

# **Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Ruminatif Düşünce Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

**Tülen Kurtarankartal**

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Rehberlik ve  
Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi  
Ekim 2019  
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

---

Prof. Dr. Ali Hakan Ulusoy  
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdür Vekili

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

---

Doç. Dr. Canan Zeki  
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

---

Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ  
Tez Danışmanı

---

Değerlendirme Komitesi

1. Prof. Dr. Alim Kaya

2. Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ

3. Doç. Dr. Müge Beidoğlu

## ÖZ

Bu araştırma, 2018-2019 bahar döneminde Doğu Akdeniz Üniversitesi'nin İngilizce Öğretmenliği, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Okul Öncesi Öğretmenliği, Özel Eğitim Öğretmenliği, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Beslenme ve Diyetetik, Spor Bilimleri, Mimarlık ve İç Mimarlık bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın diğer amacı ise; üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimi düzeylerinin cinsiyet, sınıf, bölüm, travmatik yaşam olayı, madde kullanımı ve algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

Araştırmanın örneklemi, 249'u kadın, 212'si erkek toplam 461 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcılara, Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Anlamı Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler, araştırmanın amaçları doğrultusunda Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir.

Yapılan araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı alt boyutu olan "aranan anlam" ile ruminatif düşünce biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin mevcut anlam düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, madde kullanımı ve algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı, bölüm ve travmatik yaşam olayına göre anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi düzeylerinin ise sınıf düzeyi ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, cinsiyet, travmatik yaşam olayı, madde kullanımı ve algılanan

anne-baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırma bulguları alan yazında yer alan araştırmalar ışığında yorumlanmış ve tartışılmış, araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam Anlamı, Mevcut Anlam, Ruminatif Düşünce Biçimi, Ruminasyon.

## **ABSTRACT**

This research was conducted in the departments of English Language Teaching, Psychological Counseling and Guidance, Preschool Teaching, Special Education Teaching, Physiotherapy and Rehabilitation, Nutrition and Dietetics, Sports Sciences, Architecture and Interior Architecture. The aim of the study is to determine the relationship between the meaning of life and ruminative thinking levels of 4th and 4th grade students. The other aim of the research is; The aim of this study is to determine whether the meaning of life and ruminative thinking styles of university students differ significantly according to gender, class, department, traumatic life event, substance use and perceived parental attitude variables.

The sample of the study consisted of 461 individuals, 249 of whom were women and 212 of which were men. Personal Information Form, Meaning of Life Scale and Ruminative Thinking Scale were applied to the participants. The data obtained from the study were analyzed by Pearson Product Moment Correlation Coefficient, t-test, One-Way ANOVA for the purposes of the study.

As a result of the research, it was found that there is a positive meaningful relationship between “searched meaning olan which is the sub-dimension of life meaning of university students and ruminative thinking. In addition, it was found that the present meaning levels of university students differed significantly according to gender, grade level, substance use and perceived parental attitudes, and there was no significant difference according to department and traumatic life event. It was found that the ruminative thinking styles of university students showed a significant difference according to the variables of class level and department and did not show a significant difference according to gender, traumatic life event, substance use and

perceived parental attitude variables. The findings of the research were interpreted and discussed in the light of the researches in the literature, and recommendations were made for researchers and practitioners.

**Keywords:** Meaning of Life, Present Meaning, Ruminative Thinking, Rumination.

# İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	v
KISALTMALAR.....	xiii
TABLO LİSTESİ .....	xiv
1 GİRİŞ .....	1
1.1 Problem Durum.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	10
1.3 Araştırma Problemleri .....	10
1.4 Alt Problemler.....	11
1.5 Araştırmanın Önemi .....	11
1.6 Araştırmanın Sayıltıları .....	11
1.7 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	13
1.8 Tanımlar .....	13
2 KONU İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	14
2.1 Yaşam Anlamı ile İlgili Açıklamalar.....	14
2.1.1 Yaşam Anlamı .....	14
2.1.2 Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı .....	14
2.1.3 Anlamsızlık .....	20
2.1.4 Frankl ve Logoterapi .....	21
2.1.5 Logoterapi'nin Bileşenleri .....	23
2.1.5.1 Boyutsal Ontoloji .....	23
2.1.5.2 Anlam Üçlüsü ve Varoluşun Özü .....	23
2.1.5.3 Değerler Üçlüsü ve Yaşamın Anlamını Bulma .....	24

2.1.5.4 Varoluşsal Engellenme ve Varoluşsal Boşluk .....	25
2.1.5.5 Nevrozlar ve Nöo-Dinamikler .....	26
2.1.5.6 Sevginin ve Acının Anlam.....	27
2.2 Ruminatif Düşünce Biçimi ile İlgili Açıklamalar .....	27
2.2.1 Ruminasyonun Tanımı.....	29
2.2.2 Ruminatif Düşünce Biçimi Modelleri .....	29
2.2.2.1 Tepki Stilleri Modeli .....	29
2.2.2.2 Hedefe İlerleme Modeli .....	32
2.2.2.3 Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Modeli .....	33
2.2.2.4 Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli .....	33
2.2.2.5 Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli .....	34
2.2.2.6 Olay Sonrası Ruminasyon Modeli .....	35
2.2.2.7 Kavramsal-Yargılayıcı Kendine Odaklanma Modeli Bağlamında Ruminasyon .....	36
2.2.2.8 Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli .....	37
2.2.3 Ruminatif Düşünce Biçiminin İşlevi .....	37
2.2.4 Ruminatif Düşüncenin Olumlu ve Olumsuz Bileşenleri .....	39
2.2.4.1 Ruminatif Düşünceye Karşı Entelektüel İç Gözlem.....	39
2.2.4.2 Öz-Düzenleme Kuramları .....	41
2.2.4.3 Analitik Ruminatif Düşünceye Karşı Yaşantısal Farkındalık .....	42
2.2.5 Yineleyici Düşünce Tarzları ile İlişkisi .....	43
2.2.5.1 Endişe .....	43
2.2.5.2 Olumsuz Otomatik Düşünceler .....	44
2.2.5.3 Yineleyici Düşünceler .....	45
2.2.5.4 Girici Düşünceler .....	45



2.2.5.5 Obsesif Düşünceler.....	46
2.2.5.6 Duygu Durum Düzenlenmesi ve Başetme Metotları .....	46
2.2.6 Ruminatif Düşünce Sağaltımına İlişkin Metotlar .....	48
2.2.6.1 Düşünceyi Durdurma .....	48
2.2.6.2 Davranışsal Aktivasyon .....	49
2.2.6.3 Bilişsel Davranışçı Terapi .....	50
2.2.6.4 Metakognitif Terapi .....	50
2.3 Konu ile İlgili Araştırmalar .....	53
2.3.1 Yaşam Anlamı ile İlgili Araştırmalar.....	53
2.3.1.1 Yaşam Anlamı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar .....	53
2.3.1.2 Yaşam Anlamı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	60
2.3.2 Ruminatif Düşünce Biçimi ile İlgili Araştırmalar .....	67
2.3.2.1 Ruminatif Düşünce Biçimi ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....	67
2.3.2.2 Ruminatif Düşünce Biçimi ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	68
3 YÖNTEM .....	73
3.1 Araştırma Modeli .....	73
3.2 Araştırma Grubu .....	73
3.3 Veri Toplama Araçları .....	74
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....	74
3.3.2 Yaşamda Anlam Ölçeği .....	74
3.3.3 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği .....	75
3.4 Verilerin Toplanması .....	76
3.5 Verilerin Analizi .....	77

4 BULGULAR .....	78
4.1 Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Puanlarına İlişkin Bulgular.....	78
4.2 Üniversite Öğrencilerinin RDB Puanlarına İlişkin Bulgular .....	79
4.3 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular .....	80
4.4 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre YA ile RDB Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları .....	80
4.5 Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre YA ile RDB Puanlarının Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular .....	81
4.6 Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüme Göre YA ile RDB Puanlarının Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular .....	82
4.7 Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Travmatik Bir Yaşam Olayına Göre YA ve RDB Puanlarının Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular.....	88
4.8 Üniversite Öğrencilerinin Madde Kullanımına Göre YA ve RDB Puanlarının Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular .....	92
4.9 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre YA ve RDB Puanlarının Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular .....	95
5 TARTIŞMA VE YORUM .....	100
5.1 Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Ortalama Puanlarına İlişkin Bulguların Yorumlanması .....	100
5.2 Üniversite Öğrencilerinin RDB Ortalama Puanlarına İlişkin Bulguların Yorumlanması.....	101
5.3 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Yorumlanması .....	102

5.4 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamli Bir Farklılık Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması.....	105
5.5 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Sınıf Düzeyine Göre Anlamli Bir Farklılık Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması.....	106
5.6 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Okudukları Bölüme Göre Anlamli Bir Farklılık Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması.....	108
5.7 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Yaşanan Travmatik Bir Olaya Göre Anlamli Bir Farklılık Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması.....	109
5.8 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Madde Kullanımına Göre Anlamli Bir Farklılık Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması .....	113
5.9 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre Anlamli Bir Farklılık Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması.....	115
6 SONUÇ VE ÖNERİLER .....	117
6.1 Sonuçlar.....	117
6.2 Öneriler.....	119
6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	119
6.2.2 Alandaki Uygulayıcılara Yönelik Öneriler .....	119
KAYNAKLAR .....	122
EKLER.....	149
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu .....	150
Ek 2: Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) .....	152
Ek 3: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ).....	153

## KISALTMALAR

OKB	Obsesif Kompulsif Bozukluk
RDB	Ruminatif Düşünce Biçimi
RDBÖ	Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği
SPSS	Statistical Package for the Social Science
TBT	Tepki Biçimleri Teorisi
YA	Yaşam Anlamı
YAÖ	Yaşamda Anlam Ölçeği

## TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1: Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	78
Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerinin RDB Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	79
Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Mevcut Anlam ve Aranılan Anlam Puanları ile RDB Puanları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri.....	79
Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre YA'nın Alt Boyut Puanlarına ve RDB Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	80
Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre YA'nın Alt Boyut Puanlarına ve RDB Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları .....	81
Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüme Göre YA ve RDB Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikleri.....	82
Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüme Göre YA Alt Boyut Puanları ile RDB Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	84
Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüme Göre RDB Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Post Hoc Tukey Testi Sonuçları.....	85
Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Travmatik Bir Yaşam Olayına Göre YA ve RDB Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	88
Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Travmatik Bir Yaşam Olayına Göre YA ile RDB Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	91

Tablo 4.11: Üniversite Öğrencilerinin Sigara Kullanımına Göre YA Alt Boyut Puanları ile RDB Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	92
Tablo 4.12: Üniversite Öğrencilerinin Alkol Kullanımına Göre YA ile RDB Puanlarına İlişkin t- Testi Sonuçları.....	93
Tablo 4.13: Üniversite Öğrencilerinin Uyuşturucu Madde Kullanımına Göre YA ile RDB Puanlarına İlişkin t- Testi .....	94
Tablo 4.14: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre YA ve RDB Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikleri.....	95
Tablo 4.15: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne- Baba Tutumuna Göre YA ile RDB Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	97
Tablo 4.16: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre Mevcut Anlam Puanlarına İlişkin Post Hoc Tukey Testi Sonuçları.....	98

# Bölüm 1

## GİRİŞ

### 1.1 Problem Durum

İnsan, düşünebilme ve sorgulayabilme yeteneklerine sahip tek varlıktır. Bundan dolayı çeşitli sorulara devamlı cevap arama, doğup büyüdüğü toplumun geçmişini, geleceğini bilmek adına kendisine ve davranışlarına bir anlam yükleme çabasındadır. Bu gaye doğrultusunda birey, hayatın yaşamaya değer olup olmadığını, kendisiyle ilgili beklentileri gerçekleştirip gerçekleştirmediğini sorgular ve yaşamında bir anlam arayışına yönelir (Bahadır, 2011 ve Topuz, 2016). Öte yandan modern hayatın etkisiyle gelişen teknoloji, çağımız toplumu için bir çok olanak sunmasına karşın insanlarda güvensizlik, yetersizlik, doyumsuzluk, kaygı ve korku gibi duyguların gelişmesine yol açmıştır. Özellikle 21. yy'da ekonomik, toplumsal ve kültürel alanda ilerlemeler bireylerin yaşamında kargaşaya ve belirsizliğe sebep olarak günümüz insanını bu gelişim ve değişimlere ayak uydurması için yaşam kalitesini artırmaya zorunlu kılmıştır. Çeşitli alanlarda meydana gelen gelişim ve değişimler elbette ki bireylerin depresyon, anksiyete, yalnızlık, ümitsizlik, karamsarlık, şiddet gibi psikolojik travmalar deneyimlemelerini engelleyememiş, daha mutlu ve huzurlu bir yaşama sahip olma ihtiyacı bireyleri anlam arayışına itmiştir (Bahadır, 2011).

Kuşkusuz ki çağdaş insanın en önemli hedeflerinden biri kendinin ve yaptıklarının anlamını kavramaktır. Modern hayatın sunmuş olduğu her türlü olanağa rağmen toplumun büyük bir kısmı anlamsızlık duygusuyla savaşılmaktadır. Sanayi toplumunun ve bu sayede dünyaya hakim olan kapitalist düzenin, bilime dayanan

buluşların ve yaşanan savaşların 20 yy. insanının hayatında köklü değişimlere neden olması, bireyi neyi hangi sebeple yaptığı konusunda daha çok düşünmeye teşvik etmiştir. Fakat tüm bu etmenlerden bağımsız bir şekilde “var olmak” aynı zamanda “neden?” sorusunu da akla getirmektedir. Bundan dolayı bireylerin anlam arayışının insanlık tarihine kadar uzandığı söylenebilir (Sezer, 2012).

“Yaşamın Anlamı” kavramı, Varoluşçu Felsefe’nin ışığında gelişim gösteren ve Varoluşçu Yaklaşım’a göre başlıca yaşam bunalımlarından biri olarak bilinen bir kavramdır (Adler, 2010). Varoluşçu Psikoterapi’ye göre yaşamın tek başına bir anlamı olduğu söylenemez. Evrende kendi varlığını, değerlerini yaratan, yönünü saptayan ve hayatına anlam katarak yaşamını sürdüren tek varlık insanın kendisidir (Yalom, 2001). Bu bağlamda yaşamın, insandan bağımsız bir anlamı olmayacağını altı çizilmektedir. Yaşamdaki anlamın keşfedilmesi, bireyin yaşam sorumluluklarından biri olarak ele alınmaktadır. Anlamlılık; bireyin hayatını uyumlu, değerli, yönetilebilir olarak nitelendirmesidir (Schnell, 2009, Akt; Yüksel, 2012). “Yaşam Anlamı” kavramının çok farklı tanımlarının olmasıyla birlikte genel olarak; bireylerin hayatlarının hedeflerini saptaması, şekillendirmesi, güçlendirme gayesi ve isteği şeklinde kavramsallaştırılmaktadır (Steger, Kashdan, Sullivan, Larentz, 2008). Yaşamda anlam, “anlamın varlığı” ve “anlam arayışı” şeklinde ele alınmaktadır. Anlamın varlığı, insanoğlunun hayatını ne derece değerli ve anlamlı olarak algıladığı olup anlam arayışı ise kişilerin hayatlarının anlamını, önemini artırmaya yönelik faaliyetlerini kapsar (Steger, Kawabota, Shimai, Otake, 2008; Steger, Fraizer, Oishi, & Kaler, 2006, Akt; Aydın, Kaya, Pala, Sarı ve Şahin, 2012).

İnsanın yaşam anlamı hakkında en önemli çalışmaları gerçekleştiren kişi olan Victor Frankl, II. Dünya Savaş’ı esnasında toplama kamplarında esir olarak kalan ve yaşama tutunmaya çalışan insanlar üzerinde gerçekleştirdiği gözlemler neticesinde,



yaşam anlamına sahip olmanın insanın varoluşunu devam ettirmesinde büyük rolünün olduğunu anlamış, insan hayatında anlamın varolmasını, psikolojik sağlık ve olumlu duygularla ilişkilendirmiştir (Frankl , 2013). Aynı şekilde Frankl, kişinin hayatta bir anlama sahip olmasını, onu hayata bağlayan temel bir motivasyon olarak değerlendirerek, yaşam anlamının sağlıklı ve olumlu duygulara eşlik ettiğini savunur (Frankl, 2009). Yani yaşamlarını anlamlı ve değerli olarak algılayan kişilerin zor durumlarla karşı karşıya kaldıklarında daha güçlü olduğu, depresif ve zorlayıcı duygularla daha kolay baş edebildiği söylenebilir (Yüksel, 2012). Yaşamın anlamlı olması bireyin işlevselliğini artırmaktadır. İnsan, yaşamını anlamlı olarak sürdürdüğünü düşünüyorsa daha yaratıcı ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerler (Emmans, 2005 ,Akt; Erpay, 2017). Yaşamın anlamı, olumlu bir kavram olarak nitelendirilirken, anlamsızlık patolojik bir değişken olarak görülmektedir. ‘Anlamsızlık’ Frankl tarafından kişinin yaşamında anlam bulunmaması, kişilerin herhangi bir amaç ya da planlarının olmaması ve hangi yöne gideceklerini bilmeme durumu olarak da tarif edilmektedir (Frankl, 2009).

İçinde bulunduğumuz çağın şartları, hızı ve maruz bıraktığı dayatmalar karşısında bunalan, ihtiyaç ve problemlerine etkili çözüm yolları bulma gayesinde olan kişilerin, yaşamlarının anlamını keşfetmeleri önemlidir. Bireyin yaşamında anlam bulup bulmaması onun yaşama karşı duruşunu şekillendirmektedir.

Frankl, yaşamlarında bir anlam bulamamış kişilerin hayata karşı plansız ve hedefsiz bir duruş sergileyeceklerini ileri sürmüştür (Frankl, 2013). Yaşamı anlamsız olan bireyler, hedeflerine hangi yollarla ulaşacaklarını bilmediklerinden ötürü bu amaçlara ulaşmakta zorlanacaklardır (Harlow ve Newcomb, 1990).

Buna karşın Adler, bireylerin bir yenilgiye maruz kaldıklarında yaşamın anlamını sorguladıklarını, her şey yolundayken ve güç durumlarla karşı karşıya kalınmadığı

sürece anlama dair soruların akla gelmeyeceğini ileri sürer. Bu savunmasıyla Adler, anlam arama eylemini ruhsal bozukluğun bir belirtisi şeklinde ele almaktadır (Taş, 2011). Klinger ise anlam arayışının, ruhsal sorunların bir doğurgusu olabileceğini savunmaktadır (Saraç, İpek ve Çavuş, 2018). Kimi araştırmalar yaşamın anlamını anlamakta zorluk yaşayan kişilerin ruhsal sorunların haricinde, bireyin kimliğini sorguladığı “Ben kimim?” tarzında sorulara cevap ararken problem yaşadıklarını göstermektedir (Marcia, 1980). Heintzelman ve King’e (2016) göre ise genel olarak bireylerin yaşamlarının doğal akışında bir anlam mevcuttur. Ancak insanlar yaşamlarının belirli dönemlerinde travmatik bir olay (doğal afet, kaza, herhangi bir yakının kaybı) deneyimlediklerinde yeniden anlam bulma ihtiyacında olurlar.

Anlamsızlık, varoluşsal boşluk ya da varoluşsal nevroza sebebiyet verir (Yalom, 2001). Kişi varoluşsal boşluk yaşadığında can sıkıntısı, duygusuzluk, duyarsızlık gösterirken ne yapacağını bilememe, davranışlarının nedenini sorgulama gibi davranışlar sergiler (Battista & Almond 1973; Zika & Chamberlain 1992, akt; Frankl 2009). Bireyler yaşamlarında anlam eksikliği hissettiklerinde ciddi sıkıntılar yaşamakta ve sağlıkları olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu sebeple anlamsızlık, ruh sağlığı ile negatif yönde ilişkilendirilmiştir (Harlow, Newcomb & Bentler, 1986, Ishida & Okada, 2006; akt, Çelik, 2017).

Birçok araştırma, anlamsızlık ile patoloji arasındaki bağlantıyı gösterirken yaşamda anlamın psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Lindeman ve Verkasalo 1996; Zika ve Chamberlain, 1992, akt; Çelik, 2017). Yaşamın anlamı ile ilgili klinik çalışmalar, anlam eksikliğinin patolojiyi tetiklediğini ileri sürmektedir (Scannel ve diğerleri. 2002, Akt; Yalom, 2001). Buna ek olarak yaşam anlamının yokluğunun depresyon ve anksiyete, intihar düşüncesi, madde kullanımı ve

problemlerle baş etme becerileri ile (Harlow ve diğ erleri, 1986) ilişk ili oldu ğ u düşün ülm ektedir.

Edwards ve Holden (2001) tarafından yapılan ve ö rneklem ini 298 üniversite ö ğ rencisinin oluşturdu ğ u bir araştı rmada baş etme becerileri, umutsuzluk ve yaşamda anlamın intihar düşün cesi üzerinde bir rolü olup olmad ı ğ ını araştı rmışlardır. İ ntihar giriş iminde bulunan ve intihar giriş iminde bulunmayan iki grup arasında duygu odaklı baş a çıkma, kaçınma davranışı göstererek baş a çıkma, yaşam amacı, tutarlılık ve umutsuzluk bakımından anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Daha önce intihar giriş iminde bulunmuş olan ö rneklem grubunun daha çok duygu odaklı ve kaçınma baş a çıkma stratejilerini kulland ı ğ ı, yaşamda anlam puanlarının düşük, umutsuzluk puanlarının ise yüksek oldu ğ u saptanmıştır (Edwards ve Holden, 2001).

Jaarsma, Pool, Ranchor ve Sanderman (2007)'nin yaptı ğ ı baş ka bir araştı rmada kanser hastalarından oluşan bir ö rneklem grubu ele alınarak kanser ve yaşamda anlam deneyimi arasındaki iliş ki incelenmiştir. Yaşamda anlam deneyiminin pozitif ve negatif olarak iki etki alanından söz ederek pozitif etkinin psikolojik iyi oluş ile negatif etkinin ise sıkıntı ve anksiyete duyguları ile ilintili oldu ğ unu ifade etmişlerdir. Çalışmanın sonucunda kanser hastalarının yaşamda anlam deneyiminin negatif etkiye tekabül etti ğ ini ileri sürmüşlerdir. Yani kanser hastalarında yaşam anlamı puanları düştükçe psikolojik iyi oluşun azald ı ğ ı, sıkıntı ve anksiyetenin artış gösterdi ğ i rapor edilmiştir (Jaarsma, Pool, Ranchor ve Sanderman, 2007).

Ö te yandan Steger, Mann ve Cooper (2009)'ın madde kullanımı üzerine yaptıkları araştı rmanın ö rneklem grubunu tedavilerinin 3. haftasındaki sigarayı bırakmak isteyen 99 kişi oluşurmaktadır. Bu çalışmada sigarayı bırakmak isteyen kişilerin yaşamda anlam, ruh sa ğ lı ğ ı (depresyon ve anksiyete) ve algılanan fiziksel sa ğ lıkları arasındaki iliş kinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; yüksek yaşamda

anlam duygusuna sahip olan bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin düşük, fiziksel sağlık algılarının yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Bir başka çalışmada genç yetişkinlerde yaşamda anlam ve maneviyatın, alkolizm ve depresif belirtilere etkisi arasındaki ilişki incelenerek yaşamda anlamın ve maneviyatın anlamlı düzeyde alkolizm ve depresif semptomlarla ilişkili olduğu bulunmuş ve depresif semptomlar arttıkça, alkolizm sıklığının arttığı belirtilmiştir (Kızılırmak, 2015).

Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlardan da anlaşılacağı üzere anlamsızlık bireylerin yaşam kalitesini düşürmekte ve hem ruhsal hem de psikolojik sağlıklarına olumsuz etki etmektedir. Başka bir deyişle; yaşamda anlamsızlık ile psikolojik sağlık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Anlamsızlık durumunun yaşanmasıyla depresyon, anksiyete, intihar riski, madde kullanımı ve sosyal yalıtımda artmayı, problemlerle başa çıkma becerisinde ise azalmayı tetiklediği düşünülen bir diğer faktör ise ruminatif düşünce biçimidir.

Ruminasyon; bireyin sorununa çözüm bulma konusunda işlev göstermemesi, içinde bulunduğu duygu durumuna ve olası neden-sonuçlara tekrarlayıcı bir şekilde odaklanmasıdır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky,2008). Depresyona verilen edilgen bir tepki olarak ifade edilen Nolen Hoeksema'nın Tepki Biçimleri Kuramı'na göre ruminasyon; üzüntü ya da depresyona eşlik eden bilişsel bir süreçtir.

Literatüre bakıldığında ruminasyonun bir çok tanımı olmakla birlikte en genel tanımı Martin ve Tesser (1996) tarafından yapılmıştır. Martin ve Tesser'e göre ruminasyon, "ortak bir konunun, üzerinde düşünmeyi gerekli kılacak koşullar bulunmasa bile tekrar eden bilinçli düşünce biçimi" şeklinde kavramsallaştırılmıştır.

Ruminatif düşünce biçimine sahip kişiler, yaşam olaylarının daha çok olumsuz yönlerine odaklanarak bu olayların olumsuz etkilerini daha fazla hissetme

eğilimindedirler. Ruminatif düşünce biçimi, bireylerde olumsuz düşüncede artma, davranışsal tutumlarda, problemlerle başa çıkmada ve sosyal destekte azalmaya neden olarak depresif duygu durumunun sürmesine etki etmektedir (Nolen- Hoeksama ve Davis, 1999).

Yapılan birçok kesitsel ve boylamsal araştırmada depresif duygu durumuna tepki olarak gelişen ruminatif düşünce biçiminin, depresif duygu durumunun şiddeti ve devam etmesiyle ilişkili olduğu bildirilmiştir (Morrow- Nolen-Hoeksoama, parker larson, 1994). Bir başka çalışmada ruminatif düşünce biçimine sahip bireylerin yaşam olaylarını değerlendirmede çarpıtmalar yaptıkları, gerçekleşecek olan olumlu durumlara karşı kötümser bir tutum sergiledikleri, kişiler arası sorunları çözmede etkili becerilere sahip olmadıkları belirtilmiştir (Lyubomirsky ve Nolen- Hoeksama, 1995).

Deprem ve ölüm gibi travmatik yaşam olaylarının da ruminatif düşünce ile ilişkilendirildiği ve depresyonu yordadığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Örneğin; Nolen- Hoeksama ve Morrow (1991), 1989'daki San Francisco depreminden sonra bireylerin depresif duygu durumuna verdikleri tepkileri ele alarak depremden 2 hafta önce araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce eğilimleri ve depresif belirtilerini ölçmüşlerdir. Depremden 10 gün ve 7 hafta sonra yapılan ölçümlerde, ruminatif düşünce eğilimleri olanların olmayanlara göre anlamlı olarak daha fazla depresif belirti gösterdiği gözlenmiştir.

Yapılan bir yas araştırmasında hasta yakınlarından oluşan 253 kişi örneklem grubu olarak belirlenmiş ve bu bireylerden ruminasyon düzeyleri yüksek olanların sevdiklerini kaybettikten sonraki 6 aylık süreçte daha depresif oldukları bildirilmiştir (Nolen Hoeksama ve ark., 1994). Araştırmalardan elde edilen bulgular, ruminatif düşüncenin depresif belirtilerin başlangıcı ve devam etmesinde önemli rolü olan bilişsel bir zihinsel süreç olduğunu göstermektedir. Ruminatif düşüncenin alkol

kullanımı üzerinde de olumsuz etkisi olduğunu gösteren çalışmalar incelendiğinde; ruminatif düşünce biçimine sahip olan bireylerin, olmayan bireylere göre olumsuz duygu durum ve çaresizlikle başedebilmek için daha çok alkol tükettikleri bildirilmiştir (Lyubomirsky, Kasri, Chang ve Chung, 2006) .

Öte yandan ruminatif düşünce biçiminin kaçınma davranışları ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar da mevcuttur. Göğüs kanseri olan hastalarla gerçekleştirilen bir araştırmada ruminatif düşünce biçimine sahip hastaların duygusal anlamda tehdit edici durumlarla başetmekte kaçınma gösterdikleri görülmüştür (Lyubomirsky, Kasri, Chang ve Cgunh, 2006) .

Ruminasyonu yüksek bireylerde duygulardan kaçınmanın bir yolu olarak daha fazla madde kullanımı görüldüğü bildirilmiştir (Smith ve ark., 2007; akt. Smith, 2008) .Cribb, Moulds ve Carter (2006) ‘in yapmış olduğu bir araştırmada üniversite öğrencilerinde depresyon, ruminasyon ve kaçınma arasındaki ilişki incelenmiş ve kaçınma davranışları davranışsal, bilişsel ve yaşantısal olarak 3 boyutta ele alınmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde, kaçınmanın her 3 boyutunun depresyon ve ruminasyon ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Ruminatif düşüncenin depresyon, anksiyete, intihar ve alkol kullanımı üzerinde olumsuz etkilerinin yanı sıra problem çözme becerisini de zayıflattığı yapılan araştırmalarla desteklenmiştir. Gerçekleştirilen deneysel bir araştırmada üniversite öğrencilerine bazı problem durumları aktarılmış ve bu problem durumlarına çözüm önerileri sunmaları istenmiştir. Ruminatif düşünce eğilimi gösteren öğrencilerin, ruminatif düşünce eğilimi göstermeyen öğrencilere göre hipotetik problemler için ürettikleri çözümlerin daha az etkili olduğu bulunmuştur (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995).

Bir başka çalışmada ise ruminatif yatkınlığı olan kişilerin stresli durumlarda, problemlerle başetme konusunda yetersiz oldukları bildirilmiştir (Nolen- Hoeksema ve Morrow, 1991). Yapılan çalışmalardan elde edilen bulgulardan da anlaşılacağı üzere ruminatif düşünce biçimi, hem bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemekte, hem de yaşam kalitesini düşürmektedir. Bu bağlamda hem yaşamı sorgulama hem de sağlıklı bir kişilik geliştirme açısından kritik bir dönem olan üniversite dönemi önemli bir evredir.

Erikson'ın Psikososyal Gelişim Teorisi'ne göre bireyin gelişimi ömrü boyunca devam eder. Erikson, her bireyin yaşamı süresince sekiz gelişim evresinden geçtiğini ve her evrenin kendine has farklı gelişimsel görevlerinin olduğunu ileri sürer. Bireyin bir gelişim evresindeki gelişimsel hedeflerine ulaşabilmesi için o dönemde karşı karşıya kaldığı çatışmaları ve karmaşaları sağlıklı bir şekilde çözmesi gerekmektedir. Eğer birey bu çatışmalarla baş edebilirse, daha sağlıklı bir kişilik geliştirecektir (Gürses ve Kılavuz, 2011).

Üniversite dönemindeki önemli gelişim hedeflerinden bazıları; uygun bir mesleğe yönelmek, duygusal yakınlık kurmak, toplumsal sorumlulukları ve sosyal rolleri yerine getirmektir (Saraç, İpek ve Çavuş, 2018). Bu dönemdeki bireylerin hayatlarına yön verme ve yaşamlarının geri kalanını inşa etme çabasında oldukları göz önüne alındığında, yaşamın anlamını sorgulamaları kaçınılmazdır. Adler, bireylerin ancak zorlu durumlarla karşı karşıya kaldıklarında yaşamın anlamını sorguladıklarını ileri sürmüştür (Adler, 2010). Öte yandan, yaşamın her döneminde bireylerde farklı düzeylerde görülebilen ancak; üniversite dönemi gelecek için temellerin atıldığı kritik bir dönem olduğundan, bu dönemdeki gelişimsel görevleri yerine getirirken karşılaşılan çatışmaları çözme noktasında ruminatif düşünce biçiminin üniversite

öğrencilerinde görülme riskinin daha fazla olduğu tahmin edilmekte, yaşamda anlam ile ilişkisinin olduğu düşünülmektedir.

Bireyin yaşamında anlam olması, onu yaşama bağlayan temel bir motivasyondur (Frankl, 2013). Literatür incelendiği zaman, yaşamda anlam ve ruminatif düşünce biçimi ile ilgili ayrı ayrı birçok çalışmanın mevcut olduğu görülmekte ancak üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam ve ruminatif düşünce biçimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az sayıda araştırmanın olması, bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Ayrıca bu araştırmanın; ruminatif düşünce biçiminin etki ettiği depresif belirtiler başta olmak üzere, bireyler arasında artacağı öngörülen ruhsal sorunlara yönelik önleyici, koruyucu ve geliştirici hizmetlerin sunulması bakımından ruh sağlığı çalışanlarına ışık tutacağı düşünülmektedir.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkinin ortaya konmasıdır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimlerinin cinsiyet, sınıf, bölüm, travmatik yaşam olayı, madde kullanımı ve algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

## **1.3 Araştırma Problemleri**

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ortalama puanları nedir ?
2. Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi ortalama puanları nedir ?
3. Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?



## 1.4 Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir ?
3. Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir ?
4. Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri yaşanan travmatik bir yaşam olayına (doğal afet, kaza, ölüm-yas, vs.) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir ?
5. Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri madde kullanımına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir ?
6. Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir ?

## 1.5 Araştırmanın Önemi

Yaşamını anlamlı ve yaşamaya değer bulan bireyler, sıkıntı veren olaylar karşısında daha metanetli olmakta, depresif ve olumsuz duygularla daha kolay baş edebilmektedirler (Yüksel, 2012). Yaşamın anlamlı olması bireyin işlevselliğinin göstergesidir. Birey, yaşamında anlam buluyorsa daha yaratıcı ve kendini gerçekleştirme eğiliminde olur. Başka bir deyişle, insan yaşamında anlamın var olması psikolojik sağlık ve olumlu duygular üzerinde pozitif etkiye sahiptir (Emmans, 2005, Akt; Erpay, 2017). Yaşamın anlamı değişkeni, bireylerin hayatlarında meydana gelebilecek olan travmatik olaylar, depresif belirtiler ve problemlerle başa çıkma süreci üzerinde her ne kadar önemli ise, ruminatif düşünce biçimi de bir o kadar önemli bir değişkendir. Ruminatif düşünce biçimine sahip bireylerin zihinleri çoğunlukla

negatif düşünceler ve hatıralarla kaplı olduğu için bu kişiler genellikle yaşamlarını olumsuz bir biçimde değerlendirmektedirler. Geleceğe yönelik ümitsizlik hissi ve olaylara kötümser bir bakış açısıyla yaklaşılması ruminasyonun bir sonucudur (Burhanoğlu, 2016).

Genç yetişkinlik dönemi olan üniversite dönemi, bireylerin sağlıklı kimlik gelişimini tamamlaması açısından kritik bir dönem olmakla beraber, aynı zamanda kariyer yapma, başkalarıyla yakın ilişkiler kurma, evlilik hayatına adım atma gibi gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi gereken yetişkinliğe geçiş dönemidir (Saraç, İpek ve Çavuş, 2018). Ayrıca yaşam anlamının, geleceğe yönelik anlam ve hedeflerin en fazla sorgulandığı evrelerden biri olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu döneme ait söz konusu gelişimsel hedeflerin başarı ile yerine getirilmesinde bireylerin ruh sağlığının önemli olduğu düşünülmektedir. Zira birey, kendini iyi hissettiği, mutlu ve geleceğe dair umutlu olduğu ölçüde zor durumların üstesinden gelebilir. Fakat ruminatif düşünce biçiminin tekrarlayıcı bir şekilde süregelen negatif düşünceler olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bireyin psikolojik sağlığını ve işlevselliğini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinde yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi, bireylerin işlevselliğini ortaya koyması açısından önem taşımaktadır. Araştırmadan elde edilen verilerin, üniversite öğrencilerine önleyici ve iyileştirici hizmetlerin sunulması açısından ruh sağlığı çalışanlarına, üniversite yönetimlerine ve özellikle üniversite bünyesindeki psikolojik danışma merkezlerine yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, literatürde yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az araştırmanın olması da bu araştırmanın önemini artırmaktadır.

## 1.6 Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmaya katılacak olan katılımcıların Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Anlamı Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimleri Ölçeği'ni samimi ve gerçekçi bir biçimde cevapladıkları varsayılmaktadır.

## 1.7 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmadan elde edilen veriler, Doğu Akdeniz Üniversitesi'nin, Eğitim Fakültesi, Mimarlık Fakültesi ve Sağlık Fakültesi'nde okuyan birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçekler "Yaşam Anlamı Ölçeği" ve "Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği" ile sınırlandırılmıştır.

## 1.8 Tanımlar

**Yaşam Anlamı:** Bireydeki temel motivasyonel güç, yaşamına anlam yükleme veya bir anlam bulma gayesidir (Frankl, 2019).

**Mevcut Anlam:** Bireylerin yaşamını ne kadar anlamlı ve değerli gördüğünü ifade eder (Steger, Fraizer , Oishi, & Kaler, 2006).

**Aranan Anlam:** Bireylerin, yaşamın anlamını ve önemini artırmaya yönelik çabalarıdır (Steger, Fraizer, Oishi, & Kaler, 2006).

**Ruminatif Düşünce Biçimi:** Martin ve Tesser (1996) tarafından "düşünceyi anımsatacak çevresel koşullar olmadığında bile meydana gelen, ortak bir konu etrafında dönen tekrarlayıcı düşünce şekli" biçiminde tanımlanmıştır.

## Bölüm 2

# KONU İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.1 Yaşam Anlamı ile İlgili Açıklamalar

#### 2.1.1 Yaşam Anlamı

21. yüz yıl endüstri devriminin ve kapitalist düzenin etkisiyle kültürel, ekonomik, siyasal alanlarda meydana gelen değişimlere ayak uydurmaya çalışan günümüz insanının giderek doğadan ve yaşamdan kopmuş olması, bireylerin varoluş biçimlerindeki ciddi değişimi de göstermektedir. Bu doğrultuda birey, varoluş anlamıyla ilgili daha fazla sorgulama yapmaya başlamıştır. Özellikle 2. Dünya Savaşı'nın, insanın yaşam anlamına yönelik sorular sorması üzerindeki etkisi yadsınamayacak kadar büyüktür. Savaşların ekonomik, siyasal vb. alanlardaki sonuçları bireylerin dünyayı güvenilmez bir yer olarak algılamalarına ve hem kendilerini hem de yaşamlarını önemsiz hissetmelerine neden olduğu söylenebilir. Bu nedenle bireyin evrendeki konumunu, değerini, yaşamın anlamını, amacını sorgulamasında ya da anlam arayışına yönelmesinde savaşların önemli bir dönüm noktası olduğu düşünülmektedir.

Sonuç itibariyle, endüstrileşmenin ve bu sayede dünyayı eline alan kapitalizmin, bilimsel icatların ve savaşların 21. yüz yıl insanının hayatında meydana getirmiş olduğu köklü değişimler insanın neyi, hangi sebeple yaptığı konusunda daha fazla düşünmesine yol açtığı aşikardır (Sezer, 2012).

İnsanoğlu, her zaman kendisini ve etrafında neler olup bittiğini anlama arzusuna sahip olmuştur. Anlam, yaşıadıklarımızın bilincinde olmamızı ve geleceğe dair hedeflerimizi gerçekleştirmemiz için planlar yapmamızı sağlar (Akın ve Taş, 2015). Öte yandan anlam kavramıyla, hayatın yaşamaya değer olup olmadığı, bireyin kendinden beklentilerini karşılayıp karşılamadığı, belirlediği hedefleri gerçekleştirip gerçekleştirmedeği gibi sorulara verebileceği olumlu yanıtlar kastedilmektedir. Bu anlamda ‘yaşam anlamı’ insanın varoluşudur. Eğer insan bu sorulara tatmin olabileceği yanıtlar veremiyorsa mutlu bir yaşam sürdüğu söylenemez.

Yaşam anlamı kavramının çeşitli biçimlerde tanımlamaları vardır. Felsefeye göre anlam; fenomenal, varlık ve varoluşsal bütünlüğe işaret ederken genel anlamda yaşam değerine, amacına, bazı kişiler için ise maneviyata göndermede bulunur (Leontiev, 2005; Jim ve diğerleri, 2006). Bilim insanları yaşam anlamını çeşitli şekillerde kavramsallaştırsalar da hepsi anlamın insan yaşamındaki önemi konusunda hemfikirdir. Leontiev (2005) ’e göre; şu anki olay ya da durumlar, bireyin önceki norm, değer ve inançları ile tutarlı ise o zaman yaşam anlam kazanır. Yaşam anlamının, bireyin yaşamını sürdürmesindeki rolü büyüktür. Zira birey, yaşamında anlam bulduğu ölçüde zorlu ve sıkıntılı durumlara göğüs gerer, sorunları çözer ve yaşamın değerli olduğunu hisseder.

Yaşam anlamı kavramının ortaya çıkışı insanlık tarihine dayanmaktadır. İlk kez 20. yüzyılda W. Dilthey, , E. Spranger, S. Freud ve A. Adler’in daha sonra ise 1940’larda V. Frankl ve A. N. Leontiev’in yapıtlarında yer almıştır (Leontiev, 2005). Yaşamda anlam ve bir hedefimizin olması bizleri diğer canlılardan ayıran en önemli özelliğimizdir. Yaşam anlamı, gerek pozitif psikolojinin bir konusu olması gerekse psikolojiye duyulan merakın artması sebebiyle şimdilerde tekrardan insanların ilgilendiği konulardan biri halini almıştır (Ryan ve Deci, 2001; Seligman ve

Csikszentmihalyi, 2000 Akt; Akın ve Taş, 2015). Yaşam anlamı kavramının temelleri felsefeye dayanmakla birlikte özellikle 2. Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji alanında psikopatolojiler, depresif belirtilerle başa çıkma, travma gibi örseleyici yaşam olayları konusunda bir çok araştırma yapılmasına karşın yaşam anlamı, anlamsızlık gibi varoluşsal konular sıklıkla felsefe ve teoloji alanında ele alınmıştır (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012). Dolayısıyla yaşam anlamı, anlam arayışı gibi varoluşsal kökenli konular uzun zaman psikoloji biliminde çalışılmamıştır. Bu konuda yaşam anlamı kavramını psikoloji alanına kazandıran ilk öncü kişi Victor Frankl olmuştur (Çamur, 2014).

II. Dünya Savaşı sırasında yaşama tutunmaya ve hayatta kalmaya çalıştığı anlarına yer verdiği eser olan “İnsanın Anlam Arayışı” Frankl'ın, anlamı kavramsallaştırdığı önemli bir yapıtıdır. Frankl, yaşamın anlamı kavramının nesnel ve genel geçer olmadığını, her insan için yaşamın anlamının farklılık gösterebileceğini belirterek bunun öznelliğine vurgu yapar. Frankl, kişilerin öznel yaşam anlamlarını bulmak için yeterince güdülenmeleri gerektiğini ileri sürer (Akın ve Taş, 2015). İyi motive olmak yaşamın doğasının anlamlı, değerli ve önemli olmasına katkı sağlar (Morgan ve Farsides, 2007).

### **2.1.2 Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı**

Yaşam anlamı, “anlamın varlığı” ve “anlam arayışı” olmak üzere iki kavramı barındırmaktadır. Anlamın varlığı, bireylerin yaşamlarını anlamlı ve değerli algılama düzeyleri ile ilgiliyken, anlam arayışı bireylerin yaşamlarının anlamını, değerini ve yaşam hedeflerini artırma yönündeki arzu ve girişimleridir (Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler, 2006).

Anlam arayışı bir süreci ifade eder, anlamın varlığı ise önemli bir sonucu belirtir (Steger, Kawabata, Shimai ve Otake, 2008). Anlam arayışına dair çeşitli tanımlamalar

yapılmaktadır. Anlam isteminden doğan anlam arayışı; yaşamın yaşamaya değer olup olmadığına yanıt arama gayesidir. Birey, gerçekleştirmiş olduğu ve ileride gerçekleştirmeyi düşündüğü davranışlarına yönelik anlamlar arar ve onlara bir anlam yükler (Ayten, 2006, s. 130 akt; Sezen, 2009).

Logoterapiye göre yaşam anlamını aramak insana özgü motivasyonel güçten kaynaklanmaktadır. Birey, farkında olsun ya da olmasın hayatı boyunca, her durum karşısında anlam arayan bir organizmadır. Bunun nedeni; hayatını sürdürmek için yaşamında anlam hissetmesine ihtiyaç duymasıdır (Sezen, 2009). Baumeister (1991)'e göre bireyler yaşamlarında anlam bulamadıklarında anlam arayışına yönelirler. Maddi (1970), bireylerin yaşam anlamına yönelik güçlü bir motivasyonları olduğunda anlam arayışına yöneldiklerini ileri sürer (akt., Steger ve Kashdan, 2013, akt; Demirbaş, 2014). Frankl (2009) ise bireylerin doğal motivasyonları sonucu anlam arayışında olduklarını belirtmektedir.

Kimi kuramlara göre anlam arayışı psikolojik sağlığın olumlu bir göstergesi iken, kimi kuramlara göre bu durumun tersi bir düşünce söz konusudur (Steger vd., 2008). Freud, yaşamın anlamını sorgulamanın sağlıklı olmadığını ileri sürse de Frankl, anlam arayışının, insana özgü bir nitelik olduğunun altını çizmektedir. Frankl, bireyin var olduğu andan itibaren iyi bir tabiata sahip olduğunu ileri sürerek insan davranışının içgüdüsel olduğunu savunan teorileri eleştirmektedir (Frankl, 2009). Ömrü boyunca yaşamının anlamını arayan birey, mutluluğu yaşamın anlamına ulaşarak elde eder.

Bireyler anlam arayışı içerisinde olduklarında yeni imkanlar ve zorluklar deneyimlerler, bu da bireylerde deneyimlerini anlamlandırma ve organize etme arzusu uyandırır. Dolayısıyla Frankl, bu görüşten yola çıkarak anlam arayışının yaşamın doğal bir parçası olduğunu savunur. Bunun aksine Baumeister (1991) ve Klinger (1998), hayal kırıklığına uğramış insanların anlam arayışı içerisinde olduklarını ifade

etmişlerdir. Diğer bir savunmaya göre ise her iki olasılık da mümkündür. Yani anlam arayışı hem fonksiyonel hem de fonksiyonel olmayan motivasyonel kaynağa dayandırılmaktadır (Reker, 2005 Akt; Demirbaş, 2014).

Anlam arayışı ve anlamın varlığı arasında manidar bir ilişki olduğundan söz edilmektedir. Bu korelasyon, “arayış için varlık” ve “varlık için arayış” olarak iki farklı biçimde değerlendirilmektedir. “Arayış için varlık” bakış açısına göre; anlam arayışı sağlıklı bir varoluşsal çabadır ve bireyler, yaşamlarında anlam azaldığında veya yaşamlarındaki anlamı tamamen yitirdiklerinde anlam arayışına girerler. Bu doğrultuda anlamın varlığı ve anlam arayışı arasında zıt yönlü bir ilişkinin olduğu belirtilir. Öte yandan “varlık için arayış” bakış açısına göre ise; anlam arayışı mükemmel anlama ulaşmak içindir. Bunun sonucu olarak anlam arayışı ile anlamın varlığı arasında pozitif bir ilişki vardır (Steger vd., 2008). Frankl (2009), anlam arayışının ruh sağlığı için gerekli olduğuna vurgu yaparken Klinger (1998), tam aksine anlam arayışının mental sorunların göstergesi olabileceğini ifade etmektedir. Steger ve ark., (2008) de düş kırıklığı yaşamış, tatminkar olmayan ilişkiler yaşayan ve yaşamlarını kontrol altına almakta zorlanan bireylerin anlam arayışı faaliyetinde bulunabileceklerini belirtmektedirler.

Anlamın varlığı mutluluk (Chamberlain ve Zika, 1988; Steger, Oishi, ve Kesebir, 2011), iyi oluş (Bonebright, Clay, ve Ankenmann, 2000), fiziksel sağlık (Steger, Mann, Michels, ve Cooper, 2009), sosyal yakınlık (social closeness) (Ryff, 1889) gibi pozitif değişkenlerle ilişkilendirilmektedir. Anlam arayışı ise, kaygı (Steger ve ark., 2006), stres, sosyal faaliyetlerden soyutlanma (Steger ve ark., 2008) gibi negatif değişkenlerle bağlantılı bulunmaktadır. İnsan, yaşamında herhangi bir anlam bulamazsa yoksunluk duygusunu deneyimler. Bu duygu bireylerin psiko-sosyal,



bilişsel ve duygusal süreçlerini zarara uğratarak mutlu olmanın önüne engel koyar (Şentürk ve Yakut, 2014).

Görüldüğü gibi anlamın varlığı ve anlam arayışı birbiriyle zıt olan değişkenler ile ilişkilendirilmelerine rağmen bu iki değişkenin aralarında olumsuz bir ilişkiden söz edilmesi doğru sayılmaz çünkü her iki kavram da birbirinden bağımsızdır. Öte yandan, bireyin anlam arayışı içerisindeyken eş zamanlı olarak yaşam anlamına sahip olabileceği veya yaşamında zaten bir anlama sahip olduğundan ötürü anlam arayışında olmayabileceği ileri sürülmektedir. Bu durum, yaşamda birden fazla anlam kaynağının mevcut olmasından ileri gelmektedir. Örneğin; yaşamın anlamı fakülte birinciliğini elde etmek olan bir öğrenci, bu hedefine ulaştığında yaşamını anlamlı kılacak başka bir anlam arayışı içerisine girebilir. Bunun için illa ki yaşamında anlamsızlığı deneyimlemesi şart değildir (Steger ve ark., 2006).

Steger ve Kashdan (2013) 'ın araştırmalarından elde ettikleri sonuçlardan biri ise bireylerin yaşamlarında anlam bulamadıklarında anlam aradıklarıdır. Bireyler, yaşam anlamlarının azaldığını hissettiklerinde ciddi boyutta sorun yaşamaktadırlar ve ruh sağlıkları zarar görmektedir. Bu doğrultuda Davis, Wortman, Lehman, ve Silver (2000), travma yaşayan bireylerin travma sonrasındaki anlamın varlığı ve anlam arayışı durumlarını irdemişlerdir. Çalışmadan elde edilen bulgular neticesinde; travmadan sonra her bireyin anlam arayışına yönelmediği, anlam arayışında olan bireylerin ise bir anlam bulduklarında, arayışı sürdürmedikleri bulgulanmıştır. Araştırmanın başka bir bulgusu ise; travmadan sonra yaşam anlamı bulan bireylerin anlam düzeylerinin, anlam arayışında olan ya da yaşamında anlam olmayan bireylerin, yaşam anlamı düzeylerine göre daha yüksek bulgulanmasıdır. Aynı araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise; travma yaşayan her bireyin travmadan sonra anlam arayışı

içerisinde olmamasıdır. Bu durumun bireysel farklılıklardan kaynaklanabileceği söylenebilir (Steger ve ark, 2011 akt; Demirbaş, 2014).

### **2.1.3 Anlamsızlık**

Bireyin yaşamında bir anlam bulunmaması “anlamsızlık” olarak adlandırılmaktadır (Frankl, 2009). Anlamsızlık, bireylerin hayatlarında hedef ve planlarının olmaması, belirsizlik yaşamaları ve ne yapacaklarını bilmemesidir (Harlow ve Newcomb, 1990). Varoluşçu kuramın öğelerinden biri olan anlamsızlık, varoluşsal boşluk (existential vacuum) ya da varoluşsal nevroza (existential neurosis) neden olmaktadır (Yalom, 2001). Varoluşsal boşluk, bireyin can sıkıntısı yaşaması, duyarsız ve duygusuz bir tavır takınması, ilerde hangi davranışları göstereceğini belirleyememesi ve yaptıklarının amacını sorgulamasıdır. “Varoluşsal boşluk” a varoluşsal hüsrana da denilmektedir. Nitekim birey, anlamsızlık hislerinin yanı sıra klinik belirtiler de göstermekteyse varoluşsal nevrozdan bahsedilir. Varoluşsal nevroz madde kullanımı, depresyon ve suç işleme gibi durumlara yol açabilir (Yalom,2001). Anlamsızlık durumu arttıkça, mental sağlıkta azalma olduğu araştırmacılar tarafından bildirilmektedir (Battista ve Almond, 1973; Frankl, 2009; Zika ve Chamberlain, 1992).

Jung, anlamsızlığın yaşamımızı tam olarak yaşamamıza engel olduğu ve hastalığa işaret ettiği görüşündedir. Yalom’a göre ise anlamsızlık, nevrozların görülmesini tetiklemektedir. Frankl, klinik vakalarında şahit olduğu nevrozların noöjenik kökenli olduğunu, yani anlamsızlıktan ileri geldiğini ileri sürmektedir. Bu doğrultuda Frankl, yaşamdaki anlamsızlığın varoluşsal nevroz sayılabileceğinin altını çizmektedir (Yalom, 2001). Bireylerin yaşamalarını sağlayan birçok etken olmasına rağmen, uğruna yaşayacakları hiç bir şeyin olmaması yani başka bir deyişle bireylerin araçlara sahip olmaları ancak amaçlarının bulunmaması yaşamlarında anlamsızlık hissini tetiklemektedir (Frankl, 2009).

#### 2.1.4 Frankl ve Logoterapi

Bireyin yaşam anlamına yönelik en temel araştırmalar, tartışmasız Victor Frankl'ın araştırmalarıdır. 2. Dünya Savaşı esnasında toplama kamplarında esir olarak kalan ve sevdiklerini kaybeden kişilerin yaşlı-genç farketmeksizin hayattan hiçbir beklentileri ve yaşama amaçları olmadığını gözlemlemiştir. Frankl, bu kişilerin yaşama dair beklentisi olan kişilerden daha önce öldüklerine şahit olmuştur. Bu gözlemleri sonucunda bireyin varoşulunu devam ettirmesinde bir yaşam amacına ya da yaşam anlamına sahip olmanın ne kadar önemli olduğunun farkına varmış ve kuramını bu konu üzerine temellendirmiştir (Frankl, 2009). Frankl, savaş sonrası insanların yaşamlarında anlam bulmalarına ön ayak olmak için yeni bir terapi yöntemi olarak Logoterapi'yi geliştirmiştir. Frankl, günümüz insanının varoluş kaygısı yaşamasındaki esas nedeninin anlam yokluğu olduğunu ileri sürer. O, yaşam anlamının insandan insana, günden güne, saatten saate değiştiğini ve genel olarak yaşam anlamının değil, belirli bir süre zarfındaki özel yaşam anlamının önemli olduğunu ifade eder. Frankl'a göre yaşam bizleri zorlu durumlarla karşı karşıya getirir ve bizi bu problemleri çözmek için sorumluluk almak durumunda bırakır.

Victor Frankl'a göre birey, yaşam anlamına 3 yolla ulaşabilir. Bu yollardan birincisi; bir yapıt üreterek ya da bir iş yaparak, ikincisi; bir insanla etkileşime girerek ya da bir şey deneyimleyerek ve son olarak acıya karşı bir tutum geliştirerek. Ayrıca Frankl, yaşam anlamını bulmada insanın sorumluluk alabilmesine ve sevgi unsurunun da önemine dikkat çeker. Bir insanla etkileşime girmenin en önemli yolu onu sevmektir. İnsan sevmediği müddetçe başka bir bireyin özünü anlayamaz ancak iyiliği, doğruluğu, doğayı ve bir insanı severek yaşamına anlam katabilir. Bununla beraber insan, sevgi yoluyla sevdiği kişideki potansiyelleri farkına varabilir ya da onun potansiyellerini açığa çıkarmasına yardımcı olabilir.

Frankl'ın acıya karşı bir tutum geliştirerek yaşam anlamını bulmakla kastettiği şey; bireyin çaresiz kaldığı ya da değiştirilemeyecek bir kaderle karşı karşıya kaldığında bile yaşam anlamını bulabileceğidir. Yani birey kaderini değiştiremeyecekse, kendini değiştirme sorumluluğunu alabilir ve bu yolla acıyla başa çıkabilir.

Frankl, logoterapi tekniğiyle bireyin hayatına tekrardan anlam kazandırmayı ve yaşamak için onlara sebep göstermeyi amaç edinmiştir. Frankl, kökeni Yunanca bir sözcük olan Logos (anlam) 'tan gelen Logoterapi terimini ilk kez 1920'lerde kullanmıştır. Bu yaklaşım 'anlam kazandırma yoluyla' tedaviyi hedef alır. Logoterapi, bu yönüyle geleneksel psikoterapinin benimsediği 'terapi yoluyla anlam' metodundan ayrılır.

Geleneksel Psikoterapi, 'terapi yoluyla anlam' düşüncesi ile anlamı bulma, kendini gerçekleştirme, olmak istediği gibi olma, mutluluğa ulaşma vb. gibi niteliklere ulaşmayı kasteder. Buna karşın Logoterapi, anlamlılığın önemsenmediği durumlar sonucunda yok edilen nevrozun yerini genellikle "Varoluşsal Boşluk"a bıraktığını ileri sürer. Bunun en birincil sebebi ise bireyin en temel güdüsü olan 'anlam arayışı'nın göz ardı edilmesidir (Frankl, 1994 Akt; Bahadır, 2000). En temel amacı bireyin yaşamını anlamlandırabileceği amaçlar belirlemesini sağlamak olan Logoterapi, motivasyona önem verir. Çünkü motivasyonun her çeşidinde sürükleyici bir ana güdü mevcuttur. Bu yaklaşıma göre ana güdü, "Anlam İstemi" dir. Anlam İstemi, kendini " Anlam Arayışı" ile gösterir ve birçok güdüyü hedefine ulaşmada kullanır (Böckman, Walter Akt; Bahadır, 2000).

Sonuç olarak her güdünün yapısında "anlam"a yönelik bir çaba vardır. Logoterapinin, kişilik gelişimine yönelik anlam ve sorumluluk yönündeki vurgusu onu diğer psikoterapi tekniklerinden farklı kılan ayırt edici özelliğidir.

### **2.1.5 Logoterapi'nin Bileşenleri**

Frankl, Logoterapi'nin yalnızca “anlam” anlamına gelmeyip, “öz”ü de ifade ettiğini ileri sürmektedir (akt. Ras, 2000: 16-17, akt; Çelik, 2017). Bu bağlamda Logoterapiyi meydana getiren birçok kavramdan söz edilebilir. Bu terimler; boyutsal ontoloji, yaşamın anlamı üçlüsü ve varoluşun özü, değerler üçlüsü, varoluşsal engellenme ve varoluşsal boşluk; nöö-dinamik ve nööjenik nevrozlar, sevginin ve acının anlamıdır.

#### **2.1.5.1 Boyutsal Ontoloji**

Frankl, Logoterapinin “öz”ü ifade ettiğini vurgularken kastedtiği şey; bireyi beden ve zihinden meydana gelen bir bütün olarak görmesidir. O, bireyin doğasını üç basamaktan oluşan bir piramide benzetmektedir. Boyutsal ontoloji denilen piramidin en alt basamağında fiziksel, bir üst basamakta psikolojik ve son basamak olan üçüncü basamakta ise tinsel boyutun yer aldığını ifade eder. Fiziksel boyut bedensel; psikolojik boyut psikolojik ve sosyal; tinsel boyut ise felsefi ve teolojiyi kapsamaktadır. Frankl'a göre insan, tüm bu boyutların bileşiminden oluştuğu için logoterapi tekniğini kullanan terapistler, üç boyutu da ele almak durumundadırlar. Bu modele göre bireyin problem ve ihtiyaçları tek bir boyutta değil, bütüncül bir bakış açısıyla her boyutta değerlendirilir.

#### **2.1.5.2 Anlam Üçlüsü ve Varoluşun Özü**

Anlam üçlüsü kavramı; irade özgürlüğü, anlam istemi ve yaşamın anlamı terimlerini kapsamaktadır. Logoterapi tekniğinin kaynaklarının kavranması açısından bu kavramların bilinmesi önem taşımaktadır.

İrade özgürlüğü, bireylerin kendi iradeleriyle karar verebilme haklarının olmasıdır. Bireylerin yaptıkları seçimlerin sorumlulukları sadece kendilerine aittir. İrade

özgürlüğü, bireyin varoluş özünün temelidir çünkü bireyin varolması için temel koşul; irade özgürlüğüne sahip olmasıdır.

Logoterapinin kaynaklarından biri olan anlam istemi, Freud'un zevk istemine ve Adler'in güç istemine karşılık gelmektedir. Fakat Frankl, zevk ve anlam isteminin birer ihtiyaç olduklarını ve bu ihtiyaçları karşılamak uğruna gösterilen faaliyetlerin insanları kısıtlayabileceğini, başka bir deyişle "varoluşsal engellenme" yaşayacaklarını ileri sürmektedir. Özellikle günümüz tüketim toplumunda bireyler sürekli sahip olduğundan daha fazlasını arzulama eğilimindedirler. Bu durumun esas nedeni zevk ve güç isteminin insanları tetiklemesidir. Zevk ve güce yönelik talepkar tutumlar karşısındaki çabalar aslında bireyleri varoluşsal engellenme ve varoluşsal boşluk içine sokmaktadır.

Logoterapinin bir diğer bileşeni olan yaşamın anlamı; bireyin sadece belirli bir zaman diliminde belirli bir olay ya da durum karşısında değil, hayatın her evresinde aranarak bulunabilmektedir. Yaşamın anlamını bulmak için yeni insanlar tanımanın, çeşitli aktivitelerle uğraşmanın ve yaratıcı etkinliklere yönelmenin önemli olduğu ifade edilmektedir. Buna rağmen bir çok insan zahmette bulunmak istemediği için sahip olduğu rutinleri devam ettirir ki bu da bireylerin yaşamın anlamına ulaşmalarını zorlaştırarak anlamsızlık deneyimlemelerini tetikler (Andreasen, 2016 akt; Çelik, 2017). Varoluşun özü ile ifade edilmek istenen şey bireyin sorumluluğudur. Yani insanın serbest bir şekilde seçim yapabilmesidir.

### **2.1.5.3 Değerler Üçlüsü ve Yaşamın Anlamını Bulma**

Frankl, yaşamın anlamını bulma sürecinde yaratıcı, deneyimsel ve tutumsal değerlerin etkisinden söz etmektedir. Yaratıcı değerler, bireyin anlam bulması uğruna gerçekleştirdiği tüm faaliyetlerdir. Bu faaliyetler arasında; bireyin ilgi ve yeteneklerini

sergileyeceği aktiviteler yapması, yaratıcı işlerle ilgilenmesi, gönüllü olarak eylemler gerçekleştirilmesi örnek gösterilebilir.

Deneyimsel değer, bireylerin başka bireylerle ilişkiler yaşayarak ve sevgiyi deneyimleyerek anlama ulaşmasını sağlar. Deneyimsel değeri hayata geçirmenin çeşitli yolları vardır. Bunlar; doğa, sanat, müzik, dans, edebiyat aracılığıyla olabilmektedir.

Tutumusal değer ise çaresiz kalınan bir acı karşısında, doğru tutumun sergilenmesi sonucunda gösterilen değerdir. Nitekim herhangi biri, ürkekliğe karşın cesaret, intikama karşın merhamet ya da ödün vermeye karşın adaleti seçerse o zaman tutumsal değeri sergilemiş olur. Yaşamı anlamlı kılmamanın esas yolu, bahsedilen değerlerin tümünün olabildiğince en fazla seviyede hayata geçirilmesidir (Frankl, 2009).

#### **2.1.5.4 Varoluşsal Engellenme ve Varoluşsal Boşluk**

Anlam isteminin engellenmesi olayına Logoterapide varoluşsal engellenme denir. Böyle bir süreç, bireyin yaşamını sürdürebilmek için tatmin edici nedenler bulamaması ile başlar (Çolak, 2010:36 akt; Özaydın, 2016).Varoluşsal engellenmenin “noöjenik nevrozlar” denilen nevrozlara neden olduğu ileri sürülmektedir. Noöjenik nevrozların, bireylerin sağlıklı ve istenilen bir yaşama sahip olmasında engel teşkil ettiği söylenebilir.

Yaşamın anlamı ile ilgili önemli bir diğer faktör ise “varoluşsal boşluk”tur. Bireyler, gerek değerler üçlüsü gerekse diğer çeşitli yollardan yaşamın anlamına ulaşarak doyum verici bir şekilde yaşayabilirler ve böylelikle yüz yüze kaldıkları problemlerle yapıcı bir şekilde başa çıkabilirler. Bunun tam tersi durumda, içinde bulunduğumuz yüzyılda sık sık yaşanan bir olay olan “varoluşsal boşluk” yaşanabilmektedir. Bu süreç, bireylerin boş vakitlerini nasıl değerlendireceklerini bilmemeleri doğrultusunda doğar. Varoluşsal boşluk, Pazar günü nevrozu ya da tatil

depresyonu şeklinde metaforlaştırılır. Öyle ki varoluşsal boşluğun intihar gibi tehlikeli sonuçları da vardır. Genellikle sıkıntı, yapılan etkinliklere daha az ilgi duyma, noöjenik nevroz, ahlaki ve manevi çatışmalar olarak kendini gösterir (Frankl, 2009).

Sonuç olarak varoluşsal engellenme anlamsızlık duygusunun yaşanmasına, varoluşsal boşluk ise içsel boşluk duygusunun deneyimlenmesine neden olmaktadır. Frankl, varoluşsal boşluk durumunun yaşanmaması için sorumluluk almanın ve bireyin kendi iradesiyle seçim yapmasının önemine vurgu yapmaktadır. Nitekim insan, sorumluluklarının farkında olarak ve tercihlerini özgürce yaparak yaşamın anlamına erişebilir (Lewis, 2011, akt; Çelik, 2016).

#### **2.1.5.5 Nevrozlar ve Noö-Dinamikler**

Daha önce de belirtildiği gibi noöjenik nevrozlar, anlam isteminin engellenmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Bireyler çoğu zaman kendi yaşamlarını sorgularlar. Bunun sonucunda da yaşamlarının yaşamaya değer olup olmadığı konusunda kafalarında soru işareti oluşarak ümitsizliğe kapılabilirler. Ancak Frankl, bireylerin yaşamlarını gözden geçirirken deneyimlemiş oldukları varoluşsal bunalımın ruhsal bir hastalık olmadığını, tam aksine noöjenik nevrozların varoluşsal gelişim konusunda kişilere ışık tuttuğunu ileri sürmektedir (Frankl, 2009). Noö-Dinamikler ise, bireyin yaşamında gerilim yaşamasına sebep olan olaylar karşısında gösterilen varoluşsal dinamiklerdir. Örneğin; Frankl'ın II. Dünya Savaşı'ndaki kamp sırasında yazmış olduğu kitabına el konulmasından sonra, kitabı yeniden yazmaya yönelik arzusu onun savaş şartlarında hayata tutunmasını sağlayan önemli bir noö-dinamiktir (Frankl, 2009). Bu bağlamda yaşanan gerilimin, bireye yol gösterici olduğu dile getirilebilir.



### **2.1.5.6 Sevginin ve Acının Anlamı**

Yaşamın anlamını keşfetme noktasında sevginin ve acının anlamı önemli faktörlerdir. Frankl, hayatta kalmak için mücadele verdiği kamp sürecinde, yaşamın anlamına erişmesinde sevgi ve acının önemini vurgulamaktadır. Frankl, sevgi yoluyla bireyin varoluşsal boşluktan sıyrılmasının mümkün olduğuna dikkat çekerken, acıda da bir anlam arayarak yaşamın anlamına ulaşılabileceğini öne sürer. Öyle ki birey, kaçınılmaz olan acı ile yüz yüze geldiğinde onunla başa çıkmak için anlam arayışına yönelecektir. Acı ile yüzleşen kimse, yaşamın anlamının ne olduğunu düşünürken elbette ki umutsuz hissedip yaşamın herhangi bir anlamının olmadığını düşünecektir. Bu düşünce karşısında kişinin kendisini sürekli yaşam tarafından sorguya çekilen biri olarak görmesi ve bu sorgulama karşısında problemlere uygun çözüm yolları yaratarak, sorumluluklarını yerine getirmesi gerekmektedir. Böylelikle kişi, bireysel bir trajediyi zafere, olumsuz bir olayı başarıya çevirerek yalnızca insana has olan bu yeteneği sergilemiş olacaktır.

## **2.2 Ruminatif Düşünce Biçimi İle İlgili Açıklamalar**

### **2.2.1 Ruminasyonun Tanımı**

Ruminasyon kavramının kelime kökeni Latince “rumen” sözcüğünden gelerek zihinsel geviş getirmek anlamında ifade edilmektedir. Kelimeyi ilk kez 1960’ta obsesif-kompulsif bozuklukla (OKB) ilgili araştırmalar gerçekleştiren Ingram kullanmıştır. 1970’lerde teorisyenler, post travmatik stres bozukluğu (PTSB) ile ilgili gerçekleştirdikleri araştırmalar neticesinde ruminatif düşünce biçimini; “istem dışı olarak meydana gelen, bireyin hali hazırda gerçekleştirmekte bulunduğu faaliyetlerini yarıda bırakan, genellikle geçici ve kontrol edilemeyen yineleyici düşünceler” olarak tariflemişlerdir (Clark & Rhyno, 2005 Akt: Karatepe, 2010). Rachman ve arkadaşları ruminasyonu, belirli bir durumu ya da düşünceyi devamlı düşünmek şeklinde

tanımlamışlardır (Kaplan, Sadock & Sadock's, 2007). 1990'lara değin genellikle OKB ve anksiyete ile ilişkilendirilen kavram, 1991'de ortaya atılan Tepki Stilleri Kuramı kapsamında tekrardan kavramsallaştırılmıştır. Yeni kavramsallaştırmaya göre ruminasyon depresyonun belirtileri, neden ve sonuçları ile ilgili edilgen ve yineleyici düşünce tarzı şeklinde ifade edilmiştir (Papageorgio & Wells, 2004; Nolen-Hoeksema, 1991). Ripper (1977) ise ruminasyonu devamlı bir şekilde tekrar eden ve olumsuz ruh durumuna karşı verilen depresyon içerikli tepkiler biçiminde tanımlamaktadır.

Öte yandan Watkins ruminasyonun, psikopatolojik süreçlerle bağlantılı olmasının yanı sıra bireyin kendisi, endişeleri ve deneyimlediği olaylarla ilgili tekrar eden bu düşüncelerin tüm bireylerde var olan bilişsel bir süreç olduğundan bahseder (Watkins ve ark., 2008).

Görüldüğü üzere ruminasyon kavramının birçok araştırmacı tarafından çeşitli biçimlerde tanımlaması yapılmıştır. Ancak tüm araştırmacıların aynı tanım üzerinde hem fikir olması güçtür. Bu bağlamda Martin ve Tesser ruminasyon terimi için genel bir tanımlama yapmışlardır. Söz konusu tanıma göre kavram, "ortak bir konu etrafında dönen, düşünmeyi gerekli kılacak şartlar olmasa bile yineleyen bilinçli düşünce biçimi olarak kavramsallaştırılmıştır (Martin & Tesser, 1996).

Ruminatif düşünce biçimini kullanan kimseler çoğunlukla geçmiş ve şimdiki durumlara odaklanmaktadır. Bu kişiler çoğu zaman problemlerini çözüme ulaştırmaya yanaşmazlar, bunun aksine var olan problemi sürekli pasif bir şekilde düşünerek, problemin çözümüne yönelik hiç bir girişimde bulunmazlar (Nolen-Hoeksema, 1998).

## **2.2.2 Ruminatif Düşünce Biçimi Modelleri**

### **2.2.2.1 Tepki Stilleri Modeli**

Nolen- Hoeksema ve arkadaşları tarafından ortaya atılan bu kurama göre ruminatif düşünce biçimi, üzüntü ya da depresyonla görülen bir durum olup bireylerin depresif ruhsal durumlarına karşı geliştirdikleri pasif bir tepki ve başa çıkma biçimidir. Böyle durumlarda bireyler, yineleyen bir biçimde depresif düşüncelere takılı kalarak, depresif belirtilerin sebepleri ve sonuçları hakkında sıkça düşünmektedirler (Nolen-Hoeksema, 1991). Sürekli bir biçimde kendi sorunlarına ve bu sorunların meydana getirdiği negatif duygulara odaklanan kişiler, problemin çözümüne yönelik aktif bir girişimde bulunamazlar (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999). Ruminatif düşünce biçimi depresyon riskini artırmasının yanı sıra depresyonun süresi ve şiddetinde de artışı tetikler. Çocuklar, ergenler ve yaşlılarda gerçekleştirilen bir araştırmada depresyona yönelik ruminatif düşünce biçimi sergileyen kişilerin depresyon süresinin ve şiddetinin arttığı ve ilerleyen zamanlarda daha çok depresyona yatkınlık gösterdikleri bulgulanmıştır (Garnefski, Legerstee & Kraaij, 2002; Abela, Brozina & Haigh, 2002). Söz konusu teori kapsamında depresif duygu durumun sürmesine etki eden 4 mekanizmadan bahsedilmektedir:

#### **1- Olumsuz Düşünce**

Ruminatif düşünce biçimi, bireylerin geçmişi, geleceği ve şimdiki zamanı olumsuz bir şekilde düşünmelerine, kötü hatıraları sürekli aklıklarına getirip olayların olumsuz yanlarına odaklanmalarına neden olmaktadır. Bu düşüncenin etkisiyle bireyler, başarılarının farkına varmazlar, olaylara karşı sürekli kötümser bir bakış açısı geliştirirler ve akılcı olmayan inançları zihinlerinde barındırırlar. Sonuç olarak depresif duygu durumda artış gözlenmekle beraber, kişinin problemlere yönelik karamsar bir bakış açısı geliştirdiği görülür (Papageorgio & Wells, 2004).

## **2- Problemlerle Başa Çıkma Becerisinde Azalma**

Ruminatif düşünce biçimine sahip bireyler, yüz yüze kaldıkları problemleri tanımlamak ve bu problemleri çözebilmek adına ruminasyonu, problemlerle başedebilme mekanizması olarak kullanırlar (Papageorgiou & Wells, 2003). Ancak yapılan araştırmalar ruminatif düşünce biçimine sahip olan bireylerin, problemlerini çözme konusunda yetersiz olduklarını ve etkili bir biçimde sorunlarla baş edemediklerini göstermiştir (Papageorgio & Wells, 2004; Davis, Nolen-Hoeksema, 2000). Bunun en büyük nedeni ise bu düşünce eğilimi gösteren kişilerin problemlerine kötümser bir bakış açısıyla yaklaşması ve kendilerini değerlendirme konusunda küçümseyen, eleştirel ve suçlayıcı bir tavır sergilemeleridir. Böyle bir tutum karşısında kişilerin, problemleri çözme aşamasında kendilerini yetersiz hissettikleri ve problemin çözümü için faaliyete geçmekte güçlük çektikleri rapor edilmiştir (Lyubomirsky, Tucker & Caldwell, 1999).

## **3- Davranışsal Tutumlarda Azalma**

Kişinin herhangi bir hedefe yönelik belirli bir davranış göstermesi, o hedefin ulaşılabilirlik düzeyine bağlıdır. Depresyonun ana belirtilerinden olan isteksizlik ve yorgunluk hissi göz önüne alındığında depresyon tedavisinde davranış aktivasyonunun gerçekleştirilmesi kaçınılmazdır. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'nda depresif kişilerin ruh hallerinde iyileşme olacağını bilmelerine rağmen, keyif alacakları etkinliklere katılmama davranışı sergiledikleri bildirilmiştir (Bandura, 1991). Depresif kişilerin deneyimledikleri isteksizlik durumunun, ruminatif düşünce biçimiyle alakalı olup olmadığı araştırılmak istenmiştir. Bunun sonucunda; kendilerine ve negatif ruh durumuna odaklanan depresif kişilerin keyif veren aktiviteleri yapma konusunda motivasyonlarında düşme görüldüğü bildirilmiştir (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Benight & Bandura, 2004; Wenzlaff, Wegner & Roper, 1988).

Kanser hastalarıyla gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, ruminatif yatkınlığı olan hastaların tedaviye uyum sağlama davranışlarında azalma gözlenmiştir (Aymanns, Filipp & Klauer, 1995).

#### **4- Sosyal Destekte Azalma**

Ruminatif tepki sergileyen bireylerin diğer insanlarla olan ilişki bağlarının zayıfladığı görülmektedir. Gerçekleştirilen araştırmalarda, ruminatif düşünce gösteren bireylerin kişiler arası ilişkilerde bağışlama ve affetme tutumunda azalma, öz almaya yönelik davranışlarında artış olduğu bulgulanmıştır (McCullough, Rachal & Sandage, 1998). Öte yandan yas yaşayan bireylerin çevrelerinden daha çok sosyal destek görmek istedikleri ancak sosyal uyumsuzluk yaşayarak etrafındaki kişilerden daha az duygusal destek aldıkları belirtilmiştir (Nolen-Hoeksema & Davis, 1999). Travmatik olay yaşayan, ruminatif düşünce biçimi göstermeye yatkın kişilerde, algılanan sosyal desteğin yeterli olmadığı saptanmıştır.

Ruminatif tepki biçimlerini saptamak için geliştirilen Ruminatif Tepki Skalası ile gerçekleştirilen araştırmalarda ruminasyonun depresyon şiddeti ve süresinde artışa neden olduğu ve aynı zamanda depresyonun kronik bir hal almasını sağladığı öne sürülmüştür (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolan & Roberts, 1998).

Tepki Biçimleri Teorisi'ne (TBT) göre önceden yaşanılan durumlar değerlendirilirken ve gelecekle ilgili tahminde bulunulurken o noktalara odaklanmak ruminatif düşünce ile son bulabilir (Matthews & Wells, 2000). Depresyondaki bireyler, ruminatif düşünce içerisindeyken problemlerini etkili bir şekilde çözemeler dahi kendilerine ve problemlerine karşı içgörü geliştirme amacıyla olduklarını ve problemlerini gerçekçi bir bakış açısıyla ele aldıklarını belirtmişlerdir (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993).

Ruminatif düşünce skorları yüksek olanların, olmayanlara nazaran sosyal problemlerle başa çıkma esnasında daha çok belirsizlik ve güvensizlik gösterdikleri ifade edilmiştir (Ward, Lyubomirsky, Sousa & Nolen-Hoeksema, 2003). 1991'de Nolen-Hoeksema'nın geliştirmiş olduğu TBT, ruminatif düşünce biçimini açıklamış ve bununla ilgili diğer teorilerin gelişimine zemin hazırlamıştır.

#### **2.2.2.2 Hedefe İlerleme Modeli**

Martin ve Tesser'in ortaya çıkardığı bu kuram, Tepki Stilleri Kuramı'nın aksine ruminatif düşünce biçiminin yalnızca depresyona bir tepki olarak meydana gelmediğini, bir amaca yönelik memnuniyet verici bir ilerleme süreci olmadığı zamanlarda da ruminatif düşüncenin başlayabileceğini savunur (Martin & Tesser, 1996; Smith & Alloy, 2009). Hedefe İlerleme Kuramı'na göre ruminatif düşünce, zeigarnik etkisine örnek niteliği taşımaktadır. Zeigarnik etkisinde bitirilmemiş bir iş, tamamlanmış bir işe nazaran akılda daha fazla tutulur (Zeigarnik, 1938 Akt; Karatepe, 2010). Başka bir ifadeyle bu kurama göre ruminasyon, henüz gerçekleştirilmeyen önemli hedefler konusunda yineleyen bir şekilde düşünme yatkınlığıdır. Ulaşılmayan hedefler ruminatif düşünceyi tetiklese de bireyin hedefini gerçekleştirmek için gideceği yola yönelik tutumları da ruminasyonu tetikleyici önemli bir etkidir. Nitekim kişiler, kendileri için önemli olan bir amaca nasıl ulaşacaklarını bilmezlerse ve bu konuda tutarlılık göstermezlerse, hedefe ulaşma süreçleriyle ilgili tatmin edici bir sonuç elde etmek için bilişsel bir sürecin içerisine yönelirler. Söz konusu süreçte amaca başka hangi yollardan ulaşılabileceği değerlendirilir, amacın ulaşılabilirliği tekrardan gözden geçirilir ve bireyin hedefe karşı tutumu yeniden yapılandırılır (Martin, Shrirra & Startup, 2004, akt; Karatepe, 2010).

Söz konusu kurama göre ruminatif düşünce bir öz-düzenleme biçimidir. Kişi bu öz-düzenleyici forum sayesinde işine yarayacak bilgileri elde eder ve bu bilgiler

kişinin hedefine ulaşmasında yardım niteliği taşır. Bu yolla problem çözme becerisi artan birey, amacına tekrardan yönelebilir (Bowden & Beeman, 1998). Martin ve Tesser'in Hedefe Yönelik Kuramı kapsamında ruminatif düşünce biçimi, problemlere farklı açılardan bakılmasını sağlaması nedeniyle yararlı bir bilişsel süreç olarak düşünülebilir. Kurama göre düşlenen amaca ulaşıldığında ya da amaca ilerleme yolunda tatminkarlık yaşandığında ruminasyon sonlanmaktadır.

### **2.2.2.3 Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Modeli**

Conway ve arkadaşları (2000)'nın geliştirdiği bu modele göre ruminatif düşünce; kişinin şu anda deneyimlediği üzüntü ve sıkıntıyı kapsayan şartlarla ilişkili olarak tekrarlayan düşüncelerdir. Söz konusu düşünceler, olumlu olmayan ruh durumu ile bağlantılıdır, amaca yönelik değildir ve kişilere yapıcı planlar yapmaları konusunda katkı sağlamazlar. Ayrıca bireyler ruminatif düşünce içerisindeyken sosyalleşemezler. Bu doğrultuda üzüntüye ilişkin ruminasyon zarar verici nitelikte olup sorunu çözme konusunda kolaylık sağlamaz, kontrolsüz bir biçimde zihne girerek zihni meşgul eder.

Nitekim gerçekleştirilen çalışmalarda üzüntüye ilişkin ruminasyonun depresif ruh halini artırdığı bulgulanmıştır (Just ve Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993).

### **2.2.2.4 Stres Tepkisi Ruminasyon Modeli**

Alloy ve arkadaşlarının geliştirdiği bu ruminasyon modeli, temelini Nolen-Hoeksema'nın Tepki Biçimleri Teorisi (TBT)'den alarak ruminasyonu depresyonu tetikleyen zihinsel bir eğilim olarak değerlendirir. TBT'ye göre ruminatif düşünce depresyona karşı gösterilen edilgen bir tepkiyken, bu model ruminasyonun stres yaratan bir durumun ardından beliren olumsuz düşünceler tarafından tetiklendiğini ileri sürer (Smith & Alloy, 2009; Nolen-Hoeksema, Parker & Larson, 1994). Başka bir deyişle Nolen- Hoeksema'ya göre ruminasyon depresif duygu durumu yaşandıktan

sonra belirirken Alloy ve arkadaşlarına göre ruminasyon, depresyon belirtilerini başlatan bir kognitif süreçtir (Alloy, Abramson & Safford, 2006; Spasojevic, Alloy & Abramson, 2004 Akt; Karatepe, 2010).

Yapılan bir araştırmada istenmeyen ve stres verici durumlara karşı olumsuz bir tutum sergileyen ve zihinlerinde devamlı olumsuz düşüncelere yer veren kişilerin, diğer kişilere göre majör depresyona eğilim gösterdikleri rapor edilmiştir (Alloy, Abramson & Safford, 2006; Alloy, Abramson & Hogan, 2000).

#### **2.2.2.5 Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli**

Ruminatif düşünce biçimini değerlendiren bir diğer model ise Wells ve Matthews (1996) 'in yaratıcısı olduğu Benlik Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı'dır. Söz konusu modele göre ruminatif düşünce sadece depresif duygu durumla ilişkili olmayıp birçok psikopatolojik durumla bağlantısı olan bir süreçtir (Matthews ve Wells, 2000). Hedefe İlerleme Kuramı'ndan farklı olarak bu model sadece hedefe yönelik bilgilere değil, kendilikle ilintili bilgilere de odaklanmaktadır. Bunun yanında kuramda önemli olan bir diğer nokta ise; sadece sorunun çözümünün değil, içinde bulunulan durumu betimleme ve bu durumla başa çıkma sürecinin ele alınmasıdır. Teoriye göre ruminatif düşünce, mevcut durum ile ulaşılmaya çalışılan durum arasında tutarsızlığın olduğunun farkına varılmasıyla ortaya çıkar. Modelin en alt seviyesini otomatik davranışlar oluşturur. Bu davranışlar bilişsel olmayıp refleksifdirler. İkinci basamakta dıştan gelen uyarıcılar ve saplantılı düşünceler mevcuttur (Lazarus ve Folkman, 1984). Son olarak en üst basamakta ise denetleyici mekanizma bulunur, bu mekanizma sorunlarla başa çıkmak için kendilik bilgisine ihtiyaç duyar (Lazarus, 1999).

Özetle bu teoride ruminatif düşünce, kişinin benlik algısıyla ilgili tutarsızlıklarını gidermesine tepki olarak ortaya çıkan bir başa çıkma tarzı olup tekrar eden düşünceler



kişinin duygusal durumuna zarar vermekte ve patolojinin artmasına neden olmaktadır (Matthews ve Wells, 2000).

#### **2.2.2.6 Olay Sonrası Ruminasyon Modeli**

Bu kuram, sosyal anksiyete konusunda gerçekleştirilen araştırmalarla şekillenip ruminatif düşüncenin sosyal etkileşimlerde bulunmanın ardından meydana geldiğini ileri sürer. Kuram, ruminatif düşünceye farklı bir tanımlama yapmayarak ruminasyonun sosyal fobi üzerindeki rolüne dikkat çekmiştir. Teoriye göre; sosyal fobinin anlaşılmasında ruminatif düşünce temel faktörlerden biridir ve gerçekleştirilen araştırmalarla sosyal açıdan kaygı yaşayan kişilerin, stres ve utanç verici olayları, olay sonrasında diğer kişilere nazaran daha fazla düşündükleri ifade edilmiştir (Clark, 2001 Akt; Karatepe, 2010). Sosyal fobide rolü olan ruminatif düşünce biçiminde, yaşanan durum bireyin zihninde ayrıntılarıyla tekrar tekrar canlandırılır ve olayın gerçekleştiği anda dışarıdaki kişiler tarafından nasıl görüldüğü hakkında olumsuz algılar geliştirilir ve birey başka kişiler tarafından gözlemlendiğini düşünerek bu kişilerin olumsuz yargılarda bulunduğu dair inanışlar sergiler (Morgan & Banerjee, 2008). Ayrıca birey, deneyimlediği olumsuz anıları tekrar tekrar aklına getirerek yaşanan durumla ilgili kendine yönelik eleştirel bir tavır takınır (Mellings & Alden, 2000; Edwards, Rapee & Franklin, 2003; Kashdan & Roberts, 2007).

Sosyal fobiye sahip olmayan kişilerde ruminatif düşünce; olayın yeniden ele alınmasını, olayla ilgili alternatif tutumların gözden geçirilmesini ve kişiler arası ilişkilerin güçlenmesini sağlarken, sosyal fobisi olan kişilerde ruminatif düşünce; olayların olduğundan daha kötü yorumlanmasına, kişinin o sırada yapacağı işi yapamamasına, kendini küçümseyici bir tavır geliştirmesine ve bulunduğu sosyal çevreden uzaklaşmasına sebebiyet vermektedir (Clark, 2001; Kashdan & Roberts, 2007 akt; Karatepe, 2010).

### **2.2.2.7 Kavramsal-yargılayıcı Kendine Odaklanma Modeli Bağlamında Ruminasyon**

Watkins ve Teasdale tarafından geliştirilen bu kurama göre tekrarlayıcı düşünceler her zaman patolojik sonuçlara neden olmamaktadır. Bireyin kendilik-bilgisi ile ilgili daha doğru değerlendirmeler yapması için negatif duygu ve düşünceler yerine, gerçekçi ve akılcı inanışlar geliştirebilmesi içe-bakış ve kendine odaklanma bağlamında önemli bir zihinsel aktivitedir (Watkins & Teasdale, 2004). Bundan yola çıkarak teorisyenler ruminatif düşünceyi kognitif süreçleri değerlendirmek amacıyla kendine-odaklı yineleyici düşünmenin uyumlu olmayan bir alt başlığı olarak incelemişlerdir (Smith & Alloy, 2009).

Kendine odaklanmanın iki çeşit biçimi vardır. Bunlardan birincisi: Kavramsallaştırıcı-değerlendirici kendine odaklanma, ikincisi ise deneyime bağlı yaşantısal kendine odaklanmadır. İlkinde soyut, sözel bir odaklanma söz konusu olup birey kendi duygu, düşüncelerinin nedenleri, sonuçları ve anlamları üzerine düşünür. İkincisinde ise yaşanan anın farkında olarak buna ilişkin duygulara ve belirtilere dikkat toplanır. (Watkins, Moberly & Moulds, 2008).

Yukarıda sözü edilen kendine odaklanma türleri kıyaslandığında; yaşantısal odaklanma biçiminde, kavramsallaştırıcı odaklanma biçimine göre negatif hatıraların daha az genellendiği bilinmektedir. Bunun yanında kavramsallaştırıcı kendine odaklanma davranışında, sosyal ilişkilerde problemlerle başa çıkma yeteneğinde azalma olduğu ve kişinin kendini olumsuz değerlendirmeye daha fazla yatkınlık gösterdiği belirtilmektedir (Rimes & Watkins, 2005; Watkins & Moulds, 2005).

### **2.2.2.8 Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli**

Ruminatif düşünceyi bir başa çıkma mekanizması olarak ele alan kuram, ruminasyonu 3 farklı şekilde açıklar. Bunlar; Duygu- odaklı ruminasyon, araçsal ruminasyon ve anlam araştıran ruminasyondur (Siegle & Moore, 2004).

Duygu-odaklı ruminasyon, Tepki Biçimleri Teorisi'nde kavramsallaştırılan depresif ruminasyon ile benzerlik göstermekle beraber bu ruminasyon tipinde kaygı düzeyinde artış, hoş olmayan duygularla baş edebilme becerilerinde azalma ve fiziksel sağlığın iyiye gitmesinde gecikme görüldüğü belirtilmektedir (Steers, 2003 Akt; Karatepe, 2010).

Araçsal ruminasyonda, yaşanan durumla alakalı problemi çözüme kavuşturmak için zihnin meşguliyet durumu söz konusudur. Bu bağlamda birey, içinde bulunduğu problemi nasıl çözebileceğine dair sorgulama içerisine girer. Fakat bu durum patolojik sonuçlar doğuracağı anlamına gelmez (Siegle & Moore, 2004).

Son olarak anlam araştıran ruminasyonda ise stresi tetikleyen olaya anlam yükleme çabasını içeren süreçler söz konusudur. Bu bağlamda, bu ruminasyon biçiminin duygudurum bozuklukları ve ruhsal fonksiyonlarda bozulmayla ilintisine dikkat çekilmiştir (Smith & Alloy, 2009).

### **2.2.3 Ruminatif Düşünce Biçiminin İşlevi**

Teorisyenler, söz konusu kavramın işlevi ile ilgili farklı tanımlamalar yapmışlardır. Martin ve Tesser (1996) 'e göre ruminasyonun önemli amaçlara ulaşma açısından işlevi vardır. Öyle ki ruminasyon, kişilerin hayal ettikleri hedeflerini gerçekleştirmelerine aracı olmaktadır.

Öte yandan Tepki Biçimleri Kuramı'na göre ruminasyon, kişilerin içe bakış açısını geliştirerek problemleri yorumlamalarına, analiz etmelerine ve duygularının farkına varmalarına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar göstermiştir

ki ruminatif düşünce eğilimi olan bireyler kendilerine ve karşılaştıkları problemlere yönelik bir içgörü geliştirmişlerdir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993).

Ruminatif düşüncenin işlevini direkt olarak gösteren çok fazla çalışma yapılmamıştır. Fakat ruminasyonun beynin sağ yarımküresi ile bağlantılı olduğu bilinmektedir. Hedefe ilerlemek için kullanılacak yolların aranması ve seçilmesinde sağ yarımkürenin aktivasyonunun etkili olduğu tahmin edilmektedir (Martin ve ark., 2004; Papageorgiou ve Wells, 2001).

Özellikle duygu düzenleme ve başa çıkma konularında ruminasyonun kaçınmacı bir başa çıkma tarzı olarak kullanıldığı belirtilmektedir (Smith ve Alloy, 2009). Birçok psikopatolojik durum karşısında bireyler, içsel kaçınma davranışı gösterebilirler. Ancak bu davranış, kişilerin itici uyaranlara karşı tepkide bulunmasına olanak vermemesi ve kaçınılan uyarının aşamalı bir biçimde artması sebebiyle zararlı bir kaçınma biçimi olabilmektedir (Hayes ve ark, 2004; Wenzlaff ve Wegner, 1988). Ruminatif düşünceye sahip olan bireylerin de kendi içlerinde yaşadıkları olaylardan kaçınma davranışı gösterebileceği ve bu durum sonucunda ise olumsuz duygu durumlarının daha da kötüye gidebileceği ifade edilmektedir (Smith ve Alloy, 2009). Bu varsayımdan yola çıkarak ruminasyonun sorunlarla başa çıkma ve motivasyon eksikliği ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema, 2003).

Ruminasyon ile başka duygusal kaçınma biçimleriyle ilişkili çalışmalar da mevcuttur. Örneğin; ruminasyon puanları yüksek olan kişilerde duygusal kaçınmanın bir örüntüsünü gösterdiğine inanılan fazla oranda alkol tüketiminin görüldüğü ifade edilmektedir (Nolen- Hoeksema ve Harell, 2002). Buna ek olarak ruminatif eğilimi olan kişilerin olmayan kişilere nazaran olumsuz duygularla başa çıkmak uğruna daha çok alkol tükettikleri saptanmıştır. Bu sonuçlar, sürekli olarak ruminasyona başvuran

kişilerin duygusal olarak tehlike arz eden/zorlayıcı olaylarla savaşmaktan kaçındıkları varsayımını doğrulayabilmektedir (Lyubomirsky, Kasri, Chang ve Chung, 2006, akt; Neziroğlu, 2010).

#### **2.2.4 Ruminatif Düşünce Biçiminin Olumlu ve Olumsuz Bileşenleri**

Mevcut araştırmalarda ruminatif düşünce biçiminin duygudurum bozuklukları ile bağlantısı tespit edilse de (Nolen-Hoeksema, 1991; Roberts, Gilboa ve Gotlib, 1998), ruminatif düşüncenin sorunları aşma sürecinde fayda sağlayıcı bir baş etme mekanizması mı, yoksa depresyonu tetikleyen bir faktör mü olduğu konusunda ikilem yaşanmaktadır. Öyle ki; sorunlarla başa çıkma ve hedefe gitme ile ilgili araştırmalarda ruminatif düşünce, problemin üstesinden gelmek için bir atılımda bulunma ve ulaşılmak istenen hedeflerin gerçekleştirilmesinde gösterilen kendini düzenleme stratejisi şeklinde değerlendirilmektedir (Martin ve Tesser, 1996).

Ruminatif düşünce sürecinin tek bir bileşenden ya da birden fazla bileşenden oluşup oluşmadığının tespit edilmesi önemlidir. Zira eğer ruminasyon birden çok bileşene sahip ise, söz konusu bileşenlerden bir kısmı uyum bozucu, bir kısmı ise fonksiyonel olabilir. Dolayısıyla ruminatif düşüncenin uyum bozuculuğu veya işlevselliği ile ilgili soru işaretlerini ortadan kaldırmak için ruminasyonun bileşeni/bileşenleri incelenmelidir. Bu birden fazla bileşenli yapı, ruminatif düşüncenin güç durumların üstesinden gelmedeki ve duygu durum bozukluklarındaki rolünde kafa karıştırıcı yorumların aydınlığa kavuşmasını sağlayabilir (Joormann, Dkane ve Gotlib, 2006).

##### **2.2.4.1 Ruminatif Düşünceye Karşı Entellektüel İç-gözlem**

Bireyin kendi duygu ve düşüncelerini bütüncül bir şekilde değerlendirmesi olan iç-gözlem negatif etkenlerin yineleyici olarak yaşanmadığı bir zihinsel süreçtir. İç-gözlem bireyin kendine, hislerine ve şimdiki zamanda deneyimlediği olaylara dikkati

yönlendirmektedir. İçe bakışın uyumlu ve uyumsuz iki biçimi vardır. Adaptif içe-bakış depresif belirtilerle ilişkili değilken, maladaptif olan olumsuz duygulara ve soruna odaklı bir yapıda olup depresif belirtiler ile ilişkilidir (Trapnell & Campbell, 1999; Siegle & Moore, 2004).

Trapnell ve Campbell'in faktör analizini yaptığı Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nde içe-bakış kavramsallaştırılmasıyla örtüşen 2 bileşenden bahsedilmektedir. Bunlardan biri "geviş getirir gibi düşünme", diğeri ise "derinlemesine düşünme" şeklinde isimlendirilmiştir. Sözü edilen ilk bileşenin, "Neden ben?" gibi sorgulamalara ve sorunun açıklığa kavuşmasındaki olası engellere takılmayı kapsadığı ve depresyonla pozitif yönde ilişkisinin olduğu ileri sürülmektedir (Treynor ve ark., 2003).

Daha işlevsel olduğu tahmin edilen "derinlemesine düşünme" faktörü, içe bakış yönelimini ve problem çözme eğilimini göstermektedir. Bu alt boyutun da depresyonla ilişkili olmasının yanı sıra, uzun dönemdeki depresif semptomlar ile ilişkili olmadığı bulgulanmıştır. Bu iki alt boyut, hem depresyon semptomlarını yordama farklılığından hem de depresif semptomlardaki kız-erkek farklılığını tahmin etme düzeyi bakımından birbirinden ayrılmaktadır. Öyle ki; sadece "geviş getirir gibi düşünme" faktörünün cinsiyet farklılıklarını yordadığı belirtilmiştir (Treynor ve ark, 2003).

Joormann, Dkane ve Gotlib (2006)'in yapmış olduğu bir çalışmada majör depresyonu ve sosyal anksiyetesi olan bireyler "geviş getirir gibi düşünme" alt boyutundan yüksek puan almışlardır. Bunun yanında majör depresyona sahip bireyler, kontrol grubuna nazaran "derinlemesine düşünme" bileşeninden anlamlı bir farkla yüksek puana sahip olmuşlardır. Elde edilen sonuçlara göre "geviş getirir gibi düşünme" alt boyutu hem geçmiş depresyonla hem de şu andaki depresyon düzeyi ile güçlü oranda ilişkilidir.

Bir başka araştırmada söz konusu bileşenlerin çocuklukta yaşanan duygusal istismar ve depresif semptomlar ile ilişkisi test edilmiştir. Ulaşılan verilere göre; sadece “geviş getirir gibi düşünme”nin çocuklukta istismara ve depresyon belirtilerine etkisi vardır.

Sonuç olarak ruminatif düşüncenin uyum bozucu ve fonksiyonel özelliklerdeki olumlu ve olumsuz iki bileşene sahip olduğu varsayımını, yapılan araştırmaların destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırmalar “derinlemesine düşünme”nin daha fonksiyonel olduğunu desteklese de Joormann ve arkadaşlarının (2006) araştırma sonuçları durumun böyle olmadığını göstermiştir. Söz konusu bileşen, yüksek oranda depresyon ve olumsuz düşüncelere yatkınlık ile ilişkili bulunarak işlevselliğinin sorgulanmasına sebep olmuştur. Başka araştırmalarda da “derinlemesine düşünme” bileşeninin benzer biçimde depresyon semptomlarıyla pozitif yönde ilişkisinin olduğu saptanmıştır (Fresco, Frankel, Mennin, Turk, Heimberg, 2002; Roberts ve ark., 1998, akt; Siegle, Moore ve Thase, 2004). Ancak bu faktör, hali hazırdaki depresif semptomlarla güçlü oranda ilişkili bulunurken, uzun vadedeki depresif semptomlarla ilişki düzeyinin yüksek olmadığı belirtilmiştir. Bundan yola çıkarak daha fonksiyonel olduğu düşünülen ve içe-bakışın bir formu olan “derinlemesine düşünme” alt boyutunun, kısa vadede zarar verici olsa da uzun vadede problem çözme becerisini güçlendirebileceği düşünüldüğu için işlevsel olabileceği varsayılmaktadır.

#### **2.2.4.2 Öz-Düzenleme Kuramları**

Bu teoriye göre; bireyin şimdiki durumu ile ulaşmaya çalıştığı hedefi arasında bir farklılık olduğunun farkına varıldığında, kendine odaklanmış ruminatif düşüncenin etkisi artmaktadır (Martin & Tesser, 1996; Bagozzi, 2010; Pyszczynski & Greenberg, 1987). Buna göre ruminasyon, problemi çözmek için harekete geçirici ise adaptif

olduğu söylenebilir. Fakat hali hazırdaki durum ve arzulanan amaç arasındaki farklılıklara takılıp kalma durumunda ruminasyonun maladaptif olabileceği ifade edilmektedir (Bagozzi, 2010).

Siegle ve arkadaşlarının yürüttüğü bir araştırmada depresyonda olan ve sağlıklı bireylerde hem işlevsel olmayan hem de problem çözmeye yönelik işlevsel ruminasyonun olumsuz ruh halleri ile bağlantılı olduğu bulgulanmıştır. Dolayısıyla bu bulgular neticesinde; sorun çözmeye yönelik ruminasyonun her zaman adaptif olmayabileceği belirtilmektedir.

Bu noktada şu anki durum ve arzulanan durumlar arasındaki farklılıkların ruminatif düşünce döngüsüne kapılmadan nasıl etkili bir şekilde çözülebileceği sorusu akla gelmektedir. Bireyin problem çözüme motivasyonunun sürmesi için nötr ya da pozitif bir ruh hali ile problemlere yaklaşması veya içinde bulunduğu ruh halini, konsantrisini pozitif uyarıcılara yönlendirmesi yarar sağlayabilir (Watkins, 2008).

#### **2.2.4.3 Analitik Ruminatif Düşünceye Karşı Yaşantısal Farkındalık**

Trapnell ve Campbell (1999) kendine odaklanmayı, ruminatif ve derin düşünceli olarak iki biçimde incelemişlerdir. Watkins ve Teasdale (2001) ise ruminatif düşünceyle ilişkili kendine yönelik süreçlerin analitik ve yaşantısal olarak iki boyutta olabileceğini ileri sürmektedirler. Bu bakış açısı kapsamında; analitik ruminasyonun zihinsel süreçleri devreye sokarak depresyon süresinin uzamasına neden olduğu tahmin edilmektedir. Yaşantısal bilişler ise anlık yaşanan olaylara karşı farkındalık gösterilen tepkiler olarak nitelendirilerek işlevsel bir süreç olarak ele alınmaktadır. Bireylerin geçmişteki olayları genellemelerine ve kişiler arası problemlerin üstesinden gelmelerine analitik ve yaşantısal kendine odaklanma formlarının farklı şekillerde etki ettikleri sonucuna varılmıştır (Watkins ve Moulds, 2005). Öyle ki, yaşantısal ruminasyon gösteren katılımcıların analitik ruminasyon gösterenler kadar olayları



genelleştirmedikleri, kendilerini daha az eleştirdikleri ve daha iyi sosyal problem çözme becerisine sahip oldukları bulgulanmıştır (Watkins & Teasdale, 2004; Watkins & Teasdale, 2001; Rimes & Watkins, 2005; Watkins & Moulds, 2005).

## **2.2.5 Yineleyici Düşünce Tarzları İle İlişkisi**

### **2.2.5.1 Endişe**

Kontrol altına alınamayan ve negatif duygu durumu özelliklerini taşıyan endişe, sonuçları belirsiz ya da olumsuz sonuç ihtimali olan problemler üzerinde düşünmeyi içeren bilişsel bir süreçtir. Ruminatif düşünce ve endişe benzer özellikler göstermektedir. Bu özellikler; kendine yönelik yineleyici düşünce, aşırı genellemeler, dikkatini olumlu bir uyarana odaklayamama, zayıf problem çözme becerisi, dikkat ve odaklanma problemleridir (Watkins & Teasdale, 2001; Watkins & Teasdale, 2000; Davis & Nolen-Hoeksema, 2000; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995).

Endişe ve ruminasyonun farklı noktaları ise zamansal durumdur (Barlow, 2002; Mineka, Watson & Clark, 1998; Watkins, Moulds & Mackintosh, 2005; Akt; Karatepe, 2010). Yani endişe, henüz gerçekleşmemiş olan sıkıntı ya da korku verici olaylara yönelikken, ruminatif düşünce çoğunlukla geçmişte olup bitmiş bir durumun sebeplerine, sonuçlarına ve anlamına yönelik tekrar edici düşüncelerdir (Lyubomirsky, Tucker & Caldwell, 1999; Watkins & Teasdale, 2004; Dugas, Gagnon, Ladouceur & Freeston, 1998).

Bireyler endişelendiklerinde meydana gelebilecek olan tehlikeli durumlara karşı kendilerini hazırlarlar ve böylece herhangi olası bir tehlike durumuna kendilerini hazırmış gibi hissederler (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008). Tam da bu noktada olaylar üzerinde hakimiyet sağlamak ve problemlerini çözme konusunda daha başarılı olmak için endişeyi olumlu bir faktörmüş gibi algılarlar (Nolen-Hoeksema, 1991).

Ruminasyonda birey kontrol edemeyeceği bir durumla karşı karşıyadır ve problemi çözmeye yönelik herhangi bir faaliyet gerçekleştirilmemektedir. Bunun en önemli nedeni ruminasyona takılı kalan kişilerin umutlarını kaybettikleri ve çaba göstermekten vazgeçmeleridir. Tekrarlayıcı düşünceler, bireylerin emeklerinin boşa gideceğini ve kontrolü ellerinde tutamayacaklarını düşünürler. Bu da hem ruminasyonun güçlenmesine hem de geri çekilmeye sebebiyet vermektedir (Ferster, 1973).

Özet olarak endişe ve ruminasyon kavramının ayırt edici özellikleri: endişe geleceğe yönelik ve gerçekleşecek olan tehlike arz eden olaylara odaklı olmasına karşın, ruminasyon çoğunlukla geçmişe ve şimdije yöneliktir ayrıca kişinin kayıplarına odaklanarak kendini suçlaması ile karakterizedir. Bunun yanında endişe durumunda bireyler olumsuz duygu durumdan ve acı verici imajlardan uzaklaşırken, ruminasyonda bireyler dayanılması güç durumlardan ve eyleme geçme faaliyetinden kaçınırlar.

#### **2.2.5.2 Olumsuz Otomatik Düşünceler**

Nolen-Hoeksema'ya göre otomatik düşünceler ile ruminatif düşünce içerik yönünden birbirinden ayrılmaktadırlar. Otomatik düşünceler bireysel kayıplar ve yetersizliklerle ilgiliyken, ruminatif düşünceler deneyimlenen negatif hislerin ya da belirtilerin nedenleri, sonuçları ve anlamlarını içerir. Buna ek olarak kayıp ve yetersizlik duygularının ruminasyonun tamaları olabileceği de ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2004).

Öte yandan Papageorgiou ve Wells söz konusu iki düşünce biçiminin hem içerik yönünden hem de süreç açısından farklılaşabileceğini ileri sürmektedirler. Ruminatif düşünce ard arda ve zamana yayılarak süren yineleyici zihinsel bir süreçken, otomatik

düşünceler uzun süreli olmayıp, geçici biçimdeki düşünce sürecidir (Papageorgio & Wells, 2004; Akt; Karatepe, 2010).

Smith ve Alloy ise ruminatif düşüncenin temel özelliğinin yineleyici olduğunu ve negatif otomatik düşüncelerin ruminatif düşüncelerin içeriğinde yer alabileceğini ileri sürmüşlerdir (Smith & Alloy, 2009).

### **2.2.5.3 Yineleyici Düşünce**

Yineleyici düşünce ruminasyon, endişe, iç-gözlem, depresif ruminasyon, yineleme, zorlayıcı düşünceler gibi çeşitli zihinsel süreçleri içeren kapsamlı bir kavramsallaştırmadır.

Watkins yineleyici düşünce formlarını işlevsellik yönünden değerlendirmek adına bir çalışma gerçekleştirmiş ve bu çalışmaya göre tekrar eden düşünceleri değerlik, içerik ve yorumlama olarak 3 şekilde sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırma bağlamında ruminasyon, negatif duygu duruma sahip bir tekrarlayıcı düşüncenin alt boyutudur (Watkins, 2008). Yani ruminasyon, uyumsuz yineleyici düşünce biçimlerindedir (Smith & Alloy, 2009).

### **2.2.5.4 Girici Düşünceler**

Bu düşünce tarzları, kişi farkında olmadan kişinin zihnine giren, kolay kolay zihinden atılmayan sürekli bir şekilde yineleyen ve kalıcı olmayan düşüncelerdir (Clark, 2005; Akt; Karatepe, 2010). Ayrıca girici düşüncelerin çoğunlukla travma deneyimi olan kişilerin kullanmış olduğu bir başetme stratejisi olduğu bilinmektedir.

Girici düşüncelerin ve ruminatif düşüncenin bağlantılı olduğunu savunan teorisyenler, giriciliği ruminasyonun bir formu olarak değerlendirirler. Buna rağmen kimi teorisyenler ise ruminasyonun travmatik hatıralardan kaçınma mekanizması olduğunu düşünürler. Bununla alakalı Micheal ve arkadaşlarının post travmatik stres bozukluğu üzerine gerçekleştirdiği bir araştırmada ruminasyonun travma ile ilgili

olayların hatırlanmasını engelleyici bir özelliğe sahip olduğu bulgulanmıştır (Michael & Halligan, 2007).

### **2.2.5.5 Obsesif Düşünceler**

Obsesif düşünceler tekrarlayıcı düşünce tarzlarındandır. Bu düşünceler, istemsiz bir şekilde zihne giren, anksiyete ve sıkıntı yaratan, devamlı düşünceler ve dürtülerdir (Köroğlu, 2000). Obsesif düşünceler kişinin kendi kontrolü dışında gelişmekte ve bu düşünceler kişiye yabancı gelmektedir. Ancak ruminatif düşünceler kişilerin problem çözebilmek amacıyla ilk başta istemli bir şekilde sürdürdükleri düşüncelerdir.

Ruminasyon ve obsesyonun farklılaştığı noktalardan biri de ruminasyonun hoşagitmeyen duygulara tepki amaçlı meydana gelmesine karşın, obsesyonların stresi tetikleyici olduklarıdır (Smith & Alloy, 2009). Bir diğer farklılık; ruminatif düşüncenin çevresel etkenlerin etkisinde olması, obsesif düşüncelerin ise kişinin kendi içsel faktörlerinden etkilenmesidir. Obsesyonlar, problem yaratıcı durumu güçlendirme etkisi gösterirken, ruminasyonlar problem çözümünü engellediği süreçte problemin artmasına neden olmaktadır. Her iki kavramın da ortak noktası; bireylerin iki kavramla ilgili zihinsel süreçlere yönelik olumlu inançlarının olmasıdır. Yani obsesyona sahip bireyler, düşüncelerinin analizini yaparak stres yaratıcı durumun azalacağına inanırlar ve obsesif düşünceleri sürdürürler. Buna benzer olarak ruminatif düşünceye sahip bireyler de, ruminasyon sayesinde yanlışlarının farkına varacaklarına ve bir daha hataya düşmeyeceklerine yönelik inanç geliştirerek ruminatif düşünce döngüsünü sürdürürler (Papageorgiou & Wells, 2001).

### **2.2.5.6 Duygu Durum Düzenlenmesi ve Baş Etme Metotları**

Duygu durum düzenlenmesi biyolojik, sosyal ve davranışsal tepkileri kapsar. Baş etme ise farkındalığa dayanan bilinçli bir duygusal düzenlemedir (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001).

Başa çıkmanın iki tipi vardır. Bunlardan biri duygu-odaklı, diğeri ise sorun-odaklı başa çıkma stratejileridir.

Kimi araştırmacılar, ruminatif düşüncenin duygu-odaklı başetme metotlarından bir tanesi olduğunu ileri sürerler (Matheson & Anisman,2003). Bazı teorisyenler ise duygu-odaklı baş etmenin kötü olaylara karşı gösterilen tepki tarzlarını içerdiğini ve ruminasyonun negatif duyguduruma yönelik bir tepki tarzı olduğu görüşünü savunurlar. Ancak bu görüş ruminasyonun duygu-odaklı başa çıkma stratejilerinden biri olmayacağı anlamına gelmemektedir. Bununla alakalı olarak Matheson ve Anisman, ruminasyonun duygudurum bozuklukları ve disforik belirtilere karşı duygu-odaklı baş etme yöntemlerinden biri olduğunu desteklemektedirler (Matheson & Anisman, 2003).

Tepki Biçimleri Kuramı, ruminasyonun istemli bir tepki olmadığı ve bu nedenle de duygudurum düzenleyiciliği gibi bir özelliğe sahip olmadığı düşüncesini savunur. Çünkü ruminasyonun duygu düzenlemek yerine, var olan duygusal problemi içselleştirilerek depresyona, dışsallaştırılarak problem davranışlara neden olduğu belirtilmektedir. Öte yandan ruminasyonun istemsiz olması demek aynı zamanda bilinçli olmadığı anlamına gelmektedir. Dolayısıyla Tepki Biçimleri Kuramcılarını ruminasyonun bir baş etme mekanizması olabileceği düşüncesini reddetmektedirler (Smith & Alloy, 2009). Bunun aksine metakognitif kurama göre ruminasyon hem “otomatik” hem de “bilinçli” bir süreçtir (Wells & Matthews, 1996).

Başa çıkma metotları ayrıca bilişsel ve davranışsal olarak sınıflandırılmışlardır. Bilişsel model kendini ve başkalarını suçlama, katastrofizasyon, kabullenme, pozitif odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, planlamaya odaklanma, farklı bir biçimde yorumlama ve ruminasyon olarak 9 alt başlığı kapsar.

Garnefski'nin bilişsel duygusal düzenleme metotlarını değerlendirmek amacıyla geliştirdiği ölçekteki ruminasyon maddeleri depresyonla alakalı bulunmuştur. Bu bağlamda ruminatif düşünce biçiminin çeşitli başa çıkma ve duygu düzenleme metotlarından biri olduğu söylenebilir.

## **2.2.6 Ruminatif Düşünce Sağaltımına Yönelik Metotlar**

### **2.2.6.1 Düşünceyi Durdurma**

Düşünceyi durdurma metodu ile rahatsız edici düşüncelerin engellenmesi hedeflenir. Öyle ki, bireyi sıkıntı yaratan bir uyarıcı ile karşı karşıya getirmekle, bireyde istenmeyen duygusal tepkiden farklı bir tepkinin uyandırılacağı düşünülmektedir. Birey, rahatsız edici düşünceler ile karşı karşıya kaldığı anda terapistin “dur” diye bağırması veya rahatsız edici bir müdahalede bulunmasıyla kişinin yaşamış olduğu duygusal sıkıntının en aza indirgenmesi amaçlanır. Kimi çalışmalar düşünceyi durdurma yönteminin post travmatik stres bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluk üzerinde etkili olduğunu ileri sürmektedir. Ancak bu müdahale yönteminde düşüncenin baskılanması sonucunda, söz konusu düşüncenin ortadan kalkmasına rağmen sonrasında daha sık tekrar etme eğilimi gösterebileceği gerekçesi ile OKB tedavisinde yararlı bir müdahale biçimi olmadığı yönündeki çalışmalar da mevcuttur. (Rachman, 1997; Salkovskis, 1998; Wells, 2000 Akt; Karatepe, 2010).

Öte yandan Tepki Biçimleri Teorisi, düşünceyi durdurma yöntemlerinden biri olan dikkat dağıtma yönteminin kişilerin duygu durumunda iyileşme sağlayabileceğini iddia etmektedir. Bununla ilgili yapılan bir araştırmada ruminasyon ve dikkat dağıtma karşılaştırılmış ve ruminasyona kıyasla dikkat dağıtmanın olumsuz duygu durumu ve karamsarlığı azalttığı, problem çözme becerisini artırdığı rapor edilmiştir (Williams ve Wilkins, 2007; Akt; Karatepe, 2010).

Düşünceyi durdurma metodunun ruminasyon sağaltımına ilişkin etkisini eleştiren Roemer ve Barkovec, depresif ya da endişe yaratan olaylarda düşüncenin durdurulmasının endişeyi daha da artıracakını ileri sürmüşlerdir (Roemer ve Borkovec, 1994).

Yapılan araştırmalara bakıldığında depresif ruminasyonda düşüncenin durdurulmasıyla ilgili olarak hemfikir olunan nokta; düşünce baskılanmasının kısa dönemde ruminasyonu tedavi edici işlev gösterdiği ancak baskılamanın bilişsel girdilerde bozulmaya sebebiyet verebileceği ve düşüncenin baskılanmasının kesintiye uğraması halinde sözü edilen düşüncenin yeniden etkisini gösterebileceğidir (Papageorgiou ve Wells, 2004; Akt; Karatepe, 2010).

#### **2.2.6.2 Davranışsal Aktivasyon**

Yürüyüş yapmak, sosyal aktivitelere katılmak, diğer insanlarla vakit geçirmek vb. gibi faaliyetler, depresyonun ana semptomlarından olan geri çekilme ve eylemsizlik durumunu azaltmakla beraber ruminatif döngünün kırılmasını sağlamaktadır (Jacobson, Dobson ve Truax, 1996).

Depresyondaki kişiler, depresyonda olmayan kişilere nazaran duygu durumlarını ve problemlerini daha çok bastırmaya meyillidirler. Ancak bu yolla bastırılmaya çalışılan düşünceler ters etki yaparak zihne daha fazla hücum ederler (Beavers, Wenzlaff ve Hayes, 1999). Depresif ruminasyonu olan kişiler, düşüncelerini bastırmakta güçlük çekmekle beraber dikkatlerini başka yöne kaydırmaya çalıştıklarında ise negatif düşünce ve anılara yönelme, aşırı yemek yeme gibi işlevsel olmayan faaliyetler gerçekleştirirler (Nolen-Hoeksema, Stice ve Wade, 2007).

Yapılan araştırmalar davranışsal aktivasyon tekniğinin kişilerin duygu durumlarına olumlu yönde etki edip hem kısa dönemde iyileşme sağladığı, hem de

problem çözüme becerisinin artmasıyla uzun vadede de depresyon üzerinde etkili olduğunu bildirmektedir (Nolen-Hoeksema, Stice ve Wade, 2007).

### **2.2.6.3 Bilişsel Davranışçı Terapi**

Ruminatif düşünce biçimine sahip bireylerde BDT'nin üzerinde durduğu en önemli nokta; kişilerin negatif düşünceleri pasif bir şekilde tekrarlamaları veya kabul etmeleri yerine, bu düşüncelerin direkt olarak kabul edilmesini engellemek, akılcı olmayan düşünce ve inançlar yerine, akılcı ve işlevsel düşünceler geliştirerek düşünceyi yeniden yapılandırmaktır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008; Teasdale, Segal ve Williams, 1995). Bu doğrultuda temel şart; ruminasyonun bireyde meydana getirdiği eylemsizlik halinin kişiyi harekete geçmekten alıkoyduğuyla ilgili kişiye farkındalık kazandırmaktır. Böylelikle ruminasyona yönelik BDT ile bireyin negatif kendilik deneyimleriyle ilgili olan ruminasyonlarının faydalı mı yoksa zararlı mı olduğunu farkına varması ve daha adaptif düşüncelere yönelmesi sağlanır (Watkins, Scott ve Wingrove, 2007).

### **2.2.6.4 Metakognitif Terapi**

Temeli öz-denetimli yürütücü işlev modeline dayanan metakognitif terapiye göre duygusal bozuklukların sebebi; fonksiyonel olmayan inançlara neden olan davranışlar, endişe ve ruminasyondur. Endişe ve ruminasyon tehlike durumunda devreye giren uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak işlev görür ve sıkıntı veren olaylar karşısında bireyin üst bilişsel bilgileri tarafından oluşturulur (Wells, ve Matthews, 1996). Söz konusu metakognitif bilgiler ikiye ayrılır. Bunlar; inanışlar ve sözel olmayan ancak süreci sürdüren plan ve programlardır (Wells ve Papageorgiou, 2004; Akt; Karatepe, 2010).



Modele göre endişe ve ruminatif düşünce biçiminin negatif ve işlevsel olmayan bilgi ve inançların meydana gelmesine katkıda bulunması duygusal bozukluklara sebep olan temel faktördür. Bu modelde iki farklı işleme sürecinden bahsedilebilir.

Objeye modu sürecinde olumsuz otomatik düşünceler tamamen gerçekmiş gibi algılanır ve hoş olmayan bir durumla başa çıkmak için harekete geçilir. Üstbiliş modunda ise olumsuz düşünceler, olumsuz bir durum karşısında otomatik olarak zihne üşür. Öyle ki müdürü tarafından eleştirilen bir bireyde “yetersizim veya başarısızım” otomatik düşüncesi oluşur. Söz konusu otomatik düşünce, gerçekmiş gibi algılanır, üstbilişsel inançlar önderliğinde ruminatif bir tepki biçimi sergilenerek problem ele alınır, daha önceki benzer yanlışlar irdelenir ve bunu değiştirmek için yeterli gayret gösterilmediği eleştirilir. Üstbiliş modunda, düşüncenin geçerli olup olmadığı değerlendirilir, ruminatif tepkinin sürdürülmemesi ve ileriye yönelik eleştirilerin engellenmesi amaçlanır (Wells ve Papageorgiou, 2004; Akt; Karatepe, 2010).

Metakognitif terapinin ruminasyon sağıltımındaki hedefi, düşüncenin içeriğine takılı kalmaksızın ve gerçekliğini test etmeksizin ruminasyona neden olan üstbilişsel inançları ele alarak bunları değiştirmektir. Tedavide öncelikle, ruminasyon şeklinin var olan teori ve ölçekler aracılığıyla analizi yapılır. Daha sonra ruminasyonla ilişkili olumlu ve olumsuz olan üstbilişsel inançlar değerlendirilir. Bu doğrultuda belirli bir durum karşısında ruminatif düşünce biçimi sergiliyor olmanın sonuçları gözden geçirilir.

Terapötik tekniklerden biri sosyalizasyondur. Bu teknikte bireyi sosyal aktivitelere yönlendirerek esas sorunun ruminatif düşünce biçimi ve tehlikeye karşı artan dikkatin olduğu konusunda kişiye farkındalık kazandırılmaya çalışılır (Wells, 2000; Akt; Karatepe, 2010).

Avantaj/dezavantaj analizinde ruminasyonla ilintili olumlu ve olumsuz inançlar değerlendirilir ve ruminasyonun azaltılması için birey motive edilir.

Bir diğer teknik olan dikkat eğitimi tekniğinde, kontrol altına alınamayacağı düşünülen sürecin kesintiye uğratılması hedeflenir. Bu teknik aracılığıyla bireylerin günlük kayıtlar tutmaları ve bu kayıtları göz önünde bulundurarak ruminasyonun erken belirtilerini farkına varmaları sağlanır (Wells ve (Papageorgiou, 2004; Akt; Karatepe, 2010). Ayırıştırıcı farkındalık tekniğinde ise ruminatif düşünce biçiminin engellenmesi hedeflenir. Öyle ki, olumsuz düşüncelerin geçerli olup olmadığını sorgulamak yerine ruminasyona zemin hazırlayan düşüncelere farkındalık geliştirilmesi ve zihnin bu düşüncelerden arındırılması gerektiğine odaklanılır.

Metakognitif terapi, bilişsel süreçlerin yanı sıra duyguların da işleme süreçleri konusunda etkili bir tedavidir. Duygusal bozukluklar duygularla ilgili sahip olunan olumsuz inançlardan kaynaklanır. Depresyondaki bir kişi depresyon semptomlarından olan üzüntü, hüznün gibi duyguları depresyonun erken belirtileri olarak yorumlamaya eğilimlidir (Wells ve ve Matthews, 1996). Böyle bir durumda metakognitif terapi, bireyin duyguları hakkındaki olumsuz inançları ile ortaya çıkan tutum ve davranışlarını normalleştirmeyi hedefler (Wells ve (Papageorgiou, 2004; Akt; Karatepe, 2010).

## **2.3 Konu ile İlgili Araştırmalar**

### **2.3.1 Yaşam Anlamı ile İlgili Araştırmalar**

Araştırmanın bu kısmında, yaşam anlamı ile ilgili Türkiye’de ve yurtdışında yapılan araştırmalardan bahsedilmiştir. Konu ile ilgili araştırmalara kronolojik sıra baz alınarak yer verilmiştir.

### 2.3.1.1 Yaşam Anlamı İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Bahadır’ın (1999) anlam arayışının din ve dini eğilimlerle olan ilişkisini araştırdığı çalışmada ayrıca dindarlık, cinsiyet ve sosyo-ekonomik durumun anlam arayışına etki edip etmediği saptanmak istenmiştir. Bunun sonucunda bireylerin dindarlık puanları arttıkça, anlamlılık puanlarının da arttığı bulgulanmıştır. Ayrıca erkeklerin kadınlara oranla daha fazla anlamlılık hissine sahip oldukları ve sosyo-ekonomik düzey azaldıkça anlamlılık duygularının da azaldığı saptanmıştır.

Kıraç (2007), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında dindarlık ile anlam duygusu ve amaçlılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Toplanan veriler ışığında dindarlık eğilimi ile anlam duygusu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, iç güdümlü dindarlık eğilimi olan kişilerin anlam duygusunun dış güdümlü dindarlık eğilimi olan kişilere nazaran daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir diğer sonuç ise kızların erkeklere göre anlamlılık derecelerinin daha yüksek olmasıdır.

Demirbaş (2010) gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki incelemiştir. Buna ek olarak yaşamda anlamın katılımcıların cinsiyet, yaş ve fakülte açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği irdelenmiştir. Kullanılan ölçme araçları Yaşamda Anlam Ölçeği ve Ego Yılmazlık Ölçeği’dir. Yaşamda anlamın alt boyutlarından olan mevcut anlam ve anlam arayışı ile yılmazlığın alt boyutlarından toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik pozitif değerlendirmeler arasında pozitif yönde düşük oranda ilişki olduğu görülmüştür. Yaşamda anlam ile öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları ve okudukları fakülte arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Taş (2011), öğretmenlerle yürüttüğü bir araştırmada, yaşamda anlam varlığının ve anlam arayışının cinsiyet, yaş, görev yapma süresi, eğitim durumları ve medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırmıştır. Anlamın varlığı

alt boyutunun cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Anlam arayışının ise cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır. Yani erkek öğretmenlerin anlam arayışı düzeyleri, kadın öğretmenlerden daha fazladır. Öte yandan yaş, öğretmenlik yapma süresi, eğitim durumu ve medeni durum ile anlamın varlığı arasında manidar bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Aynı şekilde öğretmenlerin anlam arayışları ile yaş, görev yapma süresi ve eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı, cinsiyet ve medeni hale göre anlamlı olarak farklılaşma olduğu bulgulanmıştır. Bekar olan öğretmenlerin evli öğretmenlere kıyasla daha fazla anlam arayışı içerisinde oldukları bulunmuştur.

Arda (2011) yürüttüğü çalışmada, kanser tanısı alan kişilerde yaşamda anlam, yaşamda anlamla alakalı olabilecek demografik özellikler, stresle başetme stilleri, hastalık değişkenleri, algılanan sosyal destek, yaşam kalitesi, depresyon ve psikopatolojik eğilimler arasındaki ilişkiyi sağlıklı kişilerle karşılaştırmalı olarak irdelemiştir. Araştırma bulgularına göre; kanser tanısı alan bireylerde yaşamda anlam düzeyleri arttıkça sorun odaklı baş etme, algılanan sosyal destek ve yaşam kalitesinin arttığı, depresyon ve psikopatolojik eğilimlerin azaldığı tespit edilmiştir. Sağlıklı bireylerin olduğu grupta da yaşamda anlam ile söz konusu değişkenler arasındaki ilişki, kanser tanısı almış bireylerin bulgularıyla yakındır.

Şahin ve arkadaşları (2012) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri bir çalışmada umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini irdelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; yaşamda anlamın alt boyutları olan “mevcut anlam” ve “aranan anlam” ve umut öznel iyi oluşu yordamaktadır.

Üniversite öğrencilerindeki öznel iyi oluş ve yaşamda anlam arasındaki ilişkiye bakılan bir diğer çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Yaşamda anlamın boyutlarından olan anlamın varlığı düzeyi arttıkça öznel iyi oluşun arttığı, anlam

arayışı düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı bulgulanmıştır. Bu bağlamda yaşamda anlamın öznel iyi oluşu yordadığını söylemek doğrudur (Doğan ve arkadaşları, 2012).

Bektaş (2012), iş tatmini ve motivasyonunun yaşamda anlama etki edip etmediğini incelediği araştırmasında otomotiv sektöründe görev yapan bireylerle çalışmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında; yaşamda anlam, anlamın varlığı ile iş doyumunu ve içsel motivasyon ile pozitif yönde ilişkili bulunurken, dışsal motivasyonla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca çalışanların anlamın varlığı alt boyutundan aldıkları puanlar medeni durum ve cinsiyete göre manidar bir farklılık göstermiş ancak yaş, toplam çalışma süresi, eğitim durumu, aylık gelir ve kurumdaki çalışma süresi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığı belirtilmiştir. Çalışanların meslek tatmini ile yaşam anlamları, anlam arayışı alt boyutu ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bununla beraber çalışanların anlam arayışı alt boyutundan aldıkları puanların eğitim durumu, toplam çalışma süresi ve aylık gelirleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ancak yaş, cinsiyet, medeni durum ve kurumdaki çalışma süresi bakımından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Dursun (2012) gerçekleştirdiği çalışmada iyimserlik, yaşamda anlam, stresle baş etme biçimleri ve umudun öznel iyi oluşu yordama konusundaki etkisini ele almıştır. Üniversite öğrencileriyle yaptığı bu çalışmanın bulgularına göre; iyimserlik ve umut, olumlu duygulanımı pozitif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Öte yandan araçsal ve duygusal destek baş etme biçimlerinin modele dahil edilmesiyle anlamlı bir artış görülmüştür. Diğer bulgular kapsamında; yaşamda anlamın her iki alt boyutu, iyimserlik ve umut ölçeğinin sadece hedefe güdülenme alt boyutu, yaşam doyumunu manidar olarak yordadığı ifade edilmiştir.

Yüksel'in (2013) yapmış olduğu çalışmada yaşamda anlamın cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, ebeveyn birlikteliği, algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırası değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olup çalışmada Yaşamda Anlam Ölçeği kullanılmıştır. Analiz edilen veriler ışığında; yaşamda anlam cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, ebeveyn birlikteliği açısından manidar bir farklılık göstermemektedir. Ancak katılımcıların yaşamda anlam düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırasına göre farklılık olduğu belirtilmiştir. İlk doğan çocukların tek çocuk ve son doğan çocuğa kıyasla yaşamda anlam düzeyinin daha fazla olduğu ifade edilmiştir. Öte yandan anne-babalarının tutumunu otoriter olarak algılayan bireylerin, diğer ebeveyn tutumlarını algılayan bireylere nazaran anlam arayışı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bundan yola çıkarak otoriter ebeveynlere sahip olan gençlerin daha fazla anlam arayışında oldukları ifade edilebilir.

Demirbaş (2014), üst düzey kişilik ile yaşamda anlam arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü incelemiştir. Lise öğrencileri ile yapılan bu çalışmada öğrencilerin üst düzey kişilikleri ile anlamın varlığı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün olduğu fakat anlam arayışı ile olan ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların etkisinin olmadığı görülmüştür. Araştırmanın diğer bulgularına göre ise esneklik ve yaşamda anlam arayışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, durağanlık ile anlam arayışı arasında anlamlı bir ilişkiden söz edilemez. Bulgular, cinsiyete göre bir farklılık göstermemektedir.

Çamur'un (2014) çalışma konusu genç ergenlikteki bireylerin yaşamda anlam düzeyleri ve dindarlık arasındaki ilişkidir. Toplamda 591 katılımcı ile çalışan Çamur cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşamın sürekli olarak geçtiği mekan, sınıf, elde edilen gelir, kişisel dindarlık algısı ve öznel yaşamda anlam algısı gibi değişkenleri bağımsız

değişken olarak kullanmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; cinsiyet, yaşanan yer, sınıf, öznel dindarlık ve yaşamda anlam algısının anlamın varlığı, anlam arayışı ve dindarlık üzerinde etkisi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca anlamın varlığı ve dindarlık boyutları arasında pozitif yönde güçlü bir ilişkiden bahsedilmiştir.

Işık ve Üzbe (2015), çeşitli yaş gruplarındaki bireylerle yaptıkları çalışmada bireylerin yaşamda anlam, kişilik özellikleri ve pozitif/negatif duygular arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuç olarak; anlamın varlığının ve anlam arayışının pozitif duygular, dışadönüklük, deneyime açık olma, yumuşak başlılık ve sorumluluk gibi kişilik özellikleriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu ifade edilmiştir.

Yıkılmaz ve Güdül (2015), gerçekleştirdikleri çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye bağlı olarak yaşamda anlam, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık derecelerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmişlerdir. Bulgular, algılanan sosyo-ekonomik düzeye bağlı olarak yalnızca anlamın varlığı ve yaşam doyumu düzeylerinin farklılaştığını göstermiştir. Düşük sosyo-ekonomik algıya sahip olan öğrencilerin yaşam doyumu, yüksek ve orta sosyo-ekonomik algıya sahip olan öğrencilere kıyasla anlamlı olarak düşüktür. Öte yandan sosyo-ekonomik düzeylerini düşük olarak algılayan öğrenciler sosyo-ekonomik düzeylerini yüksek ve orta düzeyde algılayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha az anlamın varlığına sahiptirler. Bunlara ek olarak bilinçli farkındalık, yaşamda anlamın varlığını ve yaşam doyumunu anlamlı derecede tahmin etmekte, anlam arayışı da yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamamaktadır.

Kızıllırmak (2015) araştırmasında genç yetişkinlerin yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışları ile maneviyat düzeyleri ve beş faktör kişilik özelliği arasındaki ilişkiyi irdelenmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı puanlarının cinsiyet değişkenine göre değişkenlik göstermediği gözlenmiştir. Kişilik

özellikleri ile mevcut anlam arasında manidar bir ilişki söz konusu değilken, anlam arayışı, sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özelliği ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan kendini aşma, kişiler arası özdeşim ve manevi kabullenme değişkenlerinin anlam varlığını yordadığı ve kişiler arası özdeşim ile anlam varlığı arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir. Bulgulara ek olarak; kendini aşma puanları, anlam arayışı puanlarını yordamaktadır. Kişilerin kendini aşma, kişiler arası özdeşim ve manevi kabullenme puanları arttıkça anlam arayışları azalmaktadır.

Ünal (2015), öğretmenlerin meslek doyumu, yaşam doyumu ve yaşam anlamı değişkenlerinin mesleğe olan bağlılıkları üzerinde aracı rolünün olup olmadığını incelemiştir. Elde edilen verilere göre söz konusu değişkenler arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak iş doyumu, yaşam doyumu ve yaşam anlamının mesleki bağlılığı anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır.

Topuz (2016), genç yetişkinlerde din ve yaşamın anlamı arasındaki korelasyona bakmıştır. Elde edilen veriler ışığında; din eğitiminin yaşam anlamına ulaşmada önemli bir rolünün olduğu ve yaşamın anlamının varlığı üzerinde bireylerin dini şuur düzeylerinin rolünün olduğu belirtilmiştir. Dini değer, dini bilinç ve dini davranış ile yaşamın varlığı alt boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Ayrıca ilahiyat fakültesinde okuyan öğrencilerin, başka fakültelerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla anlamın varlığı puanları daha yüksek çıkmıştır. Bunun yanında dini şuur düzeylerinin yaşamda aranan anlam üzerinde herhangi bir rolünün olmadığı, anlam arayışı ile dini bilinç düzeyleri arasında anlamlı olarak ters yönde bir korelasyon bulunmuştur.

Seyrek ve Ersanlı (2017), yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bunun yanında katılımcıların psikolojik esnekliklerinin



algıladıkları mutluluk ve hayatlarında bir hedefe sahip olma düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. 723 öğrencinin katıldığı araştırmadan elde edilen bulgulara göre; anlam arayışı, anlamın varlığı, yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasında manidar bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir. Yaşamın anlamı düzeyi ve psikolojik esneklik düzeyinin, algılanan mutluluk durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı ayrıca yaşamda belirgin bir amaca sahip olma düzeyinin psikolojik esneklik açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Saraç, İpek ve Çavuş (2018), üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerini cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, algılanan ebeveyn tutumu ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından incelemişlerdir. Araştırmaya katılan katılımcı sayısı toplamda 200 öğrenci olup verilerin toplanmasında Yaşamın Anlamı Ölçeği kullanılmıştır. Bulgulara bakıldığında; yaşam anlamının cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, sınıf düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumuna göre manidar bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Sakal 'ın (2018) mükemmeliyetçilik ve yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 304 önlisans öğrencisi örnekleme oluşturmuştur. Veriler Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Toplanan verilerin analizi sonucunda; uyumlu mükemmeliyetçiliğin bileşenlerinden standartlar ve düzen ile anlam varlığı ve anlam arayışı arasında orta düzeyde pozitif yönde korelasyon olduğu gözlenmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçiliğin bileşenleri olan çelişki ve tatminsizlik ile anlam arayışı arasında pozitif bir korelasyon bulunmuş fakat aynı değişkenler ile anlamlılık arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır.

### 2.3.1.2 Yaşam Anlamı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Chamberlain ve Zika (1988) yaşamda anlamın öznel iyi oluş ve dinselikle ilişkisini incelediği çalışmanın örneklem grubunu kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmacılar veri toplamak amacıyla üç farklı ölçekten yararlanmışlardır. Araştırma bulgularına göre yaşamda anlam ve öznel iyi oluş arasında yüksek düzeyde, yaşamda anlam ve dinsellik arasında ise düşük oranda ilişkinin olduğu rapor edilmiştir.

Debats ve Drosst'un (1995) yaşamda anlam tecrübelerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmanın örneklem grubu 122 kişiden oluşmaktadır. Bu çalışmada Yaşam Değeri Ölçeği, Genel Yaşam Doyumu- Mutluluk Ölçeği ayrıca anlam ve anlamsızlıkla ilgili açık uçlu soruların olduğu duygu-durumu ölçen bir envanter kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; anlamlılık bireyin kendisi, etrafındaki diğer insanlar ve dünyayla olan bağları ile ilintili bulunmuştur. Anlamsızlığın ise bireyin kendisinden, etrafındaki kişilerden ve yaşadığı çevreden uzaklaşması ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Ayrıca genel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş üzerinde yaşamda anlamın rolünün olduğu, geçmişte yaşanan zorlu durumlar ile başa çıkmada yaşamda anlamın ve yaşama bakışın önemi vurgulanmıştır.

Fry'n (2000) yaşlı örneklemine kullanarak yaptığı bir araştırmada dindarlık ve maneviyatın yaşamda anlam ile ilişkisine bakılmıştır. Sonuç olarak bahsedilen değişkenlerin yaşamda anlam üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Yaşlıların din ve maneviyat düzeyleri arttıkça yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde de artış görüldüğü, yaşlılık anksiyetesi ile daha kolay başa çıkabildikleri belirtilmiştir.

Edwards ve Holden (2001) başa çıkma becerileri, yaşam anlamı ve ümitsizliğin intiharı yordayıp yordamadığını araştırdıkları çalışmada 298 öğrenciyi katılımcı olarak seçmişler ve intihar girişimi olan ve olmayan olarak bu öğrencileri

gruplandırmışlardır. Duygu-odaklı baş etme, kaçınma baş etme, yaşam hedefi, tutarlılık ve ümitsizlik yönünden iki grubun anlamlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. Kaçınma baş etme ve duygu odaklı baş etme metotlarını daha fazla kullanan intihar girişiminde bulunmuş öğrencilerin yaşam anlamı düzeyleri düşük, ümitsizlik düzeyleri ise yüksek çıkmıştır. Ümitsizlik değişkeni kontrol altına alındığında, yaşamda anlam ve duygu odaklı baş etme yönteminin kızlarda intihara kalkışmayı erkeklerde ise sadece intihar düşüncesini yordadığı belirtilmiştir. Çalışmanın diğer sonuçları göstermektedir ki; yaşam anlamı puanları azaldıkça hem kızlarda hem de erkeklerde intihar riski artmaktadır. Her iki cinsiyette de ümitsizlik, intihara kalkışmayı yordamamaktadır. Yaşamda anlamın, etkili başa çıkma metotlarının ve umutlu olmanın intiharı önleme açısından büyük öneme sahip olduğu ifade edilmiştir.

Pinquart (2002), sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan kişilerin daha anlamlı bir yaşam sürdürdüklerini belirtmiştir. Yaşam anlamıyla ilgili yapılan meta analitik çalışmada, yaş arttıkça yaşamda anlamın az da olsa düştüğü bulgulanmıştır. Buna ek olarak yaşam anlamının, sosyal bütünleşme ve ilişki kalitesi arasında yüksek düzeyde bir ilişkisinin olduğunu belirtmiştir. Kişinin yaşamında anlam buldukça ruh sağlığının arttığı, günlük işlerinde daha fazla başarı sergilediği, sosyo-ekonomik düzeyinde artış olduğu, bir işe ve eve sahip olma ile ilintili olduğu ifade edilmiştir.

Feldman ve Snyder (2005), amaç yönelimli düşünme bağlamında anlamlılık ve umut arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. ‘Umut’ yaşam anlamının önemli bir bileşeni olarak kabul edilirken, 139 katılımcının olduğu bu çalışmada da umudun yaşam anlamının bir bileşeni olduğu doğrulanmıştır. Katılımcılara anlam, umut, depresyon ve kaygı envanterleri uygulanarak elde edilen veriler ışığında umut ya da anlamlılık değişkenlerinden herhangi biri kontrol altına alındığı zaman depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide düşüş olduğu belirtilmiştir.

Jim ve arkadaşları (2006) göğüs kanseri olan 167 hasta ile uzunlamasına bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada hastaların baş etme tarzları ile yaşamda anlamın etkilerini tespit etmek hedeflenmiştir. Hastalar kanser teşhisi konulduktan 12 ay boyunca her 6 ay ve 5 seneden sonra değerlendirilmişlerdir. Baş etme en başta değerlendirilmiş, yaşamda anlam ise ilk ölçümden sonra 24 ayın geçmesiyle tekrar ölçülmüştür. Depresif duygular, kansere bağlı stres ve demografik değişkenler kontrol değişkenleri olarak belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar; depresif duyguları fazla çıkan katılımcıların, yaşamda anlam puanlarının düşük olduğunu göstermektedir. Umulduğu üzere baş etme tarzlarının hepsi yaşamda anlam seviyelerini yordamaktadır. Hastaların tanı süresince baş etme tarzlarını kullanmalarının yaşam anlamına sahip olmada uzun sürede önemli rolünün olabileceği ifade edilmiştir.

Schnell ve Becker (2006), araştırmalarında kişiliğin anlamlılık üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma bulguları incelendiğinde; kişiliğin anlamlılığı ve anlam kaynaklarını yordadığı görülmüştür. Yani insanların kişiliklerine bağımlı anlam kaynaklarına karşı eğilim gösterdikleri söylenebilir. 'Kendini aşkınlık' anlam kaynağına sahip olan kişilerin yaşamlarında daha fazla anlam buldukları gözlenmiştir.

Steger ve Kashdan'ın (2007) yaşamda anlam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmanın örneklemini 359 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler test-tekrar test yöntemiyle 13 ay sonra 83 öğrenciye tekrar uygulanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre; yaş, cinsiyet ve etnik köken değişkenleri yönünden herhangi bir farklılık bulunmamıştır. İlk verilerde yaşamda anlam varlığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki düzeyi, ikinci verilere göre daha az çıkmıştır. Anlam arayışı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki düzeyi ise her iki uygulamada da benzer değerler göstermiştir. Öğrencilerin yaşamlarında anlamın varlığı arttıkça, yaşam doyumlarında da artış

görüldüğü ve yaşamda anlam arayışı artan öğrencilerde ise yaşam doyumunun azaldığı bulgulanmıştır.

Steger, Kashdan ve Oiski (2008), öznel iyi oluş üzerinde ahlaki faaliyetlerin etkisini haz yönelimli davranışlar ile karşılaştırarak incelemişlerdir. Araştırmaya katılan 65 kişiden her gün günlük ve yaşamda anlam, olumlu- olumsuz duygu ve yaşam doyumu ölçeklerini çevrimiçi olarak doldurmaları sağlanmıştır. Bulgular neticesinde günlük ve evrensel olarak ahlaki davranış sergileyen kişilerin, haz yönelimli davranışta bulunan kişilere nazaran iyi oluş puanları daha yüksek bulgulanmıştır. Başka bir deyişle, ahlaki eylemler bireylerin yaşamlarında anlam bulması ve kendilerini iyi hissetmelerinde önemli role sahiptir.

Park ve arkadaşları (2008), kalp sorunu olan 155 birey ile gerçekleştirdikleri araştırmada yaşam anlamı, baş etme ve yaşam kalitesi arasında ilişki olup olmadığını konu edinmişlerdir. Araştırma sonucunda hastalıklarını kabul eden, tekrardan yorumlama özelliği gösteren ve baş etme tarzında dindarlığı kullanan hastaların beden ve mental açıdan daha sağlıklı oldukları saptanmıştır. Ayrıca uyum sağlamaya yönelik baş etme mekanizmalarının da yaşamda anlamı tahmin ettiği görülmekle beraber, şaşırtıcı olarak baş etme ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin güçlü olmadığı bulunmuştur. Bunun üzerine teorisyenler yaşamda anlam, yaşam kalitesi ve baş etme arasında karmaşık bir ilişkiden söz etmektedirler. Yaşamda anlamın ise kişisel iyi oluşun önemli bir ögesi olduğuna vurgu yapılmaktadır.

Steger, Mann ve Cooper (2009), sigaradan vazgeçmeye çalışan 99 birey ile gerçekleştirdikleri çalışmada tedavi gören bireylerin yaşamda anlam, ruh sağlığı (depresyon ve anksiyete) ve fiziksel sağlıklarını nasıl algıladıkları arasındaki ilişkiyi irdemişlerdir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda yaşamında anlam bulan kişilerin depresyon ve anksiyete puanlarının düşük, fiziksel sağlık algılarının ise yüksek olduğu

belirtilmiştir. Anlam arayışı ve algılanan fiziksel sağlık düzeyleri arasında manidar bir ilişki bulunmamıştır. Son olarak anlam varlığı ve anlam arayışı arasında manidar ve ters yönde bir ilişki saptanmıştır.

Park, Park ve Peterson'un (2010) yaşamda anlam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmayı 731 katılımcı oluşturmaktadır. Yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı alt boyutları ile öznel iyi oluş arasındaki korelasyonların farklı olduğu bulgulanmıştır. Literatürdeki diğer çalışma sonuçlarına benzer bir şekilde yaşamda anlamın varlığı ile mutluluk, olumlu duygular ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir korelasyon, olumsuz duygular ve depresyon arasında ise negatif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Öte yandan yaşlı örneklem grubunun genç örneklem grubuna göre yaşam anlamlarının daha çok olduğu belirtilmiştir. Bu doğrultuda yaşlı örneklem grubunun, genç örneklem grubuna nazaran daha mutlu oldukları ve daha olumlu duygulara sahip oldukları, olumsuz duygu ve depresyon düzeylerinin daha az olduğu ifade edilmiştir. Araştırma sonuçları cinsiyet bazında ele alındığında; kadınların erkeklere kıyasla daha çok depresif belirtiler sergilediği bulunmuştur. Ayrıca eğitim seviyesi arttıkça her iki cinsiyetin de yaşamda anlam, mutluluk ve yaşam doyumu puanlarında artış olduğu; depresyon ve olumsuz duygularının azaldığı bulgulanmıştır. Bireyler yaşamda anlamın varlığına ne kadar sahipler o kadar yaşamda anlam arayışı yönelimi göstermektedirler. Buna ek olarak, bu kişilerin yaşamda anlam arayışından aldıkları puanların öznel iyi oluşları ile pozitif yönde korelasyona sahip olduğu belirtilmiştir. Yani söz konusu bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri yüksek, depresyon düzeyleri ise düşüktür. Yaşamda anlam varlığına sahip olmasına rağmen anlam arayışında olan kişiler vardır. Bu bireylerin gelişim gösterme ve kendilerinde değişimi sağlama açısından daha fazla anlam arayışında oldukları ifade edilmiştir.

Brassai, Piko ve Steger (2011), yaşam anlamının koruyucu bir etken olup olmadığını inceledikleri araştırmalarında örneklem grubu olarak Romen ergenleri seçmişlerdir. Ayrıca yaşam anlamının madde kullanımı, riskli sağlık davranışları ve ruhsal sağlık değişkenleri üzerindeki koruyucu özelliğini de incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre yaşamda anlam, riskli sağlık davranışları üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir. Erkek ergenlerde yaşamda anlam yalnızca yasal olmayan uyuşturucu ve sedatif kullanımı ile alakalı bulunmuş olup kız ergenlerde yaşamda anlam, çok fazla alkol tüketimi, korunmasız cinsel ilişki ve dengeli beslenme ile alakalı görülmüştür. Öte yandan ruhsal sağlık ve yaşamda anlam arasında ise güçlü bir korelasyon olduğu gözlenmiştir. Genel olarak Romen ergenlerde yaşamda anlamın, riskli sağlık davranışları ve iyi olmayan ruhsal sağlık üzerinde koruyucu rolünün olduğu ifade edilmiştir.

Krause ve Hayward (2012), yaptıkları çalışmada yaşamda anlamın dinsel tercihlerle ve fiziksel değişikliklerle ilişkili olup olmadığını ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini ileri yetişkinlik dönemindeki kişiler oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler ışığında; yetişkinlerin etrafındaki kimselere duygusal desteği arttıkça anlamlılığın arttığı ve anlamlılık hissini deneyimleyen kişilerin ise daha az fiziksel değişime uğradığı belirtilmiştir. Bu bulgulara ek olarak, tanrıya yakınlık duyma ile yaşamda anlam arasında güçlü bir ilişkiden söz edilmiştir.

Klefteras ve Katsogianni' nin (2012) yaşamda anlam ve maneviyatın alkolizm ve depresif belirtilere etkisi arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırmada yaşamda anlam ve maneviyatın anlamlı olarak alkolizm ve depresif semptomlarla korelasyon gösterdiği ifade edilmiştir. Depresif semptomlar ile alkol kullanımı arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki varken, maneviyata sahip bireyler ile depresif bireyler arasında

negatif yönde ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Yani, depresyon semptomları fazlaştıkça alkol tüketimi de artış göstermekte, maneviyat düzeyi arttıkça depresif belirtiler ve alkol kullanım oranı azalmaktadır. Anlamlılık hissi ve maneviyat arttıkça, depresif belirtilerde azalma görüldüğü de araştırma bulgularındandır.

Hedayati ve Khazaei (2014) depresyon, yaşamda anlam ve umut arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada örneklem grubunu 215 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Elde edilen veriler ışığında yaşamda anlam ve depresyon arasında negatif yönde bir korelasyon saptanmıştır. Anlamın varlığı ve depresyon ilişkisinin, anlam arayışı ve depresyon ilişkisinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla beraber yaşamda anlam düzeyi arttıkça umut düzeyinin de pozitif yönde arttığı bulgulanmıştır.

Bergman, Bodner ve Haber (2018), 268 kişi ile yürüttükleri bir çalışmada ölüme yakınlık algısı, yaşam anlamı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemişler, yaşamdaki anlamın ölüme yakın olma algısı ile depresif belirtiler arasındaki bağlantıda rolünün olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışmanın bulgularına göre; yaşam anlamı ve depresif semptomlar arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyonun varlığından söz edilmiştir. Yaşam anlamının ölüme yakınlık algısı ile depresif belirtiler arasındaki bağlantıda aracı rolünün olduğu bulgulanmıştır.

### **2.3.2 Ruminatif Düşünce Biçimi ile İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde, ruminatif düşünce biçiminin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği Türkiye’de ve yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalar sunulmuştur.

#### **2.3.2.1 Ruminatif Düşünce Biçimi ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar**

Neziroğlu (2010), 813 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada ruminasyonun yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; kadınların



ruminasyon düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu bulunmakla beraber ruminasyonun alt boyutlarından olan geviş getirir gibi düşünmenin yaşantısal kaçınma düzeyini yordadığı belirtilmiştir. Geviş getirir gibi düşünme eğilimi fazla olan öğrenciler, düşük problem çözme becerisine sahip olduklarını, derinlemesine düşünme düzeyleri fazla olan öğrenciler ise yüksek problem çözme becerisine sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Öte yandan ruminasyonun alt boyutları depresyon semptomları fazla olan bireylerde problem çözme becerilerini daha yüksek düzeyde tahmin etmiştir.

Bugay ve Erdur (2011), üniversite öğrencilerinin ruminasyona yatkınlığını yaş ve toplumsal cinsiyet açısından incelemişler ve psikolojik problemler ile toplumsal cinsiyet arasındaki ilişkide ruminasyonun bir etkisinin olup olmadığını araştırmışlardır. Yaptıkları çalışmanın örneklemini 866 katılımcı oluşturmuştur. Toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda; kadınların ruminasyon düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı olarak daha fazla olduğu ve yaşa göre ruminasyon puanlarında herhangi bir değişiklik olmadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarından bir tanesi de cinsiyet ve psikolojik problem düzeyleri arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünün olduğudur. Yani kızların erkeklere göre ruminasyon puanlarının yüksek çıkması, psikolojik problemler açısından daha riskli olduklarını göstermektedir.

Dora (2012), 188 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin sınav kaygısına özdenetim, duygu düzenleme, ruminasyon ve cinsiyetin etkisine bakmıştır. Araştırmada ulaşılan verilere göre cinsiyet, özdenetim ve duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma ile ruminatif düşüncelerin öğrencilerin sınav kaygısını artırdığı bulunmuştur.

Yılmaz (2014), 328 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu bir çalışmada endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon semptomları üzerinde rolünün olup olmadığını

incelemiştir. Elde edilen bulgular ışığında; yalnızca saplantılı düşünme biçimindeki ruminasyon puanları fazla olan kişiler için endişe ve depresyon semptomları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu belirtilmiştir. Öte yandan saplantılı düşünce depresif semptomların yanı sıra sürekli kaygı ve somatik kaygıyla da ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca derin düşünme biçimindeki ruminasyon depresif semptomları, kaygı semptomlarını ve sürekli kaygıyı anlamlı olarak yordamamaktadır.

Eker (2016), yaptığı çalışmada travmatik olay yaşayan bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde ruminasyonun aracılık edip etmediğini araştırmıştır. Bu bağlamda 207 kişinin katılımcı olduğu araştırmanın sonuçlarına göre; travmatik yaşantıların intrusif ruminasyon ve istemli ruminasyon değişkenlerine direkt olarak etki ettiği fakat bu iki değişkenin psikolojik belirtiler üzerinde doğrudan etkisinin bulunmadığı test edilmiştir.

Deniz, Amanvermez ve Genç (2017), 301 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu çalışmada ruminasyon ve yaşamda anlamı farklı öz-anlayış düzeyleri açısından incelemiştir. Bulgular neticesinde; farklı öz anlayış puanlarına sahip olan katılımcıların yaşamda anlam puanları ile ruminasyon düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır. Başka bir deyişle, öz-anlayış düzeyleri fazla olan öğrencilerin ruminasyon düzeyleri düşük, yaşamda anlam düzeyleri ise yüksektir.

Anayurt (2017), yaptığı çalışmada duygu düzenleme, erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon değişkenlerinden meydana gelen yapısal modelin geçerliliğini ve bunların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Örneklem grubunu 454 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda; erken dönem uyumsuz şemaların bilişsel esnekliğin alt boyutlarını yordadığı, bilişsel esnekliğin alt boyutlarının ruminasyonun alt boyutlarını yordadığı, ruminasyonun saplantılı düşünme alt boyutunun duygu

düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmayı yordadığı, ruminasyonun alt boyutu olan derin düşünmenin ise bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordadığı fakat bastırmayı yordamadığı saptanmıştır. Öğrencilerin duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan bilişsel yeniden yorumlama düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği ve bastırma alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Ayrıca bilişsel esneklik ve ruminasyon puanlarında cinsiyet açısından manidar bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.

Yaya (2018), yaptığı araştırmada akademisyenlerde mobbing ve psikosomatik belirtilerin ilişkisine ruminatif düşünce biçiminin aracılık edip etmediğini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda; kadınların erkeklerden daha fazla mobbinde uğradıkları ve daha yüksek somatizasyon düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Mobbinge maruz kalma, somatizasyon ve ruminatif düşünce biçimleri arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir korelasyon bulunurken, akademisyenlerin ruminatif düşünce biçimlerinin mobbing ve somatizasyon düzeylerine aracılık etmediği saptanmıştır. Fakat mobbinge maruz kalma ve ruminatif düşüncenin somatizasyonu tahmin ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

İzçınar (2018), benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimi ve duygu düzenleme gücü ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında benliğin farklılaşması alt boyutlarından olan duygusal tepkisellik boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Öte yandan benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimini ve duygu düzenleme gücünü anlamlı olarak yordadığı belirtilmiştir. Ayrıca duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarına bağlılık farklılaşma boyutları ruminatif düşünce biçimini negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır.

Önder ve Utkan (2018), yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyonun ve olumsuz duygu düzenlemenin aracılık edip etmediğini araştırmışlardır. Örneklemini 745 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bu araştırmada sonucunda; bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyonun ve olumsuz duygudurum düzenlemenin aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Yıldız ve Eldeleklioğlu (2018), üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile ruminasyon ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi test etmişlerdir. Verilerin analizi sonucunda her iki cinsiyetin depresyon ve ruminasyon puanları arasında pozitif yönde anlamlı, problem çözme ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyonun bulunduğu tespit edilmiştir. Öte yandan ruminasyonun ve problem çözme becerilerinin depresyonu anlamlı olarak yordadığı ifade edilmiştir.

Efe (2018), 311 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada öğrencilerin stres düzeylerini, olumsuz yaşam olayları, ruminasyon ve cinsiyet değişkenleri bağlamında araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda; cinsiyet, olumsuz yaşam olayları ve ruminasyon değişkenlerinin algılanan stresi anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır.

Kaya (2018), ruminatif ve refleksif düşünme biçimlerinin başarı hedef yönelimlerine etkisini incelediği araştırmasını, işletme bölümü okuyan üniversite öğrencileri ile yürütmüştür. Bunun sonucunda kendine odaklı iç gözlemsel düşünme faktörünün, performans- yaklaşma ve öğrenme—yaklaşma faktörlerine etki ettiği, öğrencilerin refleksif ve ruminatif düşünme biçimlerinin başarı değişkenlerine göre farklılaşmadığı ifade edilmiştir. Fakat öğrencilerin başarı hedef yönelimleri başarı değişkenlerine göre farklılaşmaktadır.

Altıntaş (2018), kumar oynama bozukluğu olan bireylerde görülen kumar oynama davranışını, anksiyeteyi, depresyonu, ruminatif düşünceleri ve dürtüsellliği sağlıklı

kontrol grubu ile karşılaştırmalı olarak değerlendirmiştir. Bu çalışmaya bir bağımlılık polikliniğine başvuran ve kumar oynama bozukluğu tanısı alan 18-65 yaş arasındaki 30 erkek ve 30 erkekten oluşan kontrol grubu katılmıştır. oluşan 30 erkek kontrol grubunu oluşturdu. Elde edilen verilerin analizine bakıldığında; Beck depresyon, Beck anksiyete ve ruminatif düşünceler düzeyleri kumar oynama bozukluğu olan erkeklerde kontrol grubuna kıyasla manidar bir şekilde daha yüksek çıkmıştır.

### **2.3.2.2 Ruminatif Düşünce Biçimi ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Tamres, Janicki ve Helgeson (2002), duygu düzenleme ve ruminatif düşünce biçiminin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini 2000'den fazla kişi oluşturmuştur. insiyete göre duygu düzenleme stillerinden biri olan ruminatif düşüncenin değişim gösterip göstermediğini inceleyen araştırmanın sonuçlarına göre; kadınların erkeklere kıyasla stres veren durumlar karşısında daha fazla ruminatif düşünce eğilimi gösterdikleri ifade edilmiştir.

Livingstone, Harper ve Gillanders (2009), psikotik olan 21 katılımcının, anksiyete ve duygu durum bozukluklarına sahip ve hayatları boyunca psikotik belirtiler göstermeyen 21 kişinin ve klinik tanı almamış olan 21 bireyin katılımcı oldukları çalışmada bireylerin duygu durum düzenleme stratejilerini araştırmışlardır. Elde edilen karşılaştırmalar sonucunda klinik tanı almış olan katılımcıların, tanı almamış olan katılımcılara kıyasla fonksiyonel olmayan ruminatif düşünce biçimini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Aldao, Nolen-Hoeksama ve Schweizer (2010), yaptıkları çalışmada duygu düzenleme stratejilerinden olan kabul, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon ve bastırma ile anksiyete, depresyon, yeme ve madde bozuklukları arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Bunun sonucunda işlevsel olmayan duygu stratejilerinden biri olan ruminatif düşüncenin depresyon ve anksiyete ile

yüksek düzeyde bağlantısının olduğu ve bireyleri psikopatolojiye yatkın hale getirdiği bulunmuştur.

Ehring ve Ehlers (2014), yaptıkları çalışmada ruminatif düşüncenin duygu düzenleme becerisi ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide bir etkisinin olup olmadığını araştırmışlardır. Bu araştırmaya trafik kazası geçiren 93 katılımcı katılmıştır ve bireyler iki hafta, bir ay, üç ay ve daha sonra her ay değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen veriler ışığında; travmaya bağlı ruminasyonun ve travma sonrası stres bozukluğunun duygu düzenleme becerisi ile manidar bir ilişkisinin olduğu belirtilmiştir. Buna ek olarak ruminatif düşüncenin düşük duygu düzenleme becerisi ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu belirtilmiştir.

## **Bölüm 3**

### **YÖNTEM**

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi kısımlarına yer verilmiştir.

#### **3.1 Araştırma Modeli**

Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırma, betimsel bir araştırmadır. Araştırma modeli ilişkiyel tarama modeline dayanmaktadır. İlişkiyel tarama modeli; iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimi veya bu değişimin düzeyini ortaya çıkarmayı hedefler (Büyüköztürk ve ark., 2008).

#### **3.2 Araştırma Grubu**

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 Bahar Dönemi'nde öğrenim gören Doğu Akdeniz Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini seçkisiz tabakalı örnekleme yöntemi ile seçilen İngilizce Öğretmenliği, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Okul Öncesi Öğretmenliği, Özel Eğitim Öğretmenliği, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Beslenme ve Diyetetik, Spor Bilimleri, Sağlık Yönetimi, Mimarlık ve İç Mimarlık bölümlerinde öğrenimlerine devam eden 1. ve 4. sınıf öğrencilerinden 461 kişi oluşturmaktadır. Ancak Sağlık Yönetimi bölümünde yeterli sayıda öğrenci bulunmadığı için bu bölümde okuyan öğrenciler araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmaya katılanların 249'u kadın (%54) ve 212'si erkek (%46) öğrencilerden oluşmaktadır.

### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Türkçe'ye uyarlaması Akın ve Taş (2015) tarafından yapılan Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) ve Karatepe (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) kullanılmıştır. Bu ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

#### **3.3.1 Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formunda araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, okudukları bölüm, travmatik bir olay deneyimleyip deneyimlemedikleri, madde kullanımı ve algılanan anne-baba tutumu değişkenleri ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

#### **3.3.2 Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)**

Yaşamda Anlam Ölçeği, kişilerin yaşamda sahip oldukları ve aradıkları anlamı saptamak için Steger ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını Akın ve Taş (2011) yapmıştır. 7'li likert (1 kesinlikle geçerli değil, 7 kesinlikle geçerli) türü bir ölçme aracı olan Yaşamda Anlam Ölçeği, 10 maddeliktir. Ölçek, mevcut anlam (1., 4., 5., 6. ve 9. maddeler, örneğin; Yaşamımın anlamını biliyorum) ve aranan anlam (2., 3., 7., 8. ve 10. maddeler, örneğin; Yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak bir şeyler arıyorum) biçiminde iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçekteki olası puanların ranjı 7 ile 70 arasındadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, o alt boyutla ilgili özelliği taşıma düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin 9. maddesi ters puanlanmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları mevcut anlam alt ölçeği için .82, aranan anlam alt ölçeği için .87, dört hafta arayla uygulanan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise sırasıyla .70 ve .73 olarak saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve



güvenirlik çalışmaları yapılarak iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları mevcut anlam alt ölçeği için .77, aranan anlam alt ölçeği için .83 olarak bulgulanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın %57.12'sini açıklayan, 10 maddeden ve iki alt ölçekten oluşan bir yapı meydana gelmiştir. 10 maddenin faktör yükleri .54 ile .77 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin kullanımı üniversite öğrencileri için uygundur (Akın ve Taş, 2015). Bu araştırmada ise kullanılan YAÖ'nün maddelerinin, örneklem grubu tarafından tutarlı bir şekilde cevaplanıp cevaplanmadığını test etmek için Cronbach Alfa güvenilirlik analizi yapılarak iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Bu değer, araştırmadan elde edilen verilerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

### **3.3.3 Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ)**

Jay K. Brinker ve David J.A. Dozois (2009)'in geliştirdiği ve Türkçe'ye uyarlaması Karatepe (2010) tarafından yapılan ölçeğin özgün adı "Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ)" şeklindedir. 20 maddesi olan ölçek 7'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ruminatif düşünce biçimlerini (RDB) değerlendirmeyi amaçlayan ölçekte katılımcılar, maddelerdeki ifadelerin kendilerini ne düzeyde tariflediklerini ( 7- beni çok iyi tarifliyor) ile (1- beni hiç tariflemiyor) arasındaki bir derece ile puanlamaktadırlar. Ruminatif düşünceyi tekrarlayıcı, kontrol edilemeyen, girici ve geri dönüşlü bir düşünce şekli olarak değerlendiren ölçek, maddelerde bu nitelikleri araştırmaktadır. RDB'yi saptayan bir kesme puanı olmayan ölçek bireylerin RDB eğilimlerini değerlendirmektedir. RDBÖ, o anki duygu durumu değil, genel düşünce eğilimini ölçmeye çalışarak katılımcıların ruminatif düşünce eğilimlerini değerlendirmektedir. RDBÖ Türkçe uyarlamasının faktör analizine uygunluğu Bartlett'in küresellik testi ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluğu ölçümü yapılarak test edilmiştir. RDBÖ'nün Türkçe formu iç tutarlılık analizi için

Cronbach alfa güvenilirlik analizi tekniği kullanılarak Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı  $r = 0.907$  olarak saptanmıştır.

Ölçeğin madde analizi için madde toplam puan korelasyonu yöntemi kullanılarak maddelerin toplam puan korelasyonları 0.474 ile 0.699 arasında bulunmuştur ( $p < 0.01$ ). Yapı geçerliği analizinde yapı geçerliğini ve maddelerin faktör yapısını belirlemek için temel bileşenler yöntemi ve varimax dönüştürmesi yapılmıştır (Karatepe, 2010) . Faktör analizi için ise Principal Component Analysis ve Varimax with Kaiser Normalization teknikleri uygulanmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini saptamak için test-tekrar test yöntemi uygulanmış, test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.84 ( $p < 0.01$ ) şeklinde bulunmuştur. RDBÖ'nün yapı geçerliğini ve maddelerin faktör yapısını belirlemek için faktör analizinde temel bileşenler yöntemi ve varimax dönüştürmesi yapılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterliliğinin 0.881 ( $p < .000$ ) olarak saptanması verinin faktör analizine uygun olduğunu ifade etmektedir. Yapı geçerliği analizinde toplam varyansın % 63.43'ünü açıklayan tek faktör kabul edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışması sonucunda, RDBÖ'nün ruminatif düşünce biçimi düzeyini saptamasında geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir (Karatepe, 2010). Bu araştırmada ise kullanılan RDBÖ'nün maddelerinin, örneklem grubu tarafından tutarlı bir şekilde cevaplanıp cevaplanmadığını test etmek için Cronbach Alfa güvenilirlik analizi yapılarak iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Bu değer, bu araştırmannın örnekleminden elde edilen verilerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

### **3.4 Verilerin Toplanması**

Ölçeklerin uygulanmasına yönelik gerekli izin Doğu Akdeniz Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Uygulamaların yapılması için ilgili fakültelerin bölüm başkanları ve öğretim görevlileri ile görüşülüp ders saatlerinde veriler toplanmıştır.

Ölçeklerin uygulanması sırasında araştırmacı tarafından, araştırmanın kapsamı ve amacı hakkında öğrencilere bilgilendirme yapılmış, katılımın gönüllü olduğu ve soruların samimi bir şekilde yanıtlanmasının araştırmanın geçerliliğine katkı sağlayacağı belirtilmiştir. Uygulamalar, araştırmacı tarafından bizzat yürütölmüş ve katılımcıların tamamı ölçekleri kendileri doldurmuştur. Ölçeklerin uygulanma süresi yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi için SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimi düzeylerinin belirlenmesine yönelik (kişi sayısı, aritmetik ortalama, minimum-maksimum değerler ve standart sapmayı içeren) betimsel istatistik yapılmıştır. Araştırmanın esas amacı olan üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemek adına Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın alt problemlerinden olan üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimlerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve madde kullanımı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, Bağımsız Gruplar t-testi ve okudukları bölüm, travmatik bir olay ve algılanan ebeveyn tutumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ise Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) ile test edilmiştir.

## Bölüm 4

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma problemleri ve alt problemlere ilişkin toplanan verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Tüm bulgular tablolar halinde gösterilmiş ve tablolara ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

#### 4.1 Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin, YAÖ'nün mevcut anlam ve aranan anlam alt boyutlarından almış oldukları puanların betimsel istatistikleri tablo 4.1' de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	SS	Min.	Max.
Mevcut Anlam	461	25,64	6,80	5	35
Aranan Anlam	461	22,22	7,47	5	35

Tablo 4.1. incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin *mevcut anlam* alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması  $\bar{X}=25,64$  ve standart sapma değeri  $SS=6,80$ , *aranan anlam* alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması  $\bar{X}=22,22$  ve standart sapma değeri ise  $SS=7,47$ 'dir. Üniversite öğrencilerinin *mevcut anlam* ve *aranan anlam* alt boyutlarının her birinden almış oldukları puanların minimum değeri 5, maksimum değeri ise 35'tir.

Üniversite öğrencilerinin mevcut anlam alt boyutu puanlarının ortalamasının  $\bar{X}=25,64$ , aranan anlam alt boyutu puanlarının ortalamasından  $\bar{X}=22,22$  daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## 4.2 Üniversite Öğrencilerinin RDB Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin RDBÖ'den almış oldukları puanların betimsel istatistikleri tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerinin RDB Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	SS	Min.	Max.
RDB	461	91,80	24,29	27	138

Tablo 4.2 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin RDBÖ'den aldıkları puanların ortalaması  $\bar{X}= 91,80$  ve standart sapma değerinin  $SS= 24,29$  olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin aldıkları minimum RDB puanı 27, maksimum RDB puanı ise 138'dir.

## 4.3 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular

Üniversite öğrencilerinin, mevcut anlam ve aranan anlam ile ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı değerleri tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Mevcut Anlam ve Aranan Anlam Puanları ile RDB Puanları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri

	Mevcut Anlam	Aranan Anlam	Ruminatif Düşünce Biçimi
1- Mevcut Anlam	1		

2- Aranan Anlam	-.002	1	
3- Ruminatif Düşünce Biçimi	-.075	.320**	1

\*\* p<.01

Tablo 4.3 incelendiğinde; YAÖ'nün alt ölçeklerinden biri olan *aranan anlam* ile RDB arasında ( $r=.320$ ,  $p<0,01$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Yani öğrencilerin aranan anlam düzeyleri arttıkça RDB düzeylerinin artacağı, aranan anlam düzeyleri azaldıkça RDB düzeylerinin de azalacağı söylenebilir. YAÖ'nün alt boyutu olan *mevcut anlam* ile RDB arasında ( $r=-.075$ ,  $p>.01$ ) ve *mevcut anlam* ile *aranan anlam* arasında ( $r=-.002$ ,  $p>.01$ ) anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

#### 4.4 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre YA ile RDB Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Üniversite öğrencilerinin YA ve RDB puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair t-Testi bulguları tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre YA'nın Alt Boyut Puanlarına ve RDB Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS.	t	Df	p
Mevcut Anlam	Kadın	249	26.23	6.32	2.000	421.341	.046
	Erkek	212	24.95	7.28			
Aranan Anlam	Kadın	249	22.41	7.41	.599	459	.550
	Erkek	212	22.00	7.56			
Ruminatif Düşünce Biçimi	Kadın	249	93.16	24.91	1.302	458	.193
	Erkek	212	90.20	23.50			

\*p<.05

Yukarıdaki tablo 4.4 incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetleri açısından yaşam anlamının *mevcut anlam* alt boyutunun anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir

( $t_{421,341} = 2.00$ ,  $p < .05$ ). Bu farklılık kadın katılımcıların mevcut anlam puan ortalamalarının  $\bar{X} = 26,23$ ,  $SS = 6,32$ , erkek katılımcıların mevcut anlam puan ortalamalarından  $\bar{X} = 24,95$ ,  $SS = 7,28$  daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Öte yandan katılımcıların cinsiyetleri açısından yaşam anlamının *aranan anlam* alt boyutu ( $t_{459} = .599$ ,  $p > .05$ ) ve RDB toplam puanının ( $t_{458} = 1.302$ ,  $p > .05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde kadın ve erkek katılımcıların aranan anlam ve RDB puan ortalamalarının benzerlik gösterdiği söylenebilir.

#### 4.5 Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre YA ile RDB Puanlarının Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre YA ve RDB puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair t-Testi sonuçları tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre YA'nın Alt Boyut Puanlarına ve RDB Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	t	Df	p
Düze yi							
Mevcut Anlam	1	247	24.84	7.25			
	4	214	26.56	6.13	-2.758	458.732	.006
Aranan Anlam	1	247	22.76	7.43	1.670	459	
	4	214	21.60	7.49		.096	
Ruminatif Düşünce Biçimi	1	247	94.05	23.60	2.141	458	
	4	214	89.21	24.86		.033	

\* $p < .05$

Tablo 4.5 incelendiğinde; katılımcıların sınıf düzeyleri açısından yaşam anlamının *mevcut anlam* alt boyutunun istatistiksel olarak farklılaştığı görülmektedir, ( $t_{458,732} = -$

2.758,  $p < .05$ ). Bu farklılık üniversite 1. sınıf öğrencilerinin *mevcut anlam* puan ortalamalarının  $\bar{X}=24,84$ ,  $SS=7,25$  üniversite 4. sınıf öğrencilerinin *mevcut anlam* puan ortalamalarından  $\bar{X}= 26,56$ ,  $SS=6,13$  daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. YA'nın *aranan anlam* alt boyutu incelendiğinde; ( $t_{459} = 1.670$ ,  $p > .05$ ) bu değişkenin, katılımcıların sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Öte yandan katılımcıların RDB'lerinin ( $t_{458} = 2.141$ ,  $p < .05$ ) sınıf düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Bu farklılık üniversite 1. sınıf öğrencilerinin RDB puan ortalamalarının  $\bar{X}=94,05$ ,  $SS=23,60$  üniversite 4. sınıf öğrencilerinin RDB puan ortalamalarından  $\bar{X}=89,21$ ,  $SS=24,86$  daha yüksek olmasından ileri gelmektedir.

#### 4.6 Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüme Göre YA ile RDB Puanlarının Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular

Üniversite öğrencilerinin mevcut anlam, aranan anlam alt boyut ve RDB puanlarının betimsel istatistikleri tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüme Göre YA ve RDB Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikleri

Bölüm	Mevcut Anlam			Aranan Anlam			RDB		
	N	$\bar{X}$	SS	N	$\bar{X}$	SS	N	$\bar{X}$	SS
İngilizce Ö.	33	25.82	7.58	33	22.24	7.59	33	96.00	24.82
PDR	58	25.10	6.79	58	22.40	7.12	58	90.88	22.61
Okul Ö. Ö.	51	27.00	6.38	51	23.47	7.97	51	105.75	20.23
Özel Eğitim	45	24.91	6.30	45	23.96	7.98	45	93.60	27.59
FTR	40	26.53	6.64	40	21.33	7.93	40	89.53	23.69
Diyetisyenlik	45	27.38	6.09	45	21.22	6.66	45	83.27	22.68
Spor Bilimleri	49	26.37	6.95	49	21.10	7.21	49	85.33	24.95
Mimarlık	69	23.90	6.82	69	22.39	8.28	69	90.93	22.99
İç Mimarlık	71	25.07	7.18	71	21.82	6.61	71	91.35	24.49
Toplam	461	25.64	6.80	461	22.22	7.47	461	91.80	24.28



Tablo 4.6 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin '*mevcut anlam*' puan ortalamaları ve standart sapma değerleri sırasıyla; İngilizce Öğretmenliği bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=25,82$ ,  $SS=7,58$ , Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=25,10$ ,  $SS=6,79$ , Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=27,00$ ,  $SS=6,38$ , Özel Eğitim Öğretmenliği bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=24,91$ ,  $SS=6,30$ , Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=26,53$ ,  $SS=6,64$ , Beslenme ve Diyetetik bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=27,38$ ,  $SS=6,09$ , Spor Bilimleri bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=26,37$ ,  $SS=6,95$ , Mimarlık bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=23,90$ ,  $SS=6,82$  ve İç Mimarlık bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=25,07$ ,  $SS=7,18$  olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin '*aranan anlam*' puan ortalamaları ve standart sapma değerleri sırasıyla; İngilizce Öğretmenliği bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=22,24$ ,  $SS=7,59$ , Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=22,40$ ,  $SS=7,12$ , Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=23,47$ ,  $SS=7,97$ , Özel Eğitim Öğretmenliği bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=23,96$ ,  $SS=7,98$ , Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=21,33$ ,  $SS=7,93$ , Beslenme ve Diyetetik bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=21,22$ ,  $SS=6,66$ , Spor Bilimleri bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=21,10$ ,  $SS=7,21$ , Mimarlık bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=22,39$ ,  $SS=8,28$  ve İç Mimarlık bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=21,82$ ,  $SS=6,61$  olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin RDB puan ortalamaları ve standart sapma değerleri sırasıyla; İngilizce Öğretmenliği bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=96,00$ ,  $SS=24,82$ , Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=90,88$ ,  $SS=22,61$ , Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=105,75$ ,  $SS=20,23$ , Özel Eğitim Öğretmenliği bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=93,60$ ,  $SS=27,59$ , Fizyoterapi ve

Rehabilitasyon bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=89,53, SS=23,69$ , Beslenme ve Diyetetik bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=83,27, SS=22,68$ , Spor Bilimleri bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=85,33, SS=24,95$ , Mimarlık bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}= 90,93, SS=22,99$  ve İç Mimarlık bölümünde okuyanlar için  $\bar{X}=91,35 SS=24,49$  olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüme Göre YA Alt Boyut Puanları ile RDB Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	P
Mevcut Anlam	Gruplararası	561.414	70.177	1.532	.144
	Gruplarıçi	207002.811	45.803		
	Toplam	21264.226			
Aranan Anlam	Gruplararası	368.778	46.097	.823	.583
	Gruplarıçi	25322.654	56.024		
	Toplam	25691.432			
Ruminatif Düşünce Biçimi	Gruplararası	16252.682	2031.585	3.600	.000
	Gruplarıçi	254534.918	564.379		
	Toplam	270787.600			

\* $p<.05$

Yukarıdaki tablo 4.7 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin YA'nın alt boyutu olan '*mevcut anlam*' puanlarının, okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini saptamak için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F_{8,452}=1.532, p>0.05$ ). Buna göre üniversite öğrencilerinin okudukları bölüm, mevcut anlam puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Öte yandan üniversite öğrencilerinin YA'nın alt boyutu olan '*aranan anlam*' puanlarının, okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F_{8,452}=.823, p>0.05$ ). Üniversite öğrencilerinin okudukları

bölümün, aranan anlam puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Son olarak, üniversite öğrencilerinin RDB puanlarının, okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ( $F_{8,452} = 3.600, p < 0.05$ ). Farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Post Hoc Tukey” testi uygulanmış ve Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin RDB puanları, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Beslenme ve Diyetetik, Spor Bilimleri, Mimarlık ve İç Mimarlık bölümlerinde okuyan öğrencilerin RDB puanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüme Göre RDB Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Post Hoc Tukey Testi Sonuçları

	Bölümler (I)	Bölümler (J)	Ortalama Farkı (I-S)	Sh	P
Tukey HSD	İng. Öğretmenliği	Psikolojik Danışmanlık	5.121	5.180	.987
		Okul Ö. Öğrt.	-9.745	5.307	.658
		Özel E. Öğrt.	2.400	5.445	1.000
		Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	6.475	5.587	.964
		Beslenme ve Diyetetik	12.733	5.445	.321
		Spor Bilimleri	10.667	5.372	.554
		Mimarlık	5.072	5.028	.985
		İç Mimarlık	4.648	5.005	.991
RDB	Psikolojik Danışmanlık	İng Öğrt.	-5.121	5.180	.987
		Okul Ö. Öğrt.	-14.866*	4.560	.033
		Özel E. Öğrt.	-2.721	4.719	1.000
		Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	1.354	4.883	1.000
		Beslenme ve Diyetetik	7.613	4.719	.797

	Spor Bilimleri	5.546	4.636	.957
	Mimarlık	-.048	4.232	1.000
	İç Mimarlık	-.473	4.205	1.000
Okul Ö. Öğretmenliği	İng. Öğrt.	9.745	5.307	.658
	Psikolojik Danışmanlık	14.866*	4.560	.033
	Özel E. Öğrt.	12.145	4.859	.235
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	16.220*	5.018	.035
	Beslenme ve Diyetetik	22.478*	4.859	.001
	Spor Bilimleri	20.412*	4.777	.001
	Mimarlık	14.818*	4.387	.022
	İç Mimarlık	14.393*	4.361	.029
Özel Eğitim Öğretmenliği	İng. Öğrt.	-2.400	5.445	1.000
	Psikolojik Danışmanlık	2.721	4.719	1.000
	Okul Ö. Öğrt.	-12.145	4.859	.235
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	4.075	5.162	.997
	Beslenme ve Diyetetik	10.333	5.008	.954
	Spor Bilimleri	8.267	4.929	.996
	Mimarlık	2.672	4.552	1.000
	İç Mimarlık	2.248	4.527	1.000
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	İng. Öğrt.	-6.475	5.587	-23.89
	Psikolojik Danışmanlık	-1.354	4.883	-16.57
	Okul Ö. Öğrt.	-16.220*	5.018	-31.86
	Özel E. Öğrt.	-4.075	5.162	-20.17
	Beslenme ve Diyetetik	6.258	5.162	-9.83
	Spor Bilimleri	4.192	5.086	-11.66
	Mimarlık	-1.403	4.721	-16.12
	İç Mimarlık	-1.827	4.697	-16.47

Beslenme ve Diyetetik	İng. Öğrt.	-12.733	5.445	.321
	Psikolojik	-7.613	4.719	.797
	Danışmanlık			
	Okul Ö. Öğrt.	-22.478*	4.859	.000
	Özel E. Öğrt.	-10.333	5.008	.500
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	-6.258	5.162	.954
	Spor Bilimleri	-2.067	4.929	1.000
	Mimarlık	-7.661	4.552	.757
	İç Mimarlık	-8.085	4.5247	.691
Spor Bilimleri	İng. Öğrt.	-10.667	5.372	.554
	Psikolojik	-5.546	4.636	.957
	Danışmanlık			
	Okul Ö. Öğrt.	-20.412*	4.777	.001
	Özel E. Öğrt.	-8.267	4.929	.760
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	-4.192	5.086	.996
	Beslenme ve Diyetetik	2.067	4.929	1.000
	Mimarlık	-5.594	4.465	.944
	İç Mimarlık	-6.019	4.439	.913
Mimarlık	İng. Öğrt.	-5.072	5.028	.985
	Psikolojik	.048	4.232	1.000
	Danışmanlık			
	Okul Ö. Öğrt.	-14.818*	4.387	.022
	Özel E. Öğrt.	-2.672	4.552	1.000
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	1.403	4.721	.022
	Beslenme ve Diyetetik	7.661	4.552	.757
	Spor Bilimleri	5.594	4.465	.944
	İç Mimarlık	-.425	4.016	1.0000
İç Mimarlık	İng. Öğrt.	-4.648	5.005	.991
	Psikolojik	.473	4.205	1.000
	Danışmanlık			
	Okul Ö. Öğrt.	-14.393*	4.361	.029
	Özel E. Öğrt.	-2.248	4.527	1.000
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	1.827	4.697	1.000
	Beslenme ve Diyetetik	8.085	4.527	.691
	Spor Bilimleri	6.019	4.439	.913
	Mimarlık	.425	4.016	1.000

Tablo 4.8 incelendiğinde; farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için uygulanan“Post Hoc Tukey” testi sonuçları, Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin RDB puanlarının Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Beslenme ve Diyetetik, Spor Bilimleri, Mimarlık ve İç Mimarlık bölümlerinde okuyan öğrencilerin RDB puanlarına göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin RDB puanları, sözü edilen bölümlerde okuyan öğrencilerin RDB puanlarından daha yüksektir.

#### **4.7 Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Travmatik Bir Yaşam Olayına Göre YA ve RDB Puanlarının Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular**

Tablo 4.9’da katılımcıların yaşadıkları travmatik bir yaşam olayına göre YA alt ölçek puanları ve RDB puanlarının betimsel istatistikleri sunulmuştur.

Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Travmatik Bir Yaşam Olayına Göre YA ve RDB Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Mevcut Anlam	N	$\bar{X}$	SS	Min	Maks.
Travma Yaşamayan	187	26.40	6.30	5	35
Deprem	60	24.93	6.70	9	35
Sel ve Başka Bir Travmatik Olay	33	25.21	8.13	5	35
Kaza	71	24.58	7.71	7	35
Sevilen Birinin Kaybı	110	25.55	6.59	8	35
Toplam	461	25.64	6.80	5	35
Aranan Anlam					
Travma Yaşamayan	187	22.53	7.26	5	35
Deprem	60	21.57	7.88	5	35

	Sel ve Başka Bir Travmatik Olay	33	19.94	8.70	5	35
	Kaza	71	22.85	7.90	5	35
	Sevilen Birin Kaybı	110	22.34	6.92	5	35
	Toplam	461	22.22	7.47	5	35
RDB	Travma Yaşamayan	187	90.95	24.35	27	135
	Deprem	60	89.60	24.86	31	138
	Sel ve Başka Bir Travmatik Olay	33	94.58	23.80	28	135
	Kaza	71	88.83	26.58	28	134
	Sevilen Birin Kaybı	110	95.52	22.31	38	137
	Toplam	461	91.80	24.29	27	138

Tablo 4.9’da katılımcıların yaşadıkları travma türüne göre YA’nın *Mevcut Anlam* ile *Aranan Anlam* alt boyutları ve RDB puanlarının aritmetik puan ortalamaları, bu puanlara ilişkin standart sapma değerleri, minimum ve maksimum puanlara yer verilmiştir. Görüldüğü üzere daha önce hiç bir travmatik olay deneyimlemeyen katılımcıların *Mevcut Anlam* ortalama puanları  $\bar{X}=26,40$ ,  $SS=6,30$ , *Aranan Anlam* ortalama puanları  $\bar{X}=22,53$ ,  $SS=7,26$ , RDB ortalama puanları  $\bar{X}=90,95$ ,  $SS=24,35$  olarak bulunmuştur. Travmatik olay olarak “*Deprem*”i deneyimlediklerini işaretleyen katılımcıların *Mevcut Anlam* ortalama puanları ve standart sapma değerleri  $\bar{X}=24,93$ ,  $SS=6,70$ , *Aranan Anlam* puan ortalamaları ve standart sapma değerleri  $\bar{X}=21, 57$ ,  $SS=7,88$ , ortalama RDB puanları ve standart sapma değerleri ise  $\bar{X}=89,60$ ,  $SS=24,86$  şeklindedir. “*Sel ve başka bir travmatik olay*” deneyimlediklerini belirten katılımcıların *Mevcut Anlam* ortalama puanları ve standart sapma değerleri  $\bar{X}=25,21$ ,  $SS=8,13$ , *Aranan Anlam* ortalama puanları ve standart sapma değerleri  $\bar{X}=19,94$ ,

SS=8,70, RDB ortalama puanları ve standart sapma değerleri  $\bar{X}=94,58$ , SS=23,80 şeklindedir. Travmatik olay olarak “kaza” geçirdiklerini belirtilen katılımcıların *Mevcut anlam* puan ortalamaları ve standart sapma değerleri  $\bar{X}=24,58$ , SS=7,71, *Aranan Anlam* puan ortalamaları  $\bar{X}=22,85$ , SS=7,90 ve RDB değerleri  $\bar{X}=88,83$ , SS=26,58 olarak dağılım göstermektedir. Travmatik olay olarak daha önce “kaza” geçirdiklerini ifade eden katılımcıların *Mevcut Anlam* alt boyutundan aldıkları minimum değer 7, maksimum değer 35, *Aranan Anlam* alt boyutundan aldıkları minimum değer 5, maksimum değer 35 ve RDBÖ’den aldıkları minimum değer 28, maksimum değer ise 134 olarak bulgulanmıştır. Travmatik bir olay olarak “sevilen birinin kaybı”nı deneyimlediklerini belirtilen katılımcıların *Mevcut Anlam* ortalama puanları ve standart sapma değerleri  $\bar{X}=25,55$ , SS=6,59, *Aranan Anlam* için bu değerler  $\bar{X}=22,34$ , SS=6,92 ve RDB için ise  $\bar{X}=95,52$ , SS=22,31 şeklinde dağılım göstermektedir. Travmatik bir olay olarak “sevilen birinin kaybı”nı ifade eden katılımcıların *Mevcut Anlam* için sırasıyla minimum değerleri 8, maksimum değerleri 35, *Aranan Anlam* için 5, 35 ve RDB için 38 ve 137 olarak bulgulanmıştır. Hiç bir travmatik olay deneyimlemeyen katılımcıların *Mevcut Anlam* puan ortalamaları en yüksektir  $\bar{X}=26,40$ . Travmatik bir olay olarak kendilerinin ya da yakınlarından birinin ciddi bir kaza geçirdiklerini belirten katılımcılar ise en düşük *Mevcut Anlam* puan ortalamasına sahiptirler  $\bar{X}=24,58$ . Travmatik bir olay olarak “kaza”yı ifade eden katılımcıların *Aranan Anlam* puan ortalamaları en yüksektir  $\bar{X}=22,85$ . Travmatik bir olay olarak “sel ve başka bir travmatik olay” deneyimlediklerini ifade eden katılımcılar ise en düşük *Aranan Anlam* puan ortalamasına sahiptirler  $\bar{X}=19,94$ . Travmatik bir olay olarak “sevilen birinin kaybı”nı deneyimleyen katılımcılar en yüksek RDB puan ortalamasına sahiptirler  $\bar{X}=95,52$ . Travmatik bir olay olarak “kaza”yı ifade eden katılımcılar ise en düşük RDB puan ortalamasına sahiptirler  $\bar{X}=88,83$ .



Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Travmatik Bir Yaşam Olayına Göre YA ile RDB Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	P
Mevcut Anlam	Gruplararası	225.461	4	56.365	1.122	.301
	Gruplariçi	21038.765	456	46.138		
	Toplam	21264.226	460			
Aranan Anlam	Gruplararası	244.381	4	61.095	1.095	.359
	Gruplariçi	25447.051	456	55.805		
	Toplam	25691.432	460			
Ruminatif Düşünce Biçimi	Gruplararası	2825.139	4	706.285	1.199	.310
	Gruplariçi	267962.461	456	588.928		
	Toplam	270787.600	460			

\*p<.05

Yukarıdaki tablo 4.10 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin YA alt boyutu olan *Mevcut Anlam* düzeylerinin travmatik bir yaşam olayına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda; aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F_{4,456}=1.122$ ,  $p>0.05$ ). Buna göre travmatik yaşam olayının, üniversite öğrencilerinin mevcut anlam düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin YA alt boyutu olan *Aranan Anlam* düzeylerinin travmatik bir yaşam olayına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda; aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F_{4,456}=1.199$ ,  $p>0.05$ ). Buna göre travmatik yaşam olayının, üniversite öğrencilerinin aranan anlam düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin RDB düzeylerinin travmatik bir yaşam olayına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda; aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir

( $F_{4,456}=1.095$ ,  $p>0.05$ ). Buna göre travmatik yaşam olayının, üniversite öğrencilerinin RDB düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

#### **4.8 Üniversite Öğrencilerinin Madde Kullanımına Göre YA ve RDB Puanlarının Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımına göre YA ve RDB puanlarına ilişkin t-Testi sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.11: Üniversite Öğrencilerinin Sigara Kullanımına Göre YA Alt Boyut Puanları ile RDB Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

	Sigara Kullanımı	N	$\bar{X}$	SS.	t	Df	p
Mevcut Anlam	Kullanan	200	24.15	7.12	-4.192	459	.000
	Kullanmayan	261	26.78	6.32			
Aranan Anlam	Kullanan	200	22.32	8.03	.244	396.820	.808
	Kullanmayan	261	22.15	7.03			
RDB	Kullanan	200	92.36	25.18	.429	458	.668
	Kullanmayan	261	91.37	23.62			

\* $p<.05$

Tablo 4.11 incelendiğinde, mevcut anlam alt boyutunun ( $t_{459}=-4.192$ ,  $p<.05$ ) sigara kullanımı açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır. Bu farklılık sigara kullanmayan katılımcıların mevcut anlam puan ortalamalarının ( $\bar{X}=26,78$ ,  $SS=6,32$ ), sigara kullanan katılımcıların mevcut anlam puan ortalamalarından ( $\bar{X}=24,15$ ,  $SS=7,12$ ) daha yüksek olmasından ileri gelmektedir. Bu doğrultuda, sigara kullanmayan üniversite öğrencilerinin mevcut anlam düzeylerinin sigara kullanan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve istatistiksel olarak farklılık gösterdiği ifade edilebilir.

YA'nın aranan anlam alt boyutunda sigara kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların aranan anlam alt boyutu ( $t_{396.820}=.244$ ,  $p>.05$ ) olarak bulgulanmıştır. Sigara kullanan katılımcıların aranan anlam alt boyutu ortalama puanları ( $\bar{X}=22,32$ ,  $SS=8,03$ ) ve sigara kullanmayan katılımcıların aranan anlam alt boyutu ortalama puanları ( $\bar{X}=22,15$ ,  $SS=7,03$ ) birbirine yakın değerlerdedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin anlam arayışının sigara kullanımı açısından farklılaşmadığı ifade edilebilir.

Üniversite öğrencilerinin RDB puanlarının ( $t_{458}=.429$ ,  $p>.668$ ) sigara kullanımına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Sigara kullanan katılımcıların RDB ortalama puanları ( $\bar{X}=92,36$ ,  $SS=25,18$ ) ve sigara kullanmayan katılımcıların RDB ortalama puanları ( $\bar{X}=91,37$ ,  $SS=23,62$ ) birbirine yakın değerlerdedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin RDB puanlarının sigara kullanımı açısından farklılaşmadığı ifade edilebilir.

Tablo 4.12: Üniversite Öğrencilerinin Alkol Kullanımına Göre YA ile RDB Puanlarına İlişkin t- Testi Sonuçları

	Alkol Kullanımı	N	$\bar{X}$	SS.	t	Df	p
Mevcut Anlam	Kullanan	266	24.81	7.11			
	Kullanmayan	195	26.77	6.19	-3.148	445.815	.002
Aranan Anlam	Kullanan	266	22.25	7.66	.090	459	.928
	Kullanmayan	195	22.18	7.23			
RDB	Kullanan	266	92.45	25.30	.669	458	.504
	Kullanmayan	195	90.91	22.86			

\* $p<.05$

Yukarıdaki tablo 4.12 incelendiğinde; mevcut anlam alt ölçeğinin ( $t_{445.815}=3.148$ ,  $p<.05$ ) alkol kullanımı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Alkol kullanan katılımcıların mevcut anlam puan ortalamaları ( $\bar{X}=24,81$ ,  $SS=7,11$ ) alkol kullanmayan katılımcılarınkinden ( $\bar{X}=26,77$ ,  $SS=6,19$ ) daha düşüktür. Aranan anlam alkol kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

göstermemektedir ( $t_{459} = .090$ ,  $p > .05$ ). Yukarıdaki bulgulardan da anlaşılacağı üzere alkol kullanan ( $\bar{X}=22,25$ ,  $SS=7,66$ ) ve alkol kullanmayan katılımcıların ( $\bar{X}=22,18$ ,  $SS=7,23$ ) aranan anlam puan ortalamaları birbirine çok yakındır. Katılımcıların ruminatif düşünce biçimi puanları, alkol kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $t_{458} = .669$ ,  $p > .05$ ). Alkol kullanan katılımcıların RDB ortalama puanları ( $\bar{X}=92,45$ ,  $SS=25,30$ ) alkol kullanmayan katılımcıların RDB ortalama puanları ( $\bar{X}=90,91$ ,  $SS=22,86$ ) ile benzerlik göstermektedir.

Tablo 4.13: Üniversite Öğrencilerinin Uyuşturucu Madde Kullanımına Göre YA ile RDB Puanlarına İlişkin t- Testi Sonuçları

Uyuşturucu Kullanımı		N	$\bar{X}$	SS.	t	Df	p
Mevcut	Kullanan	35	23.94	7.22			
Anlam	Kullanmayan	426	25.78	6.75	-1.538	459	.125
Aranan	Kullanan	35	23.34	8.82	.923	459	.356
Anlam	Kullanmayan	426	22.13	7.36			
RDB	Kullanan	35	93.66	22.64	.470	458	.638
	Kullanmayan	426	91.65	24.44			

Tablo 4.13 incelendiğinde; katılımcıların mevcut anlam ( $t_{459} = -1.538$ ,  $p > .05$ ) ve aranan anlam puanlarının ( $t_{459} = .923$ ,  $p > .05$ ) uyuşturucu madde kullanımına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, uyuşturucu madde kullanan ( $\bar{X}=23,94$ ,  $SS=7,22$ ) ve uyuşturucu madde kullanmayan ( $\bar{X}=25,78$ ,  $SS = 6,75$ ) katılımcıların mevcut anlam puan ortalamalarının ve aranan anlam puan ortalamalarının ( $\bar{X}=23,34$ ,  $SS=8,82$ ), ( $\bar{X}=22,13$ ,  $SS=7,36$ ) birbirine yakın olmasıyla açıklanabilir.

Son olarak katılımcıların RDB puanlarının uyuşturucu madde kullanımı açısından anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ( $t_{458} = .470$ ,  $p > .05$ ). Uyuşturucu madde kullanan ( $\bar{X}=93,66$ ,  $SS=22,64$ ) ve kullanmayan katılımcıların ( $\bar{X}=91,65$ ,  $SS=24,44$ ) RDB puan ortalamaları birbirine yakındır.

## 4.9 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre YA ve RDB Puanlarının Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine Dair Bulgular

Tablo 4.14: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre YA ve RDB Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikleri

Algılanan Anne-Baba Tutumu		N	$\bar{X}$	SS	Min	Maks
Mevcut Anlam	Otoriter	23	22.04	7.11	10	35
	Aşırı Koruyucu	90	24.60	7.48	5	35
	Demokratik	231	26.22	6.34	7	35
	İzin Verici	117	26.00	6.85	5	35
	Toplam	461	25.64	6.80	5	35
Aranan Anlam	Otoriter	23	23.43	9.34	6	35
	Aşırı Koruyucu	90	22.58	8.16	5	35
	Demokratik	231	22.13	7.23	5	35
	İzin Verici	117	21.90	7.28	5	35
	Toplam	461	22.22	7.47	5	35
RDB	Otoriter	23	93.87	21.29	54	125
	Aşırı Koruyucu	90	95.37	24.30	30	135
	Demokratik	231	90.34	24.37	27	138
	İzin Verici	117	91.56	24.66	28	133
	Toplam	461	91.80	24.30	27	138

Tablo 4.14 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumuna göre mevcut anlam, aranan anlam alt boyutları ile RDB puan ortalamaları, bu puanlara ilişkin standart sapma değerleri ve minimum, maksimum puanları yer almaktadır.

Algılanan anne-baba tutumunu ‘otoriter aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların mevcut anlam puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=22,04$ ,  $SS=7,11$ , algılanan anne-baba tutumunu ‘aşırı koruyucu aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların mevcut anlam puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=24,60$ ,

SS=7,48, algılanan anne-baba tutumunu ‘demokratik aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların mevcut anlam puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=26,22$ , SS=6,34, algılanan anne-baba tutumunu ‘izin verici aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların mevcut anlam puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=26,00$ , SS=6,85 olduğu görülmektedir.

Algılanan anne-baba tutumunu ‘otoriter aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların aranan anlam puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=23,43$ , SS=9,34, algılanan anne-baba tutumunu ‘aşırı koruyucu aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların aranan anlam puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=22,58$ , SS=8,16, algılanan anne-baba tutumunu ‘demokratik aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların aranan anlam puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=22,13$ , SS=7,23, algılanan anne-baba tutumunu ‘izin verici aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların aranan anlam puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=21,90$ , SS=7,28 olarak dağılım göstermektedir.

Algılanan anne-baba tutumunu ‘otoriter aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların RDB puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=93,87$ , SS=21,29, algılanan anne-baba tutumunu ‘aşırı koruyucu aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların RDB puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=93,37$ , SS=24,30, algılanan anne-baba tutumunu ‘demokratik aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların RDB puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=91,56$ , SS=24,66, algılanan anne-baba tutumunu ‘izin verici aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların RDB puan ortalamaları ve standart sapma puanları  $\bar{X}=91,80$ , SS=24,29 olarak dağılım göstermektedir.

Tablo 4.15: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne- Baba Tutumuna Göre YA ile RDB Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	P
Mevcut Anlam	Gruplararası	487.929	162.643	3.578	.014
	Gruplariçi	20776.297	45.462		
	Toplam	21264.226			
Aranan Anlam	Gruplararası	59.695	19.898	.355	.786
	Gruplariçi	25631.736	56.087		
	Toplam	25691.432			
Ruminatif Düşünce Biçimi	Gruplararası	1731.356	577.119	.978	.403
	Gruplariçi	269056.244	590.036		
	Toplam	270787.600			

\*p<.05

Tablo 4.15 incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin YA alt boyutlarından olan *Mevcut Anlam* boyutunun algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $F_{3,457}=3.578$ ,  $p<0.05$ ). Farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden ‘Post Hoc Tukey’ testi uygulanarak anne-baba tutumunu ‘demokratik aile tutumu’ olarak algılayan katılımcıların Mevcut Anlam puanlarının, anne-baba tutumunu ‘otoriter aile tutumu’ olarak algılayan katılımcıların Mevcut Anlam puanlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır. Algılanan anne-baba tutumunu ‘demokratik aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların mevcut anlam puanları, algılanan anne-baba tutumunu ‘otoriter aile tutumu’ olarak ifade eden katılımcıların mevcut anlam puanlarından daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin YA alt boyutlarından olan Aranan Anlam boyutunun algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. ( $F_{3,457}=.355$ ,  $p>0.05$ ). Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin

algıladıkları anne-baba tutumunun, aranan anlam puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı ifade edilebilir.

Üniversite öğrencilerinin RDB puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ( $F_{3,457}=.978$ ,  $p>0.05$ ). Buna göre üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumunun, RDB puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

Tablo 4.16: Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre Mevcut Anlam Puanlarına İlişkin Post Hoc Tukey Testi Sonuçları

Post Hoc Tukey	Algılanan Anne-Baba Tutumu (I)	Algılanan Anne-Baba Tutumu (J)	Ortalama Farkı (I-S)	Sh	P
Mevcut Anlam	Otoriter Aile Tutumu	Aşırı Koruyucu	-2.557	1.575	.367
		Demokratik	-4.177*	1.474	.025
		İzin Verici	-3.957	1.538	.051
	Aşırı Koruyucu Aile Tutumu	Otoriter	2.557	1.575	.367
		Demokratik	-1.621	.838	.215
		İzin Verici	-1.400	.945	.992
	Demokratik Aile Tutumu	Otoriter	4.177*	1.474	.025
		Aşırı Koruyucu	1.621	.838	.215
		İzin Verici	.221	.765	.992
	İzin Verici Aile Tutumu	Otoriter	3.957	1.538	.051
		Aşırı Koruyucu	1.400	.945	.450
		Demokratik	-.221	.765	.992

Yukarıdaki tablo 4.16 incelendiğinde; algılanan demokratik aile tutumu ve algılanan otoriter aile tutumu arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin mevcut anlam puanları, algılanan demokratik aile tutumu lehinedir.



## Bölüm 5

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma problemleri ve alt problemlere ilişkin bulgular, alan yazındaki mevcut bulgularla ilişkilendirilerek tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **5.1 Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Ortalama Puanlarına İlişkin Bulguların Yorumlanması**

Bu araştırmanın araştırma problemlerinden ilki, üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ortalama puanlarının belirlenmesidir. Elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin YA'nın alt boyutu olan *mevcut anlam* ortalama puanları ( $\bar{X}=25,64$ ) *aranan anlam* alt boyutu ortalama puanlarından ( $\bar{X}=22,22$ ) daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, mevcut anlam puanlarının ( $\bar{X}=26,5$ ) aranan anlam puanlarına ( $\bar{X}=22,3$ ) nazaran daha yüksek olduğu bulunmuştur (Çelik, 2016). Örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu yaşamda anlam ve dindarlık ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada da kız ve erkeklerin mevcut anlam ortalama puanlarının (kızlar için  $\bar{X}=24,53$ , erkekler için  $\bar{X}=24,27$ ) aranan anlam ortalama puanlarından (kızlar için  $\bar{X}=19,37$ , erkekler için  $\bar{X}=20,08$ ) daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çamur, 2014). Bu bağlamda, alanyazındaki çalışmaların bulguları, bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin mevcut anlam puanlarının aranan anlam puanlarından daha yüksek olması, hayatlarını tamamen değerli ve anlamlı algıladıkları yönünde bir çıkarsamayı düşündürse de teorisyenler, bireylerin

bir anlama sahip olduklarında dahi aynı anda anlam arayışı içerisinde olabileceklerini ileri sürmektedirler. (Steger ve ark., 2006).

Frankl'a göre anlam arayışı yaşamın doğal bir parçasıdır ve sağlıklıdır. Çünkü birey yaşamını sürdürebilmek için yaptıklarına, yaşadıklarına anlam yükleme arzusuna sahiptir (Frankl, 2009). Bunun aksine Steger ve arkadaşları (2008), anlam arayışını anksiyete, stres gibi olumsuz faktörlerle ilişkilendirip bireylerin anlam bulamadıklarında hayatlarını anlamlandırma çabaları şeklinde değerlendirdikleri için anlam arayışının sağlıklı olmadığını ileri sürmektedirler. Öte yandan, yaşam anlamına sahip olan bireylerin zor bir durumun üstesinden daha kolay gelebildiği, daha umutlu bir bakış açısına sahip olduğu dolayısıyla daha işlevsel oldukları ifade edilmektedir (Steger ve ark., 2006).

Bu doğrultuda anlam arayışının sağlıklı olduğu görüşü ve söz konusu araştırma bulgusunun mevcut anlam lehine çıktığı göz önünde bulundurulursa, araştırmaya katılan katılımcıların genel olarak yaşamlarında anlamın var olduğu ve yaşamlarını anlamlı hissettikleri söylenebilir.

## **5.2 Üniversite Öğrencilerinin RDB Ortalama Puanlarına İlişkin Bulguların Yorumlanması**

Üniversite öğrencilerinin RDBÖ'den aldıkları puanların ortalaması  $\bar{X}=91,80$  'dir. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde; Yaya (2018), akademisyelerin RDB ortalama puanlarının  $\bar{X}=54,14$ , Bugay ve Erdur (2011) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin RDB ortalama puanlarının  $\bar{X}=48,11$  olduğunu ifade etmiştir. Alanyazındaki araştırmalar, üniversite öğrencilerinin çeşitli problemlerle karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Heppner ve arkadaşlarının (1994) yaptığı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin en çok yaşadıkları psikolojik problemlerin ortaya konması hedeflenmiştir. Bunun sonucunda duygusal problemler en başta yer alırken, diğer

sıralarda sırasıyla fiziksel problemler, kişiler arası ilişkilerde yaşanan problemler, intihara eğilim ve madde bağımlılığı ile ilgili problemler olduğu belirtilmiştir. Benzer bir şekilde, Erdur-Baker, Aberson, Barrow ve Drapper (2006) araştırmalarında, üniversite öğrencilerinin akademik kaygılar, kişiler arası ilişkiler ve adaptasyon problemleri, depresyon, cinsel kaygılar ve beslenme problemleri yaşadıklarını belirtmişlerdir (Efe, 2018). Tüm bu sorunların, üniversite öğrencilerinin RDB düzeylerini artırabileceği, ancak sorunların üstesinden gelinebilirse RDB düzeylerinin azabileceği söylenebilir. Üniversite öğrencilerindeki RDB düzeylerinin en aza indirgenmesinde, onlara problemlerle başa çıkma becerilerinin kazandırılması ve sosyal destek sağlanmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

### **5.3 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Yorumlanması**

Araştırmanın ana hedefi olan üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan analizler ışığında, yaşam anlamının alt boyutu olan *aranan anlam* ile ruminatif düşünce biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Yani öğrencilerin aranan anlam düzeyleri arttıkça ruminatif düşünce biçimi düzeylerinin arttığı, aranan anlam düzeyleri azaldıkça ruminatif düşünce biçimi düzeylerinin de azaldığı söylenebilir.

Araştırma sonucunda yaşam anlamının bir diğer alt boyutu olan mevcut anlam ile ruminatif düşünce biçimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve mevcut anlam ile aranan anlam arasında da anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı ortaya konulmuştur. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir araştırmada, mevcut anlam ile aranan anlam arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Çelik, 2016).

Öte yandan alanyazındaki bir araştırmada, bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte olan yaşamda anlam ve ruminasyon arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir (Deniz, Amanvermez ve Genç, 2017). Bir diğer araştırmada ise yaşam anlamı ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir (Hedeyati ve Khazei, 2014). Tepki biçimleri kuramına göre ruminasyonun, depresif belirtilere verilen edilgen bir tepki biçimi olduğu ve depresyon riskini artırdığı dikkate alınırsa, ruminasyonun depresyon üzerinde önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir. Nitekim alanyazında ruminatif düşüncenin depresyon üzerindeki rolünü temel alan çalışma sonuçları da bu bilgiyi doğrulamaktadır (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweize, 2010; Yıldız ve Eldeleklioğlu 2018; Yılmaz, 2014). Buradan hareketle ruminatif düşüncenin, depresyona karşı tetikleyici bir özellik gösterdiği ifade edilebilir.

Öte yandan yaşam anlamının bir alt boyutu olan “aranan anlam” bireylerin yaşamlarına anlam katmak için anlam arayışı çabalarını ifade eder. Anlam arayışı ruhsal sorunlara işaret etmekle birlikte (Klinger, 2008) aynı zamanda depresif semptomlar olan anksiyete, stres, sosyal etkinliklerden soyutlanma, (Steger ve ark.,2008), mutsuzluk, yaşamdan zevk almama, yaşam anlamına sahip olmama gibi olumsuz değişkenlerle ilişkilendirilir. Bu durumda anlam arayışı içerisinde olan bireylerin ruh halleri ile depresif semptomların benzerlik gösterdiği görülmekte ve depresyonun bireyleri anlam arayışına ittiği düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre, yaşamda anlamın *aranan anlam* alt boyutu ile ruminatif düşünce biçimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu iki değişken arasındaki pozitif yöndeki ilişkinin, her iki değişkenin de depresyonla ilintili olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Greenberg (1995) Park ve George (2013), stresli olaylara ilişkin ruminasyonun, travma yeniden değerlendirmeyi desteklediğini ve bu sayede anlam oluşturmada önemli bir etken olduğunu belirtmektedir. Anlam oluştururken zihinsel süreçlere iki tür ruminasyon eşlik etmektedir. Bunlardan biri; istemli olmayan düşünceyi içeren müdahaleci ruminasyon, diğeri ise istemli olarak durumları anlamlandırmayı kapsayan kasıtlı ruminasyondur. Müdahaleci ruminasyon, stres veren durumların olumsuz yanlarına odaklanılmasına neden olduğu için anlam arayışını ve anlam arayışına harcanan süreyi artırmaktadır. Buna ek olarak, zihinsel süreçlerde olumlu değişiklikler yaratabilmek ve anlam bulmak için müdahaleci ruminasyonun da gerekli olduğu ifade edilmektedir (Taku ve ark, 2009; Wu ve ark, 2015).

Örneklemini Japon lisans öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışmada, olayın hemen ardından sergilenen kasıtlı ruminasyon ile anlam arayışı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Stresli bir durum yaşayan bireylerin, yaşadıkları olayın olumsuz etkilerini gidermek için ruminatif düşünce aracılığıyla anlam arayıp bulabildikleri ifade edilmiştir (Kamijo ve Yukawa, 2018).

Bu çalışmada aranan anlam ile ruminatif düşünce biçimi arasındaki pozitif yönde ilişki bulgusu, alanyazındaki araştırmalara ve bilgilere dayandırılarak, anlam bulmak için ruminasyonun aracı olarak kullanılmasıyla açıklanabilir.

#### **5.4 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Cinsiyet Değişkenine Göre Anamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması**

Bu araştırmanın alt problemlerine cevap aramak amacıyla yapılan analizler doğrultusunda, öncelikle Yaşam Anlamı ve Ruminatif Düşünce Biçiminin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Sonuç olarak; yaşam anlamının “*aranan anlam*” alt boyutunun cinsiyete göre farklılaşmadığı

“*mevcut anlam*” alt boyutunun ise cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. “*Mevcut anlam*” alt boyutu kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde; yaşam anlamının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğine dair araştırmalar mevcuttur. Bektaş (2012) ve Çelik (2015) yaptıkları çalışmalarda mevcut anlam boyutundan alınan puanların cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığını bulmuşlardır. Aynı şekilde Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, (2006) yaptıkları çalışmalarda yaşam anlamının kız öğrenciler açısından anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Ancak yaşam anlamının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğine dair çalışmalar da yapılmıştır. Girgin (2018), Çamur (2014) ve Saraç, İpek, Çavuş (2018) üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı, mevcut anlam, aranan anlam düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bu çalışmada aranan anlamın cinsiyete göre farklılaşmadığının bulgulanması, sözü edilen araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Fakat mevcut anlamın kız öğrenciler lehine farklılaşması, kızların anlam düzeylerinin erkeklere nispeten daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin yaşamlarına anlam ve değer katma becerilerinin cinsiyetle ilgili olduğunu düşündürmektedir. Öyle ki; her bireyin kendini ve dünyayı algılayış biçimi, duyguları, düşünceleri, beklentileri ve anlam kaynakları elbette ki birbirinden farklıdır. Bireyin kendisi için neyin önemli ve değerli olduğunu bilmesi, yaşamını anlamlı kılmak için bir hedefe sahip olması da önemli bir etkidir. Kızların mevcut anlam düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmasında, yetiştirilme tarzının da etkili bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ruminatif düşünce biçimi puanlarına bakıldığında; kız öğrencilerin ruminatif düşünce biçimi puan ortalamaları, erkeklerin puan ortalamalarından daha yüksek bulgulansa da ruminatif düşünce biçiminin

cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bunun tam aksine Bugay ve Erdur (2011) yaptıkları bir araştırmada ruminatif düşüncenin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Ancak alanyazın incelendiğinde kimi çalışmalar, ruminatif düşünce biçiminin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ileri sürmektedir (Anayurt, 2017; Efe, 2018; Yaya, 2018). Bu bağlamda, bu araştırmanın sonuçlarının alanyazındaki araştırma bulgularıyla kısmen paralellik gösterdiği, kısmen de tutarlı olmadığı söylenebilir.

Ruminatif düşünce, en genel anlamda; negatif ruh haline verilen pasif bir tepki biçimidir. Bu araştırmada bulgulandığı üzere; kadın ve erkek katılımcıların ruminatif düşüncelerinin anlamlı bir farklılık göstermemesinin olası nedeni; her iki cinsiyetin de istenmeyen ve olumsuz yaşam koşullarına karşı benzer tepkiler vermeleri olabilir.

## **5.5 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması**

Araştırmaya katılan 1. ve 4. sınıf üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin, sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair yapılan analizler sonucunda; yaşam anlamının alt boyutu olan “*mevcut anlam*” boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmaya katılan 4. sınıf öğrencilerin mevcut anlam puan ortalamaları, 1. sınıf öğrencilerin ortalamalarından daha yüksektir. Yaşam anlamının diğer alt boyutu olan “*aranan anlam*” alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde; yaşam anlamını sınıf düzeyine göre inceleyen çalışmalar az olmakla birlikte bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalardan söz edilebilir. Çamur (2014), yaptığı çalışmada yaşam anlamının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ifade etmiştir. Saraç,

İpek ve Çavuş (2018) ise yaptıkları çalışmada yaşam anlamının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bu araştırma sonucunda 4. sınıf öğrencilerinin mevcut anlam düzeylerinin 1. sınıf öğrencilerinden daha fazla olması, bireylerin içinde buldukları gelişim dönemine dayandırılmaktadır. Üniversite çağı, ergenliğin sona ermesiyle başlayan ilk yetişkinlik dönemini kapsar. Her gelişim evresinde olduğu gibi ilk yetişkinlik döneminde de çeşitli psikosozal gelişim alanından söz edilmektedir.

Bu dönemde bulunan bireyler özellikle benlik gelişimi, duygusal gelişim, evlilik ve aile yaşamı, sosyal ilişkiler, iş yaşamı ve kariyer düzenlemesi gibi alanlarda (Aktu, 2016) kendilerine atfedilen rol ve görevleri yerine getirmeye çalışırlar. Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin çoğu, ilk kez ailelerinden ve evlerinden ayrılarak içinde buldukları yeni ortama, farklı insanlara, üniversite hayatına adapte olmaya çalışmaktadır. Üniversite son sınıfa gelen öğrencilerin, üniversite hayatına alışmak için gerekli görülen oryantasyon ve adaptasyon sürecini çoğunlukla aştıkları, yaşın getirdiği olgunlukla beraber ilk yetişkinlik dönemine ait psikosozal gelişim alanlarının gerektirdiği görevleri daha kararlı bir şekilde yerine getirdikleri düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında; üniversite son sınıf öğrencilerinin mevcut anlam düzeylerinin, üniversite 1. sınıf öğrencilerine nazaran daha yüksek olması; son sınıf öğrencilerinin geleceğe yönelik daha net amaçlar oluşturmalarına, hayattan nasıl doyum sağlayacağı ve yaşamını nasıl anlamlı kılacağı konusunda daha tecrübeli oluşları ile açıklanabilmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ruminatif düşünce biçimlerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Üniversite 1. sınıfa devam eden öğrencilerin ruminatif düşünce biçimi düzeyleri, 4. sınıfa devam eden öğrencilerin ruminatif düşünce biçimi düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. İlgili alanyazın



incelendiğinde bununla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. 1. sınıf öğrencilerinin, üniversiteye yeni başladığı göz önünde bulundurulduğunda bu kişilerin yeni bir çevreye girerek çoğu zaman uyum problemleri yaşadıkları, kendi bağımsız kimliklerini oluşturmaya çalıştıkları bir gerçektir. Bunların yanı sıra akademik kaygılar, ekonomik sıkıntılar, arkadaşlık ilişkileri vs. gibi durumların üniversiteye yeni başlayan öğrencilerde, ruminatif düşünce biçimini tetiklediği varsayılmaktadır.

## **5.6 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Okudukları Bölüme Göre Anamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması**

Araştırma bulgularına göre; “*mevcut anlam*” ve “*aranan anlam*” alt boyutlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Yani öğrencilerin yaşam anlamı düzeyleri okudukları bölüme göre değişmemektedir. Daha önce yapılan çalışmalarda yaşam anlamının bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair bir bulguya rastlanmamıştır. Bu araştırma bulgusuna göre; öğrencilerin yaşamında anlamın olmasında veya anlam aramalarında okudukları bölümün bir etkisi olmadığı söylenebilir. Bu bulgular sonucunda, öğrencilerin yaşam anlamına kariyer hedefleri, sosyo-ekonomik düzeyleri, mizaç özellikleri, sosyal destek ve romantik ilişkiler gibi çeşitli faktörlerin etki edebileceği düşünülmektedir.

Ruminatif düşünce biçiminin bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Nitekim Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin RDB puanlarının, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Beslenme ve Diyetetik, Spor Bilimleri, Mimarlık ve İç Mimarlık bölümlerinde okuyan öğrencilerin RDB puanlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. En yüksek RDB düzeyine

sahip bölümün Okul Öncesi Öğretmenliği ve en düşük RDB düzeyine sahip olan bölümün ise Beslenme ve Diyetetik olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın bölümlerin niteliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Okul öncesi öğretmen adayı olan öğrencilerin diğer meslek gruplarına göre; öğrencilere rol model olma, nitelikli öğrenci yetiştirme, çocukların yaratıcılıklarını geliştirme, eğitim sevgisi aşılama, eğitime karşı olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olma gibi daha özel görevleri vardır. Dolayısıyla okul öncesi öğretmen adaylarının bu görevleri yerine getirirken, titiz davranmaları gerektiği düşüncesinin RDB düzeylerini artırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü'nde okuyan öğrencilerin almış oldukları eğitim, eğitim tamamlandıktan sonra iş bulma koşulları ve atanma sorunları gibi problemlerden kaynaklanan kaygının, öğrencilerin RDB puanlarının anlamlı olarak farklılaşmasına neden olduğu düşünülmektedir.

### **5.7 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Yaşanan Travmatik Bir Olaya Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması**

Katılımcıların yaşam anlamı alt boyutlarından ve RDBÖ'den aldıkları puan ortalamaları birbirinden farklı olsa da, yaşanan travmatik bir olaya göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konulmuştur. Bu çalışmada, umulanın aksine öğrencilerin yaşam anlamı ve RDB puanlarının, yaşanan travmatik olayların etkisiyle değişmediği bulunmuştur.

Travma deneyimleyen kişilerin, travma sonrasındaki “*mevcut anlam*” ve “*aranan anlam*” durumlarının incelendiği bir araştırmada; travmadan sonra her bireyin anlam arayışı içerisinde olmadığı, anlam arayışında olan kişilerin ise anlam bulduklarında, arayışı devam ettirmedikleri ifade edilmiştir (Davis, Wortman, Lehman, ve Silver 2000). Başka bir kaynakta ise çoğu zaman insanların yaşamlarının doğal akışında bir

anlam olduğu fakat travmatik bir olay deneyimlendiğinde, yeniden anlam aramaya eğilim gösterilebileceği ifade edilmiştir (Heintzelman ve King 2016).

Varoluşçu yaklaşımı savunanlar, travmayı cesaretin ve yaşam anlamının bulunabildiği zaman olarak tanımlamaktadır. Araştırmalar, travmatik bir yaşantı sonrasında kişinin kendisi ve yaşam algısına yönelik değişimlerin yalnızca travmayla ilgili patolojiler olmadığına, bir kısım bireyin olumlu yönde algı geliştirdiklerine dikkat çekmektedir (Calhoun ve Tedeschi,1998; Helgeson, Reynolds ve Tamich, 2006; Larner ve Blow, 2011; Linley ve Joseph, 2004; Park ve Helgeson, 2006; akt; Haselden, 2014). Bu durum, yani bireyde önemli oranda stres yaratan bir olayın ardından meydana gelen pozitif psikolojik değişimler, genellikle “travma sonrası büyüme” olarak adlandırılmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1998). Bu kavram; fayda sağlama, pozitif değişim, travmatik dönüşüm, iyiye gitme, anlam bulma gibi kavramlarla ifade edilmektedir (Linley ve Joseph, 2004; Tedeschi, Park ve Colhoun, 1998; Tedeschi ve Colhoun, 2004).

Travma sonrası büyüme kuramına göre; bireyin kendilik algısı, insan ilişkileri, yaşam felsefesi olmak üzere üç alanda değişim gösterdiği ifade edilmektedir (Tedeschi ve Colhoun, 1995; Colhoun ve Tedeschi, 1998). Travmatik bir olaydan sonraki travmatik büyüme sürecinde, yaşam felsefesi alanında bireylerin varoluşsal konuları irdeledikleri ve anlam arayışına yöneldikleri belirtilmiştir. Bu sayede bireylerde Tanrı'nın varlığına dair inançlarda artış, dini gelenekleri yerine getirme gibi konulara ilginin artması söz konusudur (Scwartzberg ve Jnaff- Bulman, 1991).

Travmatik olay, kişinin mevcut inanç sistemini sarsıntıya uğratacak boyutta değil ise travmatik büyümenin oluşması için ruminatif düşünce biçimi meydana gelmeyebilir. İşlevsiz bir baş etme mekanizması olan ruminatif düşünce biçimi; artan

stres, kayıp ve travma deneyiminden sonra daha az uyum sağlama yaşantısı ile ilintili bulunmuştur (Tait ve Silver, 1989).

Yaşanan travmatik bir olaydan sonra kişinin yaşamında oluşan sarsıntılar, bireyin ruminatif düşünce biçimi sergilemesine etki edebilmektedir. İlk zamanlar bu, kişinin yaşadığı durumu istemsizce düşünmesi şeklinde olan girici ruminatif düşünce biçimi olarak görülürken, aradan zaman geçtikçe bu düşünceler, yaşam olaylarından anlam çıkarma odaklı olan amaca yönelik ruminatif düşünce biçimi halini alır.

Öte yandan, travma sonrasında büyüme yaşantısının gerçekleşmesi, olayın bireyin varsayımsal dünyasını ne kadar sarstığına ve ne derece zihinsel süreçleri başlattığına bağlıdır. Fakat olay sonrasında RDB'ye yönelmenin bireylerin kişilik özelliklerine de bağlı olabileceğinin altı çizilmektedir. Bunun sonucunda kimi kişiler “neden ben ?” sorusunu sormazlar ve bu da bireyi travmatik büyümeye götürmez.

Sonuç olarak; travmanın ardından travmatik büyüme süresince bireyler hem kayıp hem de kazanç deneyimleyebilmekte, olumlu ve olumsuz değişimleri eş zamanlı olarak yaşayabilmektedirler.

İlgili alanyazın incelendiğinde; ruminasyon ve travma sonrası büyümeyi araştıran bir çalışmada amaca yönelik ruminasyonun, büyümenin gelişimine katkı sağladığı ifade edilmiştir (Haseldan, 2014). Amerika ve Japon örneklemeleri üzerinde yapılan bir araştırmada, hem olayın hemen ardından hem de yakın zamanda var olan istemli ruminasyonlar psikolojik iyilik haliyle ilişkili bulunmuştur (Taku, Cann, Tedeschi, Colhoun, 2009). Ruminasyonların travmatik yaşantılara aracılık edip etmediğini inceleyen bir başka çalışmada ise intrusif ve istemli ruminasyonların aracılık etkilerinin olmadığı bulgulanmıştır (Eker, 2016).

Özetle; araştırmalar, travmatik yaşantı sonrasında bireylerin yaşam anlamı ve ruminatif dūřünce biçimlerinin değişebileceği gibi, değişim göstermeyebileceğini ve bunun çeşitli etkenlere dayandırılabilceğini ileri sürmektedir.

Bu araştırmada, katılımcıların yaşam anlamı ve ruminatif dūřünce biçimleri puanlarının, yaşanan travmatik bir olaya göre anlamlı bir farklılık göstermemesi farklı etkenlere bağlı olabilmektedir. Deneyimlenen travmatik olay, kişinin mevcut inanç sistemini sarsacak boyutta değil ise, yaşam anlamı ve ruminatif dūřünce biçiminde değişim görülmeyebilir. Bir başka etken; bu araştırmaya katılan katılımcıların yaşadıkları travmatik olayın üzerinden ne kadar süre geçtiğinin belirsiz olmasıdır. Nitekim yapılan araştırmalar, üzerinden uzun süre geçen travmatik olayların, olay etkisi puanlarını anlamlı derecede düşürdüğünü göstermektedir (Eker, 2016). Bu araştırma bulgusunun dayandırıldığı bir diğer etken ise kişilik özellikleridir. Daha önce de belirtildiği gibi; yaşanan travmatik deneyim sonrasında yaşam anlamı arayışına ya da ruminatif dūřünce biçimine yönelmek kişilik özelliğine bağlı olabilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin travma sonrasında ruminatif dūřünce biçimi haricinde farklı bařa çıkma stratejilerini kullanıyor olabilecekleri düşünölmektedir. Sözü edilen farklı bařa çıkma stratejilerine, problem odaklı ve duygusal odaklı bař etme yöntemleri örnek gösterilebilir. Problem odaklı bařa çıkma stratejisinde zihinsel aktiviteler devreye girerek doğrudan probleme odaklanılır, sorunun olası çözüm yolları değerlendirilir. Duygusal odaklı bař etme yönteminde ise kendini kontrol etme, sosyal desteğe başvurma gibi davranışlarla olayın etkisi hafifletilmeye çalışılır (Yurtsever, 2009).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin YA ve RDB düzeylerinin travmatik bir olaya göre anlamlı olarak farklılaşmamasının, yukarıda bahsedilen etkenlere bağlı olabileceği düşünölmektedir.

## 5.8 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Madde Kullanımına Göre Anlamli Bir Farklilik Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması

Katılımcıların yaşam anlamı “*mevcut anlam*” alt boyutunun sigara ve alkol kullanımına göre anlamli bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sigara ve alkol kullanmayan katılımcıların “*mevcut anlam*” puanları, sigara ve alkol kullanan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Öte yandan, uyuşturucu madde kullanımı açısından “*mevcut anlam*” puanlarında anlamli bir farklılaşma bulunmamıştır. Uyuşturucu madde kullandıklarını belirten katılımcılar ile daha önce hiç uyuşturucu madde kullanmadıklarını ifade eden katılımcıların “*mevcut anlam*” puan ortalamaları birbirine yakın değerlerdedir.

Katılımcıların “*aranan anlam*” alt boyutunun sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımına göre anlamli bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanan ve kullanmayan katılımcıların “*aranan anlam*” puanları birbirine çok yakındır.

Alanyazın incelendiğinde; ergen örneklem üzerinde yürütölen bir çalışmada yaşamda anlamın erkeklerde uyuşturucu madde ve sedatif kullanımı, kızlarda ise fazla alkol tüketimiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Brassai, Piko ve Steger, 2011). Yaşamda anlam ve alkolizm arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, yaşamda anlamın anlamli olarak alkolizm ile korelasyon gösterdiği bulgulanmıştır (Klefteras ve Katsogianni, 2012).

Yapılan araştırmanın bulguları, ilgili diğer araştırmaların bulguları ile kısmen tutarlılık gösterse de uyuşturucu madde kullanımı açısından yaşam anlamında anlamli boyutta bir farklılaşma olmaması diğer çalışma bulguları ile uyuşmamaktadır. Bunun, katılımcıların uyuşturucu maddeyi sürekli olarak mı kullandıkları yoksa sadece bir ya

da birkaç kez deneyip bıraktıkları mı konusunda net bir bilginin olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Başka bir ifade ile katılımcıların madde bağımlısı olup olmadıkları bilinmemektedir.

Ruminatif düşünce biçimi ile alakalı bulgulara bakıldığında ise; öğrencilerin ruminatif düşünce biçimi puanlarının sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanan ve kullanmayan katılımcıların RDB puan ortalamaları benzerlik göstermektedir. Literatüre bakıldığında; Yaya (2018), ruminatif düşünce biçiminin, sigara ve alkol kullanımı açısından anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu yönüyle bu araştırmanın bulguları, sözü edilen araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ancak bu bulguların tam aksine, ruminatif düşünce eğilimi gösteren bireylerin bir başa çıkma biçimi olarak alkol tükettikleri belirtilmektedir (Nolen- Hoeksema ve Harell, 2002).

Bu araştırma bulguları; katılımcıların ruminatif düşünce biçimlerinin sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımına göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Ancak katılımcıların sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanım sıklığının ne olduğu bilinmemektedir. Ayrıca katılımcıların, madde kullanıp kullanmadıklarını açıkça ifade etmek istememiş olabilecekleri de düşünülmektedir.

## **5.9 Üniversite Öğrencilerinin YA ve RDB Puanlarının, Algılanan Anne-Baba Tutumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğinin Yorumlanması**

Yapılan çalışmada, katılımcıların “mevcut anlam” puanlarının algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Anne-baba tutumunu “demokratik aile tutumu” olarak algılayan öğrencilerin mevcut anlam

puanları, anne-baba tutumunu “otoriter aile tutumu” olarak algılayan öğrencilerin mevcut anlam puanlarından daha yüksektir.

Alanyazında, bu çalışmanın bulguları ile paralellik göstermeyen farklı çalışma bulgularına ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları yaşam anlamı ile algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, hem mevcut yaşam anlamı hem de aranan yaşam anlamı boyutları açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı ortaya konulmuştur (Saraç, İpek ve Çavuş, 2018).

Yüksel (2013), örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu araştırmasında “otoriter anne-baba tutumu” algısına sahip olan öğrencilerin “*anlam arayışı*” puanlarının anlamlı olarak farklılaştığını bulmuştur.

Otoriter ebeveyn tutumunda, anne-baba itaatkardır. Katı kurallara ve ağır cezalara önem vermelerinin yanı sıra çocuklarının, konulan kurallara sorgusuz bir şekilde uymalarını isterler. Çocuklarıyla açık bir iletişim kurmaktan kaçınırlar ve çocuğun bağımsızlığını kısıtlayıcı tutum gösterirler. Otoriter aile tutumu, bireylerin sosyal ilişkilerde problemler yaşamasına sevgi ve merak duygularından yoksun olmasına, kendini yetersiz ve engellenmiş hissetmesine (Gazeloğlu, 2000; Humpyres, 1998; Kehale, 2002; Kuzgun, 1991; McWhirter ve Acar, 1991, akt; Durmuş ve Tunca, 2018) neden olduğu için bu aile tutumu ile yetişen kişilerin yeteri kadar yaşam anlamına sahip olmadığı düşünülebilir. Zira birey, kendini ve yaşamını değerli, önemli gördüğü ölçüde yaşam anlamına sahip olmaktadır.

Demokratik aile tutumunda ise ebeveynler, çocuklarıyla açık bir iletişim kurarlar ve çocuğun bağımsızlığının gelişmesini desteklerler. Belli kurallar koyarlar fakat bu kuralları çocuğun becerilerine göre yerine getirmesini beklerler. Kurallar konusunda açıklayıcı ve çocuğun düşüncelerini ifade etmesine izin verici bir tutum sergilerler (Akça, 2012). Bu bağlamda, ebeveyn tutumunu demokratik olarak algılayan bireylerin



psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının gelişmesi sonucunda, mevcut anlam düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olmasının beklenen bir araştırma bulgusu olduğu söylenebilir.

## Bölüm 6

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, yapılan araştırmanın bulgularına ilişkin sonuçlara, araştırma yapacak olan araştırmacılara ve alandaki uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

#### 6.1 Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesini hedefleyen araştırmanın sonuçları aşağıdaki gibidir:

- 1- Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı alt boyutu olan “*mevcut anlam*” ortalama puanları  $\bar{X}=25,64$  “*aranan anlam*” ortalama puanlarından  $\bar{X}=22,22$  daha yüksektir.
- 2- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi ortalama puanları  $\bar{X}=91,80$ ’dir.
- 3- Üniversite öğrencilerinin “*aranan anlam*” puanları ile ruminatif düşünce biçimi puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.
- 4- Üniversite öğrencilerinin “*mevcut anlam*” puanları ile ruminatif düşünce biçimi puanları ve “*mevcut anlam*” puanları ile “*aranan anlam*” puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- 5- Üniversite öğrencilerinin “*mevcut anlam*” puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadın öğrencilerin “*mevcut anlam*” puanları, erkek öğrencilerin “*mevcut anlam*” puanlarından daha yüksek bulunmuştur.
- 6- Üniversite öğrencilerinin “*aranan anlam*” puanları ve ruminatif düşünce biçimi puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

- 7- Üniversite öğrencilerinin “*mevcut anlam*” puanlarının, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. 4. sınıfa devam eden üniversite öğrencilerinin mevcut anlam puanları, 1. sınıfa devam eden öğrencilerin mevcut anlam puanlarından daha yüksek bulgulanmıştır.
- 8- Üniversite öğrencilerinin “*aranan anlam*” puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
- 9- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. 1. sınıfa devam eden öğrencilerin ruminatif düşünce biçimi puanlarının, 4. sınıfa devam eden öğrencilerin ruminatif düşünce biçimi puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- 10- Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı puanlarının, okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Hem “*mevcut anlam*” hem de “*aranan anlam*” alt boyutlarında öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir farklılığın olmadığı bulgulanmıştır.
- 11- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi puanlarının, okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.
- 12- Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimi puanlarının yaşanan travmatik bir olaya göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
- 13- Üniversite öğrencilerinin “*mevcut anlam*” alt boyutu puanlarının sigara ve alkol kullanımına göre farklılaştığı, uyuşturucu madde kullanımına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır.
- 14- Üniversite öğrencilerinin “*aranan anlam*” alt boyutu puanlarının sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

- 15- Üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimi puanlarının sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
- 16- Üniversite öğrencilerinin “*mevcut anlam*” alt boyutu puanlarının, algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır. Anne-baba tutumunu “demokratik aile tutumu” olarak algılayan katılımcıların mevcut anlam puanlarının, anne-baba tutumunu “otoriter aile tutumu” olarak algılayan katılımcıların mevcut anlam puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- 17- Üniversite öğrencilerinin “*aranan anlam*” alt boyutu puanları ve ruminatif düşünce biçimi puanlarının, algılanan anne-baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir.

## **6.2 Öneriler**

Araştırmacılara ve alandaki uygulayıcılara yönelik öneriler aşağıda verilmiştir.

### **6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

- 1- Bu araştırma, Doğu Akdeniz Üniversitesi'nin Eğitim, Sağlık ve Mimarlık fakültelerinde öğrenim görmekte olan 1. ve 4. sınıf öğrencileri ile sınırlı olduğu için araştırma bulguları, diğer fakültelele, sınıf düzeylerine ve farklı yaş gruplarına genellenememektedir. İleride yapılacak olan araştırmaların örneklemini farklı sınıf düzeylerinde ve farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin, yetişkinlerin, yaşlıların ve farklı meslek gruplarının oluşturması konu hakkında daha fazla bilgi elde edilmesine katkı sağlayabilir.
- 2- Bu araştırmada yaşam anlamı, bazı demografik değişkenlerle karşılaştırılmıştır ancak; yaşam anlamına olumlu ya da olumsuz ne gibi faktörlerin etki edebileceği tespit edilmemiştir. Bu nedenle, yaşam anlamında rolü olduğu düşünülen

değişkenlerin (yaşam doyumu, olumlu benlik algısı, umut, psikolojik iyi oluş, vs.) belirleneceği çalışmaların yapılması önerilmektedir.

**3-** Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir fakat yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimi arasındaki ilişkide rolü olan değişkenlerin belirlenmesine ihtiyaç vardır. Yapılacak olan araştırmalara, söz konusu iki değişken arasındaki ilişkide rolü olabileceği düşünülen depresyon, intihar riski, kişilik özellikleri vb. değişkenler dahil edilebilir.

**4-** Türk kültüründe, yaşam anlamı ve ruminatif düşünce biçimi ilişkisini konu edinen çok az araştırma vardır. Bu konuyla ilgili hem nitel hem de nicel çalışmaların artırılmasının, kavramlar ve konu ile ilgili daha kapsamlı bilgiye ulaşılması açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

### **6.2.2 Alandaki Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

**1-** Bu araştırma bulgularına göre; üniversite 1. sınıf öğrencilerinin mevcut anlam düzeylerinin, 4. sınıf öğrencilerin mevcut anlam düzeylerinden daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Bu durumun, üniversite ve çevresine uyum sağlamaya yönelik sorunlardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin okula ve çevreye adaptasyonunu kolaylaştırmak, sosyal ilişkilerine işlevlik kazandırmak ve daha yetkin bir şekilde sorunların üstesinden gelebilmelerini sağlamak adına, ilgili kişiler tarafından oryantasyon programların hazırlanmasının ve uygulanmasının etkili olacağı düşünülmektedir. Oryantasyon faaliyetleri yürütülürken hem faaliyetleri sürdüren yetkililerin, hem de akademisyenlerin, öğrencilere yönelik planlı ve amaç yönelimli faaliyetleri destekleyecekleri çalışmaların yapılması önerilmektedir.

**2-** Üniversite öğrencilerine sunulan psikolojik danışmanlık hizmetleri kapsamında logoterapi tekniklerinin kullanılarak öğrencilerin geleceğe yönelik planlar yapabilmesi, kendileri için en uygun kararları alabilmesi, farkındalık bilincini artırarak bu sayede, yaşamın anlamını keşfedebilmesi ve yaşam anlamını artıracak faaliyetlere yönelebilmesine dair becerilerin kazandırılmasının son derece faydalı olacağı düşünülmektedir.

**3-** Ruminatif düşünce biçimi eğilimi olan bireylerin tekrarlı bir biçimde problemin olumsuz yanlarına odaklanarak çözüme ulaşma konusunda güçlük çektikleri göz önünde bulundurulduğunda; bireylerin ruh sağlığının olumsuz yönde etkilenmesi ve işlevselliklerinin azalması kaçınılmazdır. Bu bağlamda; psikolojik danışmanlar ve alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının bireylere, olumsuz durumlarla başa çıkmada pasif bir başa çıkma tarzı olan ruminasyon yerine, daha etkili başa çıkma stratejilerini kazandırmaları önerilebilir. Ruminatif düşünce biçimi sağaltımına yönelik Düşünceyi Durdurma, Davranışsal Aktivasyon, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Metakognitif Terapi gibi metotlar uygulanarak ruminasyona neden olan üst bilişsel inançların değiştirilmesi ve yeniden yapılandırılması hedeflenebilir.

**4-** Üniversite döneminin geleceğe yönelik önemli kararların alınacağı kritik bir dönem olduğu varsayılmaktadır. Nitekim üniversite döneminde içinde bulunulan gelişim dönemine özgü mesleki kararlar alma, kariyer yapma, arkadaşlık ilişkilerini düzenleme, evlilik kararı alma gibi bazı gelişim görevleri vardır. Yetişkin hayatına yönelik alınması gereken söz konusu önemli kararlar, bireylerin kafa karışıklığı yaşamasına sebep olabilir, ruminatif düşünce biçimine eğilimi artırabilir. Bu noktada psikolojik danışmanlık hizmetine gereksinim duyan bireylere nitelikli bir hizmet verilebilmesi için ruh sağlığı çalışanlarının bu alandaki öz-yeterliliklerini artırması amacıyla hizmet içi seminerlerin düzenlenmesi önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Abela JRZ, Brozina K, Haigh EP. (2002), *An Examination Of The Response Styles Theory Of Depression In Third-And Seventh-Grade Children: A Short-Term Longitudinal Study*. Journal of Abnormal Child Psychology 30; 515–527.
- Abramson. L., Alloy, L., ve Safford. S., (2006), *Negative Cognitive Style As A Predictor Of Negative Life Events In Depression-Prone Individuals: A Test Of The Stress Generation Hypothesis*. Journal of Affective Disorders, 99 (3), 147-154.
- Adler, A. (2010). *Yaşamın Anlamı*. Ankara: Alter Yayıncılık.
- Akın, A. ve Taş, İ. (2015), *Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Electronic Turkish Studies, 10 (3) , 27-36.
- Aktu, Y. (2016), *Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 8 (2), 162-177.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksama, S. ve Schweizer, S. (2010), *Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review*. Clinical Psychology Review, 30(2), 217-237.
- Alloy LB, Abramson LY, Hogan ME. (2000), *The Temple–Wisconsin Cognitive Vulnerability To Depression Project: Lifetime History Of Axis I Psychopathology In Individuals At High And Low Cognitive Risk For Depression*, Journal of Abnormal Psychology, 109; 403–418.

Altıntaş, M. (2018), *Kumar Oynama Bozukluğu Tanısı Olan Hastalarda Anksiyete, Depresyon, Ruminasyon Ve Dürtüsellik*. Çukurova Medical Journal, 43(3), 624-633.

Amerikan Psikiyatri Birliği: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Dördüncü baskı yeniden gözden geçirilmiş tam metin (DSM-IV-TR). Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000, Köroğlu E. (çeviri ed.) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2007.

Anayurt, A. (2017), *Duygu Düzenleme İle Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik Ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.

Arda, Ş. (2011), *Kanser Hastalarında Yaşamda Anlamın İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.

Aydın, B., Kaya, S., Pala, M., Sarı, S. Ve Şahin, M., (2012), *Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut Ve Yaşamda Anlamın Rolü*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 20 (3). 827-836.

Aymanns P, Filipp S.H, Klauer T. (1995), *Family Support And Coping With Cancer: Some Determinants And Adaptive Correlates*. British Journal of Social Psychology ,34; 107– 124.

Bagozzi RP. (1992), *The Self-Regulation of Attitudes, Intentions and Behavior*. Social Psychology Quarterly, 55(2), 178-204.



- Bagozzi, R. (2010), *Structural Equation Models Are Modellingtoolswith Many Ambiguities:Comments Acknowledging The Need For Caution And Humility In Their Use*, Journal of Consumer Psychology, 20, 208-214.
- Bahadır A. (2011). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bahadır, A. (1999), *Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler Ve Din*.  
Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi.
- Bahadır, A. (2000), *Psikoterapi’de yeni bir yaklaşım: Logoterapi ve Victor Frankl*,  
Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi.
- Bandura A. (1991), *Social Cognitive Theory Of Moral Thought And Action*. In W. M. Kurtines JL. Gewirtz (Eds.), Handbook of moral behavior and development. Hillsdale, NJ: Erlbaum, (1), 45-103.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). *The Development of Meaning in Life*. Psychiatry, 36, 409-427.
- Baumestier, R., (1991), *Meanings of life*. A Division of Guilford Publications, New York.
- Beevers, C.G., Wenzlaff, R.M., Hayes, A.M. et al. (1999) *Depression And The Ironic Effects Of Thought Suppression: Therapeutic Strategies For Improving Mental Control*. Clinical Psychology: Science and Practice, 6; 133–148.

Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin İş Tatmini ve Motivasyon Düzeylerinin Yaşam Anlamı Düzeyi Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi.

Benight C.C, Bandura A. (2004), *Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy*. Behaviour Research and Therapy, 42 (10): 1129-1148.

Bergman, Y., Bodner, E., ve Haber, Y., (2018). *The Connection Between Subjective Nearness-To-Death And Depressive Symptoms: The Mediating Role Of Meaning In Life*. Psychiatry Research. 261, 269-273.

Bowden EM, Beeman MJ. (1998), *Getting The Right Idea: Semantic Activation In The Right Hemisphere May Help Solve Insight Problems*. Psychological Science, 9; 435–440.

Brassai, L., Piko, B. F. & Steger, M. F. (2011), *Meaning In Life: Is It A Protective Factor For Adolescents' Psychological Health?*, International Journal of Behavioral Medicine, 18, 44-51.

Bugay, A. ve Erdur, Ö. (2011), *Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (36), 191-201.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Çakmak. E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.

- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). *The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural Considerations*. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic Growth And Culturally Competent Practice: Lessons learned from around the globe* , 1-14.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988), *Religiosity, Life Meaning And Wellbeing: Some Relationships Ğn A Sample Of Women*. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3), 411-420.
- Clark DA, Rhyno S. (2005), *Unwanted Intrusive Thoughts in Nonclinical Individuals: Implications for Clinical Disorders*: In Clark DA. (ed.) *Intrusive thoughts in clinical disorders : theory, research, and treatment*. New York: Guilford Publications Inc, 1-30.
- Cribb, G., Moulds, M., & Carter, S. (2006), *Rumination and Experiential Avoidance in Depression*. *Behaviour Change*, 23(3), 165-176.
- Çamur, Z. (2014), *Yaşamda Anlam Ve Dindarlık İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Çelik, G. (2017), *Logoterapi: Temel Bileşenleri ve Terapi Teknikleri*.
- Çelik, N. (2016), *Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki*. *Mediterranean Journal of Humanities*, 133-141.

- Davis R. N, Nolen-Hoeksema S. (2000), *Cognitive Inflexibility Among Ruminators And Nonruminators*. Cognitive Therapy and Research, 24: 699–711.
- Davis, C., Wortman, C., Lehman, D., ve Silver, R., (2010). *Searching For Meaning In Loss: Are Clinical Assumptions Correct*, Death Studies, 24 (6), 497-540.
- Debats, D. L., & Drosst, J. (1995). *Experiences Of Meaning In Life: A Combined Qualitative And Quantitative Approach*, British Journal of Psychology, 86 (3), 359-376.
- Demirbaş, N. (2010), *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Demirbaş, N. (2014), *Üst-Düzey Kişilik Ve Yaşamda Anlam: Temel Psikolojik İhtiyaçların Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi İle İncelenmesi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Demirbaş, N. (2016), *Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam Ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki*. Mediterranean Journal of Humanities. 6 (1) , 133-141.
- Deniz, M.E., Amanvermez, Y. Ve Genç, A., (2017), *Ruminasyon Ve Yaşamda Anlamın Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Göre İncelenmesi*. Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2), 354-371.
- Doğan, T., ve Eryılmaz, A., (2012), *Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu Ve Öznel İyi Oluş*. Ege Akademik Bakış, 12 (3), 383-389.

- Dora, A.G. (2012), *Özdenetim, Duygu Yönetimi, Ruminasyon Ve Cinsiyetin Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygılarına Katkısı*, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Dugas, M.J., Gagnon, F., Ladouceur, R., Freeston, M.H. (1998), *Generalized Anxiety Disorder: A Preliminary Test Of A Conceptual Model*. Behaviour Research & Therapy, 36; 215–226.
- Dursun, P. (2012), *Yaşam Anlamı, İyimserlik, Umut Ve Baaşa Çıkma Stillerinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Rolü*. Doktora Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Edwards M. J., & Holden R. R. (2001), *Coping, Meaning In Life, And Suicidal Manifestations: Examining Gender Differences*. Journal of Clinical Psychology, 59(10), 1133–1150.
- Edwards SL, Rapee RM, Franklin J. (2003), *Post-Event Rumination And Recall Bias For A Social Performance Event In High And Low Socially Anxious Individuals*. Cognitive Therapy and Research, 27; 603–617.
- Efe, İ. (2018), *Olumsuz Yaşam Olayları, Psikolojik Danışma Hizmeti Alma, Ruminasyon Ve Stres Arasındaki İlişki*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 51(2), 95-119.
- Ehring, T. ve Ehlers, A. (2014), *Does Rumination Mediate The Relationship Between Emotion Regulation Ability Ad Posttraumatic Stress Disorder*. European Journal of Psychotraumatology, 5, 1-8.

Eker, G., (2016), *Travmatik Yaşantıların Psikolojik Sağlığa Etkisi: Travmanın Türü, Zaman Yönelimi, Dünyaya İlişkin Varsayımlar ve Ruminasyonlar Açısından Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.

Erpay, T. (2017), *Tek Başına Olma ve Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yalnızlık, Yaşamda Anlam Ve Utangaçlıkla İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.

Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005), *Hope And The Meaningful Life: Theoretical And Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking And Life Meaning*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421.

Ferster, C.B. (1973), *A Functional Analysis Of Depression*. *American Psychologist* 28, 857–870.

Frankl, V. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*, İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.

Frankl, V. (2013). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okuyan Us Yayınevi

Fry, P. S. (2000), *Religious Involvement, Spirituality And Personal Meaning For Life: Existential Predictors Of Psychological Wellbeing İn Communityresiding And Institutional Care Elders*. *Aging & Mental Health*, 4, 375-387.

Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven, P. (2001), *Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation And Emotional Problems*. *Personality and Individual Differences*, 30; 1311–1327.

Garnefski N, Legerstee J, Kraaij V, et al. (2002), *Cognitive Coping Strategies And Symptoms Of Depression And Anxiety: A Comparison Between Adolescents And Adults*. Journal of Adolescence 2002: 25; 603–611.

George, L.S., and Park, C.L. (2013). *Are Meaning And Purpose Distinct? An Examination Of Correlates And Predictors*, J. Positive Psychol, 8, 365–375.

Gürses, İ. ve Kılavuz, M., A., (2011), *Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi Ve İletişiminin Önemi*. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 20 (2), 153-166.

Harlow, L. & Newcomb, M. D. (1986), *Life Events And Substance Use Among Adolescents. Mediating Effects Of Perceived Loss Of Control And Meaninglessness In Life*, Journal of Personality and Social Psychology. 51 (3), 564-77.

Harlow, L. L., & Newcomb, M. D. (1990), *Towards a General Hierarchical Model of Meaning and Satisfaction in Life*, Multivariate Behavioral Research, 25(3), 387–405.

Hayes AM, Feldman G., (2004), *Clarifying The Construct Of Mindfulness In The Context Of Emotion Regulation*. Clin Psychol Sci Pract, 11:255-262.

- Hedayati, M. Ve Khazaei, M. (2014), *An Investigation Of The Relationship Between Depression, Meaning In Life And Adult Hope*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 114, 598 – 601.
- Heintzelman. S, ve King, L., (2016), *Yaşamda Ve Sezgide Anlam*, *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 110 (3), 477-492.
- Heppner, P. P., Cook, S.W., Stozier, A. L., Heppner, M. J., (1991), *An Investigation Of Coping Styles And Gender Differences With Farmers In Career Transition*, *Journal of Counseling Psychology*, 38(2):167–174.
- Hicks, J. & King, L. (2006), *Positive Affect And The Experience Of Meaning In Life*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (1), 96-179.
- Işık, G. ve Üzbe, N. (2015), *Personality Traits And Positive/Negative Affects: An Analysis Of Meaning In Life Among Adults*. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 15(3), 587-595.
- İzçınar, T., (2018), *Benlik Farklılaşmasının Ruminatif Düşünce Biçimleri Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- Jaarsma, T. A., Pool, G., Ranchor, A. V. & Sanderman, R. (2007), *The Concept And Measurement Of Meaning In Life In Dutch Cancer Patients*. *Psycho-Oncology*, 16, 241-248.



- Jacobson NS, Dobson KS, Truax PA, et al. (1996), *A component Analysis Of Cognitive Behavioral Treatment For Depression*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64; 295–304.
- Jim, H. S., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D. M. & Andersen, B. L. (2006), *Strategies Used In Coping With A Cancer Diagnosis Predict Meaning In Life For Survivors*, Health Psychology, 25 (6), 753-761.
- Jim,H.S., Purnell,C.Q., Richardson, S.A., Golden-Kreutz,D & Andersen,B.L. (2006), *Measuring Meaning In Life Following Cancer*. Quality of Life Research, 15.
- Joormann, J., ve Gotlib, M., (2006), *Adaptive And Maladaptive Components Of Rumination? Diagnostic Specificity And Relation To Depressive Biases*, 37 (3), 269-280.
- Just, N., & Alloy, LB (1997), *Tepki Stilleri Depresyon Teorisi: Testler ve Teorisinin Genişlemesi*. Anormal Psikoloji Dergisi, 106, 221-229.
- Kamijo, N., ve Yukawa, S., (2018). *Japon Örneğinde Stresli Deneyimler Ardından Ruminasyon Ve Anlamın Olumsuz Etkilerinin Rolü*. Frontiers in Psychology, 9.
- Kaplan HI, Sadock BJ. Kaplan & Sadock's. (2007), Synopsis of Psychiatry. Behavioral Sciences/ Clinical Psychiatry tenth edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 282.

- Karatepe, H. (2010), *Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması*, Psikiyatri Uzmanlık Tezi.
- Kashdan TB, Roberts JE. (2007), *Social Anxiety, Depressive Symptoms, And Post-Event Rumination: Affective Consequences And Social Contextual Influences*. *Journal of Anxiety Disorders*, 21; 284–301.
- Kaya, E., (2018), *Kendine Odaklı Tekrarlı Olumsuz (Ruminatif) Ve Kendine Odaklı İç Gözlemsel (Refleksif) Düşünme Tarzlarının Başarı Hedef Yönelimlerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Örneği*, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 28(2), 199-210.
- Kıraç, F. (2007), *Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Kızılırmak, Ö. (2015), *Genç Yetişkinlerde Yaşamda Anlamın Maneviyat ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Kleftaras, G., & Katsogianni, I. (2012), *Spirituality, Meaning In Life, And Depressive Symptomatology In Individuals With Alcohol Dependence*. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 14(4), 268-288.
- Klinger, E. (1998). *The Search For Meaning In Evolutionary Perspective And Its Clinical Implications*. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook Of Psychological Research And Clinical Applications*, Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Klinger, M., Oishi, S., ve Kesebir, S., (2011), *Is A Life Without Meaning Satisfying? The Moderating Role Of The Search For Meaning In Satisfaction With Life Judgments*. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (3).
- Krause, N. & Hayward, R. D. (2012), *Religion, Meaning In Life And Change In Physical Functioning During Late Adulthood*, *Journal of Adult Development* , 19 (3), 158-169.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984), *Stress, Appraisal, And Coping*, New York: Springer.
- Lazarus. H., (1999), *An Emotion And A Vital Coping Resource Against Despair*. *Social Research*, 66 (2), 653-678.
- Leontiev, D.A. (2005), *Three Facets Of Meaning*. *Journal of Russian and East European Psychology*, 43 (6), 45-72.
- Livingstone, K., Harper, S. ve Gillanders, D. (2009), *An Exploration Of Emotion Regulation In Psychosis*, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 418-430.
- Lyubomirsky S, Tucker KL, Caldwell ND, et al. (1999), *Why Ruminators Are Poor Problem Solvers: Clues From The Phenomenology Of Dysphoric Rumination*. *Journal of personality and Social Psychology* ,77: 1041–1060.

- Lyubomirsky S, Nolen-Hoeksema S. (1993), *Self-Perpetuating Properties Of Dysphoric Rumination*. Journal of Personality and Social Psychology, 65: 339–349.
- Lyubomirsky S, Nolen-Hoeksema, S. (1995), *Effects Of Self-Focused Rumination On Negative Thinking And Interpersonal Problem Solving*. Journal of Personality and Social Psychology, 69: 176-190.
- Lyubomirsky, S. ve Wisco, B. (2008), *Rethinking rumination. Perspective on Psychological Science*, 3 (5), 400-424.
- Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, S. (1995), *Kendi Kendine Odaklanan Ruminasyonun Olumsuz Düşünme Ve Kişilerarası Problem Çözme Üzerindeki Etkileri*, Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 69 (1), 176-190.
- Maddi, S. R. (1970). *The Search For Meaning*. In M. Page (Ed.), *Nebraska Symposium On Motivation*, Lincoln: University of Nebraska Press.
- Marcia, J. E. (1980). *Identity in Adolescence*. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology*, 9, 159– 187, New Jersey: Wiley
- Martin LL, Tesser A. (1996), *Some Ruminative Thoughts*. In: R. S. Wyer (ed.), *Advances in Social Cognition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, Vol. 9, 1–47.
- Martin SL, Moracco KE, Garro J ve ark. (2002) *Domestic Violence Across Generations: Findings From Northern India*. Int J Epidemiol, 31:560-72.

- Matheson K, Anisman H. (2003), *Systems Of Coping Associated With Dysphoria, Anxiety, And Depressive Illness: A Multivariate Profile Perspective*. *Stress*, 2003; 6; 223–234.
- Matthews G. Wells A. (2000), *Attention, Automaticity, And Affective Disorder*. *Behavior Modification*, 24; 69–93.
- McCullough ME, Rachal KC, Sandage SJ. et al. (1998), *Interpersonal Forgiving In Close Relationships. II: Theoretical Elaboration And Measurement*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75; 1586–1603.
- Mellings TMB, Alden LE. (2000), *Cognitive Processes In Social Anxiety: The Effects Of Self-Focus, Rumination And Anticipatory Processing*. *Behaviour Research and Therapy*, 38; 243– 257.
- Michael T, Halligan SL, Clark DM et al. (2007), *Rumination In Posttraumatic Stress Disorder*. *Depression and Anxiety*, 24: 307–317.
- Mineka, S, Watson, D, Clark L.A. (1998), *Comorbidity Of Anxiety And Unipolar Mood Disorders*. *Annual Review of Psychology*, 49; 377–412.
- Morgan J, Banerjee R. (2008), *Post-Event Processing And Autobiographical Memory In Social Anxiety: The Influence Of Negative Feedback And Rumination*. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 1190–1204.

Morgan, J. Ve Farsides, T., (2009). *Measuring Meaning In Life. J Happiness Stud*, 10: 197-214.

Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, Yaşantısal Kaçınma Ve Problem Çözme Becerileri ile Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

Nolan SA, Roberts JE, Gotlib IH. (1998), *Neuroticism And Ruminative Response Style As Predictors Of Change In Depressive Symptomatology*. *Cognitive Therapy and Research*, 22; 445– 455.

Nolen Hoeksema, S., ve Harrel, Z., (2002). *Rumination, Depression And Alcohol Use: Tests Of Gender Differences*. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16 (4), 391-403.

Nolen-Hoeksema S, Morrow J, Fredrickson BL. (1993), *Response Styles And The Duration Of Episodes Of Depressed Mood*. *Journal of Abnormal Psychology*, 102: 20–28.

Nolen-Hoeksema S, Morrow J. (2000), *Effects Of Rumination And Distraction On Naturally Occurring Depressed Mood*. *Cognition and Emotion*, 7; 561–570.

Nolen-Hoeksema S, Stice E, Wade E, et al.(2007), *Reciprocal Relations Between Rumination And Bulimic, Substance Abuse Ad Depressive Symptoms In Female Adolescents*. *Journal of Abnormal Psychology*, 116; 198–207.

Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S. (2008), *Rethinking Rumination*.  
Perspectives on Psychological Sciences, 3: 400–424.

Nolen-Hoeksema S. (2000), *The Role Of Rumination In Depressive Disorders And Mixed Anxiety/ Depressive Symptoms*. Journal of Abnormal Psychology, 109; 504–511.

Nolen-Hoeksema S. (2004), *The Response Styles Theory*: In Papageorgio, C, Wells A (editors). Depressive Rumination nature, theory and treatment. West Sussex: John Wiley and sons Ltd, 108-123.

Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (1999). “*Thanks For Sharing That*”: *Ruminators and Their Social Support Networks*. Journal of Personality and Social Psychology, 77, 801-814.

Nolen-Hoeksema, S.(1991), *Responses To Depression And Their Effects On The Duration Of Depressive Episodes*. Journal of Abnormal Psychology, 100; 569–582.

Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). *Ruminative Coping With Depressed Mood Following Loss*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 67(1), 92-104.

Nolen-Hoeksema, S., Parker, LE ve Larson, J. (1994). *Kayı Takiben Moral Bozucu Ruh Halleriyle Başa Çıkma*. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 67 (1), 92-104.

Nolen-Hoeksema, S., ve Morrow, J. (1991). *Doğal Bir Felaketten Sonra Depresyon ve Travma Sonrası Stres Semptomları Üzerine Prospektif Bir Çalışma: 1989 Loma Prieta Depremi*. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 61 (1), 115-121.

O., Aberson, CL, Barrow, JC ve Draper, MR (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Kaygılarının Niteliği Ve Ciddiyeti: Klinik Ve Klinik Olmayan Ulusal Örneklerin Karşılaştırılması*. *Profesyonel Psikoloji: Araştırma ve Uygulama*, 37 (3), 317-323.

Önder, F., ve Utkan, Ç., (2018). *Bilinçli Farkındalık Ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon Ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14(3), 1004-1019.

Özaydın, H. M. (2016). *Varoluşsal Boşluğu Tahmin Eden Etkenler: İlişki Doyumu, Günlük Uğraşlarda Bulunan Anlam Ve Değer, Sağlık Ve Sosyodemografik Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi.

Papageorgio C, Wells A. (2004). *Nature, Functions And Beliefs About Depressive Rumination*: In Papageorgio, C, Wells A (editors). *Depressive Rumination nature, theory and treatment*. West Sussex: John Wiley and sons Ltd, 4-17.

Papageorgiou C, Wells A. (2001). *Metacognitive Beliefs About Rumination In Recurrent Major Depression*. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8; 160–164.



- Papageorgiou C, Wells A. (2003). *An Empirical Test Of A Clinical Metacognitive Model Of Rumination And Depression*. *Cognitive Therapy and Research*, 27; 261–273.
- Park, C. L., Malone, M. R., Suresh , D. P., Bliss, D. & Rosen, R.I. (2008). *Coping, Meaning In Life, And Quality Of Life In Congestive Heart Failure Patients*. *Quality of Life Research*, 17 (21), 26.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). *When Is The Search For Meaning Related To Life Satisfaction*. *Applied psychology: Health and Well-being*, 2(1), 1-13
- Pinquart, M. (2002). *Creating And Maintaining Purpose In Life In Old Age: A Metaanalysis*. *Ageing international*, 27(2), 90-114.
- Pyszczynski T, Greenberg J. (1987). *Self-Regulatory Perseveration And The Depressive Self-Focusing Style: A Self-Awareness Theory Of Reactive Depression*. *Psychological Bulletin*, 102; 122-138.
- Rimes KA, Watkins, E. (2005). *The Effects Of Self-Focused Rumination On Global Negative Selfjudgements In Depression*. *Behaviour Research and Therapy*, 43; 1673–1681.
- Roemer L, Borkovec TD. (1994). *Effects Of Suppressing Thoughts About Emotional Material*. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 467–474.

- Ryff, C.D. (1989). *Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology. 57(6), 1069- 1081.
- Sakal, Ö., (2018). *Mükemmeliyetçilik Ve Yaşamda Anlam*. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 16 (3), 37-55.
- Saraç, H., İpek, A., Çavuş, F. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Academic Review of Humanities And Social Sciences, 1(1), 50-61.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). *Personality And Meaning İn Life. Personality And Individual Differences*, 41(1), 117-129.
- Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K., (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı İle Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki*. International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic. 12 (4), 143-162.
- Sezen, A. (2009). *Günümüz İnsanının Anlamsızlık Sorunu Bağlamında Frankl ve Fowler'da Bireyin Anlam Arayışı*. SBarD, 14, 189-201.
- Sezer, S. (2012). *Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal Ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 43 (1), 209-227.

Siegle GJ, Moore PM, Thase ME. (2004). *Rumination: One Construct, Many Features in Healthy Individuals, Depressed Individuals, and Individuals With Lupus*. *Cognitive Therapy and Research*, 28(5); 645–668.

Smith JM, Alloy LB. (2009). *A Roadmap To Rumination: A Review Of The Definition, Assessment, And Conceptualization Of This Multifaceted Construct*. *Clinical Psychology Review* ,29; 116-128.

Sonja Lyubomirsky, Fazilet Kasri, Olivia Chang, Irene Chung ( 2006 ). *Meme Kanseri Belirtileri için Ruminatif Yanıt Stilleri ve Teşhis Arayışı Gecikmesi* . *Sosyal ve Klinik Psikoloji Dergisi*, 25(3) , 276-304.

Steger M. F., & Kashdan T. B. (2007). *Stability & Specificity Of Meaning İn Life And Life Satisfaction Over One Year*. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161–179.

Steger, M. F. , Fraizer, P. , Oishi, S. & Kaler, M. (2006). *The Meaning İn Life Questionnaire: Assesing The Presence Of And Search For Meaning İn Life*. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), 80-93.

Steger, M. F. , Kashdan, T. B. , Sullivan, B. A. & Lorentz, D. (2008). *Understanding The Search For Meaning İn Life: Personality, Cognitive Style And The Dynamic Between Seeking And Experiencing Meaning*. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.

- Steger, M., Kawabata, Y., Shimai, S., ve Otake, K., (2008). *The Meaningfull Life İn Japan And The United States: Levels And Correlates Of Meaning İn Life*. Journal of Research in Personality, 42 (3), 660-678.
- Steger, M., Mann, J., Cooper, T., (2009). *Meaning İn Life, Anxiety, Depression, And General Health Among Smoking Cessation Patients*. Journal of Psychosomatic Research, 67 (4). 353-358.
- Steger, M., ve Kashdan, T., (2013). *The Unbearable Lightness Of Meaning: Well-Being And Unstable Meaning İn Life*. The Journal of Positive Psychology, 8 (2), 103-115.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., & Oishi, S. (2008). *Being Good By Doing Good: Daily Eudaimonic Activity And Well-Being*. Journal of Research in Personality, 42, 22-42.
- Steger, M.F., Mann, J.R., Michels, P., & Cooper, T.C.(2009). *Meaning İn Life, Anxiety, Depression, And General Health Among Smoking Cessation Patients*. Journal of Psychosomatic Research, 67, 353-358.
- Şahin. M., aydın, B., Sarı, S.V., Kaya S. ve Pala H. (2012). *Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut Ve Yaşamda Anlamın Rolü*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 20(3), 827-836.
- Şentürk, H. ve Yakut, S. (2014). *Hayatın Anlamı Ve Din*. Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 2 (33), 45-55.

- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., and Calhoun, L. G. (2009). *Intrusive Versus Deliberate Rumination In Posttraumatic Growth Across US And Japanese Samples. Anxiety Stress Coping* , 22, 129–136.
- Tamres, L., ve Helgeson, D., (2002). *Sex Differences In Coping Behavior: A Meta-Analytic Review And An Examination Of Relative Coping. Personalit and Social Psychology Review*, 6 (1), 2-30.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İçdiş Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.*
- Taş, İ.,(2011). *Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Electronic Turkish Studies*, 10 (3).
- Teasdale, J.D., Segal, Z.,Williams, J.M.G. (1995). *How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse And Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help? Behaviour Research and Therapy*, 33; 25–39.
- Topuz, İ. (2016). *Yaşamın Anlamı Ve Din: Gençler Üzerinde Bir Araştırma. İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 1 (4), 540-560.
- Trapnell PD, Campbell JD.(1999). *Private Self-Consciousness And The Five-Factor Model Of Personality: Distinguishing Rumination From Reflection. Journal of Personality and Social Psychology*, 76; 284–304.

Treynor W, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema S. (2003). *Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis*. *Cognitive Ther Res* 27:247-59.

Ulusoy, S., Yavuz, K. F., Kara, T., ve Karadere, M. E., (2015). *Obsesif Kompulsif Bozuklukta Üst-Bilişsel Süreçler ve Duygusal Şemaların Rolü*. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 3, 173-183.

Ünal, A. (2015). *İş Doyumu, Yaşam Doyumu Ve Yaşam Anlamı Değişkenlerinin İlkokul Ve Ortaokul Öğretmenlerinin Mesleki Bağlılıkları Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Ward A, Lyubomirsky S, Sousa L, Nolen-Hoeksema S. (2003). *Can't Quite Commit: Rumination And Uncertainty*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29; 96–107.

Watkins E, Moberly NJ, Moulds ML. (2008). *Processing Mode Causally Influences Emotional Reactivity: Distinct Effects of Abstract Versus Concrete Construal on Emotional Response* *Emotion*, 8(3); 364–378.

Watkins E, Moulds M. (2005). *Distinct Modes Of Ruminative Self-Focus: Impact Of Abstract Versus Concrete Rumination On Problem Solving In Depression*. *Emotion*, 5(3); 319-28.

Watkins E, Teasdale JD, Williams RM. (2004). *Decentering And Distraction Reduce Overgeneral Autobiographical Memory In Depression*. *Psychological Medicine*, 30; 911–920.

- Watkins E, Teasdale JD. (2001). *Rumination And Overgeneral Memory In Depression: Effects Of Selffocus And Analytic Thinking*. Journal of Abnormal Psychology, 110; 353–357.
- Watkins E, Teasdale JD. (2004). *Adaptive And Maladaptive Self-Focus In Depression*. Journal of Affective Disorders, 82;1-8.
- Watkins ER, Scott J, Wingrove J.et al. (2007). *Rumination-Focused Cognitive Behaviour Therapy For Residual Depression: A Case Series*. Behaviour Research and Therapy, 45; 2144–2154.
- Watkins R. (2008). *Constructive And Unconstructive Repetitive Thought*. Psychological Bulletin, 134(2); 163–206.
- Wells A. Matthews, G. (1996). *Modelling Cognition In Emotional Disorders: The SREF Model*. Behaviour Research and Therapy, 34; 881–888.
- Wenzlaff RM, Wegner DM, Roper DW. (1988). *Depression And Mental Control: The Resurgence Of Unwanted Negative Thoughts*. Journal of Personality and Social Psychology, 55; 882– 892.
- Yalom, I. D. (2001). *Varoloşçu Psikoterapi*. Ankara: Kabalıcı Yayınevi .
- Yaya, B., (2018). *Akademisyenlerde Mobbing Ve Psikosomatik Belirtilerin İlişkinde Ruminatif Düşünce Biçiminin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi.

- Yıkılmaz, M. ve Gdl, M. (2015). *niversite ğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler*. Ege Eğitim Dergisi. 2 (16), 297-315.
- Yıldız, M. ve Eldeleklioğlu, J., (2018). *niversite ğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Ruminasyon Ve Problem Çözme Becerileriyle İlişkisi*. Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi. 9 (1).
- Yılmaz, A., (2014). *EndiŖe Ve Ruminasyonun Kaygı Ve Depresyon Belirtileri zerindeki Rolü*. Türk Psikiyatri Dergisi. 25.
- Yüksel, R. (2013). *Genç YetiŖkinlerde AŖk Tutumları ve Yaşamın Anlamı*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Yüksel, R., (2012). *Genç YetiŖkinlerde Yaşamın Anlamı*. Sakarya University Journal of Education. 2 (2).
- Zika, S. and Chamberlain, K. (1992). *On The Relation Meaning In Life And Psychological Well-Being*. British Journal of Psychology, 83, 133-145.



## **EKLER**

## EK 1: Kişisel Bilgi Formu

### Cinsiyet:

Kadın

Erkek

### Sınıf Düzeyi:

Hazırlık

1.

2.

3.

4.

### Bölüm:

İngilizce Öğretmenliği ( )

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ( )

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ( )

Beslenme ve Diyetetik( )

Okul Öncesi Öğretmenliği ( )

Spor Bilimleri ( )

Özel Eğitim Öğretmenliği ( )

Sağlık Yönetimi ( )

Mimarlık ( )

İç Mimarlık ( )

**Travmatik bir yaşam olayı yaşadınız mı ? (Doğal afet, kaza, ölüm-yas)**

(Yaşadıysanız aşağıdaki seçeneklerden size uygun olanları işaretleyiniz).

Deprem ( )

Sel ( )

Daha önce ciddi bir kaza geçirdim ya da yakınlarımdan biri ciddi bir kaza geçirdi ( )

Sevdiğim birini kaybettim ( )

Başka bir travmatik olay yaşamışsanız belirtiniz

.....

**Sigara kullanır mısınız ? :** Evet ( ) Hayır ( )

**Alkol kullanır mısınız ? :** Evet ( ) Hayır ( )

**Uyuşturucu madde (esrar, eroin, kokain, hap, tiner) kullandınız mı ?**

Evet ( ) Hayır ( )

**Algılanan Anne -Baba Tutumu:** (Ebeveynlerinizin size karşı nasıl bir tutum sergilediğini düşünmektesiniz ?)

Aşırı baskıcı (otoriter) aile tutumu ( )

Aşırı koruyucu aile tutumu ( )

Demokratik aile tutumu ( )

İzin verici aile tutumu ( )

## Ek 2: Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)

**Yönerge:** Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki yedili derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz.

		Kesinlikle Doğru Değil (1)	Çoğunlukla Doğru Değil (2)	Kısmen Doğru Değil (3)	Ne Doğru Ne Yanlış (4)	Kısmen Doğru (5)	Çoğunlukla Doğru (6)	Kesinlikle Doğru (7)
1	Yaşamımın anlamının farkındayım.							
2	Yaşamımın anlamlı olduğunu bana hissettirecek bir şeyler arıyorum.							
3	Daima yaşamımın amacını arıyorum							
4	Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.							
5	Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.							
6	Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım.							
7	Daima yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içerisindeyim.							
8	Yaşamım için amaç ve hedef arıyorum.							
9	Yaşamımın belirgin bir amacı yok.							
10	Yaşamıma anlam arama çabasındayım.							

### Ek 3: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ)

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

- |   | (Hiç)                 |                       |                       |                       |                       |                       | (Çok İyi)             |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|   | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |
| 1. Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınyım.                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “keşke şöyle davransaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sınırlı ve mutsuz bir hale gelirim.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Hakkında ne kadar düşünürsem düşüneyim, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Heyecan verici bir olayı beklerken bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller.                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Bazen, bir konuşma sırasında bile, alakasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |