

Kadın Öğretmenlerde Ruminasyon İle Çözüm Odaklı Düşünme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü*

The Mediating Role of Psychological Flexibility in The Relationship Between Rumination and Solution-Focused Thinking in Female Teachers

Sümevra YAŞAR^[1] Fuat AYDOĞDU^[2]

Başvuru Tarihi: 15 Aralık 2021

ÖZ

Kabul Tarihi: 18 Şubat 2022

Bu çalışmada kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan 307 kadın öğretmen oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Psikolojik Esneklik Ölçeği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Çözüm Odaklı Envanter kullanılmıştır. Araştırmada ruminasyon bağımsız değişken, çözüm odaklı düşünme bağımlı değişken, psikolojik esneklik ise aracı değişken olarak belirlenmiştir. Bu araştırma, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığının ve derecesinin incelendiği ilişki tarama desenine göre tasarlanmıştır. Aracılık analizleri ise regresyon temelli bootstrapping işlemi esas alınarak yapılmıştır. Yapılan aracılık analizinde doğrudan etkiler incelendiğinde, ruminasyonun psikolojik esnekliği ve çözüm odaklı düşünmeyi yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte psikolojik esnekliğin de çözüm odaklı düşünmeyi yordadığı bulunmuştur. Dolaylı etki incelendiğinde ise aracı değişken olan psikolojik esnekliğin modele dâhil edilmesiyle ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki yol katsayısının anlamlılık düzeyinde azalma olduğu diğer bir deyişle, psikolojik esnekliğin ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda kadın öğretmenlerde ruminasyonun, çözüm odaklı düşünme üzerindeki olumsuz etkisinin psikolojik esneklik aracılığıyla azaltılabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: ruminasyon, psikolojik esneklik, çözüm odaklı düşünme, kadın öğretmenler

Received Date: 15 December 2021

ABSTRACT

Accepted Date: 18 February 2022

In this study, it was aimed to examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between rumination and solution-focused thinking in female teachers. The study group of the research consisted of, 307 female teachers that work in schools affiliated to the Ministry of National Education. Psychological Flexibility Scale, Ruminative Thinking Style Scale and Solution Focused Inventory were used as data collection tools. In the study, rumination was determined as the independent variable, solution-focused thinking as dependent variable, and psychological flexibility as mediating variable. This research was designed according to correlational survey design, in which the existence and level of relationship between variables was examined. Mediation analyzes were performed on the basis of regression-based bootstrapping. As a result of the findings when the direct effects were examined, it was seen that rumination predicted psychological flexibility and solution-focused thinking. In addition, it was found that psychological flexibility also predicted solution-focused thinking. When the indirect effect was examined, it was seen that the path coefficient between rumination and solution-focused thinking decreased with the inclusion of psychological flexibility, which is a mediating variable in the model. In other words, psychological flexibility had a partial mediating role in the relationship between rumination and solution-focused thinking. In line with these results, it can be stated that the negative effect of rumination on solution-focused thinking can be reduced through psychological flexibility in woman teachers.

Keywords: rumination, psychological flexibility, solution-focused thinking, female teachers

Atıf Cite Yaşar, S., & Aydoğdu, F. (2022). Kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 126-145. <https://doi.org/10.47793/hp.1037046>

*Bu çalışmanın özeti 1-3 Eylül 2021 tarihinde Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi'nde düzenlenen VII. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

[1] Doktora Öğrencisi | Yıldız Teknik Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | İstanbul | Türkiye | ORCID: 0000-0003-0677-6590 | smyraysr18@gmail.com

[2] Doktora Öğrencisi | Hacettepe Üniversitesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0002-5986-5645

GİRİŞ

Problemler ve stres kaynakları insan hayatında her zaman var olan, ne zaman ve ne şekilde bireyin karşısına çıkabileceği, etkilerinin neler olabileceği öngörülemeyen gerçeklerdir. Bu problemler bazen yalnızca birey kaynaklı iken, bazen de tamamen dışsal faktörlerden doğabilmektedir. Herhangi bir sebeple yaşanan olumsuz durumlar, travmatik olaylar, ani gelişen yaşam değişimleri, ağır sorumluluklar alınması gibi stresli yaşam olayları ve geçiş dönemleri depresyon, kaygı bozuklukları gibi çeşitli psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Bu noktada baş etmesi zor olan tekrarlayıcı düşüncelerin ortaya çıkması, bireylerin sorunların çözümünden uzaklaşmasına ve bunun sonucunda da bu tür tekrarlayıcı düşüncelerin daha da artmasına ve bireyin depresyon, anksiyete, duygu durum bozuklukları gibi sorunlara daha çok sürüklenmesine neden olabilmektedir.

Ruminasyon; düşünmeyi daha karamsar hale getiren, etkili problem çözebilmeye müdahale eden, stresli durumları artıran, kişinin duyguları ve sıkıntıları üzerinde veya yaşadığı olumsuz durumlar üzerinde sürekli tekrar eden, bireyi pasifleştiren bir düşünme tarzıdır (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Bu durumlarla başa çıkmada bilişsel terapiler, akılcı duygusal davranışçı yaklaşım gibi kuramların yanı sıra kısa süreli çözüm odaklı yaklaşım da oldukça sık kullanılan yöntemlerden biridir (Laaksonena vd., 2013; Sparrer, 2012).

Bireylerin karşılaştığı stresli durumların ve problemlerin üstesinden gelebilmesinde sorunların çözümüne yönelik yaklaşım biçiminin önemli bir rolü vardır. Bireylerin bu yaklaşım tarzları kişiden kişiye değişmektedir. Kimi insanlar problemler ve nedenleri üzerinde odaklanmaya daha çok zaman harcarken, kimi insanlar daha çok çözüm odaklı düşünme eğilimindedirler. Geleneksel terapi yaklaşımları yüksek oranda geçmişte yaşananları, geçmişin birey üzerindeki etkisini, bireyin ilişkilerini merkeze alır ve bununla birlikte uzun zamana mâl olabilmektedir. Insoo Kim Berg ve Steve De Shazer tarafından zamanı ve maddiyatı azaltmak için geliştirilen çözüm odaklı terapi ise geçmiş yerine şimdiki ana ve bireyin geleceğe yönelik net hedeflerine, problemlerle başa çıkabildiği zamanlara odaklanır (Güner, 2018; Sarıçam, 2014). Çözüm odaklı düşünme, problem odaklı düşünmenin tam tersidir ve hedeflere odaklanma, fark edilmeyen kaynakları fark edebilme, başarmanın yollarını arama gibi unsurları içerir. Bunlar kişiye amaca yönelik değişim yaratmada yardımcı olurlar. Bu unsurlar doğrultusunda çözüm odaklı düşünmenin üç temel alt boyutu bulunmaktadır: Problemin çözüm içeren tarafına odaklanmaya vurgu yapan problemden ayırma, çözüme ilişkin kaynakların olduğunu keşfetmeyi ve esnekliği içeren kaynakları harekete geçirme ve olması istenilen geleceği, hayalleri niteleyen hedefe yönelim alt boyutları yer almaktadır (Grant vd., 2012; Şanal Karahan, 2016).

Bireyin kendi kaynaklarını kullanarak amaçlı ve olumlu bir değişimi hedefleyen, iç dünyasındaki motivasyona odaklanan çözüm odaklı düşünmenin (Oliver ve Charles, 2015) bir

problemlerle karşı karşıya kalındığında sorunları aşmak için önemli bir tetikleyiciye dönüştüğü söylenebilir. Çünkü, çözüm yerine problemlere daha çok odaklanan ve kendindeki pozitif kaynakları aktifleştiremeyen bireylerde depresyon, anksiyete, ruminasyon, psikolojik katılık gibi sorunların daha çok görüldüğü pek çok araştırmada bulunmuştur (Johnson ve Whisman, 2013; Sarıçam, 2014; Sparrer, 2012; Şanal Karahan, 2016; Yağmur, 2018; Yapan, 2018). Çözüm odaklı düşünmenin ise mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu (Aydoğdu, 2021; Gündoğdu, 2019; Şanal Karahan, 2016), depresyon, anksiyete, kaygı bozukluklarıyla ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. (Javid vd.,2019; Novella vd. 2020)

Bunların yanı sıra, çözüm odaklı düşünme yaklaşımında dilin kullanımı ve ifade edilişi de önemli bir yere sahiptir. Bireyin problemler karşısında olumlu ve çözüm odaklı bir dil kullanması, güçlü bir motivasyon ve umut kaynağıdır. Çünkü, bireyin problemleri farklı bir bakış açısıyla yeniden çerçeveleyebilmesi için etkin bir dil kullanımı gerekir. Sorunlar yerine çözümlerin dile gelmesi bile tek başına değişim için büyük bir adımdır (Plosker ve Chang, 2014; Sparrer,2012). Burada da vurgu yapıldığı gibi olumlu söylemlerin dile getirilmesi çözüme odaklanabilmek için oldukça önemlidir; fakat sürekli negatif düşünceler üzerinde ruminasyon yapan bir zihinden bunu beklemek güçtür. Buradan hareketle ruminasyon ve çözüm odaklı düşünmenin negatif yönde ilişkili olacağı beklenmektedir ve araştırmanın hipotezlerinden biri olarak bunun test edilmesi amaçlanmıştır.

Son yıllarda “üçüncü dalga” psikoterapilerinden olan ve ilgi gören Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (Acceptance and Commitment Therapy - ACT) önemli kavramlarından biri olan psikolojik esneklik; bireyin yaşadığı olaylar karşısındaki duygu ve düşüncelerini fark etmesi, geçmiş veya gelecek üzerine takılı kalmayıp içinde olduğu anla temas etmesi, karşılaştığı problemleri gerçekçi çözümlerle değerlendirebilmesi ve belirlemiş olduğu değerler doğrultusunda davranışlar gerçekleştirmesidir. Psikolojik esneklik, depresyona ve anksiyeteye sebep olan psikolojik katılığın tam tersidir (Luoma vd., 2010; Stange, Alloy ve Fresco, 2017). Kabul ve kararlılık kuramında, şu an ile bilinçli bir şekilde temas kurmak ve kaygı yaşayan bireylerin duygusal olarak herhangi bir direnç göstermeden bunu kabul etmeleri yönünde cesaretlendirilerek bireylerin psikolojik esnekliklerini artırmak amaçlanır (Hayes, vd, 2006; Luoma ve Vilardaga, 2013). Psikolojik esnekliğin tanımlanmasının konu olduğu güncel bir çalışmada psikolojik esnekliğin Cherry vd. (2021), bireyin yaşadığı duygusal rahatsızlıkları öncelikle fark etmesi, kabul etmesi ve bunlarla yüzleşmesi, bu sıkıntılarla baş edebilmek, duygularını düzenleyebilmek için harekete geçmesi ve kişisel hedefler, sahip olunan değerler doğrultusunda davranış değiştirmesini içerdiği görülmüştür.

Psikolojik esneklik, psikolojik katılığın tam zıttı olacak şekilde ve an ile temas etmek, değerler, davranışsal kararlılık, bağlamsal benlik, ayrışma ve kabul olmak üzere altı boyutta

açıklanmıştır ve bu boyutlar birbiriyle de ilişkilidir. An'da olma, bireyin şimdi ve burada olma halidir. Değerler, bireyin "bu hayatı ne için yaşıyorum?" sorusunun cevaplarını içerir. Davranışlarda kararlılık, kabul ve kararlılık terapisinin temel hedeflerindedir ve bireyin değerleri doğrultusunda anlamlı davranışlarda bulunabilmesidir. Bağlamsal benlik, gözlemleyen benlik olarak da kullanılan bireyin yaşamı boyunca değişen rollerine, sorumluluklarına, duygularına, düşüncelerine tanıklık eden fakat kendisi hiç değişmeyen asıl benliği içerir. Ayrışma, zihni meşgul eden, yoran sıkıntılı düşünce ve anılardan uzaklaşabilmektir. Kabul ise, hayatın kaçınılmaz gerçekleri olan acılara, üzüntü veren duygulara karşı açık olma onları kabul etme anlamına gelir (Aktepe, 2016; Harris, 2007; Luoma vd.,2010; Karakuş ve Akbay, 2020).

Psikolojik esneklik ruhsal açıdan sağlıklı bir bireyin temel özelliklerindedir ve yokluğu birçok psikopatolojik rahatsızlıklarla ilişkili bulunmuştur. Bireyin şimdiki anla temasının kaybolup geçmişteki acı veren olaylara takılması ve buna yönelik ruminasyonlar yapması, beraberinde geleceğe ilişkin kaygıların artması, depresyon düzeyinin artması ve bireyin yeni davranışlar deneyimlemekten kaçınması bu psikopatolojik rahatsızlıklar arasındadır (Ben vd., 2014; Harris, 2007; Hayes vd., 2006). Psikolojik esnekliğin; ruminatif düşünce biçiminin tam tersi olarak geçmişe değil şu ana odaklanması, tekrar eden olumsuz düşünceler yerine, duygu ve düşüncelerin fark edilerek kabul edilmesi, kişinin değerleri doğrultusunda davranış değişikliğine vurgu yapması ve bunlarla birlikte çözüm odaklı düşüncenin de geçmişteki sorun üzerinde takılmadan, çözüm üzerinde olumlu beklentiye vurgu yapması bu kavramların birbirleriyle önemli ölçüde ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Arslan ve Asıcı (2021) yakın zamanda yaptıkları çalışmalarında mevcut kaynakları harekete geçirerek çözüm odaklı düşünmeyi artırmada farkındalığın ve şimdiki ana odaklanmanın önemli rolü olduğunu görmüşlerdir. Farkındalık ve şimdiki âna odaklanma, psikolojik esnekliğin de temel bileşenleri arasında yer almaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde, çözüm odaklı düşüncenin temelinde bireyin kendinde var olan kaynaklarını kullanabilmesi, şu ana ve geleceğe odaklanması, potansiyelinin farkında olması ve amacına yönelik bir hedef koyabilmesi olduğu söylenebilir. Sorunlarla karşılaştığında kendini gösteren ruminatif düşüncelerin ise bireyin sahip olduğu bu kaynakları kullanabilmesini engellediği ve bireyi depresyona daha çok sürüklediği yapılan çalışmalarda görülmüştür (Harris, 2009; Sarıçam, 2014; Johnson ve Whisman, 2013). Psikolojik katılık, bireyin geçmişte acı veren üzüntülü anılarıyla aşırı meşgul olması, bunlarla ilgili ruminasyonlar yapması ve bunun devamında da geleceğe yönelik kaygı ve endişenin artması sonucu şimdi ve burada olamaması, bugüne odaklanamaması durumudur (Harris, 2009). Bunun tam tersi olan psikolojik esneklik ise, bireyin yaşadığı olaylar karşısındaki duygu ve düşüncelerini fark etmesi, geçmiş veya gelecek üzerine takılı kalmayıp içinde olduğu anla temas etmesi, karşılaştığı problemleri gerçekçi

çözümlerle değerlendirebilmesidir (Luoma vd., 2010). Bu kapsamda bu kavramlar incelendiğinde psikolojik esnekliğin, ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme ile temas eden noktalarının olduğu dikkat çekmiş, farklı çalışmalarda birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu araştırmada da birbirleri ile ilişkisi olan ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme değişkenleri arasında psikolojik esnekliğin yerini incelemek hedeflenmiştir.

Bu araştırmanın temel amacı kadın öğretmenlerde ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünü incelemektir. Araştırmada alanyazındaki çalışmaların sonuçlarından hareketle ruminasyon bağımsız değişken, çözüm odaklı düşünme bağımlı değişken, psikolojik esneklik ise aracı değişken olarak düşünülmüştür.

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezler şu şekildedir:

H₁: Ruminasyon ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

H₂: Psikolojik esneklik ile çözüm odaklı düşünme arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

H₃: Ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

H₄: Ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esneklik aracı role sahiptir.

Çözüm odaklı terapinin zaman ve uygulama açısından daha pratik olması özellikle okul gibi kalabalık ortamlarda etkili bir şekilde kullanılmasına olanak vermektedir. Bu noktada bakıldığında da konuyla ilgili yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak ortaöğretim veya yükseköğretim kademesindeki öğrenciler üzerinde gerçekleştiği dikkat çekmiştir. Hızla değişen ve gelişen yaşam koşullarıyla birlikte eğitimdeki ihtiyaçlar ve beraberinde öğretmen rol ve sorumluluklarının da değiştiği görülmektedir. Bunun günümüzdeki en yakın örneği tüm dünyayı ayırt etmeksizin etkileyen, sağlık tehdidinin yanı sıra eğitim sistemini de ciddi boyutlarda değiştiren Covid-19 pandemi sürecidir. Bu süreçte de görüldüğü gibi öğretmenler eğitim sisteminde ve toplumda oldukça önemli bir öneme sahiptirler. Eğitimin uzun soluklu bir süreç olduğu da göz önüne alındığında, öğretmenlerin hitap ettikleri öğrenciler ve beraberinde onların velileri üzerinde derin izler bırakmaktadırlar. Hem eğitim öğretim sürecinde hem de topluma faydalı insan yetiştirme noktasında belki de en önemli yere sahip olan öğretmenlerin de çözüm odaklı düşünme becerilerini incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir. Öğretmenlerin ülkenin farklı noktalarında zorlu şartlarda görev yapmaya çalışmaları, atanma sürecindeki problemler, sürekli değişen eğitim sistemi ve insana hizmet eden bir meslek grubu olması gibi stresli durumlar da öğretmenlerin ruminatif düşünceleri, depresyon ve kaygı düzeylerini tetikleyen unsurlar

arasında sayılabilir. Bunlarla birlikte, öğretmenlerde kadın istihdamı diğer kamu kurumlarına göre daha yoğundur (Aksöz ve Durkal, 2021). Pek çok epidemiyolojik çalışmada kadınlardaki depresif bozukluğun yaşam boyu yaygınlığının erkeklere göre neredeyse iki kat olduğu bulunmuştur (Hammen, 2003; Mautong, vd, 2021; Noble, 2005). Güncel bir çalışmada ise kadınların hem ruminatif düşünme biçiminin hem de depresyon düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür (Dawson vd., 2022). Bunların yanı sıra, kadın öğretmenlerin iş yaşamında karşılaştıkları sorunları ve kariyer gelişimlerini engelleyen durumları ele alan çalışmaların sonuçları da konunun gündem güne önem arz ettiğine dikkat çekmektedir (İnandı ve Tunç, 2012). Ayrıca Covid-19 pandemi sürecindeki uzaktan eğitimde kadın öğretmenlerin hem iş sorumlulukları hem ev ve aile içi sorumluluklarının daha da arttığı söylenebilir. Bu ve benzeri pek çok durumun kadınları etkileme düzeyi, sorunlarla baş etme yöntemleri, farkındalık düzeyleri, sorunlara karşı esnek veya katı bir bakış açısıyla yaklaşmaları da değişkenlik göstermektedir. Bu değişkenliklerin, bireyin yaşadığı olaylar karşısındaki duygu ve düşüncelerini fark etmesi, geçmiş veya gelecek üzerine takılı kalmayıp içinde olduğu anla temas etmesi, karşılaştığı problemleri gerçekçi çözümlerle değerlendirebilmesi olarak özetlenebilen psikolojik esneklik (Luoma vd. 2010) düzeyi ile ilişkili olabileceği düşünülmüş ve konunun irdelenmesi gerekliliği doğmuştur.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığının ve derecesinin incelendiği ilişkisel araştırma desenine göre tasarlanmıştır. İlişkisel araştırma yöntemi iki ya da daha fazla değişkenin tutarlı bir şekilde birlikte değişme örüntüsünü ve bu değişimin düzeyini belirlemek için kullanılır (Creswell, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan 307 kadın öğretmen oluşturmaktadır. Katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler (n = 307)

	Değişkenler	Frekans
Yaş	Ort.	35.41
	S	8.00
Mesleki Kıdem Yılı	Ort.	11.58
	S	8.33
Medeni Durum	Evli	184
	Bekâr	101
	Diğer	22
Eğitim Durumu	Lisans Mezunu	236
	Lisansüstü (Mezun - Devam Eden)	71

Veri Toplama Araçları

Psikolojik Esneklik Ölçeği. Francis vd. (2016) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından 310 yetişkin bireyin katılımıyla yapılmıştır. Ölçek toplam 28 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: Değer ve Değer Doğrultusuna Davranış (10 madde), An'da Olma (7 madde), Kabul (5 madde), Bağlamsal Benlik (3 madde), Ayrışma (3 madde). Model, iyi uyum değerleri ile doğrulanmıştır (KMO=0.789; $\chi^2= 3096.080$; $p= 0.00$). Ölçekte faktör yükleri .47 ile .81 arasında değişmektedir ve açıklanan varyans %60 olarak saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten en düşük 28, en yüksek 196 puan alınabilmektedir. Ölçeğin bazı maddeleri tersten kodlanmaktadır (2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25). Ölçek alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik esnekliği göstermektedir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .84 bulunmuştur.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği. Orijinali Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karatepe (2010) tarafından yapılmıştır. 350 yetişkin bireyin katılımıyla araştırma yürütülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tek faktörlü olduğu ve toplam varyansın % 63.43'ünü açıkladığı bulunmuştur. Toplam 20 maddelik, tek boyutlu 7'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınacak en düşük 20 en yüksek puan 140 arasında değişmektedir. Ters madde bulunmamaktadır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .95 bulunmuştur.

Çözüm Odaklı Envanter. Ölçeğin orijinali (Solution-Focused Inventory) bireylerin çözüm odaklı düşüncelerini ölçmek için Grant vd. (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Türkçe'ye Şanal Karahan ve Hamarta (2015) tarafından uyarlanmıştır. Toplam 12 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan 6'lı Likert tipindedir. Problemden ayırma, hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme olmak üzere üç faktörden oluşan ölçekte puan aralığı 12 ile 72 arasındadır. Ölçeğin toplamında Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .72 olarak saptanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .81 bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama araçları çevrimiçi ortama aktarılmış ve Google Form aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Çevrimiçi ortama aktarılan formun açıklama kısmında açıklamanın içeriğiyle ilgili detaylı bilgi verilmiş, katılmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş ve elde edilecek verilerin sadece bilimsel bir amaç için kullanılacağı, verilerin genel değerlendirmeye tabi tutulacağı, araştırmanın kapsamı ve kimler tarafından yürütüleceği hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Katılımcılardan bu bilgileri okuyup, anladıkları ve çalışmaya gönüllü olarak

katıldıklarını beyan edecekleri ‘Okudum ve anladım’ ibaresi eklenmiş ve gönüllülük gösterenler araştırmaya dahil edilmiştir.

Etik Onay

Araştırma için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurul Başkanlığı’ndan etik kurul onayı alınmıştır (24.06.2021- Toplantı No:2021/04).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında Google Formlar aracılığıyla elde edilen veriler SPSS 26.0 PROCESS kullanılarak analiz edilmiştir. Önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini analiz etmek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Bu araştırmada da veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2007). Tablo 2’de değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri ile betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 2

Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri ile betimsel istatistikler

Değişkenler	n	Ort.	En Düşük	En Yüksek	s	Çarpıklık	Basıklık
Ruminasyon	307	92.01	24	140	24.42	-0.239	-0.487
Psikolojik Esneklik	307	131.30	87	193	20.11	0.304	-0.373
Çözüm Odaklı Düşünce	307	54.25	26	72	8.45	-0.409	0.011

Tablo 2 incelendiğinde kullanılan ölçme araçlarının toplam puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ila +1.5 arasında değiştiği görülmektedir. Sonuç olarak ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım özelliği gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidel, 2007). Araştırma kapsamında aracılık testine geçilmeden önce değişkenlere ilişkin toplam puanlar arasındaki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı incelenmiştir.

Bu işlemlerin ardından Hayes’in (2017) önerileri esas alınarak regresyon temelli aracılık analizleri yapılmıştır. Aracılık etkisinin anlamlılığını kontrol edebilmek amacıyla bootstrapping işlemi uygulanmıştır. Doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığını örneklem sayısını artırarak tekrar test etme işlemi olan bootstrapping işlemi sonucunda alt ve üst güven aralıkları sınırı belirlenir ve dolaylı etkinin anlamlı olabilmesi için bu sınırın sıfırı kapsamaması gerekmektedir (Hayes, 2017). Bu araştırmada da 5000 bootstrapping (yeniden örnekleme) yapılarak alt ve üst güven aralıkları ve bootstrapp katsayısı belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini ve yönünü incelemek amacıyla öncelikle Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Değişkenler arasındaki ilişkilere ait Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	Ort.	s
1- Ruminasyon			92.01	24.42
2- Psikolojik Esneklik	-.274**		131.30	20.11
3- Çözüm Odaklı Düşünce	-.488**	.583**	54.25	8.45

** $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde ruminasyonun psikolojik esneklik ($r = -.274$; $p < .01$) ile negatif yönde düşük düzeyde; çözüm odaklı düşünce ($r = -.488$; $p < .01$) ile negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte psikolojik esneklik ile çözüm odaklı düşünme arasında da pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r = .583$; $p < .01$).

Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinin ardından aracılık etkisi test edilmiş, değişkenler arasındaki yol katsayıları, dolaylı etki ve bootstrapping sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

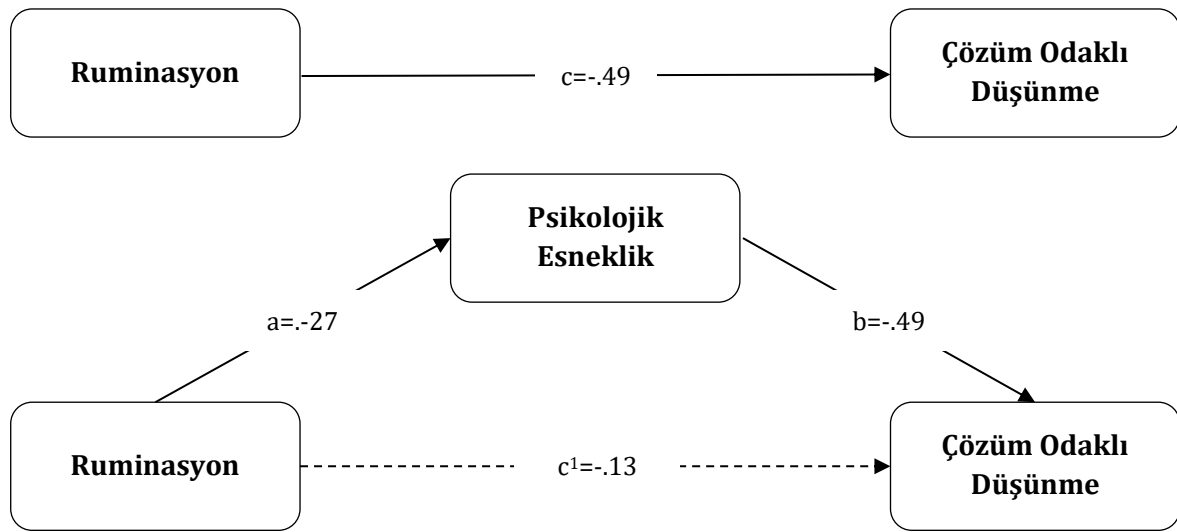
Aracılık modeline ilişkin yol katsayıları, dolaylı etki ve bootstrapping sonuçları

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	Psikolojik Esneklik		Çözüm Odaklı Düşünce	
	β	SH	β	SH
Ruminasyon (a yolu)	-.23***	.05	-	-
R²	.08		-	
Ruminasyon (c yolu)	-	-	-.49***	.017
R²	-		.24	
Ruminasyon (c¹ yolu)	-		-.35***	.01
Psikolojik Esneklik (b yolu)	-		.49***	.02
R²	-		.46	
Dolaylı etki	-		-.13 (-.20, -.07)	

Değişkenler	B	SH	β	t	p	R ²	%95 GA
a yolu	-.23	.045	-.27	-4.98	.000	.08	-.32, -.14
b yolu	.20	.019	.49	11.03	.000	.46	.17, .24
c yolu	-.17	.017	-.49	-9.76	.000	.24	-.20, -.13
c ¹ yolu	-.12	.015	-.35	-8.06	.000	.46	-.15, -.10
Dolaylı etki	-.04	.031	-.13	-	.000	-	-.20, -.07

Not:*** $p < .001$. SH:Standart Hata, parantez içindeki değerler alt ve üst Güven Aralığı (GA) değerleri (%95). Bootstrap yeniden örnekleme=5000

Tablo 4'te Ruminasyon ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolüne ilişkin yol katsayıları, dolaylı etki ve bootstrapping sonuçları yer almaktadır. İlk olarak H_1 (Ruminasyon→Psikolojik Esneklik a yolu) test edilmiş ve ruminasyonun psikolojik esnekliği yordadığı ($\beta = -.27$, %95 BCA; SH=.05; GA = [-.32, -.14]) görülmüştür. Daha sonra araştırmanın ikinci hipotezi H_2 (Psikolojik Esneklik→Çözüm Odaklı Düşünme b yolu) test edilmiş ve psikolojik esnekliğin çözüm odaklı düşünmeyi yordadığı ($\beta = -.49$, %95 BCA; SH=.02; GA = [-.17, -.24]) görülmüştür. Sonrasında H_3 (Ruminasyon→ Çözüm Odaklı Düşünme c yolu) test edilmiş ve ruminasyonun çözüm odaklı düşünmeyi yordadığı ($\beta = -.49$, %95 BCA; SH=.02; GA = [.20, .13]) görülmüştür. Araştırmanın son hipotezi (H_4) ise ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü olduğudur. Aracı değişken olan psikolojik esnekliğin modele dahil edilmesi ile ruminasyon değişkeninden çözüm odaklı düşünmeye giden yol katsayısının hala anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = -.35$; $p < 0.01$). Psikolojik esneklik, ruminasyon ile birlikte çözüm odaklı düşünme üzerindeki değişimin (varyansın) %46'sını açıkladığı görülmektedir. Ruminasyonun psikolojik esneklik vasıtasıyla çözüm odaklı düşünme üzerindeki dolaylı etkinin anlamlılığını tespit etmek amacıyla Bootstrapp yapılmış ve dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = -.13$, %95 BCA; SH=.03; GA = [-.20, -.07]). Ayrıca aracı değişken olarak belirlenen psikolojik esnekliğin modele girmesiyle, ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki anlamlı ilişkinin yol katsayısında azalma olduğu görülmüştür ($c^1 = -.49$ 'dan $-.35$ 'e, $p < .05$). Bu sonuçlar ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı role sahip olduğunu göstermektedir (Baron ve Kenny, 1986). Bu durumda araştırmanın son hipotezinin de desteklendiği görülmektedir. Aracılık modeli şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Ruminasyonun Psikolojik Esneklik Aracılığıyla Çözüm Odaklı Düşünmeyi Yordaması

Not: $R^2 = .46$; $F_{(2, 304)} = 127.485$; $p < .001$

Şekil 1 incelendiğinde, Ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasında psikolojik esnekliğin kısmı aracı role sahip olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle ruminasyonun, bireylerin çözüm odaklı düşünebilmeleri üzerindeki olumsuz etkisinin bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri aracılığıyla azaltılabileceği söylenebilir. Aracılık modeli sonucunda psikolojik esneklik, ruminasyon ile birlikte çözüm odaklı düşünme üzerindeki varyansın %46'sını açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .44$; $F_{(2, 304)} = 127.485$; $p < .001$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda kadın öğretmenlerde ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmı aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, ruminasyonun kadın öğretmenlerin çözüm odaklı düşünebilmeleri üzerindeki olumsuz etkisi psikolojik esneklik aracılığıyla azaltılabileceği söylenebilir. Araştırmanın bu temel amacı doğrultusunda araştırmada öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler sonucunda, ruminasyon ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç araştırmanın birinci hipotezinin (H_1) doğrulandığını göstermektedir. Olumsuz ve tekrarlayıcı düşünceler olarak özetlenebilen ruminasyonun nasıl ve neden geliştiği sıklıkla incelenen önemli konulardandır (Önder ve Utkan, 2018; Smith ve Alloy, 2009). Ögel (2012) araştırmasında, ruminatif düşüncelerin artmasıyla bireyin gerçekliğinin bu düşüncelere dönüştüğünü ve dolayısıyla çevresine yönelik farkındalığının gittikçe azalacağına değinmiştir. Ruminasyonun bilinçli farkındalık ve algılanan stress arasındaki ilişkide aracılık etkisinin incelendiği bir çalışmada da (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018) kısmı aracılığının olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde ruminasyon ile farkındalık arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Michalak, vd., 2011; Raes ve Williams, 2010). Farkındalık ve anda olma ise psikolojik esnekliğin temel unsurları arasında yer almaktadır ve psikolojik esneklik düzeyinin artırılmasında gereklidir (Bilgen, 2021). Bu noktadan bakıldığında ruminatif düşünceler bireyin farkındalık düzeyini azaltmakta, ki bu durum da psikolojik esnekliği azaltmaktadır. Yasisnski vd. (2020) depresyon tanısı almış bireylerle yaptıkları yakın zamanlı araştırmalarında psikolojik esnekliğin yüksek olmasının, ruminatif düşüncelere karşı bir tampon görevinde olduğunu ve bu durumun depresyondaki bireylere uygulanan bilişsel davranışçı terapide oldukça iyi sonuçlar sağladığını bulmuşlardır. Bunlara ek olarak ruminasyonun, psikolojik esnekliğin tam tersi olan psikolojik katılık ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu da bulunmuştur (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Çalışan kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin mesleki tükenmişlikle ilişkili olduğu bulunmuştur (Nevanpera vd., 2013). Dolayısıyla bu araştırmanın birinci hipotezini oluşturan ruminasyon ve

psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu konuyla ilgili benzer temada yapılmış önceki çalışmaların bulgularıyla desteklenmiştir.

Araştırmanın diğer bir sonucunda psikolojik esneklik ile çözüm odaklı düşünme arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç araştırmanın ikinci hipotezinin (H₂) doğrulandığını göstermektedir. Kashdan ve Rottenberg (2010) bir araştırmalarında çözüm odaklı düşünme stili ile psikolojik iyi oluş ve psikolojik esnekliğin pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğuna yönelik benzer sonuca ulaşmıştır. McCracken vd.'nin (2018) bir araştırmasında intihar düşüncesi ile psikolojik esneklik arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. İntihar düşüncesi, problemleri olan bireylerin tüm yollarının tıkanması durumunda tetiklenebilir. Bunun aksine her zaman alternatif yolların olduğu bir yaklaşımı temel alan çözüm odaklı düşünce intihar düşüncesi ile zıtlık gösterdiği bilindiğinden psikolojik esneklik ile çözüm odaklı düşünce arasındaki ilişkinin doğrulanması önemlidir.

Araştırmanın diğer bir sonucunda, ruminasyon ile çözüm odaklı düşünme arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuç araştırmanın üçüncü hipotezinin (H₃) doğrulandığını göstermektedir. İlgili değişkenlerin ele alındığı deneysel bir çalışmada, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yönelimli müdahale programının bireylerin ruminasyon düzeyini azaltmada oldukça etkili bir yaklaşım olduğu bulunmuştur (Sarıçam, 2014). Bunun yanı sıra, ruminasyonun bireylerin stres ve depresyonu artırarak etkili problem çözme becerilerine müdahale ettiği de ortaya konulmuştur (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyonun, sorunlarla başa çıkma kapasitesini önemli ölçüde zayıflattığı, kaygı ve depresyonu artırdığı göz önüne alındığında (Arnarson vd., 2016; Grassia ve Gibb, 2008) bunun bireyin yaşadığı sorunlara yönelik çözüm üretebilmesinde, etkili problem çözebilmesinde ve esnek düşünebilmesinde ciddi bir engel olduğu söylenebilir. Esneklikten uzak bir düşünce sistemiyle karakterize olan bireylerin, uyumsuz başa çıkma ve problem odaklı davranışlar sergileme eğiliminde oldukları önceki araştırmalarda da görülmüştür (Yasinski vd., 2020; Kasch vd., 2002).

Araştırmanın temel amacı kapsamında kadın öğretmenlerin ruminasyon ile çözüm odaklı düşünceleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü saptanmıştır. Bu bulgu araştırmanın son hipotezinin (H₄) de doğrulandığını göstermektedir. Psikolojik esneklik, son yıllardaki üçüncü dalga psikoterapi akımları arasında yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) temelini oluşturmaktadır ve psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkiliyken (Gloster vd., 2017; Stabbe vd., 2019) depresyon ve anksiyeteye karşı da koruyucu rolde olduğu bulunmuştur (Pakenham vd., 2020). Öcel (2017), kanser tanısı almış olan hastalarla yaptığı çalışmasında ise, bu durumun olumsuz sonuçlarının üstesinden gelebilmede, problemlerler ve stresli durumlarla baş edebilmede psikolojik esnekliğin ne kadar gerekli olduğuna dikkat çekmiş; bilinçli farkındalık

ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici bir rolü olduğunu bulmuştur.

Sonuç olarak bu araştırmada ruminasyonun, kadın öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncelerini gerek doğrudan gerekse psikolojik esneklik aracılığıyla etkilediği bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle kadın öğretmenlerin ruminatif düşüncelerinin çözüm odaklı düşünceleri üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak, kadın öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeylerini arttırmak ile mümkün görünmektedir. Bu yüzden okullarda özellikle kadın öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeylerini arttıracak psikolojik esneklik konulu psikoeğitim veya psikolojik danışma grupları oluşturmak, psikolojik esneklik hakkında bilgilendirme yoluyla farkındalık kazandırmak gibi çalışmaların öncelenmesi önemlidir. Bu araştırmada ayrıca ruminasyonun psikolojik esneklik ile birlikte çözüm odaklı düşünme üzerindeki değişimin %46'sını açıkladığı bulunmuştur. Bu bulgu öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncelerini geliştirmek için tasarlanacak müdahale programlarında ruminasyonu azaltacak, psikolojik esnekliği arttıracak faaliyetlerin birlikte ele alınması konusunda alanyazına önemli katkılar sunan bir modeli sınıadığı için önemlidir. Bunun dışında bu araştırmada ruminasyon ve çözüm odaklı düşünme arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek psikolojik esneklik dışında farklı değişkenlerin aracılık etkisini de incelemenin, araştırmanın bağımlı değişkeni olarak belirlenen çözüm odaklı düşünmenin doğasını anlamada önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma yaş ortalaması 35.41 ± 8.00 olan kadın öğretmenlerin oluşturduğu özel bir örnekleme yürütüldüğü ve kesitsel yonteme dayandığı unutulmamalıdır. Elde edilen bu sonuçlar belirtilen yöntem ve çalışma grubu çerçevesiyle sınırlıdır. Farklı örneklem ve yaş grupları üzerinde, boylamsal veya deneysel yöntemlerin kullanılarak ilgili değişkenlerin test edilmesi konunun derinlemesine incelenmesi açısından önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksöz, F., & Durkal, M. E. (2021). Çalışma hayatında kadınların karşılaştıkları sorunlar: Kayseri ilinde çalışan kadın öğretmenler üzerine bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (59), 141-176. <https://doi.org/10.18070/erciyesiibd.801617>
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik* [Tıpta uzmanlık tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği.
- Al-Ma'seb, H. (2018). Social support as a predictive factor: Solution-focused thinking in clinical social work. *International Social Work*, 63(3), 323-336. <https://doi.org/10.1177/0020872818799432>
- Arnarson, E. Ö., Matos, A. P., Salvador, C., Ribeiro, C., de Sousa, B., & Craighead, W. E. (2016). Longitudinal study of life events, well-being, emotional regulation and depressive symptomatology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 159-171. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9524-8>
- Arslan, Ü., & Asıcı, E. (2021). The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01251-9>
- Aydoğdu, F. (2021). Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolü. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 13(Ek 1), 337-360. <https://doi.org/10.18863/pgy.983099>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. (2014). The Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *Webmed Central Psychology*, 5(4), 1-10.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik kabul ve adanmışlık terapisi*. Epsilon.
- Brinker J. K., & Dozois J. A. (2009). Ruminative thought style depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*. 65(1),1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Butler L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in response to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30, 331-346.
- Cankseven Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.444876>
- Cherry, K. M., Vander Hoeven, E., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 101973. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative*. Pearson.
- Dawson, G. C., Adrian, M., Chu, P., McCauley, E., & Vander Stoep, A. (2022). Associations between sex, rumination, and depressive symptoms in late adolescence: A four-year longitudinal investigation. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/15374416.2021.2019049>

- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Gloster, A.T., Meyer, A.H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6 (2), 166-171. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003>
- Grant, A. M., Cavanagh, M. J., Kleitman, S., Spence, Gordon, Lakato, M., & Yu, N. (2012). Development and validation of the Solution-Focused Inventory. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 334-348. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697184>
- Grassia, M., & Gibb, B. E. (2008). Rumination and prospective changes in depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(9), 931-948. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.9.931>
- Gündoğdu, R. (2019). The effect of solution-focused group counseling with psychological counselor candidates on solution-focused tendency and satisfaction with life. *Journal of Education and E-Learning Research*, 6(1), 26-37. <https://doi.org/10.20448/journal.509.2019.61.26.37>
- Güner, O. (2018). *Çözüm bende saklı*. Ankara.
- Hammen, C. (2003). Interpersonal stress and depression in women. *Journal of affective disorders*, 74(1), 49-57. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(02\)00430-5](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(02)00430-5)
- Harris, R. (2007). ACT made simple: an easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. *New Harbinger Publication*, 9 (13), 26-30.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- İnandı, Y., & Tunç, B. (2012). Kadın öğretmenlerin kariyer engelleri ile iş doyum düzeyleri arasındaki ilişki. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 203-222.
- Javid, N., Ahmadi, A., Mirzaei, M., & Atghaei, M. (2019). Effectiveness of solution-focused group counseling on the mental health of midwifery students. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 41(8), 500-507. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1693741>
- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-374. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif düşünce biçimi ölçeğinin Türkçe uyarılması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Tıpta uzmanlık tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Arştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği..
- Kasch, K. L., Rottenberg, J., Arnow, B. A., & Gotlib, I. H. (2002). Behavioral activation and inhibition systems and the severity and course of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 111 (4), 589-597. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.111.4.589>
- 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>

- Laaksonena, M. A., Knekt, P., Sares-Jäskea, L., & Lindfors, O. (2013). Psychological predictors on the outcome of short-term psychodynamic psychotherapy and Solution-Focused Therapy in the treatment of mood and anxiety disorder. *European Psychiatry, 28*(2), 117-124. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2011.12.002>
- Luoma, J. B., & Vildardaga, J. P. (2013). Improving therapist psychological flexibility while training acceptance and commitment therapy: A pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy, 42*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.701662>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists. *New Harbinger Publications, 60*, 549-552.
- Mautong, H., Gallardo-Rumbea, J. A., Alvarado-Villa, G. E., Fernández-Cadena, J. C., Andrade-Molina, D., Orellana-Román, C. E., & Cherrez-Ojeda, I. (2021). Assessment of depression, anxiety and stress levels in the Ecuadorian general population during social isolation due to the COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *BMC psychiatry, 21*(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03214-1>
- McCracken, L., Patel, S., & Scott, W. (2018). The role of psychological flexibility in relation to suicidal thinking in chronic pain. *European Journal of Pain, 22*(10), 1774-1781. <https://doi.org/10.1002/ejp.1273>
- Michalak, J., Hölz, A., & Teismann, T. (2011). Rumination as a predictor of relapse in mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(2), 230-236. <https://doi.org/10.1348/147608310x520166>
- Nevanperä, N., Lappalainen, R., Kuosma, E., Hopsu, L., Uitti, J., & Laitinen, J. (2013). Psychological flexibility, occupational burnout and eating behavior among working women. *Open Journal of Preventive Medicine, 3*(4), 355-361. <https://doi.org/10.4236/ojpm.2013.34048>
- Noble, R. E. (2005). Depression in women. *Metabolism, 54*(5), 49-52. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2005.01.014>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Novella, J. K., Ng, K. M., & Samuolis, J. (2020). A comparison of online and in-person counseling outcomes using solution-focused brief therapy for college students with anxiety. *Journal of American College Health, 1-8*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1786101>
- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: Psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 32*(80), 116-133.
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (ayırimsama) ve kabullenme temelli terapiler*. HYB Basım Yayın.
- Oliver, C., & Charles, G. (2015). Which strengths-based practice? reconciling strengths-based practice and mandated authority in child protection work. *Social Work, 60*(2), 135-143. <https://doi.org/10.1093/sw/swu058>
- Pakenham, K. I., Landi, G., Boccolini, G., Furlani, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of contextual behavioral science, 17*, 109-118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.003>

- Plosker, R., & Chang, J. (2014). A solution-focused therapy group designed for caregivers of stroke survivors. *Journal of Systemic Therapies*, 33(2), 35-49. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2014.33.2.35>
- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0021-6>
- Şanal Karahan, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Şanal Karahan, F., & Hamarta, E. (2015). Çözüm Odaklı Envanter: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *İlköğretim Online*, 14 (2), 1-13. <https://doi.org/10.17051/io.2015.15313>
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445. <https://doi.org/10.1037/1082-989x.7.4.422>
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Sparrer, I. (2012). *Çözüm odaklı yaklaşıma ve sistemik yapısal dizime giriş*. (çev. E. Suvari Erol). Pan.
- Stabbe, O. K., Rolffs, J. L., & Rogge, R. D. (2019). Flexibly and/or inflexibly embracing life: Identifying fundamental approaches to life with latent profile analyses on the dimensions of the Hexaflex model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12,106-118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.03.003>
- Stange, J. P., Alloy, L. B., & Fresco, D. M. (2017). Inflexibility as a vulnerability to depression: A systematic qualitative review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 24(3), 245-276. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12201>
- Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yapan, S. (2018). *Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yasinski, C., Hayes, A. M., Ready, C. B., Abel, A., Görg, N., & Kuyken, W. (2020). Processes of change in cognitive behavioral therapy for treatment-resistant depression: psychological flexibility, rumination, avoidance, and emotional processing. *Psychotherapy Research*, 30(8), 983-997. <https://doi.org/10.1080/10503307.2019.1699972>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

It has been observed in studies that ruminative thoughts, which manifest themselves when faced with problems, prevent the individual from using these resources and lead the individual to depression more (Harris, 2009; Sarıçam, 2014; Johnson & Whisman, 2013). Psychological rigidity is the state of being unable to focus on the present and being in the here and now as a result of an individual's excessive preoccupation with painful and sad memories of the past, ruminations about them, and subsequent increased anxiety and worry about the future (Harris, 2009). On the other hand, psychological flexibility, which is the opposite of this, is the individual's realizing his feelings and thoughts in the face of the events he has experienced, contacting the moment he is in without being stuck on the past or the future, and evaluating the problems he encounters with realistic solutions (Luoma et al., 2010). In this context, when these concepts are examined, it has been noted that psychological flexibility has points of contact with rumination and solution-focused thinking, and it has been seen that they are related to each other in different studies. In this study, it was aimed to examine the place of psychological flexibility between the variables of rumination and solution-focused thinking, which are related to each other. The main purpose of this research is to examine the mediating role of psychological flexibility in the relationship between rumination and solution-focused thinking in female teachers. Based on the results of the studies in the literature, rumination was considered as the independent variable, solution-focused thinking as the dependent variable, and psychological flexibility as the mediating variable. The hypotheses created for the purpose of the research are as follows: H1: There is a statistically significant negative correlation between rumination and psychological flexibility. H2: There is a statistically significant positive correlation between psychological flexibility and solution-focused thinking. H3: There is a statistically significant negative correlation between rumination and solution-focused thinking. H4: Psychological flexibility has a mediating role in the relationship between rumination and solution-focused thinking.

Women's employment in teachers is more intense than in other public institutions (Aksöz and Durkal, 2021). Many epidemiological studies have found that the lifetime prevalence of depressive disorder in women is almost twice that of men (Hammen, 2003; Mautong, et al, 2021; Noble, 2005). In a recent study, it was observed that both ruminative thinking style and depression levels of women were higher than men (Dawson et al., 2022). In addition to these, the results of studies dealing with the problems faced by female teachers in business life and the situations that hinder their career development also draw attention to the importance of the subject day by day (İnandı & Tunç, 2012). In addition, it can be said that both work responsibilities and domestic and family responsibilities of female teachers have increased in distance education

during the Covid-19 pandemic process. The level of influence of these and many similar situations on women, their methods of coping with problems, their awareness level, their approach to problems with a flexible or rigid perspective also varies. It has been thought that these variability may be related to the level of psychological flexibility (Luoma et al. 2010), which can be summarized as the individual's awareness of his feelings and thoughts in the face of the events he has experienced, his being in contact with the moment he is in without being stuck on the past or the future, and the ability to evaluate the problems he encounters with realistic solutions, and the necessity of examining the subject has arisen.

Method

The study group of the research consisted of 307 female teachers working in schools affiliated to the Ministry of National Education. Psychological Resilience Scale, Ruminative Thought Style Scale and Solution Focused Inventory were used as data collection tools. In the study, rumination was determined as the independent variable, solution-focused thinking as the dependent variable, and psychological flexibility as the mediating variable. This research was designed according to the relational screening design, in which the existence and degree of the relationship between the variables was examined. Mediation analyzes were performed on the basis of regression-based bootstrapping.

Results

As a result of the mediation analysis, it was seen that rumination predicted psychological flexibility and solution-focused thinking. In addition, it was found that psychological flexibility also predicted solution-focused thinking. When the indirect effect was examined, it was observed that the path coefficient between rumination and solution-focused thinking decreased with the inclusion of psychological flexibility, which is a mediating variable, in the model, in other words, psychological flexibility had a partial mediating role in the relationship between rumination and solution-focused thinking. In line with these results, it can be said that the negative effect of rumination on solution-focused thinking in female teachers can be reduced through psychological flexibility.

Discussion & Conclusion

As a result, in this study, it was found that rumination affects the solution-focused thinking of female teachers both directly and through psychological flexibility. Based on this result, it seems possible to reduce the negative effect of ruminative thoughts of female teachers on their solution-focused thinking and to increase the psychological flexibility levels of female teachers. For this reason, it is important to prioritize activities such as creating psychoeducational or psychological counseling groups on psychological flexibility that will increase the psychological flexibility levels

of especially female teachers in schools, and raising awareness by informing about psychological flexibility. This study also found that rumination, together with psychological flexibility, explained 46% of the change in solution-focused thinking. This finding is important because it tests a model that makes significant contributions to the literature in dealing with activities that will reduce rumination and increase psychological flexibility in intervention programs designed to improve teachers' solution-focused thinking. Apart from this, it is thought that examining the mediation effect of different variables other than psychological flexibility that may affect the relationship between rumination and solution-focused thinking in this study will make important contributions to understanding the nature of solution-focused thinking, which is determined as the dependent variable of the research.

It should be noted that this study was conducted with a special sample of female teachers with a mean age of 35.41 ± 8.00 years and was based on the cross-sectional method. These results are limited to the specified method and working group framework. It is recommended to test the relevant variables using longitudinal or experimental methods on different samples and age groups in order to examine the subject in depth.