek üzere Welch-ANOVA testi uygulanmıştır. Welch-ANOVA testi sonuçlarına göre medeni durum grupları arasında yaşantısal kaçınma puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [Welch F(2,130.31) = 6.45, p<.01]. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Games-Howell post-hoc analizi sonucuna göre bekar bireyler ile evli bireyler arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (p <.01). Bekar bireylerin ($\bar{X}$ = 13.22) yaşantısal kaçınma düzeylerinin evli bireylere ($\bar{X}$ = 10.70) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (p <.01). Romantik ilişkisi olan bireyler ile bakar ve evli bireyler arasında yaşantısal kaçınma puanları açısından anlamlı fark saptanmamıştır (p >.05).

Tablo 12. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Eğitim Durumuna Göre Sonuçlar

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Lise	159	13.83	6.47		
Ön lisans	71	12.87	6.451	4.913	.003
Lisans	158	11.71	5.620		

Lisansüstü	37	10.81	4.641		

Tablo 12'de katılımcıların lise ($\bar{X}$ = 13.84; SS = 6.48), ön lisans ($\bar{X}$ = 12.87; SS = 6.45), lisans ($\bar{X}$ = 11.72; SS = 5.62) ve lisansüstü ($\bar{X}$ = 10.81; SS = 4.64) eğitim düzeylerine göre yaşantısal kaçınma puan ortalamaları görülmektedir. Grupların varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için (Levene testi, p <.05) gruplar arası farklılıkları incelemek üzere Welch ANOVA uygulanmıştır. Welch-ANOVA sonuçlarına göre eğitim düzeyi grupları arasında yaşantısal kaçınma puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (Welch F(3,137.66) = 4.91, p<.01). Games-Howell post-hoc analizi sonucuna göre lise mezunu katılımcılar ile lisans mezunu katılımcılar arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (p<.05). Lise mezunu katılımcıların ($\bar{X}$ = 13.84) yaşantısal kaçınma düzeyi lisans mezunu katılımcılara ($\bar{X}$ = 11.72) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (p<.05). Bununla birlikte lise mezunu katılımcılar ile lisansüstü mezunu katılımcılar arasında da anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (p<.05). Lise mezunu katılımcıların ($\bar{X}$ = 13.84) yaşantısal kaçınma düzeyi lisansüstü mezunu katılımcılara ($\bar{X}$ = 10.81) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (p <.05). Önlisans mezunu katılımcılar ile diğer eğitim düzeyi grupları arasında ve lisans ile lisansüstü mezunu katılımcılar arasında yaşantısal kaçınma puanları açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (p>.05).

Tablo 13. Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Algılanan Ekonomik Duruma Göre Sonuçlar

Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	SS	F	P
Düşük	96	13.57	6.186		
Orta	266	11.78	5.476	3.452	.037
Yüksek	31	13.41	8.127		

Tablo 13'te katılımcıların algılanan ekonomik düzeyini düşük algılayan ($\bar{X}$ = 13.57; SS = 6.19), orta algılayan ($\bar{X}$ = 11.78; SS = 5.48) ve yüksek olarak algılayan bireylerin

($\bar{X}$ = 13.42; SS = 8.13) gruplarına ait yaşantısal kaçınma puan ortalamaları görülmektedir. Varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için (Levene testi, p <.05) gruplar arası farklılıkları incelemek üzere Welch-ANOVA uygulanmıştır. Welch ANOVA sonuçlarına göre algılanan ekonomik düzeye göre yaşantısal kaçınma puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark saptanmıştır (Welch F(2, 71.066) = 3.452, p<.05). Games-Howell post-hoc analizi sonucuna göre algılanan ekonomik düzeyini düşük olarak algılayan bireyler ile ekonomik düzeyini orta algılayan bireyler arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (p<.05). Ekonomik düzeyini düşük olarak algılayan bireylerin ($\bar{X}$ = 13.57) yaşantısal kaçınma düzeyi ekonomik düzeyini orta olarak algılayan bireylere ($\bar{X}$ = 11.78) göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur (p<.05). Ekonomik durumunu yüksek olarak algılayan katılımcılar ile düşük ve orta düzeyde algılayan katılımcılar arasında ve orta ile yüksek ekonomik düzey grupları arasında yaşantısal kaçınma puanları açısından anlamlı fark bulunmamıştır (p>.05).

4.3. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme, Büyüme Korkusu Değişkenlerinin Yaşantısal Kaçınma Değişkenini Yordamasına Yönelik Bulgular

Tablo 14. Yaşantısal Kaçınma, Travma Sonrası Bilişsel Yükleme ve Büyüme Korkusu Arasındaki İlişki Sonuçları

Değişkenler	1	2	3
1. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme	1		
2.Büyüme Korkusu	.59**	1	
3.Yaşantısal Kaçınma	.58**	.53**	1
Ortalama	55.33	63.61	12.60
Standart Sapma	21.48	25.41	6.098

**p<.01

Tablo 14'te yer alan bulgular doğrultusunda değerlendirildiğinde korelasyon katsayısının 0.10–0.39 aralığında olması zayıf, 0.40–0.69 aralığında olması orta, 0.70–0.89 aralığında olması güçlü ve 0.90–1.00 aralığında olması ise çok güçlü düzeyde ilişkiyi ifade etmektedir (Schober vd., 2018). Analiz sonuçlarına göre, travma sonrası bilişsel yükleme ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır ($r = .58$, $p < .01$). Benzer şekilde, büyüme korkusu ile yaşantısal kaçınma arasında da pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r = .53$, $p < .01$). Bununla birlikte travma sonrası bilişsel yükleme ile büyüme korkusu arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .59$, $p < .01$).

Tablo 15. Travma Sonrası Bilişsel Yükleme ve Büyüme Korkusunun Yaşantısal Kaçınmayı Yordayıp Yordamadığını Belirlemek için Yapılan Çoklu Regresyon Sonucu

Değişken	B	Sh	β	t	p
Sabit	1.782	.698	-	2.554	.011
Travma Sonrası Bilişsel Yükleme	.118	.013	.415	8.767	.001
Büyüme Korkusu	.068	.011	.283	5.987	.001

$R = .626$; $R^2 = .392$; $F(2, 421) = 135.716$; $p < .001$

Tablo 15'te görüldüğü üzere, yapılan analiz sonucuna göre regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. ($F(2, 421) = 135.716$, $p < .001$). Travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusu değişkenlerinin birlikte yaşantısal kaçınmadaki toplam varyansın %39.2'sini açıkladığı görülmektedir. Değişkenlerin yaşantısal kaçınmayı açıklamadaki göreli önem sıraları incelendiğinde, en güçlü yordayıcının travma sonrası bilişsel yükleme olduğu ($\beta = .415$), bunu büyüme korkusunun izlediği ($\beta = .283$) görülmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre

travma sonrası bilişsel yüklemenin ve büyüme korkusunun yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ortaya çıkan sonuçlar literatür kapsamında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre travma yaşamış genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeyi, medeni, durum, algılanan ekonomik durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve travma zamanı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte; cinsiyet, travma türü, travmatik olay sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Araştırmanın bir diğer sonucu olarak travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusunun yaşantısal kaçınma düzeyini birlikte yordadığı saptanmıştır.

Araştırma bulgularının ilk kısmı yaşantısal kaçınma düzeyinin demografik değişkenlere ve travmaya ilişkin özeliklere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan analizlerdeki sonuçların tartışılması ve yorumlanmasından, ikinci kısmı ise yaşantısal kaçınmayı, travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusunun ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunun tartışılması ve yorumlanmasından oluşmaktadır.

5.1. Travma Yaşamış Genç Yetişkinlerin Yaşantısal Kaçınma Düzeyinde Demografik Değişkenlere ve Travmaya İlişkin Özelliklere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada travma yaşamış genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve analiz sonucunda yaşantısal kaçınma düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Buna göre, travma yaşantısı olan genç yetişkin kadın ve erkeklerin yaşantısal kaçınma düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, yaşantısal kaçınma düzeyi açısından cinsiyet değişkeninin ele alındığı bazı araştırmaların mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu doğrultuda cinsiyet ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalar mevcuttur (Gökdemir, 2025; Erdoğan, 2023; Esen, 2017; Saka, 2023; Temelcioğlu-Tuna 2020; Özen, 2025). Bununla birlikte, literatürde yaşantısal

kaçınmanın cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ortaya koyan araştırmaların da bulunduğu görülmektedir. Kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde yaşantısal kaçınma gösterdiğini raporlayan çalışmalar mevcuttur (Allen, 2021; Çelik, 2023; Karekla & Panayiotou, 2011; Martínez-Rubio vd., 2023; Salazar vd., 2025; Serrano-Ibáñez vd., 2021; Venta vd., 2012). Cinsiyete göre kaçınma temelli baş etme davranışlarını inceleyen bir meta-analiz çalışması kadınların erkeklere kıyasla kaçınma stratejilerini anlamlı düzeyde daha sık kullandığını göstermektedir (Tamres vd., 2002). Öte yandan Ottenbreit ve Dobson'un (2004) yürüttüğü başka bir araştırmada ise erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde yaşantısal kaçınma gösterdiği raporlanmıştır. Bu bulgular, yaşantısal kaçınma ile cinsiyet arasındaki ilişkinin yönüne dair literatürde tutarlı bir sonuç bulunmadığını göstermektedir. Bununla birlikte mevcut çalışmalar incelendiğinde, kadınların daha yüksek yaşantısal kaçınma düzeyi gösterdiğini bildiren araştırmalar ile cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koyan çalışmaların daha yaygın olduğu, buna karşın erkekler lehine bulguların ise oldukça sınırlı kaldığı görülmektedir. Ayrıca mevcut araştırmayla benzer olarak Çevik (2024) tarafından travma yaşamış üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada yaşantısal kaçınma düzeyi ve cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Travma yaşantısı bulunan örneklemlerle yürütülen araştırmaların literatürde sınırlı sayıda olduğu dikkate alındığında, bu farklılıkların özellikle örneklem özellikleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Literatürde tutarlı bir sonuç olmamasıyla birlikte travma yaşamış bireylerle yapılan çalışmada benzer sonuçların elde edilmesi, travmatize olmuş kişilerde yaşantısal kaçınma düzeylerinin travmanın bireysel anlamlandırılması, travmadan etkilenme düzeyi ve travma sonrası psikolojik süreçlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu ilişkinin, özellikle travma gibi güçlü ve sarsıcı yaşantıların varlığında, cinsiyetten ziyade travmanın birey tarafından nasıl anlamlandırıldığı ve duygusal-bilişsel düzeyde nasıl işlendiği ile ilişkili olarak değişkenlik gösterebildiği söylenebilir.

Araştırma sonucuna göre, travma yaşamış genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeylerinde yaşa göre olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Bu sonuca göre, 18-25 yaş grubundaki katılımcıların yaşantısal kaçınma puan ortalamaları, 26-35 yaş arası katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. Literatür incelendiğinde yaş değişkenine göre yaşantısal kaçınma düzeyinin incelendiği araştırma sayısı sınırlı görünmüştür. Gökdemir (2025) 18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49 ve 50 yaş

üstü gruplarla yaşantısal kaçınma düzeyi ve yaş arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Gökdemir'in çalışmasında yaş değişkeninin çok sayıda ve birbirine yakın yaş aralıklarına bölünmesi, gruplar arası örneklem büyüklüklerinin azalmasına ve varyansın grup içine dağılmasına yol açmış; bu durum yaşantısal kaçınma düzeyleri arasındaki olası farklılıkların istatistiksel olarak görünür olmasını güçleştirmiş olabilir. Benzer şekilde Çelik (2023) tarafından 18–22 ve 22–25 yaş aralığındaki bireylerle yürütülen çalışmada, yaşantısal kaçınma ve yaş arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Söz konusu yaş aralıklarının gelişimsel açıdan birbirine yakın olması nedeniyle, yaşantısal kaçınma düzeylerindeki farklılığın belirginleşmemiş olabileceği düşünülebilir. Buna karşılık mevcut çalışmada, 18–25 yaş grubu ile 26–35 yaş grubu karşılaştırıldığında yaşantısal kaçınma düzeylerinin anlamlı biçimde farklı olduğu görülmüştür. Bu farklılığın, yaş grupları arasındaki gelişimsel ayrımın daha belirgin hâle gelmesi ve örneklemin travma yaşantısı bulunan bireylerden oluşmasıyla ilişkili olabileceği değerlendirilmektedir. Mevcut araştırmanın sonucu beliren yetişkinlik dönemine özgü gelişimsel özellikler çerçevesinde değerlendirilebilir. Beliren yetişkinlik, 18–25 yaş aralığındaki bireylerin kimlik gelişimi, ilişkiler ve mesleki yönelimler konusunda belirsizliklerle yoğun olarak karşılaştıkları ve farklı yaşam alanlarında deneyimlerin öne çıktığı bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000). Bu dönemde karşılaşılan belirsizlikler ve henüz kalıcı ve istikrarlı olmayan yaşam rolleri, bireylerin yoğun içsel yaşantılarla temas etmelerine ve bu yaşantılardan kaçınmaya yönelik düzenleme stratejilerine daha sık başvurmalarına yol açmış olabilir. Nitekim Mahoney ve diğerlerine (2015) göre genç yetişkinlik döneminde kaçınma davranışı kısa vadede bireye rahatlama sağladığı için kolaylıkla pekişebilmektedir. Bununla birlikte, 26–35 yaş aralığındaki bireylerde yaşam rollerinin görece daha belirgin hâle gelmesi, baş etme repertuarının genişlemesi ve edinilen yaşam deneyimlerinin etkisiyle sorunların daha yapılandırılmış biçimde ele alınabilmesi yaşantısal kaçınma davranışına daha az başvurmalarına katkı sağlamış olabilir. Yaşantısal kaçınma aynı zamanda kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde, psikolojik esnekliğin karşıtı olan psikolojik katılığın temel süreçlerinden biri olarak ele alınmaktadır (Hayes vd., 2006). Mevcut araştırma sonuçlarına göre 26-35 yaş grubunun psikolojik esneklik düzeyi 18-25 yaş arası beliren yetişkinlerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu doğrultuda literatür incelendiğinde yaş arttıkça psikolojik esnekliğin arttığı araştırmalar bulunmaktadır (Karslı & Yanar., 2024; Mert., 2024; Okayama vd.,2024; Yüzbaşıoğulları, 2025). Dönmez (2024) travma yaşantısı

olan 18-65 yaş aralığında bulunan bireylerle yaptığı çalışmada 25 yaş altındaki katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin 26 yaş ve üzerindeki bireylere kıyasla daha düşük olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde Taş (2024) travma yaşantısı olan bireylerle yaptığı çalışmada 18-25 yaş grubunun psikolojik esneklik düzeyi 25-45 yaş grubunun psikolojik esneklik düzeyine kıyasla daha düşük bulunmuştur. Her iki çalışmanın da travma örneklemi üzerinde yürütülmüş olması ve mevcut araştırma ile paralel sonuçları vermesi psikolojik esnekliğin yaşla birlikte artmasının travmatik yaşantılar bağlamında daha belirgin hâle geldiğini düşündürmektedir. Travma sonrası süreçte yaşa eşlik eden psikolojik kaynakların ve baş etme repertuarının artmış olabileceğini düşündürmektedir. Travmanın hangi gelişimsel dönemde yaşandığına ilişkin bilgi bulunmamakla birlikte, elde edilen bulgular travma yaşantısı sonrasında psikolojik esnekliğin bireyin içinde bulunduğu yaşa bağlı olarak değişebileceğine işaret etmektedir.

Analiz sonucuna göre giderlerini aile/eş desteği ile karşılayan katılımcıların yaşantısal kaçınama düzeyi giderlerini kendi kazanımı ile karşılayan katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyine göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde yaşantısal kaçınma düzeyinin giderlerini karşılama durumuna göre incelendiği araştırmalar doğrudan ele alınmamıştır. Bu durum ekonomik stres ve finansal bağımlılıklar üzerinden değerlendirilebilir. Genç yetişkinlik sorumluluk alma, kariyer fırsatlarını değerlendirme, iş yaşamına girme gibi gelişimsel rollerin yer aldığı bir dönemdir (Santrock, 2015). Bu durumda giderlerini aile/eş desteği ile karşılayan katılımcıların, ekonomik belirsizlik ve bağımlılık koşullarında zorlayıcı içsel yaşantılarla daha sık karşılaşabilecekleri düşünülmektedir. Aile ya da eş desteğiyle geçinen genç yetişkinlerin gelişimsel rollerini henüz tam olarak yerine getirememeleri, ekonomik özgürlüklerini kazanmada güçlük yaşamaları ve yaşamlarını düzenlemeye yönelik deneyimleri ertelemeleri söz konusu olabilir. Nitekim Kahn ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, genç yetişkinlerin zamanla ebeveynlerine ekonomik olarak daha bağımlı hâle geldikleri ve bu grubun daha yüksek düzeyde ekonomik sıkıntı yaşadıkları belirtilmektedir. Bununla birlikte ekonomik güvensizlik ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen boylamsal bir çalışmada, ekonomik güvensizliğin depresif belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu ve bu ilişkinin algılanan stres aracılığıyla gerçekleştiği saptanmıştır (Li vd., 2025). Ayrıca finansal kaygı ve psikolojik sıkıntı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ryu & Fan, 2022). Benzer

biçimde, finansal stres ile psikolojik sıkıntı (Ryu & Fan, 2023) ve depresyon (Guan vd., 2022) arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir. Bu bulgular, ekonomik koşulların yalnızca maddi sonuçlar değil, aynı zamanda psikolojik sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, ekonomik bağımlılık ve finansal belirsizlik koşullarının bireylerin zorlayıcı içsel yaşantılarla baş etme süreçlerini güçleştirerek yaşantısal kaçınma eğiliminin artmasına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Bu durum ayrıca katılımcıların travma yaşamış olmalarıyla da açıklanabilir. Travmatik deneyim, bireyin çevresini öngörülebilir ve güvenli algılama kapasitesini zayıflatabilmekte (Janoff-Bulman, 1989) ve travma sonrası artan tehdit algısı ile kontrol kaybı (Herman, 2006) bireyin davranışlarını sınırlayıcı bir rol oynayabilmektedir. Travmanın ortaya çıkardığı olumsuz sonuçların ekonomik bağımlılıkla birleştiğinde kaçınma eğilimini artırabileceği düşünülmektedir. Nitekim algılanan kontrol düzeyinin, bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olduğu ve daha yüksek kontrol algısına sahip bireylerin daha düşük düzeyde depresif belirtiler gösterdiği belirtilmektedir (Lachman & Weaver, 1998). Sonuç olarak söz konusu süreçlerin bireyleri kaçınma temelli baş etme stratejilerine yönlendirebileceği düşünülmektedir.

Analiz sonucuna göre bekar katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyi evli bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde yaşantısal kaçınma düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur (Erdoğan, 2023; Özen 2025; Yıldız, 2024). Özen'in (2025) öğretmenlerle gerçekleştirdiği çalışmada yaşantısal kaçınma düzeyi medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Öğretmen örneklemiyle yürütülen bu çalışmada medeni duruma göre anlamlı farklılık saptanmamasının nedeni, mesleki rolün sağladığı yapı, sosyal destek ve duygu düzenleme becerilerinin koruyucu bir işlev görmesi olabilir. Buna karşın mevcut çalışmada yer alan travma yaşantısı bulunan bireylerin farklı sosyoekonomik ve ilişkisel bağlamlara sahip olması, medeni durumun yaşantısal kaçınma açısından daha görünür bir değişken hâline gelmesine neden olmuş olabilir. Mevcut bulgu, evli bireylerin evliliğin sağladığı yakın ve sürekli ilişki aracılığıyla elde edilen duygusal destek ve paylaşımın, zorlayıcı yaşantılarla yüzleşmeyi kolaylaştırmasıyla açıklanabilir. Nitekim Acoba (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, aile desteğinin algılanan stres düzeyini azalttığı belirlenmiş; bu durum, duygusal desteğin bireylerin kendilerini güvende ve

kabul edilmiş hissetmelerine katkı sağlayarak duygularını ifade etmelerini ve işlemelerini kolaylaştırmasıyla açıklanmıştır. Bu sürecin, bireylerin zorlayıcı yaşantılarını paylaşmalarını ve duygularını daha sağlıklı bir şekilde anlamlandırmalarını desteklediği ifade edilmektedir. Bununla birlikte, bekar bireylerin sosyal destek kaynaklarının daha sınırlı olması ve sorunlarla daha çok bireysel düzeyde başa çıkmak durumunda kalmaları, içsel yaşantılardan kaçınma eğilimini artırmış olabilir. Cohen ve Wills'e (1985) göre sosyal destek stres durumlarında koruyucu işlev görmekte ve algılanan sosyal destek ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, algılanan sosyal destek arttıkça yaşantısal kaçınmanın azaldığı belirlenmiştir (Kelly vd., 2019). Bu bulgu, evliliğin sağladığı sosyal destek mekanizmalarının evli bireylerin zorlayıcı içsel deneyimlerle daha esnek biçimde temas kurmalarına kolaylaştırabileceğini ve bu nedenle evli bireylerin bekar bireylere kıyasla daha düşük düzeyde yaşantısal kaçınma göstermelerini açıklayabilir. Travma deneyimiyle birlikte medeni durumun yaşantısal kaçınmayla ilişkisinin belirginleştiğini ve özellikle evliliğin travma sonrası süreçte kaçınmayı azaltıcı bir ilişkisel bağlam olarak işlev görebileceğini göstermektedir. Mevcut araştırma bulguları psikolojik esneklik modeli ile değerlendirilebilir. Bulgulara göre travma yaşantısı olan evli bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin bekar bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğine evli bireylerin bekar bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğunu raporlayan araştırmalar mevcuttur (Karslı & Yanar., 2024; Yüzbaşıoğulları, 2025). Travma yaşantısı örneklemi ile yapılan çalışmalar incelendiğinde mevcut araştırma ile benzer şekilde Havan (2025) travma yaşamış bireylerle yaptığı çalışmada evli bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin bekar bireylerin psikolojik esneklik düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Bu benzerlik, travma yaşantısı ardından yakın ilişkilerin ve kişilerarası bağların psikolojik esnekliği destekleyici bir bağlam sunduğunu gösterebilir.

Analiz sonucuna göre öğrenci katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyi çalışan ve çalışmayan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Çalışan ve çalışmayan katılımcılar arasında fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu durumu inceleyen sınırlı çalışma olduğu görülmüştür. Erdoğan'ın (2023) yaptığı çalışmada yaşantısal kaçınma düzeylerinin çalışmayan grupta daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik esneklik modeli doğrultusunda bulgulara bakıldığında çalışan ve

çalışmayan katılımcıların öğrencilere göre daha yüksek psikolojik esneklik düzeyi bulunmuştur. Çalışan ve çalışmayan katılımcılar arasında psikolojik esneklik düzeyi açısından fark bulunmamıştır. Mevcut çalışmayla paralel sonuç olarak Karakaya (2025) evli bireylerle yaptığı çalışmada psikolojik esneklik düzeyi çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Havan (2025) 18- 60 yaş arası travma yaşantısı olan yetişkinlerle yaptığı çalışmaya göre mevcut çalışmadan farklı olarak çalışan bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri çalışmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Mevcut araştırma ise yalnız genç yetişkinlik dönemi kapsamında yapılmış bu farklılık genç yetişkinlik döneminin çalışma durumunun daha geçici ve değişken nitelik taşıyabilmesi bu değişkenin psikolojik esneklikle ilişkisinin bu yaş grubunda daha az belirginleşmesine yol açmış olması ile açıklanabilir. Bununla birlikte öğrencilerde yaşantısal kaçınma düzeylerinin daha yüksek bulunması, bu grubun zorlu içsel yaşantılarla temas etmek yerine kaçınma eğilimlerinin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Üniversite öğrencileri örnekleminde yürütülen bir çalışmada, yaşantısal kaçınmanın algılanan stres ve psikolojik sıkıntı ile güçlü biçimde ilişkili olduğu (Martínez-Rubio vd., 2023), kaygı (Ma vd., 2025), depresyon ve obsesif-kompulsif belirtiler (Silva vd., 2023) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinde yaşantısal kaçınmanın psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğunu ortaya koymakta olup, öğrencilik döneminin kendine özgü akademik yük, performans beklentisi ve gelecek kaygısı gibi stres oluşturan durumlar kapsamında değerlendirildiğinde öğrencilerin kaçınmaya dayalı düzenleme stratejilerine yönelebileceğini düşündürmektedir.

Analiz sonucunda lise mezunu katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyi lisans ve lisansüstü mezunlarının yaşantısal kaçınma düzeyine göre daha yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu durumla ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmuştur. Erdoğan'ın (2023) araştırmasında yaşantısal kaçınma düzeyi ve eğitim düzeyi arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Psikolojik esneklik modeli doğrultusunda bulgular değerlendirildiğinde lisans ve lisansüstü mezunların psikolojik esneklik düzeyleri lise mezunlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik esneklik düzeyinin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği çalışmalar mevcuttur (Havan, 2025; Karakaya, 2025). Can (2025) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada, eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcıların

psikolojik esneklik düzeylerinin, eğitim düzeyi lisans ve ön lisans olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bu bulgunun, mevcut araştırmada eğitim düzeyi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen genel örüntüyle benzerlik gösterdiği söylenebilir. Eğitim düzeyi arttıkça benzer şekilde anlamlı olarak yaşantısal kaçınma azalmıştır. Kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde yaşantısal kaçınma, bireyin zorlayıcı içsel yaşantılarla temas ettiği durumlarda davranış repertuarının sınırlı olduğu bağlamlarda başvurulan bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınmaktadır (Hayes vd., 1999). Daha yüksek eğitim düzeylerinin ise bireyin soyut düşünme, anlamlandırma ve bilişsel esneklik kapasitesini artırarak, içsel yaşantılarla temas sürecinde kullanılabilecek davranış repertuarını genişletebileceği düşülmektedir. Bu kapsamda literatür incelendiğinde, eğitimin ruh sağlığı ile olumlu yönde ilişkili olduğu ve koruyucu bir faktör olabileceğine işaret ettiği görülmektedir (Bjelland vd., 2008; Jiang vd., 2020; Kondirolli & Sunder, 2022). Bu doğrultuda, Brännlund ve Hammarström (2014) tarafından 16, 18, 21, 30 ve 43 yaşlarında gerçekleştirilen ölçümlerle 27 yıl boyunca yürütülen boylamsal bir çalışmada, eğitim düzeyi arttıkça psikolojik sıkıntının azaldığı; bu ilişkinin özellikle genç yaşlarda daha güçlü olduğu, ancak ilerleyen yaşlarda zayıfladığı saptanmıştır. Buna paralel olarak, düşük eğitim düzeyinin psikolojik sıkıntı (Muñoz & Santos-Lozada, 2021) depresyon (Cohen vd., 2020) ve kaygı (Magakwe vd., 2025) açısından bir risk faktörü olarak ele alınması daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde psikolojik zorlanmanın daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde yaşantısal kaçınma düzeyinin daha yüksek bulunması, artan psikolojik zorlanmaya karşı geliştirilen kaçınma temelli baş etme eğilimleriyle ilişkili olabilir. Bununla birlikte, mevcut araştırma sonuçları travma yaşantısı bağlamında da açıklanabilir. Eğitim düzeyinin travma sonrası psikolojik etkiler açısından koruyucu bir işlev görebileceği düşünülmektedir. Nitekim düşük eğitim düzeyinin travma sonrası daha olumsuz uzun dönem sonuçlar ve daha yüksek travma sonrası stres bozukluğu riski ile ilişkili olduğu (Herrera-Escobar vd., 2019), eğitim arttıkça travma sonrası stres bozukluğu riskinin azaldığı (Stein vd., 2019) ve lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinin travma sonrası stres bozukluğu açısından koruyucu bir faktör olarak değerlendirildiği görülmektedir (Zhen vd., 2021). Bu doğrultuda, analiz sonucunda lise mezunu katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeylerinin lisans ve lisansüstü mezunlara göre daha yüksek bulunması, düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin içsel yaşantılarını anlamlandırma ve onlarla temas kurma kapasitelerinin daha sınırlı

olmasıyla ilişkili olabilir. Bu durum, travma sonrası ortaya çıkan zorlayıcı içsel deneyimlerden kaçınmaya yönelik eğilimin artmasına ve dolayısıyla yaşantısal kaçınmanın daha yüksek düzeyde görülmesine zemin hazırlayabilir.

Analiz sonucunda ekonomik durumunu düşük algılayan katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyi ekonomik durumunu orta algılayan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde algılanan ekonomik duruma göre yaşantısal kaçınma düzeyinde anlamlı farklılık bulunmadığını bildiren çalışmalar mevcuttur (Erdoğan, 2023; Gökdemir, 2025; Özen, 2025). Özen (2025) tarafından öğretmenlerle yürütülen çalışmada algılanan maddi kazanç "yeterli" ve "yetersiz" biçiminde sınıflandırılmış ve yaşantısal kaçınma düzeyinin algılanan ekonomik duruma göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu bulgu, düzenli gelire ve görece iş güvencesine sahip bireylerde ekonomik memnuniyetsizliğin zorlayıcı içsel yaşantılarla baş etme biçimleriyle doğrudan ilişkili olmayabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte mevcut araştırmada algılanan ekonomik durum "düşük", "orta" ve "yüksek" düzeyler şeklinde daha ayrıntılı bir biçimde ele alınmıştır; sınıflandırma biçimindeki bu farklılık gruplar arası farklılıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlamış olabilir. Genç yetişkin grubu dikkate alındığında Zvolensky ve diğerlerinin (2016) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada ekonomik zorluk ve yaşantısal kaçınma arasında yüksek düzeyde ilişki bulmuştur. Bu paralellik, ekonomik güçlüklerin günlük yaşam stresini artırarak zorlayıcı içsel yaşantıların daha yoğun yaşanmasına ve bu yaşantılardan kaçınmayı hedefleyen stratejilerin daha sık kullanılmasına zemin hazırlayabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik esneklik modeli doğrultusunda mevcut araştırma bulgularına göre ekonomik düzeyini düşük olarak algılayan katılımcıların psikolojik esneklik düzeyi orta algılayan katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur. Bu bulgu, üniversite öğrencileriyle yapılan ve ekonomik düzeyini orta algılayan bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin düşük algılayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koyan Erdem'in (2024) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Scales ve diğerleri (2015), genç yetişkinliğe geçiş sürecinde gelişimsel desteklerin sınırlı olmasının, özellikle sosyoekonomik açıdan dezavantajlı koşullarda bu dönemi daha kırılgan hale getirdiğini vurgulamaktadır. Nitekim ekonomik düzeyi düşük katılımcılarda yaşantısal kaçınma eğiliminin daha yüksek bulunması, bu kırılganlık çerçevesinde açıklanabilecek bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda ekonomik düzeyini

düşük algılayan bireylerin artan sorumluluklarla başa çıkma sürecinde daha fazla zorlanabileceği ve psikolojik uyumu destekleyici kaynaklara erişimde sınırlılıklar yaşayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bireyin ruh sağlığının ekonomik koşullardan önemli ölçüde etkilendiği ve düşük sosyoekonomik düzeyin yaygın ruhsal bozukluklar açısından önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (World Health Organization, 2014). Bu doğrultuda, maddi zorlukların travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili olduğu (Holmes vd., 2022; Visser vd., 2017) ve finansal kaygının psikolojik sıkıntı düzeyleriyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Weissman vd., 2020). Benzer şekilde, van der Velden ve diğerleri (2023) tarafından yürütülen çalışmada, travma öncesi ve sonrası dönemde yaşanan finansal güçlüklerin, travma sonrası stres belirtileri ile kaygı ve depresyon düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, ekonomik zorlukların birey üzerinde yalnızca geçici bir stres kaynağı olmadığını, aynı zamanda süreklilik gösteren ve psikolojik işleyişi etkileyebilen bir deneyim olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Nitekim finansal travma, bireyin ekonomik yükümlülüklerini karşılamakta güçlük yaşaması sonucunda ortaya çıkan ve süreğen stres tepkileriyle karakterize edilen bir yaşantı olarak tanımlanmaktadır (Overall, 2025). Bu bulgularla tutarlı olarak, mevcut araştırmada ekonomik durumunu düşük algılayan katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeylerinin, ekonomik durumunu orta düzeyde algılayan katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunması, ekonomik yetersizlik algısının bireyde süreklilik gösteren stres ve tehdit duygusunu artırarak içsel yaşantılardan kaçınma eğilimini güçlendirebileceğini düşündürmektedir.

Analiz sonucunda travma yaşantısı 0-6 ay önce olan katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyi travma yaşantısı üzerinden 6 ay ile 3 yıl, 3 ile 5 yıl ve 5 yıldan fazla geçmiş katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Çevik (2024) tarafından travma yaşamış üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada, travma zamanına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmada travma zamanı son altı ay, son bir yıl ve bir yıl üzeri şeklinde ele alınmıştır. Travma zamanı açısından elde edilen bulguların, çalışmalarda kullanılan zaman sınıflandırmalarındaki farklılıklardan etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada zaman aralıklarının daha belirgin biçimde ayrıştırılmış olması, gruplar arasındaki farklılığın ortaya çıkmasına katkı sağlamış olabilir. Travma sonrası yakın dönemde birey rahatsızlık veren duygu, düşünce, duyum gibi içsel yaşantıları daha yoğun hissedebilir (Özen, 2018). Travma

yaşantısının ardından geçen süre bireyin içsel yaşantılarının yoğunluğunun azalması ve sağlıklı baş etme yollarını fark etmesini kolaylaştırmış olabilir. Bu durum, yaşantısal kaçınmanın özellikle yoğun duygusal sıkıntının deneyimlendiği travma yaşantısının erken dönemlerde daha belirgin hâle gelebileceğini düşündürmektedir. Nitekim yaşantısal kaçınma, kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede psikolojik sıkıntının ve farklı bozuklukların oluşmasına neden olduğu belirtilmektedir (Walser & Westrup, 2007). Bu doğrultuda travma yaşantısının hemen ardından bireylerin yoğun duygusal yük ile baş edebilmek amacıyla kaçınmaya dayalı düzenleme stratejilerine daha sık başvurabilecekleri; ancak zamanla bu içsel yaşantılarla temasın artması ve daha işlevsel baş etme yollarının gelişmesiyle birlikte yaşantısal kaçınma düzeyinin azalabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla elde edilen bulgular, travma sonrası erken dönemde yaşantısal kaçınmanın daha yüksek düzeyde ortaya çıkabileceğini ve zamanla azalma eğilimi gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırıma sonucuna göre yaşantısal kaçınma düzeyini travmatik olay sayısına anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Mevcut araştırmayla benzer şekilde, Kashdan ve Kane (2011) en az bir travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, katılımcıların maruz kaldıkları travmatik olay sayısının travma sonrası stres belirtileriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu, buna karşın travmatik olay sayısı ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Mevcut bulgu psikolojik esneklik modeli doğrultusunda travma yaşayan genç yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeyinin travmatik olay sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Richardson ve Jost'un (2019) en az bir travma yaşamış üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, travmatik olay sayısının psikolojik esneklik ile pozitif; travmanın birey üzerindeki olumsuz etkisinin ise psikolojik esneklik ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Travma sayısı ile esneklik arasındaki pozitif ilişki, özellikle erken yaşam travmasına maruz kalan bireylerin zaman içinde uyum süreçlerinden geçerek baş etme repertuarlarını geliştirebileceklerini düşündürmektedir. Bununla birlikte travmanın öznel olumsuz etkisinin esneklikle negatif yönde ilişkili bulunması, travmatik yaşantıların niceliğinden ziyade birey tarafından deneyimlenme biçimi ve bilişsel olarak nasıl işlendiğinin daha belirleyici olabileceğine işaret etmektedir. Travmatik olay sayısı ile yaşantısal kaçınma veya psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmekle bitlikte alanyazında bu ilişki kümülatif travma

kavramı çerçevesinde incelenmiştir. Kümülatif travma bireyin yaşam boyunca maruz kaldığı birden fazla travmatik yaşantısını birikimli etkisini ifade eder. Taş (2024), kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında doğrudan bir ilişki bulunmadığını; buna karşın bu ilişkinin öz-şefkat ve umut gibi içsel psikolojik kaynaklar aracılığıyla dolaylı biçimde yapılandığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, bireyin yaşadığı travmatik olay sayısı arttıkça travma sonrası stres belirtilerinin artabileceğini; buna karşın yaşantısal kaçınma gibi psikolojik süreçlerin, travmatik yaşantıların sayısından ziyade bireyin travma sonrası ortaya çıkan içsel yaşantılarla kurduğu ilişki biçimiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde değerlendirildiğinde, yaşantısal kaçınmanın travmatik olay sayısından çok, bireyin yaşantılarına yüklediği anlamlar ve rahatsız edici içsel deneyimlerle temas kurma biçimi üzerinden dolaylı bir süreç olarak ele alınabileceği söylenebilir.

Analiz sonuçlarına göre yaşantısal kaçınma düzeyinin travmatik olay türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu, farklı travmatik olay türleri ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkilerin benzer düzeylerde olduğunu düşündürmektedir. Literatürde bazı travma türlerinin daha ağır sonuçlarla ilişkili olabildiği belirtilmekle birlikte, araştırmada travma türüne göre yaşantısal kaçınma düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermemesi, travmanın etkilerinin yalnızca olayın türüne bağlı olmadığını düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde travma türleri doğrultusunda yapılan araştırmalarda özellikle cinsel travma olaylarının Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve farklı psikopatolojilerle olan ilişkisinin yüksek olduğunu göstermektedir (Birkeland vd., 2022; Kelley vd., 2009; Smith vd., 2016). Benzer şekilde, Müller vd. (2018) cinsel travmanın TSSB belirtilerinin kronikleşmesiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Farklı travma türlerine ilişkin başka bir çalışmada, çocukluk ve cinsel travmanın TSSB ve alkol kullanım bozukluğu ile ilişkili olduğu ve bu ilişkide kaçınma belirtilerinin merkezi bir rol oynadığı gösterilmiştir (Müller vd., 2015). Cantón-Cortés ve Cantón (2010) tarafından genç yetişkinlerle yapılan çalışmada, cinsel travmaya maruz kalan ve kalmayan iki grubun karşılaştırılması sonucunda, travmaya maruz kalan bireylerin daha yüksek TSSB düzeyleri gösterdiği ve bu durumun kaçınma temelli başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte Frans ve diğerlerinin (2005) yaptığı çalışmaya göre travma türleri incelendiğinde TSSB riskinin cinsel ve fiziksel saldırı olaylarında daha belirgin olduğu saptanmıştır. Ayrıca Amstadter ve Vernon (2008) tarafından

üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, farklı travma türlerine maruz kalan bireylerin travma anında ve sonrasında yoğun duygusal tepkiler yaşadıkları; travma anındaki duygusal yoğunluğun travma türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği, fakat travma sonrasında duygusal tepkilerin travma türüne göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle cinsel saldırı gibi kişilerarası travmalarda travma sonrasında duygusal yoğunluğun belirgin biçimde arttığı saptanmıştır. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, travma türünün özellikle travma sonrası duygusal tepkiler ve psikopatolojik sonuçlar üzerinde belirleyici bir rol oynayabildiği; mevcut araştırmada yaşantısal kaçınma düzeyinin travma türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, yaşantısal kaçınmanın travma türünden bağımsız olarak işleyen daha genel bir başa çıkma ve duygu düzenleme süreci olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim Jae'ye (2024) göre travmatik yaşantının türü değişse bile bireyin duygusal süreçlerini ve psikolojik dengeyi sürdürme kapasitesini etkilemekte; travmanın birey üzerindeki etkileri ise yaşanan olayın özelliklerine, bireyin çabasına ve sahip olduğu sosyal destek kaynaklarına bağlı olarak farklılaşmaktadır. Özetle bazı travma türlerinin daha ağır sonuçlarla ilişkili olabileceği belirtilmekle birlikte, yaşantısal kaçınmanın travmanın türünden ziyade bireyin yaşantıyı nasıl anlamlandırdığı, duygusal süreçleri ve başa çıkma biçimlerinin daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

5.2. Travma Yaşantısı Olan Genç Yetişkinlerde Travma Sonrası Bilişsel Yükleme ve Büyüme Korkusunun Yaşantısal Kaçınmayı Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulguları, travma yaşantısı olan genç yetişkinlerde travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusunun yaşantısal kaçınmayı anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Bu sonuç, travma sonrası süreçte yaşantısal kaçınmanın bireyin travmatik yaşantıyı bilişsel olarak anlamlandırma biçimi ile genç yetişkinlik döneminin gelişimsel görev ve sorumluluklarına yönelik büyüme algılarının etkileşimi içinde şekillenebileceğini göstermektedir. Regresyon analizi öncesinde yapılan korelasyon analizi sonucunda, yaşantısal kaçınma ile travma sonrası bilişsel yükleme arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki; yaşantısal kaçınma ve büyüme korkusu arasında da pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusunun birlikte yaşantısal kaçınma

varyansının %39.2'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaşantısal kaçınmanın anlaşılmasında travma sonrası bilişsel süreçler ve büyümeye ilişkin inançların dikkate alınması gereken önemli bir çerçeve sunduğunu göstermektedir. Aşağıda travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusunun yaşantısal kaçınma ile ilişkisi tartışılmıştır.

Travma yaşantısı sonrasında uyuma engel olan olumsuz bilişsel düşünceler, travma sonrası bilişsel yüklemeler olarak tanımlanmaktadır (Çağlar & Deniz, 2023). Araştırma bulgularına göre en güçlü yordayıcının travma sonrası bilişsel yükleme olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre travma sonrası bilişsel yükleme ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya paralel olarak çocukluk çağı travma yaşantısı olan katılımcılarla yürütülen bir çalışmada, travma sonrası bilişler ve yaşantısal kaçınma arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır (Dönmez, 2024). Bu durum, travma sonrası bilişsel yüklemelerin farklı travma türleri kapsamında da yaşantısal kaçınma ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Travma yaşantısı ardından bireyin kendine, başkalarına ya da dünyaya yönelik inançlarının olumsuz değerlendirmelerle şekillenmesi; bireyin güvensiz, değersiz, çaresiz, tehdit altında ya da kontrolünü kaybetmiş gibi hissetmesine yol açabilecek duyguların ortaya çıkmasına neden olur (Foa vd., 1999; Ehlers ve Clark, 2000). Travma yaşantısının ortaya çıkardığı içsel yaşantılar, bireyin bu deneyimlerden uzaklaşma isteği duymasına yol açmaktadır (Walser & Westrup, 2007). Bu noktada bireyler, bu acı ve rahatsız edici duygularla yüzleşmek yerine kaçınmayı tercih edebilirler. Acıdan kaçınmayı seçmenin, bireylerin büyük bir bölümü için olası bir eğilim olduğu belirtilmektedir (Bennett & Oliver, 2023). Dolayısıyla travma sonrası süreçte bilişsel değerlendirmelerin ve ortaya çıkan duyguların etkisiyle birey, içsel sıkıntıyı azaltmak amacıyla bastırma, inkâr etme, erteleme ya da dikkatini başka yöne çevirme gibi yollarla bu yaşantılardan kaçınmaya yönelebilir. Bununla birlikte Cieslak ve diğerleri (2008) tarafından yürütülen bir çalışmada, travma sonrası olumsuz bilişlerin başa çıkma öz-yeterliği algısını azalttığı ve bu azalmanın travma sonrası stres belirtilerinin şiddetiyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Bireyin başa çıkma kapasitesine ilişkin olumsuz değerlendirmelerin zorlayıcı içsel yaşantılarla temas etmek yerine bu yaşantılardan uzaklaşma eğilimini güçlendirebileceği düşünülebilir. Benzer şekilde Arpacı ve diğerlerinin (2025) Hatay'da konteyner kentte yaşayan ve Kahramanmaraş depremlerinden etkilenen

bireylerle yürüttükleri çalışmada, travma sonrası bilişsel yüklemelerin deprem sonrası travma belirtileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu ve bu belirtileri anlamlı düzeyde yordadığı; başa çıkma öz-yeterliğinin ise deprem sonrası travma belirtilerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, travma sonrası olumsuz bilişlerin bireyin başa çıkma kapasitesine ilişkin algısını zayıflatarak zorlayıcı içsel yaşantılarla doğrudan temas etmek yerine bu yaşantılardan kaçınma eğilimini artırabileceğini düşündürmektedir. Nitekim mevcut araştırmada da travma sonrası bilişsel yüklemenin yaşantısal kaçınmayı anlamlı düzeyde yordadığı bulgusu, bireyin travmatik yaşantıya ilişkin geliştirdiği olumsuz anlamlandırmaların kaçınma temelli başa çıkma stratejilerini güçlendirebileceğini destekler niteliktedir. Travmatik bir deneyimin ardından bireyde gelişen olumsuz yüklemeler, kendini suçlama eğilimini artmasına; kontrol algısının zayıflamasına ve yaşamın sürekliliğine ilişkin inançlarının sarsılmasına yol açabilir (Çağlar, 2025). Travmatik yaşantıların etkili biçimde atlatılabilmesi, çoğu zaman bireyin acı verici olan duygular, anılar, imgeler ve bedensel duyumlar gibi içsel yaşantılarla temas etmeye gönüllü olmasını gerektirmektedir (Kashdan & Kane, 2011). Nitekim travma sonrasında daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı yaşayan ancak yaşantısal kaçınmaya daha az başvuran bireylerin yaşamlarında daha fazla gelişim ve anlam bildirdikleri belirlenmiştir (Kashdan & Kane, 2011). Öte yandan travma sonrası geliştirilen olumsuz bilişsel yüklemelerin yaşantısal kaçınmayı anlamlı biçimde yordaması, kabul ve kararlılık terapisi odağında bilişsel birleşme kavramı ile açıklanabilir. Bilişsel birleşme, psikolojik katılığın bileşenlerinden biri olarak bireyin bu düşüncelerle kurduğu ilişkiyi, düşünceleri mutlak gerçeklik olarak deneyimleme eğilimini tanımlayan bir süreçtir (Harris, 2023). Travmatik yaşantı sonrasında bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe ilişkin geliştirdiği "kontrolüm yok" ya da "dünya tehlikelidir" gibi yüklemeleri mutlak gerçek olarak kabul etmesi, kişinin bu düşüncelerle bütünleşmesine yol açabilmektedir (Walser & Westrup, 2007). Düşüncelerle bu düzeyde özdeşleşme, zorlayıcı içsel deneyimlerle temas etmeyi güçleştirmekte ve bireyi acıyı azaltmaya yönelik kaçınmacı stratejilere yöneltebilmektedir (Walser & Hayes, 2006). Bu doğrultuda travma sonrası ortaya çıkan olumsuz ve katı bilişsel örüntülerle yüksek düzeyde birleşme yaşanması bireyin bu düşünceleri sorgulamadan kabul etmesine ve içsel deneyimlerinden kaçınmasına zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırmada travma sonrası bilişlerin yaşantısal kaçınmayı yordaması, travmatik anlamlandırmaların

yalnızca içerik düzeyinde değil, aynı zamanda düşüncelerle kurulan katı ilişki aracılığıyla kaçınma süreçlerini tetikleyebileceğini düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde, araştırmaların ağırlıklı olarak travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve yaşantısal kaçınma gibi psikopatoloji odaklı değişkenler çerçevesinde yürütüldüğü görülmektedir. Literatürde travma sonrası bilişlerin yaşantısal kaçınma ile olan ilişkilere doğrudan odaklanan çalışmaların görece sınırlı olduğu görülmekle birlikte travma sonrası stres bozukluğunun bilişsel süreçleri içeren bir yapı olarak ele alındığı dikkat çekmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu; travmatik yaşantının birey tarafından tehdit, kontrol kaybı ve kendini suçlama ile ilişkili olumsuz bilişsel yüklemelerle anlamlandırılmasının temel yansımalarından biri olarak değerlendirilmektedir (Briere & Scott, 2015; Ehlers & Clark, 2000). Travma sonrası bilişsel süreçlerin, travma sonrası stres bozukluğu belirtileriyle yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Çok sayıda çalışma, travma sonrası stres bozukluğu ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Marx & Sloan, 2005; Plumb vd., 2004; Tull vd., 2004; Kumpula vd., 2011). Boeschen ve diğerlerinin (2001) tecavüze maruz kalmış bireylerle yürüttükleri çalışmada, yaşantısal kaçınmanın travma sonrası stres belirtilerini doğrudan değil, travmaya ilişkin bilişsel değerlendirmeler ve şemalar aracılığıyla yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, yaşantısal kaçınmanın travmatik yaşantının bilişsel olarak işlenmesini zorlaştırarak kendini suçlama ve olumsuz şemalar üzerinden travma sonrası stres belirtilerinin artmasıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Psikolojik esneklik, kabul ve kararlılık terapisi kuramsal çerçevesinde psikolojik katılığın karşıtı olarak ele alınmakta; psikolojik katılık ise başta yaşantısal kaçınma olmak üzere bireyin içsel deneyimlerinden kaçınmaya dayalı süreçlerle tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2012). Bu doğrultuda, farklı psikolojik problemlerde uygulanabilen kabul ve kararlılık terapisi travma tedavisinde de sıklıkla kullanılan işlevsel bir yaklaşımdır (Walser & Hayes, 2006). Nitekim Molavi ve diğerlerinin (2020), travmaya maruz kalan üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada kabul ve kararlılık terapisi odaklı müdahalenin psikolojik esnekliği artırdığını ve travma sonrası olumsuz bilişleri azalttığını göstermiştir. Bu sonuçlar, travma sonrası bilişlerin psikolojik katılığı güçlendirerek dolaylı biçimde yaşantısal kaçınmayı arttırabileceğine ve psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik çalışmaların travma sonrası bilişleri azaltmada etkili olduğuna işaret etmektedir. Travma sonrası bilişsel yüklemelerin yaşantısal kaçınmayı yordaması aynı zamanda psikolojik katılık modeli üzerinden açıklanabilir. Bu doğrultuda literatürde psikolojik katılığın travma

belirtileri üzerindeki belirleyici rolünü gösteren çalışmalar mevcuttur (Bardeen & Fergus, 2016; Bruno vd., 2024; Cheng vd., 2021; Daau, 2025; Fedorshyn vd., 2024.). Fedoryshyn ve diğerleri (2024) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik katılığın özellikle yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme aracılığıyla travma sonrası stres belirtileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Çalışmada travma öyküsü bulunan bireylerde kaçınma davranışlarının ve duygusal düzenleme güçlüklerinin yaygın olduğu; buna karşılık psikolojik esnekliği yüksek bireylerin travmatik yaşantılarla daha etkili başa çıktığı ve daha hızlı iyileşme gösterdiği vurgulanmıştır. Benzer şekilde Bardeen ve Fergus (2016) tarafından yürütülen çalışmada, yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmenin travma sonrası stres belirtileriyle pozitif yönde ilişkili olduğu; özellikle bu iki değişkenin birlikte yüksek düzeyde bulunduğu durumlarda travma sonrası stres belirtilerinin anlamlı biçimde arttığı belirlenmiştir. Bu bulgular, travmatik yaşantı sonrasında ortaya çıkan katı ve olumsuz bilişsel örüntülerin bireyin içsel deneyimleriyle esnek bir ilişki kurmasını zorlaştırabileceğini düşündürmektedir. Mevcut araştırmada travma sonrası bilişlerin yaşantısal kaçınmayı anlamlı ve pozitif yönde yordadığını saptamıştır. Bu sonuç, travmatik yaşantıya ilişkin tehdit, kontrol kaybı ya da kendini suçlama içerikli bilişlerin yoğunlaştıkça bireyin bu bilişlerin tetiklediği duygu ve düşüncelerden uzaklaşma eğiliminin artabileceğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle, travma sonrası bilişler yalnızca içerik düzeyinde bir anlamlandırma sürecini değil, aynı zamanda içsel deneyimlerden kaçınma yönünde işlevsel olmayan başa çıkma örüntülerini de besleyebilir. Elde edilen bulgu, psikolojik katılığın travma sürecindeki merkezi konumunu destekleyen alanyazınla tutarlılık göstermektedir. Nitekim travma maruziyeti bulunan yetişkin bireyle yürütülen boylamsal bir çalışmada, psikolojik katılık ile travma sonrası stres belirtileri arasında çift yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Gorday vd., 2023). Bulgular, başlangıçtaki psikolojik katılık düzeyinin ilerleyen dönemde travma sonrası stres belirtilerini artırdığını; buna karşılık artan travma belirtilerinin de zaman içinde psikolojik katılığı güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca psikolojik katılığın alt süreçlerinden biri olan bilişsel birleşmenin, travma sonrası stres belirtilerinin sürdürülmesinde aracı rol oynadığını göstermiştir. Travma yaşantısı olan üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada ise psikolojik katılığın travma sonrası stres belirtilerini artırdığı ve bu artışın yaşam kalitesini olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Daau, 2025). Bu bulgu, psikolojik katılığın travma sonrası uyum sürecinde önemli bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır. Kabul ve kararlılık terapisi, bireyin

yaşadığı sıkıntı ya da travmaya ilişkin düşüncelerini tamamen ortadan kaldırmayı amaçlamadan psikolojik esnekliği artırarak kaçınma davranışlarını azaltmayı ve bireyin değerleri doğrultusunda hedeflerine yönelerek daha anlamlı bir yaşam sürmesini desteklemeyi hedefler (Thompson vd., 2013). Söz konusu bulgular, travmatik yaşantının ardından ortaya çıkan olumsuz ve katı bilişsel örüntülerin bireyi içsel deneyimlerinden kaçınmaya yöneltebileceğini ve bu kaçınma eğiliminin travma belirtilerinin sürdürülmesinde önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada travma sonrası bilişlerin yaşantısal kaçınmayı yordaması, psikolojik katılığın travma sürecindeki merkezi konumunu destekleyen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın diğer bir sonucu, büyüme korkusunun yaşantısal kaçınmayı pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Yeler'in (2021) genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada büyüme korkusunun psikolojik katılığı yordadığı bulunmuştur. Kabul ve kararlılık terapisinde yaşantısal kaçınmanın psikolojik katlılığın temel bileşenlerinden biri olduğu dikkate alındığında, mevcut bulgu bu araştırma ile tutarlılık göstermektedir. Bu durum, büyüme korkusunun genç yetişkinlik döneminde önemli bir psikolojik risk faktörü olabileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, mevcut çalışmanın travma yaşamış genç yetişkinlerden oluşması, travmatik yaşantının bu ilişkiyi güçlendirebileceğini düşündürmektedir. Travma bireyin kontrol ve güvenlik algısını zedelediği (Carlson & Dalenberg, 2000) için gelişimsel sorumluluklar tehdit edici algılanabilir ve bu durum büyüme korkusunu artırarak zorlayıcı içsel deneyimlerden kaçınma eğilimini pekiştirebilir. Sevük (2025) genç yetişkinlerle yaptığı çalışmasında stresle başa çıkmanın alt boyutu olan kaçınmacı başa çıkmanın büyüme korkusunu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Kaçınmacı başa çıkma, stres verici durumları geçici olarak uzaklaştırmaya dayalıyken; yaşantısal kaçınma ise bireyin içsel yaşantılarından (duygu, düşünce, anı) kaçınma eğilimini ifade etmektedir (Hayes vd., 2012). Bu yönüyle her iki kavram da kaçınma merkezli bir düzenleme biçimine işaret etmekte ve benzer bir işlevsel yönü paylaşmaktadır. Dolayısıyla kaçınmacı başa çıkma eğiliminin yüksek olması, bireyin içsel deneyimlerden uzaklaşma eğilimini de açıklayabilir; bu durum büyüme korkusunun yaşantısal kaçınmayı yordaması bulgusunu kuramsal olarak destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde, büyüme korkusu kavramının görece yeni bir kavram olduğu ve psikolojik esneklik ile yaşantısal kaçınma değişkenleriyle birlikte ele alınmadığı

görülmektedir. Büyüme korkusu, genç yetişkinlerin gelişimsel rollerini yerine getirme ve sorumluluk üstlenme süreçlerinde yaşadıkları zorlanmalarla ilişkili bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Ateş & Özden-Yıldırım, 2018). Bu araştırmada büyüme korkusunun yaşantısal kaçınmayı anlamlı biçimde yordaması, gelişim ve değişimle ilişkili içsel deneyimlerin birey tarafından tehdit edici olarak algılanmasıyla açıklanabilir. Büyüme korkusu, bireyin sorumluluk artışı, belirsizlik ve başarısızlık olasılığı gibi gelişimsel süreçlere eşlik eden duygu ve düşüncelerle temas etmekten kaçınmasına yol açabilir. Kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde değerlendirildiğinde, gelişimle ilişkili zorlayıcı içsel yaşantıların birey tarafından kaçınılması gereken deneyimler olarak algılandığı ve bu nedenle yaşantısal kaçınmanın işlevsel olmayan bir baş etme stratejisi olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu durumda büyüme korkusu, yaşantısal kaçınmayı besleyen bir bilişsel-duygusal süreç olarak değerlendirilebilir. Psikolojik esnekliğin bir bileşeni olan kabul, bireyin zorlayıcı içsel yaşantılardan kaçınmak yerine bu yaşantılara istemli biçimde alan açmasını sağlayarak yaşantısal kaçınmayı azaltmakta ve bireyin dikkatini, mücadeleye değil kendi değerleri doğrultusunda anlamlı davranışlar sergilemeye yönlendirmektedir (Yavuz, 2015). Genç yetişkinlik döneminde iş yaşamına katılma, bağımsızlaşma, yakın ilişkiler kurma ve sorumluluk üstlenme gibi gelişimsel görevler, bireyin kişisel değerlerini doğrudan harekete geçiren alanlar olarak öne çıkmaktadır (Santrock, 2015). Ancak büyüme korkusu, bu alanlara yönelmenin beraberinde getirebileceği belirsizlik, başarısızlık ya da yetersizlik duygularını tehdit edici biçimde algılamaya yol açarak bireyin bu değerlere yönelik adımlar atmaktan kaçınmasına neden olabilir. Nitekim travma yaşantısı olan bireylerin kalben önem verdikleri değerler doğrultusunda yaşayamamış olmamaları en acı duydukları konulardan biri olarak değerlendirilmektedir (Walser & Westrup, 2007). Bu kapsamda büyüme korkusunun, değer temelli yaşam alanlarına yönelimi zorlaştırarak yaşantısal kaçınmayı artıran bir işlev üstlenebileceği; yaşantısal kaçınmanın ise bireyin değerlerinden giderek uzaklaşmasına ve yaşam alanının daralmasına yol açabileceği şeklinde değerlendirilebilir. Nitekim kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımına göre yaşantısal kaçınma, bireyin değer temelli yaşam alanlarından uzaklaşmasına ve davranış repertuarının daralmasına yol açmaktadır (Hayes vd., 2012). Psikolojik katılığın artmasıyla birlikte belirsizlik ve yetersizlik algısının tehdit edici biçimde yorumlanması, bireyin değerlerine yönelik adım atmaktan kaçınmasına neden olmaktadır (Kashdan & Rottenberg, 2010). Bu bağlamda büyüme korkusunun,

değer yönelimli davranışı sınırlandırarak yaşantısal kaçınmayı artıran bir risk faktörü olarak işlev görebileceği değerlendirilebilir. Büyüme korkusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, büyüme korkusunun hostilite, depresyon, olumsuz benlik algısı ve diğer psikolojik belirtilerle anlamlı biçimde ilişkili olduğu; ayrıca kaygı ve depresyonun birlikte büyüme korkusunu yordadığı saptanmıştır (Ateş & Özden-Yıldırım, 2020). Bu bulgular, büyüme korkusunun bireyde yoğun duygusal zorlanmalarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ateş & Özden-Yıldırım (2018) büyüme korkusu yaşayan bireylerin sorumluluk almaktan kaçınma eğiliminde olduklarını ve bunun uzun vadede doyum sağlayıcı bir yaşam sürmelerini güçleştirebileceğini belirtmiştir. Psikolojik esneklik modeli çerçevesinde, zorlayıcı duygu ve düşünceler karşısında esnek kalmak yerine bu deneyimlerden kaçınmaya yönelmek psikolojik katılığın temel göstergelerindendir (Hayes vd., 1999). Bu doğrultuda mevcut araştırmada büyüme korkusunun yaşantısal kaçınmayı anlamlı biçimde yordaması, gelişimsel sorumluluklara ilişkin tehdit algısının bireyi kaçınmaya dayalı düzenleme stratejilerine yöneltebileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla büyüme korkusu, yalnızca psikolojik belirtilerle değil, aynı zamanda psikolojik katılık süreçleriyle de ilişkili görünmektedir. Külekçioğlu (2022) beliren yetişkinlerle yaptığı çalışmasında bilişsel esneklik ve duygusal zekânın büyüme korkusunu negatif; duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısının ise pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu bulgular, büyüme korkusunun düşük bilişsel esneklik ve zayıf duygu düzenleme kapasitesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik esneklik çerçevesinde değerlendirildiğinde, bilişsel esnekliği sınırlı ve duygusal zorlanmaları düzenlemekte güçlük yaşayan bireylerin değişim ve gelişime ilişkin süreçleri tehdit edici algılayarak yoğun kaygı ve belirsizlik deneyimleyebileceği düşünülebilir. Bu tür zorlayıcı içsel deneyimlerle temas etmek yerine bunlardan uzaklaşmaya yönelik eğilim ise yaşantısal kaçınma düzeyinin artmasına zemin hazırlayabilir. Dolayısıyla mevcut araştırmada büyüme korkusunun yaşantısal kaçınmayı yordaması, büyümeye ilişkin kaygının ürettiği içsel rahatsızlıktan kaçınma eğilimiyle açıklanabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇ

Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır:

1. Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.
2. Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeyi giderlerini karşılama durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.
3. Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçıma düzeyleri medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir.
4. Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçıma düzeyleri algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermektedir.
5. Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeyleri eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
6. Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçıma düzeyleri çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.
7. Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçıma düzeyleri medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir.
8. Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçıma düzeyleri travma yaşantısı zamanına göre anlamlı farklılık göstermektedir.
9. Travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusu birlikte yaşantısal kaçınma düzeyini yordamaktadır.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada, travma yaşantısı olan genç yetişkinlerin yaşantısal kaçınma düzeylerinin yaş, medeni durum, giderlerini karşılama durumu, algılanan sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi, çalışma durumu, travma yaşantısı zamanı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmanın diğer bir

sonucunda travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusunun yaşantısal kaçınma düzeyini yordadığı görülmüştür. Bu sonuçlar kapsamında aşağıda öneriler yer almaktadır.

6.2.1. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusunun yaşantısal kaçınma düzeyini anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Gelecek araştırmalarda bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla boylamsal araştırma tasarımlarının kullanılması önerilmektedir. Bununla birlikte, psikolojik esnekliğin bu ilişkide aracı rol üstlenip üstlenmediğinin incelenmesi, kuramsal modelin genişletilmesine katkı sağlayabilir.

Bu çalışmada travma, DSM-5 kapsamında yer alan travma türleri doğrultusunda genel bir perspektifle ele alınmıştır; ancak gelecek araştırmalarda özellikle çocukluk döneminde başlayan ve zaman içinde yinelenen travmatik yaşantıların, bireyin başa çıkma repertuarını daha erken dönemde şekillendirebileceği ve kaçınma temelli stratejilerin daha kalıcı hâle gelmesine yol açabileceği dikkate alınarak bu tür travmaların ayrı bir başlık altında incelenmesi önerilmektedir.

Büyüme korkusunun görece yeni bir kavram olması nedeniyle, bu değişkenin travma sonrası bilişsel yükleme ve yaşantısal kaçınma ile ilişkisini ele alan nitel ya da karma yöntemli çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir; nitel veriler, bireylerin büyüme korkusunu nasıl deneyimlediklerini ve bu korkunun yaşantısal kaçınma davranışlarına nasıl yansıdığını daha derinlemesine anlamaya olanak tanıyabilir.

Son olarak, farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlarda yürütülecek çalışmalar, elde edilen bulguların genellenebilirliğinin test edilmesi açısından önem taşımakta olup özellikle genç yetişkinlik dışındaki gelişimsel dönemlerde travma sonrası bilişsel yükleme, büyüme korkusu ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkilerin karşılaştırmalı olarak incelenmesi literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre 18-25 yaş arası beliren yetişkinlerin 26-35 yaş arası katılımcılara yaşantısal kaçınma düzeyinin daha yüksek olması doğrultusunda, bu yaş grubuna yönelik uygulamaların gelişimsel özellikleri dikkate alan bir çerçevede yapılandırılması önem taşımaktadır. Yaşantısal kaçınmanın kısa vadede sağladığı

rahatlama ile uzun vadede yol açtığı işlevsel zorlanma arasındaki ilişkinin görünür kılınması, bireyin kaçınma örüntülerini fark etmesini destekleyebilir. Bu yaş grubunda büyük ve belirsiz hedeflerin kaçınmayı artırabileceği göz önünde bulundurularak, içsel yaşantılarla birlikte sürdürülebilecek küçük ve ulaşılabilir davranış adımlarının planlanması, davranış repertuarının genişletilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca belirsizlikle temas edebilme becerisinin güçlendirilmesi, değerlerin keşfine yönelik çalışmaların yürütülmesi ve akran etkileşimini içeren grup temelli müdahalelere yer verilmesi, yaşantısal kaçınmanın azalmasına ve psikolojik uyumun desteklenmesine katkı sağlayabilecek uygulama alanları olarak değerlendirilebilir.

Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerde yaşantısal kaçınma düzeyinin giderlerini aile eş desteği ile karşılayan katılımcıların giderlerini kendi kazanan bireylerden yüksek yaşantısal kaçınma göstermesinden dolayı bu doğrultuda uygulayıcıların, aile ya da eş desteğiyle geçinen genç yetişkinlerle çalışırken yalnızca travmatik yaşantılara değil, aynı zamanda bireyin ekonomik bağımsızlık, sorumluluk alma ve yetişkinlik rollerini üstlenme süreçlerine ilişkin yaşadığı zorlanmaları da değerlendirmesi önem taşımaktadır. Psikolojik müdahalelerde, ekonomik bağımlılığın kontrol kaybı, yetersizlik algısı ya da erteleme eğilimleriyle ilişkili olabilecek içsel yaşantıları nasıl tetiklediğinin ele alınması ve bu yaşantılarla temas kurmaya yönelik becerilerin desteklenmesi, yaşantısal kaçınmanın azaltılmasına katkı sağlayabilir.

Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerde bekâr bireylerde yaşantısal kaçınmanın daha yüksek bulunması, ilişkisel bağlamın travma sonrası başa çıkma süreçlerinde önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Bu doğrultuda uygulayıcıların, bekâr genç yetişkinlerle çalışırken bireyin sosyal destek kaynaklarını, yakın ilişkilerde kurduğu bağlanma örüntülerini ve zorlayıcı içsel yaşantılarla başa çıkarken yalnız kalma deneyimlerini değerlendirmesi önem taşımaktadır. Psikolojik müdahalelerde, bireyin zorlayıcı duygu ve düşüncelerle temas etmek yerine kaçınmaya yönelmesine katkı sağlayabilecek yalnızlık, güvensizlik ya da ilişki kurmaya yönelik kaygı gibi içsel yaşantıların ele alınması ve bu yaşantılarla temas edebilme becerilerinin desteklenmesi önerilmektedir. Ayrıca uygulamaların, bireyin değerleri doğrultusunda ilişkisel yakınlık kurabilmesini ve sosyal etkileşim alanlarını genişletebilmesini hedefleyen müdahaleleri içermesi, yaşantısal kaçınmanın azalmasına ve psikolojik esnekliğin güçlenmesine katkı sağlayabilir.

Travma yaşantısı olan genç yetişkinlerde travmayı son 0–6 ay içinde yaşamış bireylerde yaşantısal kaçınmanın daha yüksek bulunması, travma sonrası erken dönemin psikolojik süreçler açısından kritik bir dönem olduğunu düşündürmektedir. Bu doğrultuda uygulayıcıların, travma sonrası erken dönemdeki genç yetişkinlerle çalışırken yaşantısal kaçınmayı doğal ve anlaşılır bir başa çıkma tepkisi olarak ele alması; kaçınmayı doğrudan ortadan kaldırmaya yönelik müdahaleler yerine, bireyin zorlayıcı içsel yaşantılarla güvenli biçimde temas kurabilmesini destekleyen yaklaşımlara öncelik vermesi önerilmektedir. Psikolojik müdahalelerde, travmanın hemen ardından ortaya çıkan yoğun kaygı, tehdit algısı ve kontrol kaybı duygularının normalleştirilmesi, bireyin bu yaşantıları bastırma ya da kaçınma eğilimini azaltabilir. Ayrıca erken dönemde yapılacak uygulamaların, bireyin günlük yaşamını yeniden yapılandırmasına, güven duygusunu kademeli olarak yeniden kazanmasına ve kaçınma temelli stratejiler yerine küçük ve tolere edilebilir temas deneyimleri geliştirmesine odaklanması, yaşantısal kaçınmanın uzun vadede kalıcı hâle gelmesini önleyici bir rol üstlenebilir.

Travma sonrası bilişsel yükleme ve büyüme korkusunun birlikte yaşantısal kaçınma düzeyini yordaması, travma yaşamış genç yetişkinlerde kaçınma davranışlarının yalnızca travmatik yaşantının kendisiyle değil, aynı zamanda bu yaşantının nasıl anlamlandırıldığı ve bireyin gelişimsel olarak ilerlemeye ilişkin taşıdığı korkularla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda uygulayıcıların, müdahalelerde travma sonrası olumsuz bilişsel yüklemeleri ele alırken eş zamanlı olarak büyüme korkusunu da değerlendirmesi; psikoeğitim yoluyla bireyin travma sonrası tepkiler, bilişsel yükleme süreçleri ve büyüme korkusu arasındaki ilişkiyi anlamlandırmasını desteklemesi önerilmektedir. Psikolojik müdahalelerde, kaçınma davranışlarının kısa vadede sağladığı rahatlama ile uzun vadede işlevselliği sınırlayan etkilerinin görünür kılınması ve bu sürecin psikoeğitimle açıklanması, bireyin yaşantısal kaçınma örüntülerini fark etmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca psikoeğitim temelli uygulamaların, bireyin zorlayıcı içsel yaşantılarla temas ederken değerleri doğrultusunda küçük ve sürdürülebilir davranış adımları geliştirebilmesini destekleyecek biçimde yapılandırılması, yaşantısal kaçınmanın azalmasına ve psikolojik uyumun güçlenmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Acoba E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in psychology*, *15*, 1330720. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. (2023). *6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler hakkında basın bilgilendirme notları.*

Akbari, M., Seydavi, M., Hosseini, Z. S., Krafft, J., & Levin, M. E. (2022). Experiential avoidance in depression, anxiety, obsessive-compulsive related, and posttraumatic stress disorders: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science, 24,* 65–78. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.007

Akçay, B. D., Özgen, F., Erdem, M., Balıkcı, A., & Öznur, T. (2013). Travma sonrası stres bozukluğunda uyku. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *5*(4), 441–460. https://doi.org/10.5455/cap.20130528

Albert, I., & Trommsdorff, G. (2014). The role of culture in social development over the lifespan: An interpersonal relations approach. *Online Readings in Psychology and Culture, 6*(2). https://doi.org/10.9707/2307-0919.1057

Ali, T., Dunmore, E., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2002). The role of negative beliefs in posttraumatic stress disorder: A comparison of assault victims and non-victims. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 30*(3), 249–257. https://doi.org/10.1017/S1352465802003016

Alkasan, B., Ekşi, H., & Demir, İ.H. (2025). Yaşantısal kaçınma ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. O. S. M. Jomah & A. Göktaş (Ed.)*, 13th International Conference On Scientific Research Congress Proceedings Book* içinde (s. 457-464). Liberty Academic Publishers

Allen, M. T. (2021). An exploration of the relationships of experiential avoidance (as measured by the aaq-ii and meaq) with negative affect, perceived stress, and avoidant coping styles. *PeerJ*, *9*, e11033. https://doi.org/10.7717/peerj.11033

Alves, A. C., Leitão, M., Sani, A. I., & Moreira, D. (2024). Impact of sexual abuse on post-traumatic stress disorder in children and adolescents: A systematic review. *Social Sciences, 13*(4), 189. https://doi.org/10.3390/socsci13040189

American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.).

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).

Amstadter, A. B., & Vernon, L. L. (2008). Emotional reactions during and after trauma: A comparison of trauma types. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, *16*(4), 391–408. https://doi.org/10.1080/10926770801926492

Amstadter, A. B., Aggen, S. H., Knudsen, G. P., Reichborn-Kjennerud, T., & Kendler, K. S. (2013). Potentially traumatic event exposure, posttraumatic stress disorder, and Axis I and II comorbidity in a population-based study of Norwegian young adults. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *48*(2), 215–223. https://doi.org/10.1007/s00127-012-0537-2

Arikan, G., & Karanci, N. (2012). Attachment and coping as facilitators of posttraumatic growth in Turkish university students experiencing traumatic events. *Journal of trauma & dissociation : the official journal of the International Society for the Study of Dissociation (ISSD)*, *13*(2), 209–225. https://doi.org/10.1080/15299732.2012.642746

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development, 8*(2), 133–143. https://doi.org/10.1023/A:1026450103225

Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions for Child and Adolescent Development, 100*, 63–75. https://doi.org/10.1002/cd.75

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives, 1*(2), 68–73. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x

Arnett, J. J. (2010). Oh, grow up! Generational grumbling and the new life stage of emerging adulthood—Commentary on Trzesniewski & Donnellan (2010). *Perspectives on Psychological Science, 5*(1), 89–92. https://doi.org/10.1177/1745691609357016

Arnett, J. J. (2022). *Beliren yetişkinlik: Geç ergenlikten yirmili yaşlara uzanan dolambaçlı yol* (T. Şener, Çev.; 2. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eser 2015 yılında yayımlanmıştır)

Arnett, J. J., & Taber, S. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end? *Journal of Youth and Adolescence, 23*(5), 517–537. https://doi.org/10.1007/BF01537734

Arpacı, R., Çalışkan, A., & Tanrıverdi, D. (2025). Predictive effects of posttraumatic cognitive attribution and coping self-efficacy on post--earthquake trauma levels among survivors of the 2023 kahramanmaraş earthquakes. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 1–10. Advance online publication. https://doi.org/10.3928/02793695-20251104-03

Aslan, B. & Önal, Ö. (2024) Türkiye'de 2023 depremlerinden kurtulanlar arasında olası travma sonrası stres bozukluğunun yaygınlığı. *Doğu Akdeniz sağlık dergisi = La revue de sante de la Mediterranee orientale = al-Majallah al-sihhiyah li-sharq al-mutawassit*, *30*(9), 622–631. https://doi.org/10.26719/2024.30.9.622

Atak, H., & Çok, F. (2010). Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam dönemi mi? *Türk Psikoloji Yazıları, 13*(25), 39–50. https://www.cogepderg.com/pdf/65bdf192-201e-4bb0-813a-d69339a28cf1/articles/27682/cogepderg-17-39-En.pdf

Atak, H., Erten Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme (*Transition to adulthood: A theoretical review in the context of demographic criteria in Turkey*). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *8*(3), 204–227. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/206574

Ateş, N., & Özden-Yıldırım, M. S. (2018). Büyüme korkusu ölçeği'nin (BKÖ) geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10*(24), 158-175.

Ateş, N., & Özden-Yıldırım, M. S. (2020). Büyüme korkusu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 9(1), 402-410. https://doi.org/10.33206/mjss.559423

Atwoli, L., Stein, D. J., Koenen, K. C., & McLaughlin, K. A. (2015). Epidemiology of posttraumatic stress disorder: Prevalence, correlates and consequences. *Current Opinion in Psychiatry, 28*(4), 307–311. https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000167

Ayazi, T., Lien, L., Eide, A., Swartz, L., & Hauff, E. (2014). Association between exposure to traumatic events and anxiety disorders in a post-conflict setting: a cross-sectional community study in South Sudan. *BMC psychiatry*, *14*, 6. https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-6

Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, *23(5),* 611–626. https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611

Bany-Mohammed, M., Asim, S., Elalami, M., & Agrawal, D. K. (2025). Trauma, stress, and mental health outcomes. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, *9*(5), 276–288. https://doi.org/10.26502/jppd.2572-519X0260

Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(1), 1–6. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.02.002

Basharpoor, S., Shafiei, M., & Daneshvar, S. (2015). The Comparison of experiential avoidance, [corrected] mindfulness and rumination in trauma-exposed individuals with and without posttraumatic stress disorder (PTSD) in an Iranian Sample. *Archives of psychiatric nursing*, *29*(5), 279–283. https://doi.org/10.1016/j.apnu.2015.05.004

Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 13*(1), 31–36. https://cogepderg.com/pdf/65bdf192-201e-4bb0-813a-d69339a28cf1/articles/30306/cogepderg-13-31.pdf

Beaglehole, B., Mulder, R. T., Frampton, C. M., Boden, J. M., Newton-Howes, G., & Bell, C. J. (2018). Psychological distress and psychiatric disorder after natural disasters: systematic review and meta-analysis. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, *213*(6), 716–722. https://doi.org/10.1192/bjp.2018.210

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

Bektaş-Aydın, C., & Yüksel-Şahin, F. (2026). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on post-traumatic stress symptoms, psychological inflexibility, and self-Compassion in IPV survivor university women. *Journal of interpersonal violence*, *41*(5-6), 1056–1084. https://doi.org/10.1177/08862605251318283

Belisle, J., & Dixon, M. R. (2021). Relational behavior and ACT: A Dynamic relationship. *Behavior analysis in practice*, *15*(1), 71–82. https://doi.org/10.1007/s40617-021-00599-z

Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., Shahly, V., Stein, D. J., Petukhova, M., Hill, E., Alonso, J., Atwoli, L., Bunting, B., Bruffaerts, R., Caldas-de-Almeida, J. M., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Huang, Y., Lepine, J. P., … Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine, 46*(2), 327–343. https://doi.org/10.1017/S0033291715001981

Bennett, R., & Oliver, J. E. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisi: 100 anahtar kavram ve teknik* (E. E. Cicerali & B. Çabuk, Çev.; H. T. Karatepe, E. E. Cicerali & L. K. Cicerali, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık. (Orijinal eserin yayım tarihi 2014)

Berghoff, C. R., Tull, M. T., DiLillo, D., Messman-Moore, T., & Gratz, K. L. (2017). The role of experiential avoidance in the relation between anxiety disorder diagnoses and future physical health symptoms in a community sample of young adult women. *Journal of Contextual Behavioral Science, 6*(1), 29–34. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.002

Bildik, T. (2013). Yas süreci ve psikolojik etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *5*(2), 223–236. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/350613

Birkeland, M. S., Skar, A. S., & Jensen, T. K. (2022). Understanding the relationships between trauma type and individual posttraumatic stress symptoms: a cross-sectional study of a clinical sample of children and adolescents. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, *63*(12), 1496–1504. https://doi.org/10.1111/jcpp.13602

Bjelland, I., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A. A., Tell, G. S., & Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study. *Social science & medicine (1982)*, *66*(6), 1334–1345. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.12.019

Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology*, *57*(2), 243–255. https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::aid-jclp9>3.0.co;2-x

Boelen, P. A. (2015). Peritraumatic distress and dissociation in prolonged grief and posttraumatic stress following violent and unexpected deaths. *Journal of Trauma & Dissociation, 16*(5), 541–550.https://doi.org/10.1080/15299732.2015.1027841

Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *The American psychologist*, *59*(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management, 26*(1), 25–54. https://doi.org/10.1300/J075v26n01_02

Brännlund, A., & Hammarström, A. (2014). Higher education and psychological distress: a 27-year prospective cohort study in Sweden. *Scandinavian journal of public health*, *42*(2), 155–162. https://doi.org/10.1177/1403494813511559

Breslau, N., Davis, G. C., Andreski, P., & Peterson, E. (1991). Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults. *Archives of general psychiatry*, *48*(3), 216–222. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1991.01810270028003

Brewin, C. R. (2014). *Cognitive foundations of clinical psychology* (1st ed.). Psychology Press.

Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(5), 748–766. https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.748

Boeschen, L. E., Koss, M. P., Figueredo, A. J., & Coan, J. A. (2001). Experiential avoidance and post-traumatic stress disorder: A cognitive mediational model of rape recovery. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 4*(2), 211–245. https://doi.org/10.1300/J146v04n02_10

Briere, J. N., & Scott, C. (2015). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment* (2nd ed., DSM-5 update). SAGE Publications.

Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, *49*(6-7), 389–398. https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009

Bruno, F., Vozzo, F., Arcuri, D., Maressa, R., La Cava, E., Malvaso, A., Lau, C., & Chiesi, F. (2024). The longitudinal association between perceived stress, PTSD symptoms, and post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic: The role of coping strategies and psychological inflexibility. *Current Psychology, 43*(15), 13871–13886. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03502-3

Can, C. (2025). *Psikolojik esneklik, psikolojik katılık, psikolojik iyi oluş ve duygu düzenleme: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yüksek lisans tezi, Adıyaman Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Cheng, Z. H., Lozier, C. C., Lewis, M. M., O'Neil, M. E., Luoma, J. B., & Morasco, B. J. (2021). Investigating the role of psychological inflexibility, mindfulness, and self-compassion in PTSD. *Journal of Contextual Behavioral Science, 22,* 102–107. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.10.004

Creamer, M., Burgess, P., & McFarlane, A. C. (2001). Post-traumatic stress disorder: findings from the Australian National Survey of Mental Health and Well-being. *Psychological medicine*, *31*(7), 1237–1247. https://doi.org/10.1017/s0033291701004287

Cansel, N., Sandıklı, H., Melez, Ş. N. İ., Sandıklı, M., Balıkçı Çiçek, İ., & Kayhan Tetik, B. (2025). Olaydan sonraki 12. ayda 2023 Kahramanmaraş Türkiye depremlerinden kurtulanlarda travma sonrası stres, depresyon ve anksiyete

düzeylerinin değerlendirilmesi. *Afet tıbbı ve halk sağlığı hazırlığı*, *19*, e176. https://doi.org/10.1017/dmp.2025.10106

Cantón-Cortés, D., & Cantón, J. (2010). Coping with child sexual abuse among college students and post-traumatic stress disorder: the role of continuity of abuse and relationship with the perpetrator. *Child abuse & neglect*, *34*(7), 496–506. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.11.004

Carlson, E. B., & Dalenberg, C. J. (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. *Trauma, Violence, & Abuse, 1*(1), 4–28. https://doi.org/10.1177/1524838000001001002

Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: an empirical review. *Journal of clinical psychology*, *63*(9), 871–890. https://doi.org/10.1002/jclp.20400

Chou, W. P., Yen, C. F., & Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International journal of environmental research and public health*, *15*(4), 788. https://doi.org/10.3390/ijerph15040788

Cieslak, R., Benight, C. C., & Caden Lehman, V. (2008). Coping self-efficacy mediates the effects of negative cognitions on posttraumatic distress. *Behaviour research and therapy*, *46*(7), 788–798. https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.03.007

Cohen, A. K., Nussbaum, J., Weintraub, M. L. R., Nichols, C. R., & Yen, I. H. (2020). Association of adult depression with educational attainment, aspirations, and expectations. *Preventing chronic disease*, *17*, E94. https://doi.org/10.5888/pcd17.200098

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Çağlar A. (2025). The mediating role of difficulties in emotion regulation and earthquake stress coping in the relationship between posttraumatic cognitive attribution and posttraumatic stress disorder in Türkiye 2023 earthquake survivors. *The Psychiatric quarterly*, *96*(1), 201–212. https://doi.org/10.1007/s11126-025-10118-w

Çağlar, A. (2025). Travma sonrası bilişsel yüklemenin cinsiyet ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri* Dergisi, *16*(3), 4852–4865. https://doi.org/10.51460/baebd.1538786

Çağlar, A. (2025). Travma sonrası bilişsel yükleme ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 23*(1), 1–14. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/article/1551965

Çağlar, A., & Deniz, M. E. (2024). The improvement of post-traumatic cognitive attribution scale: Its relationship with loneliness and depression. *Current Psychology, 43*(6), 5451–5461. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04748-1

Çakıcı, H. B., & Batıgün, A. D. (2024). Yetişkinlerde psikolojik belirtilerin çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma ve algılanan sosyal destek açısından değerlendirilmesi. *Journal of Cognitive Behavioral*

Psychotherapies and Research, 13(2), 122–134. https://doi.org/10.5455/JCBPR.167093

Çelik, E. (2023). *Öz eleştirel ruminasyon, yaşantısal kaçınma, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çevik, P. Z. (2024). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde öz şefkat, mükemmeliyetçilik ve yaşantısal kaçınma düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.] YÖK Ulusal Tez Merkezi

Çınaroğlu, M., Yılmazer, E., Noyan Ahlatcıoğlu, E., Ülker, S. V., & Hızlı Sayar, G. (2025). Psychological impact of the 2023 Kahramanmaraş earthquakes: a systematic review and meta-analysis of PTSD, depression, and anxiety among Turkish adults. *Frontiers in public health*, *13*, 1664212. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1664212

Çolak, G. V., & Hocaoğlu, Ç. (2021). Kayıp ve yas: Bir gözden geçirme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 56–62. https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.07

Daau, S. (2025). *The influence of psychological inflexibility and cognitive flexibility on the relationship between PTSD and quality of life in college students with trauma exposure* [Master's thesis, University of Texas at San Antonio]. https://rrpress.utsa.edu/items/562be917-7ecb-4dbb-b308-680373ef64d1/full

Daoud, J. I. (2017). Multicollinearity and regression analysis. *Journal of Physics: Conference Series, 949*(1), 012009. https://doi.org/10.1088/1742-6596/949/1/012009

Davidson, J. R. T., & McFarlane, A. C. (2006). The extent and impact of mental health problems after disaster. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(Suppl 2), 9–14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16602810/

Demirli-Yıldız, A., Sevil-Gülen, Ö., & Erdur-Baker, Ö. (2020). Kriz, kriz tepkileri ve kriz danışmanlığı. In Ö. Erdur-Baker & T. Doğan (Eds.), *Kriz danışmanlığı* (ss. 3–26). Pegem Akademi

Ditlevsen, D. N., & Elklit, A. (2012). Gender, trauma type, and PTSD prevalence: A re-analysis of 18 Nordic convenience samples. *Annals of General Psychiatry, 11*, 26. https://doi.org/10.1186/1744-859X-11-26

Do, T. T. H., Correa-Velez, I., & Dunne, M. P. (2019). Trauma exposure and mental health problems among adults in central vietnam: A Randomized cross-sectional Survey. *Frontiers in psychiatry*, *10*, 31. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00031

Dönmez, Ş. (2024). *Travmatik olaylar sonrasında ortaya çıkan travma sonrası stres ve gelişim tepkilerini açıklayan bir model önerisi: Çocukluk çağı travmaları, travma sonrası bilişler, psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınmanın rolü* [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Egan, L. A., Park, H. R. P., Lam, J., & Gatt, J. M. (2024). Resilience to stress and adversity: A narrative review of the role of positive affect. Psychology

Research and Behavior Management, 17, 2011–2038. https://doi.org/10.2147/PRBM.S391403

Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy, 38*(4), 319–345. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0

Erdem, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Erdik M. (2013). Geophysics. Earthquake risk in Turkey. *Science (New York, N.Y.)*, *341*(6147), 724–725. https://doi.org/10.1126/science.1238945

Erbildim, E., & Nweke, G. E. (2024). The mediator role of experiential avoidance in the relationship between perceived stress and somatic symptoms. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology, 6*(3), 255–261. https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.3.07

Erdoğan, N. (2023). *Suç korkusu yaşayan bireylerin intikam ve yaşantısal kaçınma tutumlarının incelenmesi: Konya ili örneği* [Yüksek lisans tezi, Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Ehring, T., & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy, 41*(4), 587–598. https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.004

Ermiş, E. N., Özden Yıldırım, M. S., & Ateş, N. (2025). Büyüme korkusu ölçeği revizyonu: Büyüme korkusu ölçeği II geçerlik ve güvenirlik çalışması. *MAKÜSOBED*, 41, 120–138. https://doi.org/10.20875/makusobed.1574686

Esen, F. B. (2017). *Depresyona tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine şefkatin etkisi* [Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2015). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11

Fedoryshyn, H., Chepurna, H., Lunchenko, N., Pichurin, V., & Nyzovets, O. (2024). The role of psychological flexibility in post-traumatic adaptation. *Revista Amazonia Investiga*, *13*(83), 100–111. https://doi.org/10.34069/AI/2024.83.11.8

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). Sage Publications.

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

Fink, D. S., & Galea, S. (2015). Life course epidemiology of trauma and related psychopathology in civilian populations. *Current psychiatry reports*, *17*(5), 31. https://doi.org/10.1007/s11920-015-0566-0

Foa, E. B., Tolin, D. F., Ehlers, A., Clark, D. M., & Orsillo, S. M. (1999). The posttraumatic cognitions inventory (PTCI): Development and

validation. *Psychological Assessment, 11*(3), 303–314. https://doi.org/10.1037/1040-3590.11.3.303

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.

Frans, O., Rimmö, P. A., Aberg, L., & Fredrikson, M. (2005). Trauma exposure and post-traumatic stress disorder in the general population. *Acta psychiatrica Scandinavica*, *111*(4), 291–299. https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2004.00463.x

Friedman M. J. (2013). Finalizing PTSD in DSM-5: getting here from there and where to go next. *Journal of traumatic stress*, *26*(5), 548–556. https://doi.org/10.1002/jts.21840

Galatzer-Levy, I. R., Huang, S. H., & Bonanno, G. A. (2018). Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical psychology review*, *63*, 41–55. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.008

Garland, C. (2002). Thinking about trauma. In C. Garland (Ed.), *Understanding trauma: A psychoanalytical approach* (2nd enlarged ed., pp. 1–20). Karnac Books.

Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2005). The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters. *Epidemiologic reviews*, *27*, 78–91. https://doi.org/10.1093/epirev/mxi003

Gençtanırım, D. (2014). Riskli davranışlar ölçeği üniversite formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, *5*(1), 24–34. https://doi.org/10.21031/epod.67191

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 25 step by step: A simple guide and reference* (15th ed.). Routledge.

González-Menéndez, A., Arboleya Faedo, T., González-Pando, D., Ordoñez-Camblor, N., García-Vega, E., & Paino, M. (2021). Psychological inflexibility in people with chronic psychosis: The med iating role of self-
stigma and social functioning. *International Journal of Environmental Resear ch and Public Health, 18*(23), 12376. https://doi.org/10.3390/ijerph182312376

Gorday, J. Y., Bardeen, J. R., Rogers, T. A., & Benfer, N. (2023). A prospective examination of the role of psychological (in)flexibility in posttraumatic stress: A cross-lagged panel design. *Journal of anxiety disorders*, *97*, 102725. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102725

Gökalp, Y., Kaya, S., & Övün, A. (2018). Kadın ve çocuk istismarı. *Akademik MATBUAT*, 2(1), 61–77. https://izlik.org/JA58MA64LG

Gökdemir, Ö. (2025). *Yetişkinlerde çevrimiçi kumar bağımlılığı ile ebeveyn tutumları ilişkisinde yaşantısal kaçınma ve içgörü düzeyinin aracı etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi,]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Guan, N., Guariglia, A., Moore, P., Xu, F., & Al-Janabi, H. (2022). Financial stress and depression in adults: A systematic review. *PloS one*, *17*(2), e0264041. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264041

Halligan, S. L., Michael, T., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2003). *Posttraumatic stress disorder following assault: The role of cognitive processing, trauma memory, and appraisals*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*(3), 419–431. https://doi.org/10.1037/0022-006X.71.3.419

Hargrave, P. A., Leathem, J. M., & Long, N. R. (2012). Peritraumatic distress: its relationship to posttraumatic stress and complicated grief symptoms in sudden death survivors. *Journal of traumatic stress*, *25*(3), 344–347. https://doi.org/10.1002/jts.21703

Hardt, M. M., Williams, J. L., & Jobe-Shields, L. (2022). The role of experiential avoidance in the relationship between traumatic distress and yearning in sudden and unexpected bereavement. *Journal of clinical psychology*, *78*(4), 559–569. https://doi.org/10.1002/jclp.23233

Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commiment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12, 2–8. https://www.actmindfully.com.au/upimages/Dr_Russ_Harris_-_A_Non-technical_Overview_of_ACT.pdf

Harris, R. (2007). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. Exisle Publishing.

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

Harris, R. (2022). *Mutluluk tuzağı: Mücadeleyi bırak, yaşamaya bak* (Çev. Çağlar Şaher). Litera Yayıncılık.

Harris, R. (2023). *ACT'yi kolay öğrenmek* (F. B. Esen & K. F. Yavuz, Çev.; 3. bs.). Kadem Yapım Medya.

Havan, H. (2025). *Birikimli travmatik olayların travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve psikolojik esneklik ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi,]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Hathaway, L. M., Boals, A., & Banks, J. B. (2010). PTSD symptoms and dominant emotional response to a traumatic event:an examination of DSM-IV Criterion A2. *Anxiety, stress, and coping*, *23*(1), 119–126. https://doi.org/10.1080/10615800902818771

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). David McKay Company.

Hayes, S. C., & Smith, S. (2023). *Zihninden çık hayatına gir: Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) ile kendine yardım kılavuzu* (N. Yavuz, Çev.; 5. bs.). Litera Yayıncılık.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, *64*(6), 1152–1168. https://doi.org/10.1037//0022-006x.64.6.1152

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer.

Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual review of clinical psychology*, *7*, 141–168. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449

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

Herrera-Escobar, J. P., Seshadri, A. J., Rivero, R., Toppo, A., Al Rafai, S. S., Scott, J. W., Havens, J. M., Velmahos, G., Kasotakis, G., Salim, A., Haider, A. H., & Nehra, D. (2019). Lower education and income predict worse long-term outcomes after injury. *The journal of trauma and acute care surgery*, *87*(1), 104–110. https://doi.org/10.1097/TA.0000000000002329

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from d mestic abuse to political terror*. Basic Books.

Herman, J. L. (2016). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre* (T. Tosun, Çev.). Literatür Yayıncılık.

Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. P. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology, 31*(2), 311–327. https://www.appstate.edu/~steelekm/classes/psy5150/Documents/Hiroto%26Seligman1975-learned-helplessness.pdf

Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: new wave or old hat?. *Clinical psychology review*, *28*(1), 1–16. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003

Holmes, S. C., Austin, A. E., & Smith, M. V. (2022). Understanding the association between material hardship and posttraumatic stress disorder: a test of the social selection and social causation hypotheses and an exploration of gender differences. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *57*(1), 57–66. https://doi.org/10.1007/s00127-021-02162-1

Howell, D. C. (2013). *Statistical methods for psychology* (8th ed.). Wadsworth Cengage Learning.

Işıklı, S. (2022). Travma sonrası stres tanı ölçeği Türkçe formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *11*(22), 24–42. https://izlik.org/JA37DF22KL

İlhan, B., Berikol, G. B., Eroğlu, O., & Deniz, T. (2023). Prevalence and associated risk factors of post-traumatic stress disorder among survivors of the 2023 Turkey earthquake. *The American journal of emergency medicine*, *72*, 39–43. https://doi.org/10.1016/j.ajem.2023.07.026

Janoff-Bulman, R. (1989*)*. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition, 7*(2), 113–136. https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113

Jae, S. (2024). Analyzing the different types of trauma and their impact on mental health. *Neuropsychiatry (London)*, 14(5). https://doi.org/10.37532/1758-2008.2024.14(5).743

Jiang, W., Lu, Y., & Xie, H. (2020). Education and mental health: evidence and mechanisms. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 180, 407–437. https://doi.org/10.1016/j.jebo.2020.09.032

Jones, E., & Wessely, S. (2007). A paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *Journal of anxiety disorders*, *21*(2), 164–175. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.09.009

Joseph, S., Yule, W., Williams, R., & Brewin, C. R. (1993). Post-traumatic stress: Attributional aspects. *Journal of Traumatic Stress, 6*(4), 501–513. https://doi.org/10.1002/jts.2490060407

Kabasakal, Z., & Yıldız, F. (2024). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının pozitif ve negatif duygu ile psikolojik esneklik açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 62, 2714–2729. https://doi.org/10.53444/deubefd.1431t6esa55

Kahn, J. R., Goldscheider, F., & García-Manglano, J. (2013). Growing parental economic power in parent-adult child households: coresidence and financial dependency in the United States, 1960-2010. *Demography*, *50*(4), 1449–1475. https://doi.org/10.1007/s13524-013-0196-2

Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., Chmitorz, A., Fernàndez, G., Fiebach, C. J., Galatzer-Levy, I., Geuze, E., Groppa, S., Helmreich, I., Hendler, T., Hermans, E. J., Jovanovic, T., Kubiak, T., Lieb, K., Lutz, B., Müller, M. B., … Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*, *1*(11), 784–790. https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8

Karabulut, D. G., Yıldırım, H., Elpeze, G., & Maden, Ç. (2024). The relationship between post-earthquake anxiety status with sleep problems, low back and neck pain in victims of the Kahramanmaraş-centred earthquakes. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 21*(1), 11–16. https://doi.org/10.35440/hutfd.1385631

Karakaya, E. (2025). *Evlilik doyumu ile psikolojik esneklik ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Karancı, A. N., Aker, T. A., & Işıklı, S. (2009). *Yetişkinlerde travmatik olay yaşama yaygınlığı, travma sonrası stres bozukluğu ve travma sonrası gelişimin değerlendirilmesi* [Araştırma projesi raporu]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. https://hdl.handle.net/11511/49905

Karaoğlan, G., Ekici, F., Demir, L. S., & Güler, Ö. (2025). A population-based study assessing posttraumatic stress disorder and acute stress disorder in Turkish adults. *Journal of psychiatric research*, *190*, 17–24. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.07.034

Kardaş, F., & Tanhan, F. (2018). Van depremi yaşayan üniversite öğrencilerinin travma sonrası stres, travma sonrası büyüme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1–36. https://izlik.org/JA52TT44HB

Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *42*(2), 163–170. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.002

Karslı, N., & Yanar, Ö. (2024). Genç ve yetişkinlerde psikolojik esneklik ve dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 57*, 1–22. https://doi.org/10.17120/omuifd.1546704

Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Posttraumatic distress and the presence of posttraumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and individual differences*, *50*(1), 84–89. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.08.028

Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, *44*(9), 1301–1320. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865–878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

Kelley, L. P., Weathers, F. W., McDevitt-Murphy, M. E., Eakin, D. E., & Flood, A. M. (2009). A comparison of PTSD symptom patterns in three types of civilian trauma. *Journal of traumatic stress*, *22*(3), 227–235. https://doi.org/10.1002/jts.20406

Kelly, M. M., DeBeer, B. B., Meyer, E. C., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2019). Experiential avoidance as a mediator of the relationship between posttraumatic stress disorder symptoms and perceived social support among veterans. *Journal of Anxiety Disorders, 66*, 102112. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.102112

Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., Degenhardt, L., de Girolamo, G., Dinolova, R. V., Ferry, F., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., Karam, E. G., Kawakami, N., Lee, S., Lepine, J. P., Levinson, D., Navarro-Mateu, F., … Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European journal of psychotraumatology*, *8*(sup5), 1353383. https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383

Khoury, L., Tang, Y. L., Bradley, B., Cubells, J. F., & Ressler, K. J. (2010). Substance use, childhood traumatic experience, and Posttraumatic Stress Disorder in an urban civilian population. *Depression and anxiety*, *27*(12), 1077–1086. https://doi.org/10.1002/da.20751

Kiley, D. (1983). *The Peter Pan syndrome: Men who have never grown up*. Dodd, Mead & Company.

Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S., Milanak, M. E., Miller, M. W., Keyes, K. M., & Friedman, M. J. (2013). National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence using DSM-IV and DSM-5 criteria. *Journal of traumatic stress*, *26*(5), 537–547. https://doi.org/10.1002/jts.21848

Kirkpatrick, H. A., & Heller, G. M. (2014). Post-traumatic stress disorder: theory and treatment update. *International journal of psychiatry in medicine*, *47*(4), 337–346. https://doi.org/10.2190/PM.47.4.h

Kleber R. J. (2019). Trauma and public mental health: A focused review. *Frontiers in psychiatry*, *10*, 451. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00451

Kokurcan, A., & Özsan Hüseyin, H. (2012). Travma kavramının psikiyatri tarihindeki seyri. *Kriz Dergisi*, *20*(1), 19-24. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000330

Kolaitis, G., & Olff, M. (2017). Psychotraumatology in Greece. *European journal of psychotraumatology*, *8*(sup4), 135175. https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351757

Koenen, K. C., Lyons, M. J., Goldberg, J., Simpson, J., Williams, W. M., Toomey, R., Eisen, S. A., True, W., & Tsuang, M. T. (2002). A twin registry study of familial and individual risk factors for trauma exposure and posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry, 159*(10), 1675–1681. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.10.1675

Kondirolli, F., & Sunder, N. (2022). Mental health effects of education. *Health economics*, *31 Suppl 2*(Suppl 2), 22–39. https://doi.org/10.1002/hec.4565

Kumpula, M. J., Orcutt, H. K., Bardeen, J. R., & Varkovitzky, R. L. (2011). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as prospective predictors of posttraumatic stress symptoms. *Journal of abnormal psychology*, *120*(3), 617–627. https://doi.org/10.1037/a0023927

Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(Special Issue), 3773–3805. https://doi.org/10.26466/opus.741907

Külekçioğlu, G. (2022). *Beliren yetişkinlik döneminde büyüme korkusunun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, duygusal zekâ, duygu düzenleme güçlüğü ve ayrılık kaygısı* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Köksal, B., & Topkaya, N. (2025). The effect of self-help intervention based on acceptance and commitment therapy on depression, anxiety, stress and psychological flexibility levels in Turkish university students: A mixed model analysis. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 44*(11), 11126–11143. https://doi.org/10.1007/s12144-025-07905-w

Kreimer, A. (2001). Social and Economic Impacts of Natural Disasters. *International Geology Review*, *43*(5), 401–405. https://doi.org/10.1080/00206810109465021

Kristensen, P., Weisæth, L., & Heir, T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: a review. *Psychiatry*, *75*(1), 76–97. https://doi.org/10.1521/psyc.2012.75.1.76

Krysinska, K., & Lester, D. (2010). Post-traumatic stress disorder and suicide risk: A systematic review. *Archives of Suicide Research, 14*(1), 1–23. https://doi.org/10.1080/13811110903478997

Laçiner, K., & Şenol, Y. (2024). Travma sonrası stres bozukluğu tanılı yetişkin bireylerde travmatik olay türleri ve komorbid ruhsal ve fiziksel hastalıkların

değerlendirilmesi: Bir retrospektif çalışma. *Archives of Neuropsychiatry*, 61(3), 235–240. https://doi.org/10.29399/npa.28651

Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of personality and social psychology*, *74*(3), 763–773. https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.3.763

Lasiuk, G. C., & Hegadoren, K. M. (2006). Posttraumatic stress disorder part I: historical development of the concept. *Perspectives in psychiatric care*, *42*(1), 13–20. https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2006.00045.x

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Lee, W., Lee, Y. R., Yoon, J. H., Lee, H. J., & Kang, M. Y. (2020). Occupational post-traumatic stress disorder: an updated systematic review. *BMC public health*, *20*(1), 768. https://doi.org/10.1186/s12889-020-08903-2

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy, 43*(4), 741–756. https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003

Levine, P. A., & Frederick, A. (2013). *Kaplanı uyandırmak: Travmayı iyileştirmek* (Z.Yalçınkaya, Çev.). Butik Yayıncılık.

Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life.* Ballantine Books.

Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist, 41*(1), 3–13. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3

Lewis, S. J., Arseneault, L., Caspi, A., Fisher, H. L., Matthews, T., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., Stahl, D., Teng, J. Y., & Danese, A. (2019). The epidemiology of trauma and post-traumatic stress disorder in a representative cohort of young people in England and Wales. *The lancet. Psychiatry*, *6*(3), 247–256. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30031-8

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of traumatic stress*, *17*(1), 11–21. https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e

Liu, H., Petukhova, M. V., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Andrade, L. H., Bromet, E. J., de Girolamo, G., Haro, J. M., Hinkov, H., Kawakami, N., Koenen, K. C., Kovess-Masfety, V., Lee, S., Medina-Mora, M. E., Navarro-Mateu, F., O'Neill, S., Piazza, M., Posada-Villa, J., Scott, K. M., … World Health Organization World Mental Health Survey Collaborators. (2017). Association of DSM-IV posttraumatic stress disorder with traumatic experience type and history in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *JAMA Psychiatry*, 74(3), 270–281. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.3783

Li, Z., Yao, R., & Cho, S. H. (2025). Economic insecurity, perceived stress, and depressive symptoms: A longitudinal study on mental health. *Applied Research in Quality of Life, 20*(4), 1611–1628. https://doi.org/10.1007/s11482-025-10485-3

Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists* (2nd ed.). Context Press.

Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international*, *35*(2), 312–320. https://doi.org/10.1093/heapro/daz036

Magakwe, T. S. S., John, E. E., Daniel-Nwosu, E., Ogiemudia, O. M., Ike, O. O., Ogbonna, G. O., Dos Santos, I. I. D. B., Westbrook, N., Amaechi, O. U., Uzuegbu, U. E., Kwarteng, M. A., Eseme, N. J., Mulondo, M., Mashige, K. P., Ekpenyong, B. N., Ezinne, N. E., Meribe, N., Agho, K. E., & Osuagwu, U. L. (2025). Association between educational attainment and mental health conditions among Africans working and studying in selected African countries. *Scientific reports*, *15*(1), 20578. https://doi.org/10.1038/s41598-025-05831-2

Mahoney, C. T., Segal, D. L., & Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults: Age differences in risk factors for anxiety symptoms. *International journal of aging & human development*, *81*(4), 217–240. https://doi.org/10.1177/0091415015621309

Marshall, R. D., Turner, J. B., Lewis-Fernandez, R., Koenan, K., Neria, Y., & Dohrenwend, B. P. (2006). Symptom patterns associated with chronic PTSD in male veterans: new findings from the National Vietnam Veterans Readjustment Study. *The Journal of nervous and mental disease*, *194*(4), 275–278. https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000207363.25750.56

Martínez-Rubio, D., Colomer-Carbonell, A., Sanabria-Mazo, J. P., Pérez-Aranda, A., Navarrete, J., Martínez-Brotóns, C., Escamilla, C., Muro, A., Montero-Marín, J., Luciano, J. V., & Feliu-Soler, A. (2023). How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students. *PloS one*, *18*(2), e0280791. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280791

Ma, Y. B., Niu, X. X., Yao, Z. Y., Yan, Y. N., Zheng, Z. A., & Jia, C. X. (2025). Mediating and moderating effects of experiential avoidance between excessive daytime sleepiness and anxiety symptoms. *Journal of affective disorders*, *391*, 120065. https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120065

Marx, B. P., & Sloan, D. M. (2005). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. *Behaviour research and therapy*, *43*(5), 569–583. https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.04.004

McCracken, L. M. (2024). Psychological flexibility, chronic pain, and health. *Annual Review of Psychology, 75*, 601–624. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020223-124335

Menard, S. (1995). *Applied logistic regression analysis*. SAGE Publications.

Mendes, A. L., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2021). How psychological inflexibility mediates the association between general feelings of shame with body image-related shame and eating psychopathology severity?. *Appetite*, *163*, 105228. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105228,

Mert, Ö. (2024). *Yetişkinlerin küçük "t" travma yaşantıları ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi* (Yayın No. 845076) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Miller, P. H. (2017). *Gelişim psikolojisi kuramları* (Z. Gültekin, Çev.; 2. baskı). İmge Kitabevi Yayınları.

Molavi, P., Pourabdol, S., & Azarkolah, A. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on posttraumatic cognitions and psychological inflexibility among students with trauma exposure. *Archives of Trauma Research, 9*(2), 69–74. https://doi.org/10.4103/atr.atr_100_19

Muñoz, I. G., & Santos-Lozada, A. R. (2021). Educational attainment and psychological distress among working-age adults in the United States. *SSM. Mental health*, *1*, 100003. https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2021.100003

Muysewinkel, E., Vesentini, L., Van Deynse, H., Gisle, L., Smith, P., Bruggeman, H., Bilsen, J., & Van Overmeire, R. (2024). Trauma exposure, social support and mental health in the general population in Belgium. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(7), 2047–2056. https://doi.org/10.3390/ejihpe14070136

Müller, M., Ajdacic-Gross, V., Rodgers, S., Kleim, B., Seifritz, E., Vetter, S., Egger, S. T., Rössler, W., Castelao, E., Preisig, M., & Vandeleur, C. (2018). Predictors of remission from PTSD symptoms after sexual and non-sexual trauma in the community: A mediated survival-analytic approach. *Psychiatry research*, *260*, 262–271. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.068

Müller, M., Vandeleur, C., Rodgers, S., Rössler, W., Castelao, E., Preisig, M., & Ajdacic-Gross, V. (2015). Posttraumatic stress avoidance symptoms as mediators in the development of alcohol use disorders after exposure to childhood sexual abuse in a Swiss community sample. *Child abuse & neglect*, *46*, 8–15. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.03.006

Na, E., Lee, K., Jeon, B. H., Jo, C., Kwak, U. H., Jeon, Y., Yang, K., Lee, E. J., & Jeong, J. (2022). Acceptance and commitment therapy for destructive experiential avoidance (ACT-DEA): A feasibility study. *International journal of environmental research and public health*, *19*(24), 16434. https://doi.org/10.3390/ijerph192416434

Newman, B. M., & Newman, P. R. (2012). *Development through life: A psychosocial approach* (12th ed.). Wadsworth, Cengage Learning.

Ng, Q. X., Yong, B. Z. J., Ho, C. Y. X., Lim, D. Y., & Yeo, W. S. (2018). Early life sexual abuse is associated with increased suicide attempts: An update meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, *99*, 129–141. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.02.001

Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry*, *65*(3), 207–239. https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.207.20173

Nursey, J., & Phelps, A. J. (2016). Stress, trauma, and memory in PTSD. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 169–176). Academic Press.

O'Brien, R. M. (2007). A caution regarding rules of thumb for variance inflation factors. *Quality & Quantity: International Journal of Methodology, 41*(5), 673–690. https://doi.org/10.1007/s11135-006-9018-6

Okayama, S., Minihan, S., Andrews, J. L., Daniels, S., Grunewald, K., Richards, M., Wang, W., Hasan, Y., & Schweizer, S. (2024). Intolerance of uncertainty and psychological flexibility as predictors of mental health from adolescence to old age. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *59*(12), 2361–2368. https://doi.org/10.1007/s00127-024-02724-z

Olff, M. (2017). Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: An update. *European Journal of Psychotraumatology, 8*(Suppl. 4), 1351204. https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351204

Onur, B. (2000). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik. Yaşlılık, Ölüm.* İmge Kitabevi, Ankara.

Orcutt, H. K., Pickett, S. M., & Pope, E. B. (2005). Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(7), 1003–1029. https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.7.1003

Orouji, F., Abdi, R., & Chalabianloo, G. (2022). Mediating role of psychological inflexibility as a transdiagnostic factor in the relationship between emotional dysregulation and sleep problems with symptoms of emotional disorders. Frontiers in Psychology, 13, 800041. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.800041

Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the cognitive-behavioral avoidance scale. *Behaviour research and therapy*, *42*(3), 293–313. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00140-2

Overall, J. (2025). Healing financial trauma: The role of mindfulness and therapy in breaking generational patterns. *American Journal of STEM Education*, *8*, 103-108. https://doi.org/10.32674/zy3y4n31

Overmier, J. B., & Seligman, M. E. P. (1967*)*. Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance learning. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, *63*(1), 28–33. https://doi.org/10.1037/h0024166

Öğütlü, H., Doğan, U., Adıgüzel, A., & Türkçapar, H. (2021). Mediation role of experiential avoidance in the relationship between subjective vitality and depression. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research, 10*(3), 297–303. https://doi.org/10.5455/JCBPR.24831

Özden-Yıldırım, M. S., & Ateş, N. (2020). Büyüme korkusu ile erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveynlik biçimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22*(4), 872–884. https://doi.org/10.32709/akusosbil.550699

Özen, Y. (2018). Travma sonrası ortaya çıkan psikolojik bozukluklar üzerine bir değerlendirme. *Türkiye Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 136–159. https://doi.org/10.30520/tjsosci.451037

Özen, C. S. (2025). *Öğretmenlerde psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özkan, B., & Çetinkaya-Kutun, F. (2021). Afet psikolojisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8(3), 249–256. https://doi.org/10.52880/sagakaderg.868877

Panagioti, M., Gooding, P., & Tarrier, N. (2009). Post-traumatic stress disorder and suicidal behavior: A narrative review. *Clinical Psychology Review, 29*(6), 471–482. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.05.001

Pandey, R., & Bhat, R. M. (2023). The impact of trauma exposure on mental health outcomes: An examination of depression, anxiety, and substance use disorders among trauma survivors. International Journal of All Research Education and Scientific Methods, 11(6), 2157–2163. https://doi.org/10.56025/IJARESM.2023.116232157

Paras, M. L., Murad, M. H., Chen, L. P., Goranson, E. N., Sattler, A. L., Colbenson, K. M., Elamin, M. B., Seime, R. J., Prokop, L. J., & Zirakzadeh, A. (2009). Sexual abuse and lifetime diagnosis of somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*, *302*(5), 550–561. https://doi.org/10.1001/jama.2009.1091

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257–301. https://doi.org/10.1037/a0018301

Patel, T. A., Blakey, S. M., Halverson, T. F., Mann, A. J. D., Calhoun, P. S., Beckham, J. C., Pugh, M. J., & Kimbrel, N. A. (2023). Experiential avoidance,posttraumatic stress disorder, and self-injurious thoughts and behaviors: A moderation analysis in a national veteran sample. International Journal of Cognitive Therapy, 16(3), 340-355. https://doi.org/10.1007/s41811-023-00164-2

Pietrzak, R. H., Goldstein, R. B., Southwick, S. M., & Grant, B. F. (2012). Physical health conditions associated with posttraumatic stress disorder in U.S. older adults: results from wave 2 of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60(2), 296–303. https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2011.03788.x

Plumb, J. C., Orsillo, S. M., & Luterek, J. A. (2004). A preliminary test of the role of experiential avoidance in post-event functioning. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, *35*(3), 245–257. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2004.04.011

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

Rehman, S., Ghazali, S. R., & Elklit, A. (2026). A systematic and meta-analytical review of acceptance and commitment therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, 31(1), 90–119. https://doi.org/10.1080/15325024.2025.2565354

Reis, R., & Ortega, F. (2023). As raízes do trauma: uma revisão sobre a história do psicotraumatismo [The roots of trauma: a review of the history of psychotrauma]. *Historia, ciencias, saude--Manguinhos*, *30*, e2023039. https://doi.org/10.1590/S0104-59702023000100039

Richardson, C. M. E., & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences, 141,* 101–106. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029

Rosenman, S. (2002). Trauma and posttraumatic stress disorder in Australia: Findings in the population sample of the Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing. Australian and New Zealand *Journal of Psychiatry, 36*(4), 515–520. https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01039.x

Rowe-Johnson, M. K., Browning, B., & Scott, B. (2025). Effects of acceptance and commitment therapy on trauma-related symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, *17*(3), 668–675. https://doi.org/10.1037/tra0001785

Ruuska, H., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2025). Exploring the effects of an acceptance and commitment therapy course on psychological flexibility and well-being among university students. *Social Sciences*, 14(6), 339. https://doi.org/10.3390/socsci14060339

Ryu, S., & Fan, L. (2023). The relationship between financial worries and psychological distress among U.S. adults. *Journal of family and economic issues*, *44*(1), 16–33. https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9

Saka, B. (2023). *Psikolojik doğum sırasının psikolojik kırılganlık ve yaşantısal kaçınma üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Salazar, I. C., Santamaría-Perales, R., & Cuevas-Toro, A. M. (2025). Are FoMO, experiential avoidance, and emotional distress related to problematic social network use in young adults?. *Healthcare (Basel, Switzerland*), *13*(22), 2988. https://doi.org/10.3390/healthcare13222988

Santrock, J. W. (2015). *Yaşam boyu gelişim* (G. Yüksel, Çev. Ed.; 13. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Scales, P. C., Benson, P. L., Oesterle, S., Hill, K. G., Hawkins, J. D., & Pashak, T. J. (2015). The dimensions of successful young adult development: A conceptual and measurement framework. *Applied developmental science*, *20*(3), 150–174. https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1082429

Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation Coefficients: Appropriate Use and Interpretation. *Anesthesia and analgesia*, *126*(5), 1763–1768. https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864

Schulenberg, J. E., Sameroff, A. J., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology, 16*(4), 799–806. https://doi.org/10.1017/S0954579404040015

Seah, R., & Berle, D. (2022). Shame mediates the relationship between negative trauma attributions and posttraumatic stress disorder (PTSD) symptoms in a

trauma-exposed sample. *Clinical Psychology in Europe*, 4(3), Article e7801. https://doi.org/10.32872/cpe.7801

Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1–9. https://doi.org/10.1037/h0024514

Serim Yıldız, B., Onaylı, S., & Erdur Baker, Ö. (2021). Afetler ve travma. Ö. Erdur Baker, İ. Aksöz Efe, & T. Doğan (Eds.), *Travma psikolojisi* (s. 377–412). Pegem Akademi.

Serrano-Ibáñez, E. R., Ruiz-Párraga, G. T., Gómez-Pérez, L., Ramírez-Maestre, C., Esteve, R., & López-Martínez, A. E. (2021). The relationship between experiential avoidance and posttraumatic stress symptoms: A moderated mediation model involving dissociation, guilt, and gender. *Journal of Trauma & Dissociation, 22*(3), 304–318. https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1869647

Sevilgen, M., & Tolan, Ö. (2025). Experiential avoidance in the relationship between depression, anxiety, stress, and smartphone addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 12*(2), 220–227. https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2025.24048

Sevük, S. (2025). *Genç yetişkinlerde büyüme korkusunun depresyon, kaygı, stres ve stresle başa çıkma stratejileri ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Shear M. K. (2015). Clinical practice. complicated grief. *The New England journal of medicine*, *372*(2), 153–160. https://doi.org/10.1056/NEJMcp1315618

Shin, K. M., Chung, Y. K., Shin, Y. J., Kim, M., Kim, N. H., Kim, K. A., Lee, H., & Chang, H. Y. (2017). Post-traumatic cognition mediates the relationship between a history of sexual abuse and the post-traumatic stress symptoms in sexual assault victims. *Journal of Korean medical science*, *32*(10), 1680–1686. https://doi.org/10.3346/jkms.2017.32.10.1680

Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood, 1*(1), 27–39. https://doi.org/10.1177/2167696812467330

Silva, A. V., de Christo, R. B., Alves-Pereira, R., Alves, G. S., Ferreira, I. D., Cappi, C., Quarantini, L. C., & Sampaio, A. S. (2023). Experiential avoidance and obsessive-compulsive symptoms in University students. *Neuroscience applied*, *3*, 103924. https://doi.org/10.1016/j.nsa.2023.10392

Skinner, E. A. (1995). *Perceived control, motivation, and coping*. Sage Publications.

Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(3), 549–570. https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.549

Smith, H. L., Summers, B. J., Dillon, K. H., & Cougle, J. R. (2016). Is worst-event trauma type related to PTSD symptom presentation and associated features?. *Journal of anxiety disorders*, *38*, 55–61. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.01.007

Smith, S. G., Zhang, X., Basile, K. C., Merrick, M. T., Wang, J., Kresnow, M., & Chen, J. (2018). *The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey*

(NISVS): 2015 data brief – updated release. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.

Sokol, J. T. (2019). Identity development throughout the lifetime: An examination of Eriksonian theory. *Global Journal of Community Psychology Practice, 10*(2). https://www.marquette.edu/library/gjcp/139_149-sokol.pdf

Spendelow, J. S., & Joubert, H. E. (2018). Experiential avoidance as a mediator of the relationship between gender role conflict and psychological distress. *American Journal of Men's Health, 12*(4), 688–695. https://doi.org/10.1177/1557988317748123

Starcke, K., Agorku, J. D., & Brand, M. (2017). Exposure to Unsolvable Anagrams Impairs Performance on the Iowa Gambling Task. *Frontiers in behavioral neuroscience*, *11*, 114. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2017.00114

Steele, B., Martin, M., Sciarra, A., Melendez-Torres, G. J., Degli Esposti, M., & Humphreys, D. K. (2024). The prevalence of sexual assault among higher education students: A systematic review with meta-analyses. *Trauma, violence & abuse*, *25*(3), 1885–1898. https://doi.org/10.1177/15248380231196119

Stein, M. B., Jain, S., Giacino, J. T., Levin, H., Dikmen, S., Nelson, L. D., Vassar, M. J., Okonkwo, D. O., Diaz-Arrastia, R., Robertson, C. S., Mukherjee, P., McCrea, M., Mac Donald, C. L., Yue, J. K., Yuh, E., Sun, X., Campbell-Sills, L., Temkin, N., Manley, G. T., TRACK-TBI Investigators, … Zafonte, R. (2019). Risk of posttraumatic stress disorder and major depression in civilian patients after mild traumatic brain injury: A TRACK-TBI Study. *JAMA psychiatry*, *76*(3), 249–258. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.4288

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Pearson.

Tahan, M., Taheri, H., & Saleem, T. (2021). Review of psychological trauma: theory, practice, policy and research. *Rivista di psichiatria*, *56*(2), 64–73. https://doi.org/10.1708/3594.35764

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1

Taş, A. K. (2024). *Kümülatif travma ile psikolojik esneklik arasında sürekli umut ve öz şefkatin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471. http://dx.doi.org/10.1002/jts.2490090305

Temelcioğlu-Tunalı, E. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Thompson, B. L., Luoma, J. B., & LeJeune, J. T. (2013). Using acceptance and commitment therapy to guide exposure-based interventions for posttraumatic stress disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge*

of Modern Developments in Psychotherapy, 43(3), 133–140. https://doi.org/10.1007/s10879-013-9233-0

Tolin, D. F., & Foa, E. B. (2006). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: a quantitative review of 25 years of research. *Psychological bulletin*, *132*(6), 959–992. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.959

Törneke, N. (2023). *İlişkisel çerçeve kuramı'nı öğrenmek: İÇK'ye giriş ve klinik uygulama kılavuzu* (A. Nalbant & K. F. Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık.

Tracy, M., Morgenstern, H., Zivin, K., Aiello, A. E., Galea, S., & Kessler, R. C. (2014). Traumatic event exposure and depression severity over time: Results from a prospective cohort study in an urban area. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(11), 1769–1782. https://doi.org/10.1007/s00127-014-0884-2

Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *Journal of Nervous and Mental Disease, 192*(11), 754–761. https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000144694.30121.89

Turan, N., & Tanacıoğlu Aydın, B. (2021). Travma ve travmatik tepkiler. Ö. Erdur Baker, İ. Aksöz Efe & T. Doğan (Ed.), *Travma psikolojisi* (ss. 1–22) içinde. Pegem Akademi.

Turnbull G. J. (1998). A review of post-traumatic stress disorder. Part I: Historical development and classification. *Injury*, *29*(2), 87–91. https://doi.org/10.1016/s0020-1383(97)00131-9

Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2025*. https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58165

Uz, S. (2025). Türkiye'de genç yetişkinler arasında mutluluk eşitsizliği. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi, 25(*1), 243–260. https://doi.org/10.11616/asbi.1585784

Van der Kolk, B. A. (2018). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden* (N. C. Maral, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Van der Kolk B. (2000). Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma. *Dialogues in clinical neuroscience*, *2*(1), 7–22. https://doi.org/10.31887/DCNS.2000.2.1/bvdkolk

Van der Velden, P. G., Contino, C., Muffels, R., Verheijen, M. S., & Das, M. (2023). The impact of pre- and post-trauma financial problems on posttraumatic stress symptoms, anxiety and depression symptoms, and emotional support: A prospective population-based comparative study. *Journal of anxiety disorders*, *96*, 102714. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102714

Vella, S.C., & Pai, N. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences, 7*, 233- 239. https://doi.org/10.4103/amhs.amhs_119_19

Venta, A., Sharp, C., & Hart, J. (2012). The relation between anxiety disorder and experiential avoidance in inpatient adolescents. *Psychological assessment*, *24*(1), 240–248. https://doi.org/10.1037/a0025362

Vibhakar, V., Allen, L. R., Gee, B., & Meiser-Stedman, R. (2019). A systematic review and meta-analysis on the prevalence of depression in children and adolescents after exposure to trauma. *Journal of affective disorders*, *255*, 77–89. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.005

Visser, E., Gosens, T., Den Oudsten, B. L., & De Vries, J. (2017). The course, prediction, and treatment of acute and posttraumatic stress in trauma patients: A systematic review. *The journal of trauma and acute care surgery*, *82*(6), 1158–1183. https://doi.org/10.1097/TA.0000000000001447

Walser, R. D., & Hayes, S. C. (2006). Acceptance and commitment therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder: Theoretical and applied issues. In V. M. Follette & J. I. Ruzek (Eds.), *Cognitive-behavioral therapies for trauma*(2nd ed., pp. 146–172). Guilford Press.

Walser, R. D., & Westrup, D. (2007). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems: A practitioner's guide to using mindfulness and acceptance strategies*. New Harbinger Publications.

Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential avoidance process model: A review of the mechanism for the generation and maintenance of avoidance behavior. *Psychiatry and clinical psychopharmacology*, *34*(2), 179–190. https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23777

Wästlund, M., Salvesen, K. T., & Stige, S. H. (2023). Clients' experiences with a trauma-sensitive mindfulness and compassion group intervention: a first-person perspective on change and change mechanisms. *Psychotherapy Research*, *34*(1), 81–95. https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2170295

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34–52. https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.1.34

Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of personality*, *62*(4), 616–640. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00311.x

Wei, C., Han, J., Zhang, Y., Hannak, W., & Liu, Z. (2017). The characteristics of emotional response of post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth among Chinese adults exposed to an explosion incident. *Frontiers in public health*, 5, 3. https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00003

Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. Springer-Verlag.

Weiner, B. (2010). The development of an attribution-based theory of motivation: A history of ideas. *Educational Psychologist, 45*(1), 28–36. https://doi.org/10.1080/00461520903433596

Weissman, J., Russell, D., & Mann, J. J. (2020). Sociodemographic characteristics, financial worries and serious psychological distress in U.S. adults. *Community mental health journal*, *56*(4), 606–613. https://doi.org/10.1007/s10597-019-00519-0

Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International journal of*

clinical and health psychology: IJCHP, *18*(1), 60–68. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002

Westphal, M., Olfson, M., Gameroff, M. J., Wickramaratne, P., Pilowsky, D. J., Neugebauer, R., Lantigua, R., Shea, S., & Neria, Y. (2011). Functional impairment in adults with past posttraumatic stress disorder: findings from primary care. *Depression and anxiety*, *28*(8), 686–695. https://doi.org/10.1002/da.20842

Williams, S. L., Williams, D. R., Stein, D. J., Seedat, S., Jackson, P. B., & Moomal, H. (2007). Multiple traumatic events and psychological distress: the South Africa stress and health study. *Journal of traumatic stress*, *20*(5), 845–855. https://doi.org/10.1002/jts.20252

World Health Organization. (2002). *World report on violence and health*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2010). *Preventing intimate partner and sexual violence against women: Taking action and generating evidence*. Geneva: World Health Organization.

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış [Acceptance and commitment therapy (ACT): An overview]. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi, 8*(2), 21–27. https://contextualscience.org/publications/yavuz_kf_2015_kabul_ve_kararlilik_terapisi_act_genel_bir_bakis_acceptance_commitment

Yehuda, R., Hoge, C. W., McFarlane, A. C., Vermetten, E., Lanius, R. A., Nievergelt, C. M., Hobfoll, S. E., Koenen, K. C., Neylan, T. C., & Hyman, S. E. (2015). Post-traumatic stress disorder. *Nature reviews. Disease primers*, *1*, 15057. https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.57

Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez-Zaballos, E., & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). Reductions in experiential avoidance explain changes in anxiety, depression and well-being after a mindfulness and self-compassion (MSC) training. *Psychology and psychotherapy*, *95*(2), 402–422. https://doi.org/10.1111/papt.12375

Yeler, Z. (2021). *Çeyrek yaşam krizinde büyüme korkusu ve psikolojik esnekliğin rolü* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yıldız, S. (2024). *Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik esneklik ve özgüven düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yilmaz, E., & Erdem, M. (2025). Post-traumatic stress disorder in earthquake survivors living in temporary shelter areas in Hatay central districts: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, *25*(1), 461. https://doi.org/10.1186/s12888-025-06919-9

Yüzbaşıoğulları, Ş. (2025). *Yetişkin bireylerde psikolojik esneklik düzeyleri ve nesne ilişkilerinin çeşitli sosyodemografik özellikler bağlamında incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Zakiei, A., Khazaie, H., Rostampour, M., Lemola, S., Esmaeili, M., Dürsteler, K., Brühl, A. B., Sadeghi-Bahmani, D., & Brand, S. (2021). Acceptance and

commitment therapy (ACT) improves sleep quality, experiential avoidance, and emotion regulation in individuals with insomnia: Results from a randomized interventional study. *Life*, 11(2), 133. https://doi.org/10.3390/life11020133

Zastrow, C. H., Kirst-Ashman, K. K., & Hessenauer, S. L. (2019). *Understanding human behavior and the social environment* (11th ed.). Cengage Learning.

Zhang, Y., Ding, Y., Chen, X., Li, Y., Li, J., & Hu, X. (2023). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on psychological flexibility, fatigue, sleep disturbance, and quality of life of patients with cancer: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Worldviews on evidence-based nursing*, *20*(6), 582–592. https://doi.org/10.1111/wvn.12652

Zhen, R., Zhang, J., Pang, H., Ruan, L., Liu, X., & Zhou, X. (2021). Full and partial posttraumatic stress disorders in adults exposed to super typhoon Lekima: a cross-sectional investigation. *BMC psychiatry*, *21*(1), 512. https://doi.org/10.1186/s12888-021-03528-0

Zvolensky, M. J., Jardin, C., Garey, L., Robles, Z., & Sharp, C. (2016). Acculturative stress and experiential avoidance: relations to depression, suicide, and anxiety symptoms among minority college students. *Cognitive behaviour therapy*, *45*(6), 501–517. https://doi.org/10.1080/16506073.2016.120565

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dali Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Sümeyye KAPLAN tarafından Doc. Dr. Seher Merve ERUS danışmanlığında yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı travmatik yaşam olayı deneyimlemiş veya bu olaylara tanık olmuş yetişkin bireylerin yaşantısal kaçınma düzeyleri hakkında çalışma yapmak amacıyla düzenlenmiştir. Araştırmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir gerekçe belirtmeden çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma kapsamında kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Ölçeklerden elde edilen bilgiler gizli tutulacak yalnızca araştırma kapsamında kullanılacaktır. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Soruları dikkatli şekilde okuyup içtenlikle sizin için en uygun cevabı vermeniz beklenmektedir. Formun doldurulması yaklaşık 10-15 dakika arası sürmektedir. Araştırmaya yalnızca travma yaşantısı olan veya tanık olan 18-35 yaş arası yetişkin bireyler katılabilmektedir. Katkılarınız, travma sonrası psikolojik süreçlerin ve yaşantısal kaçınmanın anlaşılmasına değerli katkılar sağlayacaktır. Katılımınız için teşekkür eder, saygılarımızı sunarım.

Bilgilendirilmiş onam formunu okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Kabul ediyorum ☐

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) **Cinsiyetiniz:**
   a. Kadın ( )
   b. Erkek. ( )

2) **Yaş: .....**

3) **Medeni Durumunuz:**
   a. Bekar ( )
   b. Evli ( )
   c. Romantik ilişki ( )
   d. Boşanmış ( )
   e. Diğer
4) **Eğitim Durumunuz:**
   a. İlkokul ( )
   b. Ortaokul ( )
   c. Lise ()
   d. Lisans ( )
   e. Lisansüstü ( )
5) **Algılanan Ekonomik Düzey**
   a. Çok düşük ( )
   b. Düşük ( )
   c. Orta ( )
   d. Yüksek **( )**
6) **Çalışma Durumunuz:**
   a. Öğrenci ( )
   b. Çalışan ( )
   c. Çalışmayan ( )
7) **Giderlerini Karşılama Durumu:**
   a. Kendi Kazanımı ( )

b. Aile/eş Desteği ( )

c. Devlet Yardımı ( )

Ek 3. Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği

1.Bölüm

Birçok kişinin başından, hayatının herhangi bir döneminde, oldukça stresli ve travmatik bir olay geçmiş ya da böyle bir olaya tanık olmuştur. Aşağıda belirtilen olaylar içinde, başınızdan geçen ya da tanık olduğunuz olayların hepsini yanındaki kutuyu işaretleyerek belirtiniz, birden fazla işaretleyebilirsiniz.

(1)	Ciddi bir kaza, yangın ya da patlama olayı (örneğin, trafik kazası, iş kazası, çiftlik kazası, araba, uçak ya da tekne kazası)	☐
(2)	Doğal afet (örneğin, hortum, kasırga, sel baskını ya da büyük bir deprem)	☐
(3)	Aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalma (örneğin, saldırıya uğrayıp soyulma, fiziksel bir saldırıya maruz kalma, silahlı saldırı, bıçaklanma ya da silahla rehin alınma)	☐
(4)	Tanımadığınız biri tarafından cinsel olmayan bir saldırıya maruz kalma (örneğin, saldırıya uğrayıp soyulma, fiziksel bir saldırıya maruz kalma, silahlı saldırı, bıçaklanma ya da silahla rehin alınma gibi)	☐
(5)	Aile üyelerinden biri ya da tanıdığınız bir kişi tarafından cinsel bir saldırıya maruz kalma (örneğin, tecavüz ya da tecavüze teşebbüs gibi)	☐

Ek.4 Travma Sonrası Bilişsel Yükleme Ölçeği

Aşağıda bireylerin yaşamış olduğu, kişiyi dehşete düşüren, çaresiz hissettiren bir olay sonucu (travmatik yaşantı) gelişebilecek düşüncelere yönelik ifadeler yer almaktadır. Bu ifadeleri dikkatlice okuyup size ne kadar uyup uymadığını lütfen belirtin.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Tüm kötü olaylar benim başıma gelir	1	2	3	4	5	6	7
2.	Çaresiz biriyim	1	2	3	4	5	6	7
3.	Bundan sonra karşılaştığım problemleri çözebileceğime inanmıyorum	1	2	3	4	5	6	7
4.	Eskisine göre yaşamımla ilgili kontrolü kaybettiğimi düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7
5.	Bu olay başka birinin başına gelse bu kadar kötü etkilenmezdi	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5. Büyüme Korkusu Ölçeği II

Bu ölçme aracı, bireylerin kendileriyle ilgili algılamalarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda verilen ifadelerin DOĞRU ya da YANLIŞ cevapları bulunmamaktadır. Lütfen HER BİR İFADEYİ ayrı ayrı dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan daireyi işaretleyin. *Romantik ilişkilerle ilgili sorularda şuan bir romantik ilişkiniz yoksa, ya geçmişteki ilişkilerinizde kendi tutum ve davranışlarınızı gözeterek ya da okuduğunuz cümle doğrultusunda nasıl davranacağınızla ilgili tahmin yürüterek cevaplayınız.	Kesinlikle Katılıyorum. (5)	Katılıyorum. (4)	Kararsızım. (3)	Katılmıyorum. (2)	Kesinlikle Katılmıyorum. (1)
1. Romantik ilişkilerde, partnerime karşı olan ilk baştaki arzum genelde çok uzun sürmez.					
2. Romantik ilişkiyi sürdürmeye dair hevesim çabuk kaçar.					
3. Romantik ilişkiyi sürdürmek benim için zordur.					
4. Romantik ilişkinin sorumluluklarını almak benim için zordur.					
5. Romantik ilişkilerim genellikle kısa sürelidir.					

Ek 6. Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

	Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birinin son iki hafta içinde sizin için ne kadar doğru olduğunu belirtin:	Asla doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Genellikle doğru	Çok sık doğru
1	Son iki hafta içinde, hoşlanmadığım düşüncelerden kurtulmak için sınırları iyice zorladım.	1	2	3	4	5
2	Son iki hafta içinde, aklıma hoş olmayan anılar geldiğinde onlardan kurtulmak için pişmanlık duyduğum şeyler yaptım.	1	2	3	4	5
3	Son iki hafta içinde, sırf daha az üzgün olmak için pişmanlık duyduğum şeyler yaptım.	1	2	3	4	5
4	Son iki hafta içinde, duygularıma hâkim olabilmek için kendime yakıştıramadığım şeyler yaptım.	1	2	3	4	5
5	Son iki hafta içinde, duygularım o kadar rahatsız ediciydi ki onlardan kurtulmak için ilkelerimden taviz verdim.	1	2	3	4	5