

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**YAŞAMIN ANLAMININ ÖNCÜLLERİ OLARAK ÖZ-ŞEFKAT  
VE RUMİNASYON: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE İLİŞKİSEL  
BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Esra TÜRK**

**İstanbul**  
**Ocak-2022**

**T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**YAŞAMIN ANLAMININ ÖNCÜLLERİ OLARAK ÖZ-ŞEFKAT  
VE RUMİNASYON: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE İLİŞKİSEL  
BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Esra TÜRK**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL**

**İstanbul  
Ocak-2022**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi  
Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL .....

Üye Doç. Dr. İbrahim TAŞ .....

Üye Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ .....

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.....

Prof. Dr. Metin TOPRAK

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “Yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyon: Lise öğrencileri üzerine ilişkisel araştırma” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

**Esra TÜRK**  
**İstanbul, 2022**

## ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca, hazırladığım bildiride ve yüksek lisans tezimin her aşamasında desteğini ve içtenliğini esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL'e,

Katkılarından dolayı Doç. Dr. İbrahim TAŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ hocalarıma,

Bana her zaman inanan ve güvenen, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen canım babam, annem ve kardeşlerime,

Yaptığım her çalışmada beni yüreklendiren, sevgisiyle, desteğiyle her zaman yanımda olan sevgili eşim Eren TÜRK'e ve biricik kızım Lina'ma sonsuz teşekkür ederim.

Esra TÜRK

İstanbul- 2022

## ÖZET

# YAŞAMIN ANLAMININ ÖNCÜLLERİ OLARAK ÖZ-ŞEFKAT VE RUMİNASYON: LİSE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE İLİŞKİSEL BİR ARAŞTIRMA

Esra TÜRK

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL

Ocak-2022, 106 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, lise öğrencilerinde yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyonun lise öğrencileri üzerine etkisini incelemektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini, Malatya Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi ve özel liseler; örneklemini ise basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilmiş, yaşları 14 ile 18 arasında değişen 358 kız, 233 erkek toplam 591 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Yaşamın Anlamı Ölçeği Lise Formu, Ruminasyon Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği Lise Formu aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız grup t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve regresyon analizi testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyi “yüksek”, ruminasyon düzeyi “düşük”, öz-şefkat düzeyi “orta” olarak belirlenmiştir. Yaşamın anlamı düzeyinin sınıf kademesi, algılanan akademik başarısına göre; ruminasyon düzeyinin cinsiyet, lise türüne göre; öz-şefkat düzeyinin ise cinsiyet, lise türü, algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin yaşamın anlamı ile ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde; yaşamın anlamı düzeyi ile öz-şefkat düzeyi arasında orta düzeyde pozitif yönde; öz-şefkat düzeyi ile ruminasyon düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin ruminasyon ile öz-şefkat düzeyleri birlikte yaşamın anlamı düzeylerini yordamaktadır. Başka bir ifade ile lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri yaşamın anlamı düzeylerini olumlu etkilerken ruminasyon düzeyleri yaşamın anlamı düzeylerini olumsuz etkilemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşamın Anlamı, Ruminasyon, Öz-şefkat

**ABSTRACT**  
**SELF-COMPASSION AND RUMINATION AS PIONEERS OF  
THE MEANING IN LIFE: A RELATIONAL RESEARCH ON  
HIGH SCHOOL STUDENTS**

Esra TÜRK

Master's Degree, Guidance and Psychological Counseling

Thesis supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa ÖZGENEL

January-2022, 106 pages

The main purpose of this research is to examine the effects of self-compassion and rumination on high school students as the antecedents of the meaning of life in high school students. The research was carried out according to the relational survey model, one of the quantitative research methods. The universe of the research consists of public and private high schools affiliated to Malatya National Education Directorate; The sample consists of 591 high school students, 358 girls and 233 boys, aged between 14 and 18, selected by simple random sampling method. Data were collected through the Personal Information Form, the Meaning of Life Scale High School Form, Rumination Scale, and the Self-Compassion Scale High School Form. Independent group t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), correlation and regression analysis tests were used in the analysis of the data. As a result of the research, the meaning of life level of high school students was determined as "high", the level of rumination "low", and the level of self-compassion "medium". According to the grade level of the meaning of life level and perceived academic success; rumination level by gender, high school type; It was determined that the level of self-compassion differed significantly according to gender, high school type, and perceived academic success. There was a moderate negative direction between the meaning of life and rumination levels of high school students; moderately positive between the level of meaning of life and the level of self-compassion; It has been determined that there is a moderately negative significant relationship between the level of self-compassion and the level of rumination. Rumination and self-compassion levels of high school students predict the meaning of life together. In other words, while high school students' self-compassion levels affect their meaning of life positively, their rumination levels negatively affect their level of meaning in life. **Keywords:** Meaning in life, Self-compassion, Rumination.

# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI</b> .....	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Varsayımlar .....	8
1.5. Sınırlılıklar .....	8
1.6. Tanımlar .....	8
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>9</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>9</b>
2.1. Yaşamın Anlamı (Meaning in Life) .....	9
2.2. Öz-şefkat (Self-compassion).....	15
2.3. Ruminasyon.....	20
2.3.1. Tepki Stilleri Kuramı .....	22
2.3.2. Hedefe İlerleme Kuramı (Goal Progress Theory).....	23
2.3.3. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon (Rumination on Sadness).....	23
2.3.4. Strese Tepki Olarak Ruminasyon (Stress-Reactive Rumination) .....	24
2.3.5. Benlik Düzenleyici/ Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (Self-Regulatory Executive Function Model).....	24
2.3.6. Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı (Post- event Rumination Theory) ...	24
2.4. İlgili Araştırmalar .....	25

2.4.1. Yaşamın Anlamı ile İlgili Araştırmalar .....	25
2.4.2. Öz-şefkat ile İlgili Araştırmalar .....	31
2.4.3. Ruminasyon ile İlgili Araştırmalar .....	36
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>41</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>41</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	41
3.2. Evren ve Örneklem .....	41
3.3. Veri Toplama Araçları.....	43
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	43
3.3.2. Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu (YAÖ-LF).....	43
3.3.3. Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF) .....	44
3.3.4. Ruminasyon Ölçeği (RÖ-KV) .....	44
3.4. Verilerin Analizi .....	44
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>47</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>47</b>
4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	47
4.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	48
4.2.1. Cinsiyet .....	48
4.2.2. Yaş.....	49
4.2.3. Anne Öğrenim Durumu.....	49
4.2.4. Baba Öğrenim Durumu .....	50
4.2.5. Ailenin Ortalama Aylık Geliri .....	51
4.2.6. Anne-Baba Birlikteliği .....	52
4.2.7. Lise Türü.....	52
4.2.8. Sınıf Kademesi .....	54
4.2.9. Akademik Algı .....	55
4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	56
4.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	57

4.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	57
4.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	58
4.7. Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	58
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>59</b>
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>60</b>
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	60
5.1.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Tartışma ve Sonuç .....	60
5.1.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Tartışma ve Sonuç .....	61
5.1.2.1. Cinsiyet .....	62
5.1.2.2. Yaş .....	64
5.1.2.3. Anne Öğrenim Durumu .....	66
5.1.2.4. Baba Öğrenim Durumu .....	67
5.1.2.5. Gelir Düzeyi .....	67
5.1.2.6. Anne-Baba Birlikteliği .....	69
5.1.2.7. Lise Türü .....	70
5.1.2.8. Sınıf.....	71
5.1.2.9. Algılanan Akademik Başarı .....	72
5.1.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular.....	74
5.1.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	75
5.1.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	76
5.1.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	77
5.1.7. Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular .....	77
5.2. Öneriler .....	78
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>80</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>88</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>91</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3. 1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	41
Tablo 3. 2: Ölçeklere ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Güvenirlilik Katsayısı, Skewnes (Basıklık) ve Kurtosis (Çarpıklık) Değerleri.....	44
Tablo 4. 1: Lise Öğrencilerinin Yaşamın anlamı, Öz-şefkat ve Ruminasyon Düzeylerinin Ortalama Puanları ve Değerlendirme Dereceleri.....	47
Tablo 4. 2: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4. 3: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Yaşa Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	49
Tablo 4. 4: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Anne Öğrenim Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	50
Tablo 4. 5: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Baba Öğrenim Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	50
Tablo 4. 6: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Ailenin Ortalama Aylık Gelirine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	51
Tablo 4. 7: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Anne-Babanın Birlikteliğine Göre Bağımsız Grup t Testi Sonuçlar....	52
Tablo 4. 8: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Lise Türüne Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	53
Tablo 4. 9: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Sınıf Kademesine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	54
Tablo 4. 10: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Akademik Algısına Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	55
Tablo 4. 11: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 4. 12: Lise Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeyinin Öz-şefkat Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 4. 13: Lise Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeyinin Yaşamın Anlamı Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları.....	57

Tablo 4. 14: Lise Öğrencilerinin Öz-şefkat Düzeyinin Yaşamın Anlamı Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları..... 58

Tablo 4. 15: Lise Öğrencilerinin Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Yaşamın Anlamı Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları..... 58



## KISALTMALAR

Akt. : Aktaran

Ark. : Arkadaşları

YAÖ : Yaşamın Anlamı Ölçeği

RÖ : Ruminasyon Ölçeği

ÖŞÖ : Öz-şefkat Ölçeği

Vd. : Ve diğerleri

Ed. : Editör



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Yaşamın anlamı bir arayıştır. Yaşamdan almak istediklerin, doğaya insanlığa katmak istediklerin, hedeflerin, arzuların için nasıl çabaladığın, acıların, kaygıların ve var olan sorunların üstesinden nasıl geldiğin ve tüm bunlar için nasıl planlamalar yaptığını kapsayan geniş bir kavramdır. Anlam, Frankl'a (2009: 113) göre "insan yaşamındaki temel bir güdü" iken; Adler'e (2000: 5) göre insandan insana değişen, kesin bir tanımı yapılamayan bir kavramdır. Yaşamın anlamını kavramsallaştıracak olursak insanların yaşamlarına yön verme, değiştirme, güçlendirme arzusu olarak tanımlanabilir (Steger, Kashdan, Lorentz ve Sullivan, 2008: 200).

Peki "Neden anlama gereksinim duyarız?" Adler'e (2000: 5) ve Frankl'a (2009: 117-118) göre anlamsız yaşayabilecek insan yok gibidir. Anlamsızlık, bireyin kendisini amaçsız, plansız hissetmesi ve yaşamda nasıl yol alacağını bilememesi durumudur (Harlow ve Newcomb, 1990'dan akt., Demirbaş Çelik, 2016: 134). İnsanlar yaşamın anlamını ancak olumsuz bir durumla karşılaştıklarında aramaya başlarlar. Sıradan insanların yaşadıklarını ileriye taşıma isteği ve var olan kültürel mirası devam ettirebilme çabası insanı yaşamın anlamını arayışına itmektir (Adler, 2000: 10; Frankl, 2009: 10; Yalom, 2018: 582). Hayatın anlamını bulamamak bireyi nevrozlara sürükleyebilmektedir. Nevroz, "*Hayatının anlamını bulamamış ruhun acı çekmesidir.*" Bir insanın yaşamın anlamına dair kaygısı, bunaltısı "*varoluşsal bir bunaltıdır*", ama kesinlikle bir ruh hastalığı değildir (Yalom, 2018: 563).

Frankl'e (2009: 116) göre acı çekmek, her zaman için patolojik bir olgu değildir; acı, nevrotik bir semptom (belirti) olmaktan çok, özellikle varoluşsal engellemeden kaynaklanıyorsa insanca bir başarı da olabilir. Birey yaşamında hem olumlu hem de olumsuz durumlar barındırmaktadır. Frankl (2009: 111-129), bireyin yaşamındaki olumsuzlukları yapıcı şeylere dönüştürebilme gücüne sahip olduğunu savunmaktadır.

Shmotkin ve Shrira'ya (2012) göre bireyin yaşamda anlam bulabilmesi “dünyayı içinde yaşanacak kadar değerli kılar” (Akt., Martela ve Steger, 2016: 535).

Yaşamın anlamı kişiden kişiye değişen eşsiz ve özel bir yapıda olduğu için önem kazanmaktadır. Yaşamlarını anlamlı bulan bireylerin olumsuz duygularla baş etmede daha başarılı oldukları söylenebilir. Yaşamında bir anlama sahip bireylerin benlik algıları da olumludur (Yüksel, 2013: 80). Ryff (1989: 1070-1071), iyi oluşun iki boyutundan bahsetmektedir; olumlu ve olumsuz duygulanım. İki boyut arasındaki denge mutluluğun göstergesi olarak kabul edilmiştir. Ayrıca, bireyin kendini kabulü de olgunlaşmanın bir ölçütü olarak artan refahın ölçütü olarak kabul görmüştür. Kişinin olumlu benlik algısı geliştirmesi ve başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirmesi olumlu ruh hali için temel nitelik taşır. Üretkenlik, yaratıcılık, duygusal bütünleşme becerileri ve olumlu işlev gören hedeflere sahip olmak bireyin yaşamında bir anlam olduğu hissine katkıda bulunur. Yaşamın anlam kazanması acıyı da mutluluğu da olduğu gibi kabullenebilmek ve bunlardan bir anlam çıkarabilmektir (Frankl, 2009: 9-10). Acıyı, mutluluğu olduğu gibi kabullenmeyi etkileyen birçok değişken bulunmaktadır.

Yaşamın anlamını etkileyen değişkenlerden biri manevi iyi oluşur. Çalışkan'ın (2020) evli bireylerle yaptığı çalışmada manevi iyi oluşun yaşamın anlamını arttırdığı ve aynı zamanda yaşamın anlamının da aile yılmazlığını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin adil dünya inancı da yaşamın anlamını etkilemektedir. Chasteen ve Madey'e (2003) göre bireyin yaşamın adil bir yer olduğuna ilişkin inancı yaşamın anlamını arttırmaktadır. Dzuka ve Dalbert'e (2006) göre bireyler yaşlandıkça dünyanın adil olduğuna ilişkin inancı artmakta, bu da bireyin yaşamın anlamını ve yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir (Akt., Bahtiyar ve Sapancı, 2018: 1546). Yaşamını anlamlı bulan bireyler kendilerini mutlu değerlendirmekte, yaşamını anlamlı bulmayan bireyler ise kendilerini mutsuz değerlendirmektedir (Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2016: 156). Yaşamın anlamını etkileyen değişkenlerden psikolojik sağlamlık, yaşamın anlamını olumlu etkilerken; kaygı, yaşamın anlamını olumsuz etkilemektedir (Demir, Katmer ve Kul, 2020: 699). Yaşamın anlamını etkileyen değişkenlerden biri de öz-şefkat olduğu düşünülebilir. Çünkü öz şefkat (self-compassion/öz-duyarlık), bireyin karşılaştığı olumsuz bir durumdan sonra kendisine şefkatle yaklaşması, kendisini olduğu gibi kabul edip yargılamaması, acıdan

kaçınmayıp onu olduğu gibi yaşamasını ve kendisini şefkatle iyileştirmesini ifade eder (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 690; Korkmaz, 2018: 40).

Öz-şefkat kavramını ilk defa çok yönlü ele alan kişi Kristin D. Neff'tir (Korkmaz, 2018: 41). Neff tarafından geliştirilen öz-şefkat temelini Budist felsefeden almaktadır (Arslan vd., 2012: 429; Korkmaz, 2018: 41; Yıldırım ve Sarı, 2018: 2503). Budist felsefeye göre acı kaçınılmazdır ve her birey bunu yaşamının bir bölümünde deneyimler (Rubin, 2013'ten akt., Sarı ve Yıldırım, 2018: 2503). Budist felsefeye göre önemli olan bireyin karşılaştığı bu acılar karşısında kendisini yargılamadan ve şefkatle yaklaşabilmesidir (Arslan vd., 2012: 429). Neff'e (2003a: 87; 2003b: 223) göre öz-şefkat, acı ya da başarısızlık durumlarında, sert bir biçimde öz-eleştiri yapmaktansa, kendine karşı nazik ve anlayışlı olmayı gerektirir. Kişinin deneyimlerini, daha geniş insan deneyiminin (insanlığın ortak deneyiminin) bir parçası olarak görmesi; acı veren düşünce ve duyguları, onlarla aşırı özdeşleşmek yerine dikkatli farkındalık içinde tutması olarak tanımlanabilir (Neff, 2003b: 223). Ayrıca öz-şefkat kişinin acılarının yanı sıra yetersizliklerine ve başarısızlıklarına da yargısız bir tavır göstermeyi gerektirir (Neff, 2003a: 86-87).

Öz-şefkatin üç alt boyutu bulunmaktadır. Öz-şefkati yüksek olan bireyler karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında kendilerine katı olmak yerine sevecen yaklaşabilirler. Bu öz-şefkatin "*öz-sevecenlik*" boyutunu oluşturmaktadır. Öz-şefkatin ikinci boyutu "*insanlığın ortak deneyimleridir*". Bu boyut bireyin yaşadığı bir acı karşısında bu acıyı yaşayan tek kişi olmadığını, bu acının insanlığın ortak bir deneyimi olabileceğinin bilincinde olmasıdır. Öz-şefkatin üçüncü boyutu ise "*farkındalıktır*". Öz-şefkati yüksek olan bireyler yaşadıkları acıları içselleştirmek yerine farkındalıklarını kendilerini geliştirecek seviyede tutarlar (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 690).

Öz-şefkat bireyin olumsuz bir durum karşısında kendini sert bir şekilde yargılamasını engeller ve olaylar karşısında daha rahat bir tavır sergilemesini sağlar (Costigan ve Neff, 2014: 114). Öz-şefkat çocukluk çağı travmalarına, yeme bozukluklarına ve sonradan oluşabilecek herhangi bir psikopatolojik bozukluğa karşı koruyucu bir mekanizma işlevi görmektedir. Bireyde meydana gelebilecek ruhsal bozuklukları önleyebilmekte ve birey kendisine acı veren durumlara öz-şefkatle yaklaşması

durumunda daha mutlu ve olumlu bir benlik geliştirebilmektedir (Erzi ve Karaoğlu, 2019: 148-149).

Öz-şefkat, duygu düzenleme becerilerini, iyilik halini ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Bir acı karşısında, duygu düzenleme becerisinin kullanımın zor olduğu durumlarda bireyin kendisine daha nazik ve şefkatle yaklaşması var olan olumsuz durumun üstesinden gelme durumunu olumlu etkilemektedir (Vatan, 2019: 3). Yapılan çalışmalarla öz-şefkatin kaygı, depresyon (Neff, 2003a: 85; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007: 140-141; Neff ve Lamb, 2009: 2-3), ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu (Neff, 2003a: 85; Neff ve Lamb, 2009: 2-3) ile ters orantılı olduğu sonucuna varılmıştır. Öz-şefkati yüksek bireylerin yaşam doyumu, sosyal ilgi ve benlik algısı düzeylerinin, akademik performans ve sorumluluk alma becerilerinin daha yüksek olduğu (Neff ve Lamb, 2009: 2-3), bu bireylerin daha mutlu ve iyimser olduğu (Costigon ve Neff, 2014: 114; Neff ve Lamb, 2009: 2-3) sonucuna varılmıştır.

Bireyler acı veren düşünce ve duygularına dikkat etmediklerinde, deneyimlerini olduğu gibi kabul etmezler. Olumsuz duygularına dar bir şekilde odaklanır ve bunu tekrar tekrar yaşarlar. Bu da ruminatif eğilimi artırır (Neff, 2003a: 89). Ruminasyon, bireyin karşılaştığı bir durum karşısında harekete geçmek yerine yaşadığı olumsuz durumu zihninde tekrar tekrar yaşatmasıdır (Nolen-Hoeksema, Lyubomirsky ve Wisco, 2008: 400). Ruminasyonu daha geniş bir bağlamda ele alan Martin ve Tesser (1996) ruminasyonun düşünmenin farklı bir türü olduğunu, bu kavramın yineleyici düşünceleri açıklayan genel bir kavram olduğunu belirtmişlerdir (Akt., Aşçıoğlu Önal, 2014: 47). Ruminatif eğilime sahip bireyler yaşantılarında olayların olumsuz yönlerine odaklanmakta ve bunun olası etkilerini daha uzun süre hissetmektedirler (Amanvermez, Buyruk-Genç ve Deniz, 2017: 358). Tepki Stilleri Teorisine göre ruminasyon bireyi dört şekilde etkileyebilmektedir. *Bunlardan ilki*; bireyin olumsuz düşüncelere ve anılara yatkınlığını etkilemesidir. *İkinci* olarak ruminatif düşünce, bireyin kadercı düşünmesine yol açarak etkili problem çözme becerisini olumsuz etkilemektedir. *Üçüncü* olarak bireydeki kaygı seviyesini arttırarak olaylarla etkili baş etme yöntemlerini kullanımını azaltmaktadır. *Son olarak* da dışsal destek arayışında azalmaya yol açmasıdır (Nolen-Hoeksema, Lyubomirsky ve Wisco, 2008: 401).

Ruminasyon daha çok negatif durumlarla ilişkilendirilmiştir. Ruminasyon, depresyonun ortaya çıkmasını, süresini ve şiddetini doğrudan etkilemektedir (Nolen-Hoeksema, Lyubomirsky ve Wisco, 2008: 401; Eldeleklioğlu ve Yıldız, 2018: 40). Ergenlerde ruminasyon arttıkça depresyon (Erdur-Baker ve ark., 2009: 43-53; Elma, 2018: 80), kaygı (Erdur-Baker ve ark., 2009: 43-53), saplantılı düşünme ve derin düşünme eğilimi, yeme tutumu, şişmanlık kaygısı ve zayıflık ile aşırı uğraşı tutumu (Elma, 2018: 80) artmaktadır. Ayrıca bireyin iç gözü kazanmasını ve etkili problem çözme becerisini de olumsuz etkilemektedir (Eldeleklioğlu ve Yıldız, 2018: 40). Bu bilgiler ışığında “Yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyon” arasında bir ilişki olup olmadığı” araştırmanın temel problemini oluşturmuştur.

## 1.2. Amaç

Yaşamın anlam kazanması acıyı da mutluluğu da olduğu gibi kabullenmekten gelmektedir (Frankl, 2009: 9-10). Bireyin iyi olma halini etkileyen birçok kavram bulunmakla birlikte bunlardan güncel çalışmalara konu olan kavramlardan bir tanesi de öz-şefkattir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 690). Öz-şefkat (self-compassion/öz-duyarlık), bireyin karşılaştığı olumsuz bir durumdan sonra kendisine şefkatle yaklaşması, kendisini olduğu gibi kabul edip yargılamaması, acıdan kaçınmayıp onu olduğu gibi yaşamasını ve kendisini şefkatle iyileştirmesini ifade eder (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 690; Korkmaz, 2018: 40). Öz-şefkati yüksek bireylerden beklenen karşılaştıkları olumsuz durumları ve deneyimleri içselleştirmemeleridir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 690). Acıyı içselleştirmemenin iyi olma halini etkilediği göz önünde bulundurularak ruminasyonun ve öz-şefkatin yaşamın anlamı üzerinde belirleyici bir faktör olması beklenebilir. Bu doğrultuda, bu çalışmada yaşamın anlamını etkilediği düşünülen ruminasyon ve öz-şefkati incelemek amaçlanmaktadır. Bu amaçlar neticesinde çalışmamızda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, öz-şefkatleri ve ruminasyonları ne düzeydedir?
- Lise öğrencilerinin yaşam anlamı düzeyleri, ruminasyon ve öz-şefkatleri yaşlarına, cinsiyetlerine, anne-babanın eğitim düzeyi, ailenin gelir düzeyi, anne-babanın birlikteliği, okuduğu lise türü, sınıfı ve akademik başarısına ilişkin düşüncesine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

- Lise öğrencilerinin yaşam anlamı düzeyleri ve ruminasyon düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri, öz-şefkat düzeylerini yordamakta mıdır?
- Lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri, yaşamın anlamı düzeylerini yordamakta mıdır?
- Lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri, yaşamın anlamı düzeylerini yordamakta mıdır?
- Lise öğrencilerinin öz-şefkat ve ruminasyon düzeyleri birlikte, yaşamın anlamı düzeylerini yordamakta mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Literatür incelendiğinde bu çalışmaya konu olan yaşamın anlamı, öz şefkat ve ruminasyon kavramları ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Örneğin; yaşamın anlamı, psikolojik sağlamlık, aileden algılanan sosyal destek ve arkadaştan algılanan sosyal destek (Eker, Taş ve Anlı, 2020), üretkenlik ve depresyon (Aras, 2020), manevi zeka (Söylemez, 2016), toplumsal değerler, materyalistik değerler, romantik değerler, özgürlük, kariyer değerleri ve entelektüel değer (Baş, 2014), yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma (Taş, 2011) ile pozitif ilişkili; sosyal medya bağımlılığı ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (Koçak, 2021) ve maneviyat (Baş, 2014) ile negatif ilişkili bulunmuştur. Yine öz-şefkat, siber zorba olma alt boyutlarından olan sanal ortamda söylenti çıkarma ve zorbalık boyutu (Bulgan, 2021), psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık (Bayraktar, 2021), öznel iyi oluş ve yaşam doyumu (Şimşek, 2019) ve psikolojik dayanıklılık (Yağbasanlar, 2018) ile pozitif ilişkili; olumsuz duygulanım ve depresyon (Kıcalı, 2015), duygu düzenleme güçlüğü (Aktaş ve Şahin, 2018), belirsizliğe tahammülsüzlük (Bayraktar, 2021) ve saldırganlık (Yeşilirmak, 2019) ile negatif ilişkili bulunmuştur. Ruminasyon ile yeme tutumları (Elma, 2018), algılanan duygusal istismar (Ertuğ, 2018) ve anneden algılanan psikolojik kontrol, öz-odaklı mükemmeliyetçilik ve negatif duygulanım ile pozitif; ilişki doyumu ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Bireyin yaşamında lise yılları, gelişim dönemlerinden ergenlik dönemine denk gelmektedir. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre ergenlik "kimliğe karşı rol karmaşası" evresidir. Erikson'a göre kimlik, ergenlik döneminde kritik bir öneme sahiptir ve kimlik kavramı bireyin "içsel (somatik ve bilişsel) ve dışsal (çevresel)" değişkenlere uyum sağlamasını açıklayan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Kimlik, bireyin tüm gelişim evrelerinde önemli olsa da ergenlik dönemindeki kimlik sonraki evrelerde sahip olunan kimliğin temelini oluşturmaktadır (Çelen, 2011: 88). Steger vd. (2006) ergenlerin yaşamda anlam arayışı içinde olmaları ya da yaşamda bir anlam sahip olmalarının, başarılı kimlik gelişimi için belirleyici olabileceğine dikkat çekmişlerdir (Akt., Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu, 2015: 45).

Hall (1904) ergenlik dönemini "fırtına evresi" olarak tanımlamaktadır (Çelen, 2011: 45). Hankin (2008), bu dönemde bireyler psikolojik açıdan zayıf olabilmekte ve daha fazla kaygı belirtileri gösterebilmektedirler (Akt., Kırkık, 2020: 5). Ergenlerde kaygının artmasına ve etkili problem çözme becerilerinin zayıflamasına neden olan değişkenlerden biri de ruminasyondur (Nolen-Hoeksema, Lyubomirsky ve Wisco, 2008: 401). Ergenlerde ruminasyon arttıkça depresyon (Erdur-Baker ve ark., 2009: 43-53; Elma, 2018: 80), kaygı (Erdur-Baker ve ark., 2009: 43-53), saplantılı düşünme ve derin düşünme eğilimi, yeme tutumu, şişmanlık kaygısı ve zayıflık ile aşırı uğraşı tutumu (Elma, 2018: 80) artmaktadır. Bu nedenle psikolojik sorunların olası nedenleri ve sonuçları üzerinde yapılacak çalışmalar, erken yaştaki kişilerin bu sorunları "*daha yaygın, şiddetli ve kronik olarak*" yaşamalarını önleme açısından önemli görülmektedir (Erdur-Baker ve Bugay, 2011: 192). Ergenlik döneminde psikolojik belirtileri azaltan ve psikolojik sağlamlığı arttıran değişkenlerden biri de öz-şefkattir (Andiç, 2013: 133). Bu alanda yapılan çalışmaların kısıtlı olması ve yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin lise öğrencileri üzerindeki etkisi incelenmediği için araştırmamıza konu olmuştur.

Araştırmamıza konu olan yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat kavramları güncel psikoloji kavramlarından olup, daha önce yapılan çalışmalarda daha çok yetişkin nüfusa odaklanılmıştır (Albert ve ark., 2014: 2). Lise öğrencileriyle yapacağımız bu çalışmamızın;

- Rehberlik Araştırma Merkezlerinin hazırlamakla görevli olduğu rehberlik hizmetleri çerçeve programına,
- Okul psikolojik danışmanlarının kendi okul türü, öğrenci ve velilerin ihtiyaçlarına göre hazırlayacakları okul rehberlik programına ve rehberlik uygulamalarına,
- Okul psikolojik danışmanlarının grupla veya bireysel psikolojik danışma uygulamalarına ve alanda hizmet veren diğer psikolojik danışmanların uygulamalarına,
- Bu alanda araştırma yapmak isteyen kişilere kaynaklık etmesi düşünülmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar**

- Araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçme araçlarını doğru ve samimi yanıtladıkları varsayılmaktadır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

- Araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Malatya’da öğrenim gören lise öğrencileriyle sınırlıdır.

#### **1.6. Tanımlar**

**Yaşamın anlamı (Meaning in Life):** Yaşamın anlamı, insanların yaşamlarına yön verme, değiştirme, güçlendirme arzusu olarak tanımlanabilir (Steger, Kashdan, Lorentz ve Sullivan, 2008: 200).

**Öz-şefkat (self-compassion):** Bireyin karşılaştığı olumsuz bir durumdan sonra kendisine şefkatle yaklaşması, kendisini olduğu gibi kabul edip yargılamaması, acıdan kaçınmayıp onu olduğu gibi yaşamasını ve kendisini şefkatle iyileştirmesini ifade eder (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 690; Korkmaz, 2018: 40).

**Ruminasyon (Rumination):** Ruminasyon, bireyin karşılaştığı bir durum karşısında harekete geçmek yerine yaşadığı olumsuz durumu zihninde tekrar tekrar yaşatmasıdır (Nolen-Hoeksema, Lyubomirsky ve Wisco, 2008: 400).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Yaşamın Anlamı (Meaning in Life)

“Yaşamın anlamı nedir?” sorusu insanlık tarihi kadar eskilere dayanır (Adler, 2010: 5). Felsefe “Yaşamın anlamı ne?” sorusuna yanıt ararken, psikoloji “Yaşamımı nasıl anlamlı hale getirebilirim?” sorusuna yanıt aramaktadır (Steger ve Kashdan, 2013’ten akt., Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu, 2015: 43). 20. yy.’da anlam-anlamsızlık üzerine düşünmemizi sağlayan iki düşünür Albert Camus ve Jean Paul Sartre’dir (Yalom, 2018: 571). Camus ve Sartre için nihai amaç insanın kendi anlamını var etmesi ve kendini bu anlamı gerçekleştirmeye adanmasıdır (Yalom, 2018: 577). Anlam kavramı, modern bilimde ilk olarak 20.yy.’ın başında W. Dilthey, E. Spranger, S. Freud ve A. Adler’in çalışmalarında daha sonra 1940’lardan sonra ise V. Frankl ve A. N. Leontiev’in eserlerinde görülür (Leontiev, 2005: 46). Klinik anlamda değerlendirilmesi ise Victor Frankl’ın Nazi Kamplarında yaşadığı sorunları kaleme almasıyla gerçekleşmiştir. Bu nedenle yaşamın anlamını değerlendiren birçok çalışmaya kaynaklık etmekle birlikte, çalışmaları yaşamın anlamı açısından öncü niteliğindedir (Taş, 2011: 16).

Yaşamda anlamın ortaya çıkışı çeşitlilik göstermektedir. Esping’e (2011) göre anlam;

- *Yaratıcı değerler* (kişinin dünyaya kazandırdıkları),
- *Deneyimsel değerler* (kişinin dünyadan aldıkları),
- *Tutumsal değerler* (kişinin değişmeyen dünyaya karşı tutum geliştirebilme gücü) olmak üzere bu üç değerın kazanılmasıyla ortaya çıkmaktadır (Akt., Tufan, 2021: 32).

Ryan ve Deci (2000) bir ihtiyacın, temel psikolojik ihtiyaçlar içinde yer alabilmesi için iki koşulu sağlaması gerektiğini savunmuşlardır. Bunlar, ilgili ihtiyaç karşılanmadığında yoklunun hissedilmesi ve bu ihtiyacın iyi olma hali için belirleyici

olmasıdır. Üç temel psikolojik ihtiyaca (özerklik, ilişkisellik ve yeterlik) ek farklı kavramların da olabirliğı tartışma konusu olmuştur. Bu kavramlardan biri de “anamlılıktır” (Akt., Demirbaş Çelik ve Tezcan, 2017: 1561). Ergenlikten genç yetişkinliğe kadar yaşamın hemen her aşamasında yaşamın anlamı iyi olma hali ile olumlu ilişki içindedir (Reker, Peacock ve Wong, 1989; Zika ve Chamberlain, 1992’den akt., Del Gaiso, Hicks, King ve Krull, 2006: 179). Yapılan çalışmalara bakıldığında yaşamda anlamın temel ihtiyaç olma koşulu olan iyi olma halini etkileme unsurunu barındırdığı görülmektedir.

Bazı düşünelere göre anlam istemi, anlamlar, değerler ve savunma mekanizmalarından farklı bir şey olmadığı yönündedir. Ancak Frankl’a göre insan sadece savunma mekanizmaları ve tepkisel davranışlardan ibaret değildir; amaçları ve hedefleri uğruna yaşayabilme ve hatta ölme gücüne sahiptir. Anlam “insan yaşamındaki temel bir güdüdür” (Frankl, 2009: 113).

Shmotkin ve Shrira’ya (2012) göre bireyin yaşamda anlam bulabilmesi “dünyayı içinde yaşanacak kadar değerli kılar.” Heine, Proulx ve Vohs’a (2006) göre ise kişiler dış dünyayı anlamlandırmaya yönelik içsel bir motivasyona ihtiyaç duyarlar. Anlamsızlık durumunda birey, anlamı yeniden inşa etmek için bir tür gerilim yaşar (Akt., Martela ve Steger, 2016: 533). Hayatın anlamı Ryff ve Singer’e (1998) göre kişinin yaşamının bir amacı olduğu duygusu ve istenilen hedeflere ulaşmak için zaman ve enerji harcanması olarak tanımlanır (Akt., Del Gaiso, Hicks, King ve Krull, 2006: 179-180). Benzer bir görüşe göre anlam “dışarda bir yerlerde” bizim tarafımızdan keşfedilmeyi beklemektedir (Yalom, 2017: 151).

Yaşamın anlamı insandan insana farklılık göstermekle birlikte kesin bir tanımı yapılamamaktadır (Adler, 2000: 5; Frankl, 2009: 122). Adler (2000: 10), bir anlamın var olabirliğini insanlar arası iletişime bağlamıştır. Frankl (2009: 113) ise yaşamın anlamını temel bir güdü olarak insanın kendisinin bulabileceğini ifade etmektedir. Yaşamın anlamını kavramsallaştıracak olursak insanların yaşamlarına yön verme, değiştirme, güçlendirme arzusu olarak tanımlanabilir (Steger, Kashdan, Lorentz ve Sullivan 2008: 200). Del Gaiso, Hicks, King ve Krull’a (2006: 179-180) göre yaşamın anlamı, kişinin yaşamın bir anlama sahip olduğu duygusu veya belirlediği bir hedef uğruna zaman ve enerji harcamasıdır. Baumeister’e (1991) göre yaşamın anlam kazanması dört psikolojik ihtiyacın (amaç, değerler, yeterlilik ve öz-değer

ihtiyacı) karşılanmasına bağlıdır (Akt., Del Gaiso, Hicks, King ve Krull, 2006: 179-180). En nihayetinde anlam bireyin yaşamında problem çözme becerisi kazanması, gelişimsel görevlerini yerine getirebilme sorumluluğunu üstlenmesi anlamına gelmektedir (Yüksel, 2013: 4).

Reker ve Wong'a (2012) göre anlamın üç bileşeni bulunmaktadır;

- *Bilişsel bileşen:* Bireyin yaşamdaki dünyayı, deneyimlerini anlamlandırmasıyla ilgili bileşendir.
- *Motivasyonel bileşen:* Bireyin hedefler belirlemesi ve bu hedefler için çaba sarf etmesi olarak tanımlanan bileşendir.
- *Duyuşsal bileşen:* Tatmin duygusu ve hedefe ulaşmaya eşlik eden mutluluk ile ilgili bileşendir (Akt., Martela ve Steger, 2016: 532).

Krause ve Hayward (2014) ise anlamın beş boyuttan oluştuğunu savunmuştur. Bunlar: değerlere sahip olma, amaç, amaca yönelik çabalama, geçmişi uzlaştırma ve hayatı anlamlandırma (Akt., Martela ve Steger, 2016: 540). Jim ve ark.'ı (2006: 753-754) ise yaptığı çalışmayla yaşamın anlamının dört boyuttan oluştuğunu savunmuşlardır;

- *Boyut:* olumlu duygular (sükûnet, dinginlik, uyum, iç huzur).
- *Boyut:* kişinin geçmiş ve gelecekteki yaşamından, kendi yaşamına yüklediği anlamdan, yaşam doyumundan, duygu ve düşüncelerinden oluşur.
- *Boyut:* İnsan yaşamının bireyden daha üstün genel bir kalıba uyduğu inancını içerir (dini ve manevi inanç, geleneksel inançlar).
- *Boyut:* Hayatın anlamının yokluğu veya kaybı ise dördüncü boyutu oluşturur.

Yalom (2018: 565), anlam ve amacı eş anlamlı iki kavram olarak kullanmıştır. Ancak anlam ve amaç farklı şeyleri çağrıştırmaktadır. Anlam genel bir kavram olup "mana ya da tutarlılık" anlamlarında kullanılabilir. Anlam arayışı ise tutarlılık arayışı olarak adlandırılabilir. Amaç ise "niyet, hedef ve işlev" anlamlarında kullanılmaktadır. Reker, Peacock ve Wong (1987) da "amacın yerine getirilmesi gereken bazı işlevleri ya da hedefleri anlattığını öne sürmekte, kişisel bir anlam hissine sahip olmanın ise bir amaca sahip olmak, hedeflere doğru çabalamak anlamına geldiğini belirtmişlerdir" (Akt., Altıparmak, 2019: 13).

Peki “Neden anlama gereksinim duyarız?”. Anlamsız yaşayabilecek insan yok gibidir (Adler, 2000: 5; Frankl, 2009: 117-118). Bireyin anlamlandırma işlemi karşılaştığı bir uyararı şekil-zemin ilişkisi içinde bir kalıba koyma çabasından kaynaklandığını gösteren birçok deneysel çalışma mevcuttur. Kişi uyarınları zihninde var olan bir kalıba yerleştiremediği zaman gerginlik, öfke ve tatmin olamama durumunu yaşar (Yalom, 2018: 618-619). İnsanlar nesnelere algımlarken kendileri için taşıdıkları amaçlar doğrultusunda algımlarlar (Adler, 2010. 5; Leontiev, 2005: 50). Dolayısıyla anlam, eksik, kusurlu, kesin doğru olmayan bir nitelik taşımaktadır. Ancak insanlara “Yaşamın anlamı nedir?” diye sorulduğunda yanıt vermekte zorlandıkları görülmektedir (Adler, 2000: 5). İnsanlar yaşamın anlamını ancak olumsuz bir durumla karşılaştıklarında aramaya başlarlar. Sıradan insanların yaşadıklarını ileriye taşıma isteği ve var olan kültürel mirası devam ettirebilme çabası insanı yaşamın anlamını arayışına itmektedir (Adler, 2000: 10; Frankl, 2009: 10; Yalom, 2018: 582).

Yaşamın anlamı kişiden kişiye değişen öznel bir nitelik taşımakla birlikte, yaşamın anlamını sınıflandıracak olursak “iyi” ya da “kötü” ayrımı yapabiliriz. Bazılarında hata yok denecek kadar az iken bazılarında çok. Burada anlatılan “iyi” ise insanlık için doğru olanıdır. Bireyin üstesinden gelmesi gereken üç temel ödevi bulunmaktadır. Bu ödevler kişi için gerçeği oluşturur. Kişi her güne bu ödevlerin üstesinden gelme çabasıyla uyanır. Bulduğu yanıtlar da yaşamın anlamından ne anladığını gösterir. Üç temel görevden birincisi: İçinde yaşadığımız yeryüzündeki imkânların kısıtlı olmasından ötürü insanlığın neslini devam ettirebilmek için sürekli bir değişim ve gelişim içinde olmak zorunda olmasıdır. Bu değişim ve gelişim bedensel ve ruhsal anlamda bir değişim ve gelişimi kapsamaktadır. Diğer ödevler ise toplumsallık ve cinselliktir (Adler, 2000: 6-7).

Albert Camus, insanların yaşamın anlamını keşfettikten sonra yaşamaya karar vermelerinin en önemli felsefi sorun olduğunu söylemiştir. Camus, “Hayatları yaşamaya değmediği için ölen birçok insan gördüm. Buradan, hayatın anlamının bütün sorular içinde en acılı olduğu sonucunu çıkarıyorum.” ifadesini kullanmıştır (Akt., Yalom, 2018: 563). Yalom (2017: 154) ayrıca hayatın anlamı için; “Hayatın anlamı sorusu aydınlatıcı değildir. İnsanın kendini yaşam nehrine bırakması ve sorunun akıp gitmesine izin vermesi gerekir” demektedir. Yaşamın anlamı

yaşadığımız her günümüzde, her anımızda. Ancak farkına varabilmek için durup düşünmek, bulunulan yerde ve anda olmak gerekir (Pattokos, 2010'dan akt., Demir ve Murat, 2017: 352). Kişi yaşamında bir anlamın olduğunun farkına vardığında yaşamında daha doğru seçimler (başarı, ilişki, din) yapabilmekte ve bu da beraberinde iç huzuru getirmektedir (Dogra, Basu ve Das, 2011'den akt., Eker, Taş ve Anlı, 2020: 1184).

İnsanlar yaşamlarında anlam arar gibi yapmaktadırlar. Anlam, amaç ve değerlerin yokluğu yaşamda yoğun strese neden olmaktadır. Durumun daha da ciddi bir hal alması bireyi intihara kadar götürebilmelidir. Ölümle yüz yüze gelen birey ise yaşamanında bir amaca sahipse yaşamı daha dolu dolu, heyecanlı, "daha iyi" sürdürmektedir (Yalom, 2018: 565) ve böylesi insanlar olumsuz yaşam koşullarına dirençliyse yaşamlarında bir anlam bulma olasılıkları daha da yüksektir (Brassai, Piko ve Steger, 2011; Coutu, 2002; Mosten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2009'dan akt., Du vd., 2017: 1). Yaşamda anlam psikolojik iyi oluşu arttırmak için öne sürülmüştür. Bir sorunla karşılaşan birey, yaşamında bir amaç duygusu kazanarak bu sorunların etkisini azaltabilir (Du vd., 2017: 1).

Yaşanılan belli durumlar, yaşama verilen anlamı belirlemez, bireyin durumlara yüklediği anlamlar, yaşamın anlamını belirler. Çocukluk yaşantıları bireyin gelecek yaşamında hayatı anlamlandırma şeklini etkilemektedir ve bazı çocukluk yaşantıları hayatı hatalı anlamlandırmaya yol açmaktadır. Bunu örneklendirecek olursak; çocukluğunda önemli bir sağlık sorunu yaşamış bireyler. Bu bireylerin dikatleri kendilerine odaklıdır. İnsanlık için bir şey yapmak gibi bir çabaları yoktur. Hatalarının çevreleri tarafından kabul görmesini beklerler. Çocukluğunda sürekli şımartılmış bireyler ise yaşamın anlamı onlar için tek olmak, her zaman biricik olmak ve istenilen her şeyin elde edilebilir olduğunu düşünmek olabilmektedir. Bir diğer yaşantı ise çocukluğunda ihmal edilmiş, ilgi, sevgi yoksunluğuyla büyümüş, sosyal ilgiden yoksun ve karşılaştığı sorun karşısında sosyal destek arayışında bulunmayan bireyin yaşantısıdır. Bu bireylerin yaşamı anlamlandırmada yeni kazanımlar oluşturması, yaşamını anlamlı kılması için yeni amaçlar belirlemesi önem kazanmaktadır (Adler, 2000: 14-18). Yaşamın anlamı bireyin yaşamı boyunca değişebilmektedir (Yalom, 2018: 616).

Frankl'ın felsefi kavramsallaştırmalarında logos (anlam/ruh) vardır. Therapeia ise “tedavi etmek” anlamındadır. Victor Frankl'ın “logoterapisi” ise “anlam yoluyla iyileşme” anlamındadır. Logoterapi anlam merkezli bir terapi olup, bireyin “anlam arzusunu” harekete geçirerek bireyde tutum değişikliğini sağlamaktır (Costello, 2016: 1). İnsanın anlam isteminin (will to meaning) engellenmesi durumuna logoterapi “varoluşsal engellenme” der. “Varoluşsal” kavramı 3 şekilde kullanılabilir: Birincisi bireyin insan olma durumunu anlatmak için; ikincisi varoluşun anlamı için ve üçüncüsü varoluşta somut bir anlam bulmaya yönelik arayış yani anlam istemi anlamında.” “Varoluşsal engellenmeler” de nevroza sebep olmaktadır. Logoterapi, ruhsal kökenli nevrozlar için “noöjenik nevroz” kavramını kullanmaktadır. Noöjenik nevrozların kökeni ruhsal boyutta değil zihin boyutundadır (Frankl, 2009: 114-115). Hayatın anlamını bulamamak bireyi nevrozlara sürükleyebilmektedir. Nevroz, “Hayatının anlamını bulamamış ruhun acı çekmesidir”. Bir insanın yaşamın anlamına dair kaygısı, bunaltısı “varoluşsal bir bunaltıdır”, ama kesinlikle bir ruh hastalığı değildir (Yalom, 2018: 563).

Hein, Proulx ve Vohs'a (2006) göre kişiler dış dünyayı anlamlandırmaya yönelik içsel bir motivasyona ihtiyaç duyarlar. Anlamsızlık durumunda birey, anlamı yeniden inşa etmek için bir tür gerilim yaşar (Akt., Martela ve Steger, 2016: 533). Yaşamı anlamlandırmak yaşama değer vermenin ön koşuludur. Yaşamın karmaşık ve hiçbir anlam ifade etmediğini düşünmek, hayatın değerli olduğu hissini sürdürmeyi engeller (Martela ve Steger, 2016: 538-539). Frankl (2009), yaşamın anlamının değişebileceğini ancak hiçbir zaman yok olmayacağını dile getirmiştir. Logoterapi'ye göre yaşamın anlamı 3 farklı yoldan keşfedilebilir: (i) Bir iş yaparak ya da bir eser yaratarak, (ii) Bir insanla etkileşim halinde bulunarak (Adler, 2010: 10; Frankl, 2009: 125), (iii) Nihai acıya karşı bir tavır takınarak” (Frankl, 2009: 125).

Nihai acı kavramı Logoterapi'de bireyin acıdan kaçmasının mümkün olmadığını ifade etmektedir. Logoterapi'de acı çekmek kaçınılmaz ise bireyin çektiği acıda anlam bulabilmesini sağlamak amaçlanmaktadır. Cesur bir şekilde acı çekmeyi kabul eden insan yaşamının sonuna kadar bir anlama sahip olur ve bu anlamı yaşamının sonuna kadar korur (Frankl, 2009: 127-128).

Bazı kuramlarda anlam arayışı, ruh sağlığının olumlu bir işareti olarak görülür, bazılarında ise tam tersi bir durum söz konusudur. Üçüncü bir bakış açısı da anlam

arayışının hem pozitif hem de negatif güdüsel kökenlerinin olduğudur. Yaşamın anlamı, bireyin sağlıklı bir parçası olmalı, bireyi yeni deneyimlere (olumlu-olumsuz) teşvik etmeli ve deneyimlerini anlama, düzenleme arzularını beslemelidir (Steger, Kashdan, Lorentz ve Sullivan, 2008: 200-201).

Yaşamda anlam psikolojik iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Yapılan çalışmalara göre yaşamda anlamın varlığı, daha az intihar düşüncesi ve daha düşük yaşam boyu intihar girişimi olasılığı ile ilişkilidir (Martela ve Steger, 2016: 531-535). Martela, Ryan ve Steger 'ın (2018: 1263) yaptığı çalışmaya göre bireyin bir çevreye ait olması (ilişkili olma), yaşamın anlamını olumlu yönde etkilerken, yalnızlık olumsuz bir etkiye sahiptir. Pozitif psikoloji yaşamın olumlu yönlerine vurgu yapmakta ve olumsuzlukları vurgulayan anlayışa meydan okumaktadır. Pozitif psikoloji, psikolojiyi hastalık modelinden uzaklaştırıp insanların daha mutlu olmalarını sağlayacak müdahalelere yer vermektedir (Taşdibi Ünlü, 2019: 1). İyi oluştaki eksiklikler anlam arayışını etkileyebileceği gibi anlam arayışı da bireyin bilişsel stratejilerinden kaynaklanıyor olabilir. Örneğin, bireyin dünyayı nasıl algıladığı, dünya hakkındaki bilgileri organize etme becerisi gibi. Yaşamın anlamı, bireyin her şeyi sorgulamasından, yenilik arayışından, gelecekteki hedeflerinden ya da olumsuz deneyimlerinden vazgeçmeme durumunda ortaya çıkabilmektedir (Steger, Kashdan, Lorentz ve Sullivan, 2008: 201-202).

Steger vd.'nin (2008: 202-203) "*Arama Durumu Modeli*" ne göre yaşamın anlamı istenen bir psikolojik kavramdır. İnsanlar hayatlarında yaşamın anlamını yitirdiğinde ya da eksik hissettiklerinde onu arayacaklardır. İnsan psikolojisinin pozitif yönleri yaşamın anlamıyla ilgilidir ve bireyin bu pozitif yönlerindeki eksikliklerde bireyi yaşamın anlamını aramaya sevk edecektir. Pozitif özelliklere (örneğin, özerklik) sahip bireylerin anlamın varlığını deneyimleme olasılığı yüksektir diğer yandan pozitif özelliklerin baskın olmadığı bireylerde (örneğin, ruminatif eğilim), anlamdaki eksiklikler daha güçlü bir anlam arayışını tetikleyebilir.

## **2.2. Öz-şefkat (Self-compassion)**

Şefkat, kişinin başkalarının acılarına olan farkındalığını arttırmayı, başkalarının acılarından etkilenmeyi ve onlardan kaçınmamayı içerir. Bu yüzden başkalarına karşı şefkat duyguları insanların acılarını hafifletmek arzusunu ortaya çıkarmaktadır. Şefkat insanların yaşadıkları olumsuz deneyimler sonrasında yargılayıcı olmayan bir

anlayış sunmayı içerir. Öz-şefkat ise, kişinin kendi acısına dokunulmasını ve ona açılmasını, ondan kaçınmamayı veya ondan kopmamayı, kişinin kendi acısını hafifletme ve kendini şefkatle iyileştirme arzusunu içerir (Neff, 2003a: 86-87).

İngilizce’de “self-compassion” olarak anılan kavram Türkçe’ye çevrilirken öz-şefkat, öz-anlayış ve öz-duyarlık gibi farklı şekillerde kullanılmıştır. İfade ediliş bakımından farklılık gösterse de hepsi aynı anlamı taşımaktadır (Atalay, 2019’dan akt., Ünal, 2020: 33). Öz-şefkat, acı ya da başarısızlık durumlarında, sert bir biçimde öz-eleştiri yapmaktansa, kendine karşı nazik ve anlayışlı olmayı gerektirir. Kişinin deneyimlerini yaşamdan soyutlayıcı olarak görmesi yerine daha geniş insan deneyiminin bir parçası olarak görmesi ve acı veren düşünce ve duyguları onlarla aşırı özdeşleşmek yerine dikkatli farkındalık içinde tutması olarak tanımlanabilir (Neff, 2003b: 223). Öz-şefkat kişinin acılarının yanı sıra yetersizliklerine ve başarısızlıklarına da yargısız bir tavır sergilemeyi içerir (Neff, 2003a: 86-87).

Öz-şefkat kavramını ilk defa çok yönlü ele alan kişi Kristin D. Neff’dir (Korkmaz, 2018: 41). Neff tarafından geliştirilen öz-şefkat temelini Budist felsefeden almaktadır (Arslan vd., 2012: 429; Korkmaz, 2018: 41; Yıldırım ve Sarı, 2018: 2503). Öz-şefkatin üç alt boyutu bulunmaktadır:

- *Öz-sevecenlik (self-kindness)*: Sert yargı ve öz-eleştiri yerine nezaket ve anlayışı benimseme olarak tanımlanan boyutu (Neff, 2003a: 89; Neff, 2003b: 224). Bir yetersizlik ve başarısızlık durumunda bireyin başkalarına karşı göstermiş olduğu şefkati kendisine de gösterebilmesi; eleştirel olmaktan ziyade kendini sakinleştirmesi ve rahatlatmasıdır (Germer ve Neff, 2020: 24-25).
- *İnsanların ortak deneyimleri (common humanity)*: Kişinin deneyimlerini onları ayıran ve izole eden olarak görmektense daha büyük bir insan deneyiminin parçası olmak olarak tanımlanan boyutudur (Neff, 2003a: 89; Neff, 2003b: 224). Birbirine bağlılık duygusunu içerir ve öz-şefkatin temelinde yer alır. Tüm insanların kusurlarının, yetersizliklerinin ve başarısızlıklarının olabileceğinin bilincinde olmayı içerir. Acı, koşulları ve düzeyi farklı olsa da insanlığın ortak deneyiminin bir parçasıdır (Germer ve Neff, 2020: 25-26).

- *Farkındalık (mindfulness)*: boyutu ise kişinin acı veren düşüncelerini ve duygularını aşırı özdeşleşmek yerine dengeli bir farkındalık içinde tutması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a: 89; Neff, 2003b: 224). Farkındalık anda olmaktır, şu anda, duygu, düşünce ve davranışlarımızın tüm gerçekliğiyle bilincinde olmayı gerektirir. İyi ya da kötü yönündeki hükümlerde kaybolmadan, yaşananların olduğu gibi kabulünü içerir. Acı çektiğimizde kendimizi olduğu gibi kabul etmenin öncüsü, farkındalıktır (Germer ve Neff, 2020: 26-27). Kısacası bilinçli farkındalık var olan gerçeklerle yüzleşmektir (Neff, 2011'den akt., Ünal, 2020: 37).

Öz-şefkat kavramı, Budist felsefede yüzyıllardır var olmakla birlikte, Batı psikolojisi için yeni bir kavramdır (Neff, 2003a: 86). Psikoloji literatüründeki birçok teori insanların başkalarına oranla kendi çıkarlarını daha çok önemsediklerini ve kendileri için daha çok endişelendiklerini varsaysa da yapılan çalışmalar insanların kendilerine karşı başkalarına olduğundan daha sert ve kaba davrandıklarını göstermektedir (Neff, 2003a: 87). Kendine karşı geliştirilen bu şiddet bazen bencillik, kendine düşkünlük ve benmerkezcilik korkusundan kaynaklanabilirken (Rubin, 1975'ten akt., Neff, 2003a: 87) kişinin kendine şefkatli olması benmerkezci olmayı gerektirmez. Aksine öz-şefkat insanlık için şefkat ve ilgi duygularını geliştirme eğilimindedir (Neff, 2003a: 87). Yapılan çalışmalara göre öz-şefkatin, beynin genel olarak şefkatle ilişkili kısımlarını uyardığını öne sürmektedir. FMRI (Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme) teknolojisini kullanan Longe ve ark.'ı (2010), bireylere öz-şefkatli olma talimatı vermenin nöronal aktiviteyi uyardığını bulmuştur (Akt., Costigan ve Neff, 2014: 116). Öz-şefkat, kişinin deneyimlerini insanlık tarihinin ortak deneyiminin ışığında görmesini, acı çekmenin, başarısızlıkların ve yetersizliklerin insanlığın bir parçası olduğunu ve tüm insanların şefkate değer olduğunu kabul etmeyi gerektirir (Neff, 2003a: 87).

Öz-şefkat bireyin olumsuz deneyimlerine ve yetersizliklerine karşı pasif olması anlamına gelmemektedir. Aksine öz-şefkat eksikliği pasifliğe yol açma eğilimini arttırabilmektedir. Bireyin kendine şefkatle yaklaşması, uyumsuz düşünce, duygu ve davranış kalıplarını daha doğru algılamasına ve düzeltilmesine izin verir (Neff, 2003a: 87).

Kendine şefkat (öz-şefkat), kendine acımadan farklı bir kavramdır. Kendine acıma, bireyin yetersizliği ve yaşanan olumsuz deneyim karşısında, yaşadığı durumu sadece kendisinin yaşadığını ve başkalarının da benzer sorunları olabileceği unutmaması durumunda gerçekleşebilmektedir (Germer ve Neff, 2013: 2; Neff, 2003a: 88). Kendine acıma, benmerkezci ayrılık duygularını vurgulama ve çektiği acının boyutunu artırma eğilimindedir. Kendine şefkat (öz-şefkat) ise, kişinin kendisiyle ve diğerleriyle ilgili deneyimlerini bu tür bir bozulma ya da kopukluk olmadan görmesini sağlar. Kendine acıma durumunda birey yaşadığı olumsuz durumla kendini fazlasıyla özdeşleştirdiği için olaylara nesnel yaklaşımını yitirebilmektedir. Buna karşılık öz-şefkat bireylerin duygularıyla fazlasıyla özdeşleşmemelerini gerektirir. Bireylerin olumsuz deneyimlerini kabul edebilmeleri ve şefkat duyabilmeleri için acı verici duygularından kaçınmaması veya bunları bastırmamaları gerektirir. Bu nedenle öz-şefkat, günümüz popüler yaklaşımlarından Mindfulness (Farkındalık) olarak bilinen dengelenmiş zihinsel bakış açısını gerektirir (Neff, 2003a: 88).

Öz-şefkat bağlamında farkındalık, kişinin acı veren deneyimlerini dengeli bir şekilde farkında olmasını içerir. Kişi ne acılarını görmezden gelmeli ne de bu acıları güçlendirmelidir (Alberts, Neff, Peters ve Smeets, 2014: 1; Neff, 2003a: 88-89). Bireyler acı veren düşünce ve duygularına dikkat etmediklerinde, deneyimlerini olduğu gibi kabul etmezler. Olumsuz duygularına dar bir şekilde odaklanır ve bunu tekrar tekrar yaşarlar. Bu da ruminatif eğilimi artırır (Neff, 2003a: 89). Yapılan çalışmalarla öz-şefkatin kaygı, depresyon (Neff, 2003a: 93; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007: 140-141; Neff ve Lamb, 2009: 2-3), ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu (Neff, 2003a: 93; Neff ve Lamb, 2009: 2-3) ile ters orantılı olduğu sonucuna varılmıştır.

Kendini şefkatle ve yargılamadan kabul etmenin yanı sıra öz-şefkat, karşılaşılan olumsuz bir deneyim sonrası kaygı veren durumu hemen ortadan kaldırmaya yönelik çabadan ziyade öncelikle bireyin kendisini yatıştırmasını ve benliği rahatlatmayı içerir (Gerber ve Neff, 2013: 2; Neff ve Lamb, 2009: 2-3). Bütün insanlar kusurludur ve yaşamının bir evresinde başarısızlığı deneyimlemiştir düşüncesi öz-şefkati arttırmaktadır (Alberts, Neff, Peters ve Smeets, 2014: 1; Gerber ve Neff, 2013: 2)

Yapılan çalışmalar, öz-şefkatin önceden var olan bir kişilik özelliği olmadığını, ancak zamanla öğrenilebilir ve korunabilir bir beceri olduğu sonucunu çıkarmıştır. Öz-şefkatin öznel iyi oluşla güçlü bir ilişki içinde olduğu, iyi oluşu arttırmaya yönelik psikolojik müdahalelerin, öz-şefkati de geliştirebileceği ve aynı zamanda öz-şefkat eğitiminin de psikolojik iyi oluşun artmasıyla sonuçlanabileceği sonucuna varılmıştır (Neff ve Lamb, 2009: 2-3).

Gilbert'in (2010) öz-şefkati arttırmaya yönelik geliştirmiş olduğu Merhamet Odaklı Terapi yaklaşımı, bireylerin kendilerine karşı özgüven ve anlayış duygularını arttırmaya yönelik bir dizi bilişsel ve deneysel alıştırmadan oluşmaktadır. Bu terapi yaklaşımının depresyon, yeme bozuklukları ve bipolar bozukluk gibi çeşitli klinik bozukluklar için de etkili olduğu kanıtlanmıştır (Gilbert, 2010; Gass ve Allon, 2010; Kelly, Zuroff ve Shapira, 2009; Lowens, 2010'dan akt., Albert ve ark., 2014: 2). Bluth ve ark.'ına (2015) göre farkındalık ve öz-şefkat temelli eğitimler, genç bireylerde stresi azaltmak ve psikolojik sağlamlığı oluşturmak için etkili bir araçtır (Akt., Hasselberg ve Rönnlund, 2020: 2).

Yapılan çalışmalara göre öz-şefkati yüksek bireylerin yaşam doyumu, sosyal ilgi ve benlik algısı düzeylerinin, akademik performans ve sorumluluk alma becerilerinin daha yüksek olduğu (Neff ve Lamb, 2009: 3), bu bireylerin deneyimlere daha açık, başarıda içsel motivasyonu yüksek ve akademik çalışmalarda olumsuz performans değerlendirmelerinden kaçınmaya daha az odaklanan bireyler olduğu (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005'ten akt., Albert ve ark., 2014: 2) ve ayrıca bu bireylerin daha mutlu ve iyimser olduğu (Costigou ve Neff, 2014: 115-116; Neff ve Lamb, 2009: 3) sonucuna varılmıştır.

Bireyler acı veren düşünce ve duygularının farkında olmadıklarında deneyimlerini olduğu gibi kabul etmezler ve bu kabul etmeme durumu bireyi bilinçli farkındalığa getirmeyi engelleyebilir ya da birey acıya karşı yoğun duygusal direnç gösterebilir. Kişisel başarısızlık veya yetersizliklerle ilişkili olumsuz duygular söz konusu olduğunda, bunun sonuçları üzerinde abartılı bir odaklanma söz konusudur. Aşırı özdeşleşme durumunda ise benlik duygusu güçlendiğinden ve tüm insanların acı ve hayal kırıklığı yaşadığına dair farkındalık gizlendiğinden, ayrılık ve soyutlama duyguları artar (Neff, 2003a: 89). Yapılan araştırmalar ruminasyon, öz-eleştiri ve ayrılık duygularının depresyon gibi uyumsuz sonuçlarla yüksek oranda ilişkili olduğu

sonucunu çıkarmıştır (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald ve Zuraff, 1982; Bowlby, 1980; Nolen-Hoeksema, 1991'den akt., Neff, 2003a: 89).

### 2.3. Ruminasyon

Ruminasyon, Latince'deki ruminare (geviş getirmek) kelimesinden türemiş olup, İngilizcede 'geviş getirmek, uzun uzadıya düşünmek ve derinlemesine düşünmek' anlamlarına gelmektedir" (Cambridge, 2020; Koçar ve Hocaoğlu, 2019'dan akt., Kırkık, 2020: 35). Alanyazın incelendiğinde ruminasyon ilk defa psikiyatri alanında çalışmalar yapan I. M. Ingram tarafından kullanılmıştır. Ingram ruminasyonu, obsesif kompulsif bozukluklar içinde "zihinsel geviş getirme" anlamında kullanmıştır (Abramowitz, McKay ve Taylor, 2008'den akt., Kırkık, 2020: 35-36).

Ruminasyon, psikopatoloji literatüründe sadece, tanı sınıflandırma sistemlerinden olan Dünya Sağlık Örgütü'nün Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (ICD-10) kılavuzunda obsesif-kompulsif bozukluğun bir alt formu olarak "obsesyonel düşünceler ve ruminasyonların baskın olduğu tip" başlığı altında ele alınmaktadır (Uluğ, 1993'ten akt., Karatepe, 2010: 2). Obsesif kompulsif bozukluğa bağlı bilişsel bir süreç olarak ele alınan ruminasyon son 20 yılda yapılan çalışmalarla "depresif psikopatolojinin" önemli kavramlarından biri olarak anılmaya başlanmıştır (Rachman, 1971; Papageorgio ve Wells, 2004'ten akt., Karatepe, 2010: 2).

Nolen-Hoeksema'nın depresif ruminasyon kavramı üzerine geliştirdiği Tepki Stilleri Teorisi ruminasyon kavramı için öncü niteliğindedir ve sonrasında yapılacak çalışmalara dayanak oluşturmaktadır (Papageorgio ve Wells, 2004'ten akt., Karatepe, 2010: 2). Ruminasyon, bireyin karşılaştığı bir durum karşısında harekete geçmek yerine, yaşadığı olumsuz durumu zihninde tekrar tekrar yaşatmasıdır (Nolen-Hoeksema, Lyumbomirsky ve Wisco, 2008: 400). Martin ve Tesser (1996) ruminasyonun düşünmenin farklı bir türü olduğunu belirtmişlerdir (Akt., Aşçıoğlu Önal, 2014: 47).

Ruminasyonun diğer bilişsel süreçlerle (endişe, kendine odaklı dikkat, olumsuz otomatik düşünceler) ilişkisi;

- *Ruminasyon ve endişe:* Ruminasyonun en belirgin özelliği, geçmiş yaşantılara dönük olması, kontrol edilemez ve yineleyici olmasıdır (Arslan ve Oral, 2017: 102). Ruminasyon bu özelliği ile endişeden farklılık göstermektedir.

Endişe, gelecek hakkındaki olumsuz düşünce ve beklentilerden kaynaklanırken ruminasyon geçmiş yaşantılardan kaynaklanmaktadır (Lyubomirsky ve Tkach, 2003: 24). Ayrıca ruminasyonun bu özelliği (istem dışı ve kendiliğın olması) onu sıradan anılardan ve düşüncelerden de ayırmaktadır. Ruminasyon bireyin hatırlamayı tercih ettiği düşüncelerden çok, hatırlanmasının zorunlu olduğunu düşündüğü ya da istem dışı ortaya çıkan geçmiş yaşantılardır. Bu düşünceler, geçmiş odaklıdır, problem çözme amacı taşımamakta hatta bireyi daha fazla endişeye sürüklemektedir (Kırkık, 2020: 36-37)

- *Ruminasyon ve kendine odaklı dikkat:* Jackson ve Nolen-Hoeksema'nın (2001: 39) yapmış olduğu çalışmaya göre sıkıntıya uyumsuz ruminatif tepki gösterme olasılığı en yüksek olan kişilerin; duyguların genellikle kontrol edilemez olduğuna ve bu duygulara verilecek uygun tepkinin kendine odaklanma olduğuna, çevrelerini değiştirmeye yönelik algılanan yetkinlik beklentileri düşük olan ve ilişkilerindeki sorunlardan kendilerini sorumlu tutan kişiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- *Ruminasyon ve olumsuz otomatik düşünceler:* Beck'e (1967, 1976) göre depresyon, geçmiş kişisel kayıp veya başarısızlık durumlarını içeren düşüncelerle ilişkili bir kavramdır. Papageorgiou ve Wells (2001) olumsuz otomatik düşüncelerin, depresyon ruminasyondaki kayıp ve başarısızlık durumlarında ortaya çıkan kısa süreli düşünceler olduğunu, ruminasyonun ise başlangıçtaki olumsuz düşüncelere yanıt olacak şekilde ortaya çıkan daha uzun süren tekrarlayıcı ve kendine odaklı düşünme halkalarından oluştuğunu savunmuşlardır. Ayrıca Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson (1994) ile Alloy ve Spasojevic'in (2001) yapmış olduğu çalışmalar, ruminasyonun çeşitli biliş türlerinden daha fazla depresyonu öngördüğünü göstermiştir (Akt., Papageorgiou ve Wells, 2003: 4-5).

Ruminasyon ayrıca toplumsal cinsiyet farkını da açıklayan değişkenlerden biridir. Kadınların üzgün ve depresyondayken ruminasyon yapma olasılığı erkeklerden daha fazladır (Jackson ve Nolen-Hoeksema, 2001: 37-38; Bugay ve Erdur-Baker, 2011: 192). Kadınların sıkıntı anında ruminasyon yapmalarının nedenleri üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda kadınların toplum içindeki statüsü ruminatif eğilimlerini

arttırmaktadır (Jackson ve Nolen-Hoeksema, 2001: 37-38). Çalışmamızda ruminasyonu açıklayan 6 farklı kurama yer verilmiştir.

### **2.3.1. Tepki Stilleri Kuramı**

Tepki Stilleri Teorisine göre ruminasyon, kişinin depresyon belirtileri ve bu belirtilerin olası nedenleri ve sonuçları hakkında tekrarlayan ve pasif bir şekilde düşünmesi olarak tanımlanır. Ruminatif düşünmeye sahip bireyler sürekli “Neden gidemiyorum?”, “Benimle ilgili sorun ne?”, “Bunu asla aşabileceğimi sanmıyorum.” gibi düşüncelere kapılırlar. Bu düşünceler ruminasyon sırasında ortaya çıkan problemlere çözüm üretmeye fayda sağlamaz. Aksine birey bir kısır döngü içerisinde ruminatif düşünme gerçekleştirir. Ruminasyon, insanların üzgün ve depresif olduklarında gerçekleştirdikleri bir düşünce süreci olarak kabul edilir (Nolen-Hoeksema, 2004: 107). Çoğu insan üzgün ve depresif hissettiğinde ruminatif düşünce de yapılan araştırmalar, bireyin sıkıntı anında ruminatif düşünmesinin bireysel farklılık özelliği olduğunu göstermiştir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999’dan akt., Nolen-Hoeksema, 2004: 107).

Tepki Stilleri Teorisine göre ruminasyon, depresif belirtileri şiddetlendirir ve uzatır. Belirtilerin uzaması ve orta derecede majör depresyon ataklarına dönüşme olasılığını artırır (Nolen-Hoeksema, 2004: 107). Ruminasyonun depresyonu uzatabileceği en az dört mekanizma bulunmaktadır. Birincisi, ruminasyon depresif ruh halinin düşünme üzerindeki etkilerini artırır, bu da bireyin karşılaştığı bir sorun karşısında mevcut durumu anlamlandırmak için depresif ruh halleri tarafından harekete geçirilen olumsuz düşünceleri ve anıları kullanma olasılığını artırır. İkincisi, ruminasyon bireyin daha karamsar ve kadercî düşünmesine yol açtığı gibi bireyin etkili problem çözme becerisini olumsuz etkiler. Üçüncüsü, bireyin hedeflediği duruma müdahale ederek stresi artırır. Dördüncüsü, sürekli ruminasyon yapan kişi zamanla sosyal desteğini kaybedecek ve bu da depresyonu besleyecektir (Nolen-Hoeksema, 2004: 107-108; Nolen-Hoeksema, Lyubomirsky ve Wisco, 2008: 401).

Sürekli ruminatif düşünen bireylerin, şiddetli depresif belirtiler gösterebileceği gibi şiddetli anksiyete belirtileri de geliştirebilir (Nolen-Hoeksema, 2000’den akt., Nolen-Hoeksema, 2004: 109) ve bazı psikopatolojik davranışları (yeme bozuklukları, kendine zarar verme davranışı vb.) sergileyebilir (Nolen-Hoeksema, Lyubomirsky ve Wisco, 2008: 401-402).

Araştırmalar, üzüldüklerinde ruminasyon yapan bireylerin depresif bozukluklar geliştirebileceğini ve daha uzun süreli depresyon geçirebilecekleri sonucunu bulmuştur. Bu durum ergen ve çocuklar için de aynı sonucu doğurmuştur (Nolen-Hoeksema, Lyubomirsky ve Wisco, 2008: 401). Eldeleklioğlu ve Yıldız'ın (2019: 40) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, kişilerin problem çözme becerilerinin ve ruminasyon düzeylerinin depresyon düzeylerini önemli derecede etkilediği, kişilerin ruminasyon düzeylerinin artmasıyla depresyon düzeylerinin de arttığı ayrıca zayıf problem çözme becerilerine sahip kişilerin depresyona girme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

### **2.3.2. Hedefe İlerleme Kuramı (Goal Progress Theory)**

Martin ve Tesser (1987, 1996), Martin vd. (1993) ve Martin'e (1999) göre ruminasyon Zeigarnik etkisinin bir örneğidir. Zeigarnik (1938), tamamlanmamış olayların, görevlerin tamamlanmış olaylara ve görevlere oranla bellekte daha fazla iz bırakma eğiliminin olduğunu göstermiştir (Akt., Martin, Shrira ve Startup, 2003: 154).

Hedefe İlerleme Kuramına göre ruminasyon henüz ulaşılmamış, birey için önemli olan hedefler hakkında tekrarlayıcı düşünme eğilimidir. Birey hedefine ulaşamadığı veya beklenen oranda yaklaşmadığı durumda ruminasyon geliştirir (Martin, Shrira ve Startup, 2003: 154). Matthews ve Wells (1994), Hedefe İlerleme Kuramına göre ruminasyonu bir öz düzenleme biçimi olarak tanımlar (Akt., Martin, Shrira ve Startup, 2003: 154).

İstenilen hedefe doğru ilerleme kaydedilememesinin, bireylerin istenilen hedefe giden alternatif yollar geliştirmeleri, hedefin istenilebilirliğini tekrar gözden geçirmeyi ve çeşitli hedeflerle ilgili davranışlarını gözden geçirmelerine neden olur. Bu düşüncelerin uzun süre tekrarlanmasına ruminasyon denir (Martin, Shrira ve Startup, 2003: 154).

### **2.3.3. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon (Rumination on Sadness)**

Üzüntüye ilişkin ruminasyon, bireyin üzüntü veren bir durumla ve üzüntüye eşlik eden durumlarla ilgili yineleyici düşünceleri (Conway ve ark., 2008: 738). Bu tanıma göre ruminatif düşünceler olumsuz ruh halinin öncülleri ve doğası ile ilgilidir. Amaca yönelik değildir ve bireyleri mevcut problemi çözme amacına yönelik

davranışlarda bulunmaya motive etmez. Bireyler ruminatif eğilim gösterirken düşüncelerini sosyal olarak paylaşmazlar (Papageorgiou ve Wells, 2003: 4).

#### **2.3.4. Strese Tepki Olarak Ruminasyon (Stress-Reactive Rumination)**

Strese tepki olarak ruminasyon, bireyin yaşadığı stresli bir olay sonrası kendine yönelik yineleyici düşünceleri (Alloy ve Robinson, 2003: 275). Bu kurama göre ruminasyon depresif duygudurumun başlangıcından önce gerçekleşirken, Tepki Stilleri Kuramına göre, depresif duyguduruma yanıt olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir (Papageorgiou ve Wells, 2003: 4-5). Tepki Stilleri kuramına göre açıklanan ruminasyondan farklı olarak Strese Tepkili Ruminasyon olumsuz bilişsel stiller ile birlikte depresyonun daha iyi yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Alloy ve Robinson, 2003: 289). Ruminasyon ve ilgili bilişsel süreçler arasında (olumsuz otomatik düşünceler, kendine odaklı dikkat veya öz-benlik bilinci ve endişe) dikkate değer benzerlik ve farklılıklar bulunmaktadır (Papageorgiou ve Wells, 2003: 5).

#### **2.3.5. Benlik Düzenleyici/ Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı (Self-Regulatory Executive Function Model)**

Matthews ve Wells (1996) tarafından geliştirilen Kendini Düzenleyici İşlevler Kuramına göre ruminasyon var olan durum ile var olması istenen durum arasındaki çelişkinin üstesinden gelme durumu olarak ortaya çıkmaktadır. Doğrudan istenilen duruma yönelik olmayıp, kendilikle ilgili bilgilerin işlenmesine odaklıdır (Matthews ve Wells, 2004'ten akt., Yapan, 2018: 16). "Bu kurama göre ruminasyon doğası gereği zarar verici ve birçok duygudurum bozukluğuyla bağlantılı olan kapsamlı bir süreç olarak ele alınmaktadır." Ruminasyon Tepki Stilleri Kuramında olduğu gibi sadece depresyonla ilgili değil, birçok psikopatolojinin temelini oluşturmaktadır (Matthews ve Wells, 2004'ten akt., Neziroğlu, 2010: 5).

#### **2.3.6. Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı (Post- event Rumination Theory)**

Kurama göre ruminasyon, bireyin yaşadığı olayı ve olay sırasındaki görünümüne ilişkin olumsuz algılarını zihninde tekrar tekrar yaşatmasıdır. (Clark (2001) ruminasyonun sosyal kaygıyla ilişkili olduğunu düşünmektedir. Kashdan ve Roberts (2007) ise sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin daha fazla ruminasyon yapma eğiliminin olduğunu düşünmektedir (Akt., Armutlu, 2019: 15).

## 2.4. İlgili Araştırmalar

### 2.4.1. Yaşamın Anlamı ile İlgili Araştırmalar

Koçak'ın (2021) “Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler” adlı çalışmasında, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 564 kız, 167 erkek toplamda 733 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu arasında anlamlı ve orta düzeyde pozitif ilişki, sosyal medya bağımlılığı ve yaşamın anlamı arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif ilişki, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı, sosyal medya bağımlılığını düşük düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Koçak, 2021).

Eker, Taş ve Anlı'nın (2020) “Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, sosyal destek ve yaşamın anlamının psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 436 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle psikolojik sağlamlık ile aileden algılanan sosyal destek, arkadaşan algılanan sosyal destek ve mevcut yaşam anlamı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın, cinsiyet, aileden algılanan sosyal destek ve mevcut yaşam anlamı tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aras'ın (2020) “Türk yaşlı nüfusunda üretkenlik, yaşamın anlamı ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler: bir arabuluculuk analizi” başlıklı çalışmasında, Türkiye'deki yaşlı nüfusun üretkenlik düzeyleri ve depresif semptomları arasındaki ilişki ve bu ilişkide hayattaki anlamın aracı değişken rolünü incelemek amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemini yaşları 65-88 arasında değişen 152 kişi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle yaşlıların üretkenlik düzeyleri ile

depresif semptomlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yaşamdaki anlamla ilgili olarak, üretkenlik ile yaşamdaki anlam arayışı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasına rağmen, üretkenlik yaşamdaki anlamın varlığıyla pozitif yönde bir ilişki göstermiştir. Benzer şekilde, yaşamda anlamın varlığı geriatrik depresyon ile anlamlı bir ilişki göstermezken, yaşamda anlam arayışı depresyon ile pozitif yönde ilişki göstermiştir. Arabuluculuk analizi bulgularına göre, yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışının, yaşlı bireylerin üretkenlik düzeyleri ve depresif semptomları arasındaki ilişkiye aracılık etmediği bulunmuştur.

Kaya'nın (2020) "İşyerinde psikolojik yıldırmanın yaşamın anlamı üzerine etkisi" adlı yüksek lisans tezinde iş yerinde yaşanabilecek psikolojik yıldırmanın çalışanların yaşamın anlamı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın örneklemini farklı sektörlerde çalışan 256 kişi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularında çalışanların cinsiyeti ile yaşamın anlamı toplam puanı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca çalışanların yaşları ile yaşamın anlamının alt faktörü olan aranan anlam arasında bir ilişki saptanmıştır. Bir diğer anlamlılık ise, çalışanların iş yerinde çalışma süresi ile psikolojik yıldırmaya maruz kalmaları arasında bulunmuştur.

Bahadır'ın (2019) "Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin yaşamın anlamı ile bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin yaşamın anlamı ve bazı demografik değişkenler açısından ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemini 321 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle yaşam boyu öğrenme eğilimi ile yaşamın anlamı arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Yaşamın anlamı ile demografik değişkenlerin ilişkisi incelendiğinde ise anne eğitim düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Beril Baytan'ın (2019) "Çalışan ve emekli yöneticilerin yaşamın anlamı doğrultusunda yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırmalı incelenmesi" başlıklı çalışmada, çalışan ve emekli yöneticilerin yaşamın anlamı doğrultusunda yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırmalı incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 212 çalışan, 178 emekli yönetici toplam 390 kişi oluşturmaktadır. Elde

edilen bulgulardan hareketle emekli yöneticilerin çalışan yöneticilere oranla yaşam doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ekşi, Ekşi, Okan ve Kökçam'ın (2019) "Yaşamın anlamı ve yaşamın amacı değişkenlerinin ölüm kaygısını yordamaları üzerine bir model denemesi" başlıklı çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşam anlamlarının ve yaşam amaçlarının ölüm kaygılarını yordama düzeyi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 355 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle yaşamın anlamı ve yaşamın amacı değişkenleri ile ölüm kaygısı arasında doğru orantılı bir ilişki bulunmuştur.

Taşdibi Ünlü'nün (2019) "Üniversite öğrencilerinde yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olmanın mutluluğu yordamadaki rolü" başlıklı çalışmada, üniversite öğrencilerinin mutlulukları ile yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olmaları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 594 üniversite oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle mutluluk ile yaşam değeri ve yaşamın anlamı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Martela, Ryan ve Steger'ın (2018) "Özerklik, yetkinlik, ilişkililik, fayda memnuniyeti olarak anlamlılık: Yaşamın anlamının yordayıcıları olarak dört anlam belirleyicisi ve olumlu duygunun karşılaştırılması" adlı çalışmada, yaşamın anlamının yordayıcıları olarak dört anlam belirleyicisi ile olumlu duygu arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 332 yetişkin oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle pozitif duygunun sürekli olarak yaşamın anlamını öngördüğü tespit edilmiştir. Yetkinlik ve ilişkililik, yaşamın anlamı ile pozitif duygu arasındaki ilişkiyi açıklamada daha belirgin bir özelliğe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Du ve ark.'nın (2017) ebeveynleri HIV'den etkilenen 6 yaşındaki 518 çocuk ile yapmış oldukları çalışmada dayanıklılık, önemli zorluklar sırasında veya sonrasında olumlu adaptasyonun, yaşamdaki anlamın psikolojik iyi oluş üzerindeki koruyucu etkilerinin incelemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle dayanıklılığın yaşamdaki anlam ile depresyon arasındaki ve yaşamdaki anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi olumlu etkilediğini sonucuna ulaşılmıştır.

Demir'in (2017) "Mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde özgünlükle mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyinin ve özgünlükle var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin araç rolünü incelemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle özgünlük ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyinin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak özgünlük ile var olan anlam düzeyinin aracılık rolü anlamlı bulunamamıştır. Ayrıca var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam ve mutluluk düzeyi, cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir. Özgünlük düzeyi ile özgünlüğün ilişkisel özgünlük, farkındalık ve özgün davranış alt boyutları cinsiyet açısından farklılaşma göstermiştir.

Söylemez'in (2016) "Manevi zekanın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde manevi zekayı yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 388 yetişkinden oluşmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle manevi zekâ ile alt boyutları (bilinç, anlam, nezaket, hakikat ve aşkınlık) arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Manevi zekâ ile yaşamın anlamı ve yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Baş'ın (2014) "Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki" adlı yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinin değerler ve yaşamda anlam arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş 910 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle mevcut anlam ile toplumsal değerler, maneviyat, insan onuru, özgürlük, fütüvvet, kariyer değerleri ve entelektüel değerler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Mevcut anlam ile materyalistik değerler ve romantik değerler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aranılan anlam ile toplumsal değerler, materyalistik değerler, romantik değerler, özgürlük, kariyer değerleri ve entelektüel değerler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Aranılan anlam ile maneviyat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aranılan anlam ile insan onuru arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mevcut anlamın önemli yordayıcıları olarak maneviyat, fütüvvet ve materyalistik değerler bulunmuştur. Diğer alt boyutların mevcut anlamı anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

Aranan anlamın önemli yordayıcıları olarak romantik değerler, maneviyat ve özgürlük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yüksel'in (2013) "Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı" adlı yüksek lisans tezinde genç yetişkinlerin sahip oldukları tutkulu, oyun gibi, arkadaşça, mantıklı, sahiplenici, özgeci aşk tutumları ile sahip oldukları mevcut yaşam anlamı ile aranan yaşam anlamı arasında ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 465 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle genç yetişkinlerin sahip olduğu aşk tutumları alt boyutları ile yaşamın anlamı alt boyutları arasında ilişki olduğu görülmüştür. Aşk tutumları ile bağımsız değerler arasındaki ilişki incelendiğinde, aşk tutumlarının cinsiyete ve ebeveyn birlikte ya da ayrı oluşuna göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte aşk tutumlarının algılanan ekonomik düzey ve algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Genç yetişkinlerdeki yaşamın anlamı ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişki de incelenmiştir. Buna göre, yaşamın anlamı, cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve ebeveyn birlikteliği ya da ayrı oluşuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bunun yanında genç yetişkinlik yaşamın anlamı, algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırasındaki konuma göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Davis, Hicks, King ve Trent'in (2012) "Yaşamda ve gelecek perspektifinde olumlu duyguların anlamı. Sosyal-duygusal seçicilik kuramının bir uygulaması" adlı çalışmasında pozitif duygunun algılanan zaman sınırlamalarının bir fonksiyonu olarak yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Dört farklı çalışma yapılmış olup, çalışmanın örneklemini farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgulardan hareketle hedeflerine ulaşmak için daha az fırsatı olduğuna inanan bireylerde pozitif duygu ile yaşamın anlamı arasında daha güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dursun'un (2012) "Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü" adlı doktora tezinde, yaşamın anlamı, iyimserlik, umudun ve stresle başa çıkma stillerinin katkısının öznel iyi oluşu yordama üzerindeki rollerini belirlemek amaçlanmaktadır. Çalışmanın örneklemini 984 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Olumlu duygulanım ve yaşam doyumu için iki ayrı hiyerarşik regresyon yapılmıştır. İlk analiz iyimserlik, umut ölçeğinin her iki alt

ölçeğinin olumlu duygulanımı olumlu ve anlamlı olarak yordadığını, modele araçsal ve duygusal destek başa çıkma stili eklendiğinde ise açıklanan varyans üzerinden %0,5 düzeyinde anlamlı bir yükseliş olduğu bulunmuştur. İkinci analiz, yaşamın anlamı anketinin her iki alt ölçeği, iyimserlik, umut ölçeğinin, yalnızca amaca güdülenme alt boyutunun yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı, modele araçsal ve duygusal destek başa çıkma stili eklendiğinde ise açıklanan varyans üzerinde %0,1 düzeyinde anlamlı bir yükseliş olduğu bulunmuştur.

Taş'ın (2011) “Öğretmenlerde yaşamın anlamı ve yaşam doyumunu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” adlı yüksek lisans tezinde öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşamın doyumunu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemini 363 öğretmen oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle yaşamın anlamının, mevcut anlam alt boyutu ile yaşam doyumunu ve sosyal karşılaştırma arasında pozitif bir ilişki olduğu, yaşam anlamlarının aranan anlam alt boyutunun cinsiyet ve medeni durum açısından anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Steger, Kashdan, Lorentz ve Sullivan'ın (2008) yaptığı çalışmada yaşamın anlamı ile kişilik, bilişsel tarz ve deneyim arasındaki ilişki incelenmiştir. Anlam arayışı ve anlamın varlığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisine bakıldığında; anlam arayan insanlar çevreleri üzerinde çok az kontrol hissederler. Bu bireyler kendilerinden ve karşılıklı ilişkilerinde hoşnutsuz hissederler. Birey kişisel gelişiminde sorun yaşadığı için anlam aramaya mecbur hissedebilir, ancak sorun yaşamayanlar ise anlam arayışını kişisel gelişimin önemli bir parçası olarak kabul edebilir. Steger vd.'nin (2008) yaptığı 2. çalışmada ise insanların neden anlam arayışı içinde oldukları incelenmiştir. Yapılan çalışmaya göre anlam arayışı, farklı bilişsel tarzlarla, statükoyu sorgulama eğilimleri ve ruminasyon ile ilişkilendirildi. Anlam arayan insanların, gelecekle ilgilenmekten çok geçmişe ve bugüne odaklanmış olabileceği sonucuna varılmıştır.

Steger, Kabawata, Shimai ve Otake (2007)'in yaşamın anlamını kültür ile ilişkisini Japon ve ABD örneklemleri üzerinde incelemişlerdir. Yapılan bu çalışmada kültürün anlam üzerindeki potansiyel etkisinin anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri ile iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışmada bağımsız bir

kültürden gelen katılımcılar arasında yaşamda anlam varlığının seviyeleri farklılık göstermiştir. Amerikalı katılımcılar Japon katılımcılara göre daha yüksek düzeyde anlam varlığı bildirmişlerdir. Bu bulgu, anlamın varlığının, bağımsız kültürlerde genellikle daha yüksek olan pozitif benlik kavramıyla ilişkili olduğu fikriyle tutarlıdır. Her iki ülke örneğinde de yaşamını daha anlamlı bulan bireylerin daha mutlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Del Gaiso, Hicks, King ve Krull'un (2006) "Olumlu duygu ve yaşamda anlam deneyimi" adlı çalışmasında pozitif duygunun yaşamın anlamına etkisi incelenmiştir. Beş farklı çalışma yapılmış olup, çalışmaların örneklemi farklılık göstermektedir. Elde edile bulgulardan hareketle olumlu ruh halinin bireyin yaşamı anlamlı bulma eğilimini arttırmaktadır. Ayrıca olumlu ruh halinin yaşamın anlamlılığına karşı duyarlılığı da arttırabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Jim ve ark.'nın (2006) kanser teşhisi almış 20 yaş altı ve 85 yaş üstü 227 kadın katılımcı ile yapmış oldukları çalışmada hastaların kanser teşhisiyle baş etme yollarının, yıllar sonra yaşamlarındaki anlam duygusunun öngörüsünün olacağını varsayarak boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Elde edilen bulgulardan hareketle kanserle mücadele ederken Aktif Başa Çıkma/Sosyal Desteği daha sık kullanan kadınların daha sonra daha fazla iç huzur bildirdikleri görülmüştür. Tanı ve cerrahi iyileşme döneminde Kabul/olumlu yeniden yorumlama ve Aktif Başa Çıkma/Sosyal Desteği daha az kullandığını bildiren kadınların, 2 yıl sonra yaşamlarında anlam kaybı bildirme olasılıkları daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca bu kişilerin daha depresif ve yoğun stres yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

#### **2.4.2. Öz-şefkat ile İlgili Araştırmalar**

Özden'in (2021) "Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz-şefkat, öz-tiksinme ve sosyal desteğin aracı rolünün incelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin intihar düşüncesi ile ilişkisinde öz-şefkat, öz-tiksinme ve algılanan sosyal desteğin aracı rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın örneklemini 18-58 yaş arasındaki 519 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle kendini mükemmeliyetçi gösterme eğiliminin kişinin öz-şefkat düzeyini düşürerek ve öz-tiksinme düzeyini düşürerek ve öz-tiksinme düzeyini yükselterek

algıladığı sosyal destek düzeyini düşürdüğü, azalan sosyal destek algısının ise kişinin intihar düşüncelerinin oluşmasına zemin açtığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik ve Koçak'ın (2021) "Lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü" adlı çalışması, lise öğrencilerinde öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 556 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle erken dönem uyumsuz şemaların öz-şefkat ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide aracılık etkisine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Erol'un (2021) "Çocukluk çağı travması ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, stres toleransı, öz-şefkat ve öz-tiksinme aracı rollerinin incelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde, intihar amacı taşımayan ve kasıtlı olarak yapılan kendine zarar verme davranışlarının risk faktörlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 397 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle, duygusal istismar, duygusal ihmal, duygu düzenleme güçlüğü, düşük öz-şefkat düzeyi ve davranışsal öz-tiksinmenin kendine zarar verme davranışları için risk faktörleri olduğuna işaret etmiştir. Ayrıca duygusal kötüye kullanım yaşantıları ile kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkiye açıklık getirmiştir.

Sarıgül'ün (2021) "Lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisi" adlı yüksek lisans tezinde, lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 250 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle, öz-şefkat geliştirme programının, lise öğrencilerinin riskli davranışlarında azalmaya yol açtığı tespit edilmiştir. Ayrıca öz-şefkat geliştirme programının, lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri üzerinde de etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hasselbeg ve Rönnlund'un (2020) "Gençlerde öz-şefkat ve şu ana dikkati geliştirmek: İnternet üzerinden sunulan iki haftalık bir farkındalık ve öz-şefkat programının pilot çalışması" adlı çalışmasında farkındalık ve öz-şefkati arttırmayı hedefleyen iki haftalık web tabanlı bir programın etkinliğini değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 56 katılımcı oluşturmaktadır. Elde edilen

bulgulardan hareketle programın genç bireylerde stresi azaltmak ve ruh sağlığını iyileştirmek için etkili bir araç olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Alaloğlu'nun (2020) "Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde, mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj ve öz-şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın rneklemine 18-50 yaş aralığındaki 360 kadın ve 293 erkek katılımcı oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle kendine yönelik mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluşun, olumlu duygunun ve yaşam doyumunun artması ile ilişkili iken, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise olumsuz duygunun ve psikolojik belirtilerin artması ile ilişkilidir. Ayrıca, z-şefkatin ve kendini sabotajın, psikolojik belirtiler, duygulanım ve yaşam doyumunu üzerinde, mükemmeliyetçiliğin ötesinde yordayıcı rolünün olduğu tespit edilmiştir.

Küçük'n (2020) "Yetişkinlerin z-şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde yetişkinlerin öz-şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın rnekleme 346 kişiden oluşmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle bireylerin öz-şefkat düzeyleri arttıkça saplantılı bağlanma stilleri de artmaktadır. Ayrıca bireylerin öz yargılama düzeyleri arttıkça saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma stilleri azalmaktadır. Çocukluk döneminde demokratik bir anne baba tutumuna sahip olmak öz-şefkati arttırırken, suçlayıcı ve tutarsız anne baba tutumu öz-şefkati azaltmaktadır.

Erzi ve Karaoğlu'nun (2019) "Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: z-şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü" adlı çalışmasında genç yetişkinlerde yeme tutumları ve çocukluk ağı travmaları arasındaki ilişkide öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini uygun örnekleme ile belirlenen 18-40 yaş arası 345'i kadın ve 159'u erkek olan 504 katılımcı oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkatin yeme tutumları ile çocukluk ağı travmaları arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.

Aktaş ve şahin'in (2018) alışmasında narsistik kişilik özelliği gösteren bireylerin bu kişilik özelliği gösterme düzeyleri arttıkça duygu düzenleme glklerinde ve öz-

şefkatlerinde nasıl bir farklılık olacağına bakabilmek ve farklılık var ise bu farklılığın hangi yönde olacağını tespit edebilmek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 49 üniversite öğrencisi ve 232 üniversite mezunu oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle duygu düzenleme güçlüğü'nün grup puanlarıyla, öz-şefkat grupları ve narsisizm grupları arasında istatistik olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü arttıkça öz-şefkat puanları azalmakta, narsisizm puanları ise artmaktadır. Narsisizm ile öz-şefkat arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Bayar ve Tuzgöl Dost'un (2018) "Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek" konulu çalışmalarıyla bağlanma tarzı ve algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 587 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, "kaygılı bağlanma ile aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek boyutlarının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir. Diğer yandan, kaçınan bağlanma ve özel bir insandan algılanan sosyal destek üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır".

Kıcalı'nın (2015) "Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde öz-şefkat ve tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin depresyon ve olumsuz duygulanımla olan ilişkilerinin Türk üniversite öğrencileri örneğinde aracı değişkenli regresyon analizi ile incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 250 üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle, öz-şefkat olumsuz duygulanım ve depresyon ile anlamlı ve negatif bir ilişki göstermiştir. Tekrarlayıcı olumsuz düşünme, olumsuz duygulanım ve depresyon karşısındaki koruyucu rolünü desteklerken tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyona yatkınlığı arttırdığıyla ilgili çalışmalarla da tutarlılık içinde olduğu tespit edilmiştir.

Alberts, Neff, Peters ve Smeets'in (2014) "Acıları iyilikle karşılamak: Kız üniversite öğrencilerine kısa bir öz-şefkat müdahalesinin etkileri" adlı çalışmasında yeni geliştirilen 3 haftalık bir öz-şefkat grubu müdahalesinin, kız üniversite öğrencileri üzerinde psikolojik sağlamlığı ve refahı arttırmaya yönelik etkilerini araştırmak

amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 27 kişilik öz-şefkat grubu ve 25 kişilik zaman yönetimi kontrol grubundan oluşmaktadır. Çalışma 3 hafta boyunca gerçekleştirilen 3 grup toplantısını içermektedir. Elde edilen bulgulardan hareketle kısa bir öz-şefkat müdahalesinin öğrencilerde psikolojik sağlamlığı ve refahı geliştirebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Krieger vd.'nin (2013) bir grup ayakta depresif hasta ve hiç depresyonu olmayan kişilerle depresif belirtiler, ruminasyon ve kaçınma ile ilişkisini incelediği çalışmasında depresif ayakta hastaların öz-şefkat düzeyinin hiç depresyonda olmayan deneklerden önemli ölçüde farklı olduğu; depresif semptomlar kontrol altına alındığında bu etkinin küçüldüğü sonucuna ulaşılmıştır (Krieger vd., 2013).

Arslan vd. 'nin (2012) “Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma” konulu çalışmalarıyla üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye’den 127 ve diğer ülkelerden 122 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, “Türk öğrencilerin öz-anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri diğer ülke öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Türkiye’deki öğrencilerin öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonları, diğer ülke öğrencilerinin öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarından daha yüksek ilişki göstermektedir.

Raes'in (2010) 271 üniversite öğrencisinde öz-şefkat, depresyon, kaygı ve ruminasyonu incelediği çalışmasında öz-anlayış ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide ruminasyonun ve endişenin aracı etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; öz-anlayış ve depresyon arasındaki ilişkide sadece ruminasyonun önemli bir aracı değişken olduğu; kaygı için hem ruminasyon hem de endişe önemli bir aracı değişken olarak ortaya çıkmıştır. Ancak, endişenin yordama gücünün ruminasyondan önemli ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür. Öz-anlayışın, depresyon ve kaygı düzeyini azaltmasının nedeni ruminasyon üzerindeki olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Neely ve ark.'nın (2009) “Stresle karşılaştığında öz-şefkat: Öz-şefkatin ve hedef düzenlemenin üniversite öğrencilerinin refahında desteğin rolü” adlı çalışmasında refahın korunmasında hedef düzenlemenin önemini öne süren çalışmaları

tekrarlamak ve öz-şefkatin üniversite öğrencilerinin refahındaki rolünü anlamak amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 271 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgura göre üniversite öğrencilerinin refahının sürdürülmesinde hedefe yeniden bağlanmanın önemi vurgulanmaktadır. Stres (çalışma 1), sosyal destek (çalışma 2) ve öz-şefkat ölçümlerini eklemenin, yordayıcılar tarafından açıklanan refah düzeyindeki varyans miktarını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.4.3. Ruminasyon ile İlgili Araştırmalar**

Kocalar'ın (2019) "Öz-eleştirel ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme ilişkilerinde öz-eleştirel ruminasyonun aracılık rolü" adlı yüksek lisans tezinde Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türk kültüründeki psikometrik özelliklerini ortaya koymak ve üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyonun aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle uyumsuz mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide öz-eleştirel ruminasyonun tam aracı rolünün olduğu görülmüştür. Öte yandan uyumlu mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülürken öz-eleştirel ruminasyon arasında anlamlı herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Onaylı'nın (2019) "Aldatılmaya verilen tepkiler: öz-şefkat, affetme, ruminasyon ve bilişsel değerlendirme rollerinin incelenmesi" adlı doktora tezinde aldatılma deneyimi yaşamış bireylerin öz-şefkat, affetme, ruminasyon, bilişsel değerlendirmeleri ile aldatılmaya verilen tepkiler arasındaki ilişkileri bir model ile test edilmiştir. Çalışmanın örneklemini amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş, flört ilişkilerinde aldatılma deneyimi yaşamış 431 birey oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle aldatılan bireyin yüksek affetme becerisi ile daha düşük seviyede olumsuz duygu gösterdiği görülmüştür. Bireylerin ruminasyon seviyeleri arttığında ve bireyler durumu tehdit olarak algıladıklarında olumsuz duyguların daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz-şefkat, olumsuz tepkilerle doğrudan ilgili olmamasına rağmen diğer değişkenler yoluyla dolaylı olarak bu tepkilerle ilişkili bulunmuştur.

Gökhan'ın (2019) “Terör olaylarının ardından travma sonrası stres ve travma sonrası gelişim, maruz kalmanın, medyanın, dünyaya ilişkin varsayımların, baş etmenin ve ruminasyonların rolü” adlı yüksek lisans tezinde, Türkiye’de 2015-2017 yılları arasında gerçekleşen terör olaylarının olumsuz (travma sonrası stres) ve olumlu (travma sonrası gelişim) psikolojik sonuçları ile ilişkili faktörleri incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 18-58 arasında değişen 305 yetişkin oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle daha yaşlı olmanın, düşük eğitim düzeyine sahip olmanın, terör olayına medya üzerinden daha çok maruz kalmanın, istemsiz ruminasyonun, dünyanın iyiliğine dair olumsuz varsayımların ve dünyanın adil/kontrol edilebilir bir yer olduğuna dair olumlu varsayımların yüksek TSS puanlarını yordadığını göstermiştir. Ayrıca TSG için yapılan analizin son basamağında, geçmiş travmatik deneyime sahip olmak, istemli ruminasyon, kaderci baş etme, dünyanın adil/kontrol edilebilir bir yer olduğuna dair olumlu varsayımlar ve intrusif TSS belirtileri TSG’yi yordadığı sonucuna varılmıştır.

Turan'ın (2019) “Lisansüstü öğrencilerin öznel iyi oluşunun bilinçli farkındalık, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, ruminasyon ve kaygı duyarlılığı değişkenleri ile yordanması” adlı yüksek lisans tezinde bilinçli farkındalık, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, ruminasyon ve anksiyete duyarlılığının lisansüstü öğrencilerin öznel iyi oluşu üzerindeki rolünü incelemek amaçlanmaktadır. Çalışmanın örneklemini yaşları 21 ile 30 arasında değişen 364 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle kaygı duyarlılığı dışındaki tüm yordayıcı değerlerin öznel iyi oluşun önemli yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır.

Yanık'ın (2018) “Meme kanserini yenen kişilerde travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres bozukluğu ile olayın merkezietisi arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı etkisi” adlı yüksek lisans tezinde ruminasyon türlerinin, travma sonrası stres bozukluğu ile olayın merkezietisi arasındaki aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini Türkiye genelinde yaşları 29 ile 79 arasında değişen, meme kanserini yenmiş 40 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle kasti ruminasyonun, olayın merkezietisi ve travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü ile aynı zamanda olayın merkezietisi ve travma sonrası stres bozukluğu arasında kısmi aracı rolü ile aynı zamanda olayın merkezietisi

ve travma sonrası stres bozukluğu arasında kısmi aracı rolü oynadığı sonucuna varılmıştır.

Yapan'ın (2018) "Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama" konulu yüksek lisans tezinde ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılamanın depresyon ve anksiyete belirtileri üzerindeki yordayıcı etkileri korelasyonel araştırma deseninde incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 281 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, "otomatik düşüncelerin ve kısa form ruminasyon ölçeği derin düşünme alt boyutunun depresif belirtileri anlamlı şekilde yordadığı, işlevsel olmayan tutumların, düşünce baskılama ve kısa form ruminasyon ölçeği saplantılı düşünme alt boyutunun ise depresif belirtileri yordamadığını göstermektedir".

Elma'nın (2018) "Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi" konulu yüksek lisans tezinde ergenlerde ruminasyon düzeyi ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini basit örnekleme yöntemiyle seçilmiş 400 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Ergenlerde ruminasyon düzeyi ile yeme tutumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve depresyonu olan ergenlerin yeme tutumu ve ruminasyon ve alt boyutlarının puanlarının olmayan ergenlere göre anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır.

Ertuğ'un (2018) "Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ve ruminasyon ilişkisi" konulu yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ile ruminasyonun ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 427 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin algılanan duygusal istismar ve ruminasyon düzeyinin anne, baba eğitim durumu ve cinsiyetle ilişkili olmadığı ancak algılanan sosyo-ekonomik gelirin algılanan duygusal istismar ve ruminasyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, algılanan duygusal istismar ve ruminasyon düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akkaya'nın (2017) "Ergenlik dönemi ruminasyonuna yakın bir bakış: Muhtemel risk faktörleri ve düzenleyici değişkenlerinin incelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde anneden algılanan ebeveynlik (psikolojik kontrol ve aşırı korumacılık), anne ile ortak yapılan ruminasyon ve ergenin mükemmeliyetçiliği gibi faktörlerin ruminatif

düşünce üzerindeki etkilerini incelemek amaçlanmaktadır. Çalışmanın örneklemini 252 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle cinsiyet, anneden algılanan psikolojik kontrol, ergenin öz-odaklı mükemmeliyetçiliği ve negatif duygulanım mizaç özelliği gibi faktörlerin her iki tip ruminasyon ile de pozitif yönlü ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca, annenin problemleri üzerine yapılan ortak ruminasyonun depresif ruminasyonu; algısal hassasiyetin ise öfke ruminasyonunu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Etkileşim sonuçlarına göre ise, özdenetim mizaç özelliğinin, öfke ve depresif ruminasyonlarını yordamada ergen problemleri üzerine ortak ruminasyon ve aşırı korumacılık değişkenleri ile anlamlı etkileşimi bulunmuştur.

Çağlayan'ın (2016) "Trafik kazası mağdurlarında travma sonrası gelişim (TSG) ve travma sonrası stresi (TSS) yordayan faktörler: kişilik, baş etme mekanizmaları ve ruminasyonlar" adlı doktora tezinde Türkiye'deki trafik kazası mağdurlarında, trafik kazalarının travma sonrası stres (TSS) ve travma sonrası gelişim (TSG) gibi olumsuz ve olumlu sonuçlarını incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini 255 yetişkin trafik kazası mağdurundan oluşmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle kazanın algılanan şiddeti, çaresiz ve kadercı baş etme ve intrusive ruminasyonun TSS'yi yordadığını ortaya çıkarmıştır. Diğer bir yandan, kazanın algılanan şiddeti, problem çözme odaklı başa çıkma ve istemli ruminasyon ise TSG'yi yordamaktadır. TSS ve TSG'nin alt testleri ise farklı değişkenler tarafından yordadığı sonucuna varılmıştır.

Ökten'in (2016) "Romantik kıskançlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin modellenmesi: Ruminasyon, eşli-ruminasyon ve öz-duyarlık değişkenlerinin aracı rolü" adlı yüksek lisans tezinde beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik kıskançlık düzeyleri ve ilişki doyumları arasındaki ilişkinin açıklanmasında; ruminasyon, eşli ruminasyon ve öz-duyarlık aracı değişkenlerinin etkili olup olmadığının yol modeli ile test edilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 397 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle, ruminasyon ve öz-duyarlık aracı değişkenlerinin bilişsel kıskançlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi açıkladığını; ruminasyonun en güçlü araç değişken olduğun göstermiştir. Duygusal kıskançlık ve öz-duyarlığın ilişki doyumu ile pozitif, bilişsel kıskançlık ve ruminasyonun ise ilişki doyumu ile negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Conway vd.'nin (2008) Kanadalı 1192 lisans öğrencisiyle yapmış olduğu çalışmada toplumsallık ve bireyselliğin beyaz ve görünür azınlık bireyleri için üzüntü ile ruminasyon arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre bireyselliğin daha baskın olduğu topluluklarda kişilerin daha az ruminasyon gösterdikleri, görünür azınlık erkekler dışında toplumsallığın daha baskın olduğu topluluklarda kişilerin daha fazla ruminasyon yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Moretti ve Peled'in (2007) kliniğe gönderilen 121 ergen ile yapmış olduğu çalışmada öfke ve üzüntü üzerine ruminasyonu incelemek ve bu iki ruminasyon biçiminin duygusal ve davranışsal problemlerle ilişkili olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre üzüntü üzerine ruminasyonun, öfke ruminasyonu ile değil depresyonla ilişkili olduğu ve ergenlikte ruminasyon ve depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Moretti ve Peled, 2007).

Bohon, Nolen-Hoeksema, Stice ve Wade'nin (2007) 496 kız ergenle yapmış olduğu çalışmada ruminasyon ile depresyon, bulimia ve madde kötüye kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre depresyon ve bulimianın ruminasyonu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alloy ve Robinson'un (2003) 148 lisans öğrencisiyle yapmış olduğu çalışmada olumsuz bilişsel stiller ve ruminasyon arasındaki etkileşimin olası depresif atak sayısını ve süresini tahmin edip etmediğini test etmek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre olumsuz bilişsel stiller ve strese tepki olarak ruminasyon arasındaki etkileşimin, majör depresif ve umutsuzluk depresif ataklarının olası başlangıç sayısını ve süresini öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Nolen-Hoeksema ve Jackson'un (2001) yaşları 25 ile 75 arasında değişen 740 yetişkin ile ruminasyonda cinsiyet farklılığını etkileyen unsurları inceleyen çalışmasında kadınların ruminasyon yapma olasılığının erkeklerden fazla olduğu; duygu kontrolü, ikili ilişkilerde sorumluluk alma, olumsuz olayların üstesinden gelme hakkındaki inançların birleşimi, ruminasyondaki cinsiyet farkına aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma lise öğrencilerinin yaşamın anlamının öncülleri olarak öz-şefkat ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışan ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için kullanılan tarama modelidir (Büyüköztürk ve ark., 2018: 185).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılı içerisinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı Malatya ilindeki kamu liselerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemine ise basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilmiş 591 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Basit seçkisiz örnekleme, her bir örnekleme biriminin eşit seçilme olanağına sahip olduğu örnekleme türüdür (Büyüköztürk ve ark., 2018: 88). Çalışma grubuna ait özellikler Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1'e göre katılımcıların 358'i (%60,6) kadın, 233'ü (%39,4) erkek; 73'ü (%12,4) 14 yaşında, 95'i (%16,1) 15 yaşında, 203'ü (%34,3) 16 yaşında, 196'sı (%33,2) 17 yaşında, 24'ü (%4,1) 18 yaşında; 37'sinin (%6,3) annesi okur-yazar, 228'inin (%38,6) annesi ilköğretim mezunu, 232'sinin (%39,3) annesi ortaöğretim mezunu, 94'ünün (%15,9) annesi yükseköğretim mezunu; 15'inin (%2,5) babası okur-yazar, 130'unun (%22,0) babası ilköğretim mezunu, 252'sinin (%42,6) babası ortaöğretim mezunu, 194'ünün (%32,8) babası yükseköğretim mezunu; 176'sının (%29,8) ailesinin ortalama aylık geliri 0-3000 tl arası, 269'unun (%45,5) ailesinin ortalama aylık geliri 3001-6000 tl arası, 86'sının (%14,6) ailesinin ortalama aylık geliri 6001-9000 tl arası, 29'unun (%4,9) ailesinin ortalama aylık geliri 9001-12000 tl arası, 31'nin (%5,2) ailesinin ortalama aylık geliri 12001 tl ve üzeridir. Katılımcıların 558'sinin (%94,4) anne-babası birlikte yaşamakta, 33'ünün (%5,6) anne-babası ayrı yaşamakta; 147'si (%24,9) İmam Hatip Lisesinde okumakta, 168'i

(%28,4) Anadolu Lisesinde okumakta, 67'si (%11,3) Fen Lisesinde okumakta, 138'i (%23,4) Sosyal Bilimler Lisesinde okumakta, 71'i (%12,0) Meslek Lisesinde okumakta; 36'sı (%6,1) 9.sınıfta okumakta, 111'i (%18,8) 10. sınıfta okumakta, 235'i (%39,8) 11.sınıfta okumakta, 209'u ise (%35,4) 12.sınıfta okumakta; 36'sının (%6,1) akademik başarısına ilişkin algısı düşük, 416'sının (%70,4) akademik başarısına ilişkin algısı orta ve 139'unun (%23,5) ise akademik başarısına ilişkin algısı yüksektir.

**Tablo 3. 1:Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler**

Değişken	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	358	60,6
	Erkek	233	39,4
Yaş	14 yaş	73	12,4
	15 yaş	95	16,1
	16 yaş	203	34,3
	17 yaş	196	33,2
	18 yaş	24	4,1
Anne öğrenim durumu	Okur-yazar	37	6,3
	İlköğretim	228	38,6
	Ortaöğretim	232	39,3
	Yükseköğretim	94	15,9
Baba öğrenim durumu	Okur-yazar	15	2,5
	İlköğretim	130	22,0
	Ortaöğretim	252	42,6
	Yükseköğretim	194	32,8
Aile ortalama aylık gelir	0-3000 tl	176	29,8
	3001-6000 tl	269	45,5
	6001-9000 tl	86	14,6
	9001-12.000 tl	29	4,9
	12.001 ve üzeri	31	5,2
Anne-baba birlikteliği	Birlikte	558	94,4
	Ayrı	33	5,6
Lise türü	İmam Hatip Lisesi	147	24,9
	Anadolu Lisesi	168	28,4
	Fen Lisesi	67	11,3
	Sosyal Bilimler Lisesi	138	23,4
	Meslek Lisesi	71	12,0
Sınıfı	9. sınıf	36	6,1
	10.sınıf	111	18,8
	11.sınıf	235	39,8
	12.sınıf	209	35,4
Akademik başarısına ilişkin algısı	Düşük	36	6,1
	Orta	416	70,4
	Yüksek	139	23,5
<b>Toplam</b>		<b>591</b>	<b>100,0</b>

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak yaş, cinsiyet, anne-babanın öğrenim durumu, ailenin ortalama aylık geliri, anne-baba birlikteliği, katılımcının okuduğu lise türü, sınıfı ve akademik başarısına ilişkin demografik ve kişisel bilgileri belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, yaşamda anlam düzeyini belirlemek amacıyla “Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu”, öz-şefkat düzeyini belirlemek amacıyla “Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu”, ruminasyon düzeylerini belirlemek amacıyla “Kısa Versiyon Ruminasyon Ölçeği” kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, anne-babanın öğrenim durumu, ailenin ortalama aylık geliri, anne-baba birlikteliği, katılımcının okuduğu lise türü, sınıfı ve akademik başarı algısına ilişkin demografik ve kişisel bilgileri belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

#### **3.3.2. Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu (YAÖ-LF)**

YAÖ, Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarılama çalışmaları Demirbaş (2010) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmayla gerçekleştirilmiştir. Lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları da Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu (2015) tarafından yapılmıştır.

Ölçek, 10 maddeden oluşan 7'li likert tipinde (1: kesinlikle doğru değil; 7: kesinlikle doğru) hazırlanmıştır. YAÖ'nin “yaşamda anlamın varlığı” ve “yaşamda anlam arayışı) olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Yaşamda anlamın varlığı alt boyutu (yaşamın anlamın farkındayım), beş maddeden oluşmaktadır (maddeler: 1, 4, 5, 6, 9R) ve 9.madde ters puanlanmaktadır. Yaşamda anlam arayışı boyutu (daima yaşamın amacını arıyorum), beş maddeden oluşmaktadır (maddeler: 2, 3, 7, 8, 10). Ölçeğin her bir alt boyutundan en düşük 5, en yüksek 35 puan alınmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, o boyutun temsil ettiği niteliklerin bireylerde yüksek düzeyde bulunduğunu göstermektedir (Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu, 2015). Ancak ölçekte toplam puan alınmak isteniyorsa ölçeğin anlam

arayışı alt boyutu (2., 3., 7., 8. Ve 10. Madde) ters kodlanmalıdır (Demirbaş, 2010: 53).

### 3.3.3. Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe 'ye uyarlama ve ergenler üzerindeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları da Sarı ve Yıldırım (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 11 madde ve tek boyuttan oluşan 5'li likert tipinde (1: hiçbir zaman, 2: nadiren, 3: bazen, 4: sık sık, 5: daima) hazırlanmış. Ölçekte 6 ters madde (1, 4, 8, 9, 10 ve 11. maddeler) bulunmaktadır. Ölçekte alınan toplam puanlar kişilerin öz-şefkat düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .75 olarak hesaplanmış, Türk ergenlerin öz-şefkat düzeyini ölçme konusunda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır (Sarı ve Yıldırım, 2018).

### 3.3.4. Ruminasyon Ölçeği (RÖ-KV)

Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema (2003) tarafından geliştirilen Ruminatif Yanıt Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Bugay ve Erdur-Baker (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 549 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kısa Versiyon Ruminasyon Ölçeği toplam 10 sorudan oluşan 4'lü likert tipi (1: hiçbir zaman, 4: her zaman) bir ölçektir. Saplantılı düşünme (1, 3, 6, 7 ve 8. maddeler) ve derin düşünme (2, 4, 5, 9 ve 10. maddeler) olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır (Bugay ve Erdur-Baker, 2010).

## 3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS programı kullanılarak 591 veri üzerinden betimsel ve ilişkiyel analizler yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiğini belirlemek için "skewnes (basıklık) ve kurtosis (çarpıklık)" testi yapılmış ve Tablo 3.2'de verilmiştir.

**Tablo 3. 2: Ölçeklere ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Güvenirlik Katsayısı, Skewnes (Basıklık) ve Kurtosis (Çarpıklık) Değerleri**

Değişken	N	M	SD	Skewnes	Kurtosis	Cronbach Alpha
Y. Anlamı	591	4,089	,986	,207	,937	.716
Ruminasyon	591	2,486	,638	,136	-,508	.816
Öz-şefkat	591	3,298	,749	-,112	,344	.739

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5/+1.5 aralığında değer alması verilerin normallikten aşırı sapma göstermediğini ifade etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015'den akt., Tufan, 2021: 47). Verilen referans aralıklarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmış ve parametrik testler yapılmıştır. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeylerinin yaş, cinsiyet, anne-baba öğrenim durumu, ebeveyn birlikteliği, sosyoekonomik düzey, okul türü, sınıf, algılanan akademik başarısına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız ve iki değişkenli gruplar için t-testi, ikiden fazla değişkeni olan veriler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anova analizi sonucunda dağılımın homojenlik gösterdiği durumlarda anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır.

*“Lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”* alt probleminde ise korelasyon ilişkisine bakılmıştır. Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında değer almaktadır. 1.00 mükemmel pozitif ilişkiyi; -1.00 mükemmel negatif ilişkiyi; 0.00 ise ilişkinin olmadığını gösterir. Korelasyon katsayısının mutlak değer olarak;

0.70-1.00 arasında olması yüksek düzeyde,

0.70-0.30 arasında orta düzeyde,

0.30-0,70 arasında ise düşük düzeyde bir ilişki olduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2020: 32). Kavramların düzeylerinin kategori bazında derecelendirilmesi;

#### **Yaşamın anlamı için;**

1.00-1.85 çok düşük

1,85-2,70 düşük

2,70-3,50 ortanın altı

3,50-4,35 orta

4,35-5,20 ortanın üstü

5,20-6,05 yüksek

6,06-7.00 çok yüksek

#### **Öz şefkat için;**

1.00-1,79 puan arası çok düşük

1,80-2,59 puan arası düşük

2,60-3,39 puan arası orta

3,40-4,19 puan arası yüksek

4,20-5,00 çok yüksek

**Ruminasyon için;**

1,00-1,75 çok düşük

1,75-2,50 düşük

2,50-3,25 orta

3,25-4,00 yüksek

“Lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri öz-şefkat düzeylerini yordamakta mıdır?”; “Lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri yaşamın anlamı düzeylerini yordamakta mıdır?” ve “Lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri yaşamın anlamı düzeylerini yordamakta mıdır?” alt problemlerinde basit regresyon analizi kullanılmıştır. “Regresyon analizi, iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğerlerinin bağımsız değişkenler olarak ayrımı ile aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecini anlatır.” Basit regresyon ise, bir bağımlı bir bağımsız değişken olduğu durumlarda kullanılır (Büyüköztürk, 2000: 93).

“Lise öğrencilerinin öz-şefkat ve ruminasyon düzeyleri birlikte, yaşamın anlamı düzeylerini yordamakta mıdır?” alt probleminde ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi, bir bağımlı değişken (yaşamın anlamı), iki ya da daha fazla bağımsız değişkenin (ruminasyon, öz-şefkat) olduğu durumlarda kullanılır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi “*Lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, öz-şefkatleri ve ruminasyonları ne düzeydedir?*” sorusuna ilişkin veriler Tablo 4.1.’de sunulmuştur.

**Tablo 4.1: Lise Öğrencilerinin Yaşamın anlamı, Öz-şefkat ve Ruminasyon Düzeylerinin Ortalama Puanları ve Değerlendirme Dereceleri**

Değişken	N	M	Değerlendirme
Yaşamın Anlamı	591	4,08	Orta
Ruminasyon	591	2,48	Düşük
Öz-şefkat	591	3,29	Orta

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeylerinin aritmetik ortalaması ( $\bar{X}=4,08$ ) olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyinden alabilecekleri en düşük aritmetik ortalama 1 puan, en yüksek aritmetik ortalama ise 7 puandır. Buna göre lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeylerinin “orta” derecede olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin aritmetik ortalaması ( $\bar{X}=2,48$ ) olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyinden alabilecekleri en düşük aritmetik ortalama 1 puan, en yüksek aritmetik ortalama ise 4 puandır. Buna göre lise öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin “düşük” derecede olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin aritmetik ortalaması ( $\bar{X}=3,29$ ) olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyinden alabilecekleri en düşük aritmetik ortalama 1 puan, en yüksek aritmetik

ortalama ise 5 puandır. Buna göre lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin “orta” derecede olduğu görülmektedir.

## 4.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi “*Lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri yaş, cinsiyet, anne-babanın eğitim düzeyi, ailenin ortalama aylık gelir düzeyi, anne-baba birlikteliği, lise türü, sınıf ve akademik başarıya ilişkin düşüncesine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?*” şeklindedir.

### 4.2.1. Cinsiyet

Örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.2.’de sunulmuştur.

**Tablo 4.2: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Değişkenler	Gruplar	N	M	SD	t	df	p
Yaşamın anlamı	Kız	358	4,070	0,98	0,55	589	.582
	Erkek	233	4,116	0,98			
Ruminasyon	Kız	358	2,543	0,64	2,71	589	<b>.007</b>
	Erkek	233	2,398	0,62			
Öz-şefkat	Kız	358	2,935	0,71	2,76	589	<b>.006</b>
	Erkek	233	3,093	0,60			

Tablo 4.2 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeylerinde ( $t_{(589)} = 0,55$ ;  $p > .05$ ) cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ( $t_{(589)} = 2,71$ ;  $p < .05$ ) cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Buna göre kız öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin ( $\bar{X} = 2,54$ ) erkek öğrencilerin ruminasyon düzeylerinden ( $\bar{X} = 2,39$ ) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ( $t_{(589)} = 2,76$ ;  $p < .05$ ) cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Buna göre erkek öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin ( $\bar{X} = 3,09$ ) kız öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinden ( $\bar{X} = 2,93$ ) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

#### 4.2.2. Yaş

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3'te sunulmuştur.

**Tablo 4.3: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Yaşa Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

	Yaş	N	M	SD	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p	Fark
Yaşamın anlam	14	73	4,20	0,739	<b>G. Arası</b>	2,591	4	.648	.664	.617	--
	15	95	4,11	0,715	<b>G. İçi</b>	571,238	586	.975			
	16	203	4,04	1,012	<b>Toplam</b>	573,829	590				
	17	196	4,05	1,125							
	18	24	4,27	1,134							
	Toplam	591									
Ruminasyon	14	73	2,51	0,670	<b>G. Arası</b>	2,425	4	.606	.1,493	.203	--
	15	95	2,40	0,570	<b>G. İçi</b>	237,923	586	.406			
	16	203	2,55	0,646	<b>Toplam</b>	240,348	590				
	17	196	2,45	0,646							
	18	24	2,35	0,623							
	Toplam	591									
Öz-şefkat	14	73	3,05	0,640	<b>G. Arası</b>	2,342	4	.585	.1,264	.283	--
	15	95	3,10	0,601	<b>G. İçi</b>	271,317	586	.463			
	16	203	2,93	0,686	<b>Toplam</b>	273,659	590				
	17	196	2,98	0,733							
	18	24	3,01	0,570							
	Toplam	591									

Tablo 4.3 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri ( $F_{(4,586)}=0,664$ ;  $p>.05$ ) yaşa göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ( $F_{(4,586)}=1,493$ ;  $p>.05$ ) yaşa göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri de ( $F_{(4,586)}=1,264$ ;  $p>.05$ ) yaşa göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

#### 4.2.3. Anne Öğrenim Durumu

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeylerinin annenin öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.4: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Anne Öğrenim Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

	AÖD	N	M	SD	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p	Fark
Y. anlamı	Okur-yazar	37	4,06	0,766	G. Arası	0,717	3	.239	.245	.865	-
	İlköğretim	228	4,12	0,997	G. İçi	573,112	587	.976			
	Ortaöğretim	232	4,09	1,140	Toplam	573,829	590				
	Y.öğretim	94	4,02	0,986							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									
Ruminasyon	Okur-yazar	37	2,38	0,629	G. Arası	1,527	3	.509	.1,25	.290	-
	İlköğretim	228	2,43	0,635	G. İçi	238,821	587	.407			
	Ortaöğretim	232	2,52	0,648	Toplam	240,348	590				
	Y.öğretim	94	2,54	0,620							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									
Öz-şefkat	Okur-yazar	37	3,14	0,635	G. Arası	1,339	3	.446	.962	.410	-
	İlköğretim	228	3,00	0,625	G. İçi	272,320	587	.464			
	Ortaöğretim	232	2,95	0,735	Toplam	273,659	590				
	Y.öğretim	94	3,04	0,686							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									

"AÖD: Anne Öğrenim Durumu"

Tablo 4.4 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri ( $F_{(3,587)}=0,245$ ;  $p>.05$ ) annenin öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ( $F_{(3,587)}=1,251$ ;  $p>.05$ ) annenin öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri de ( $F_{(3,587)}=0,962$ ;  $p>.05$ ) annenin öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

#### 4.2.4. Baba Öğrenim Durumu

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeylerinin babanın öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.5'te sunulmuştur.

**Tablo 4.5: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Baba Öğrenim Durumuna Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

	BÖD	N	M	SD	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p	Fark
Y. anlamı	Okur-yazar	15	4,16	0,875	G. Arası	1,479	3	.493	.506	.679	-
	İlköğretim	130	4,15	0,893	G. İçi	572,350	587	.975			
	Ortaöğretim	252	4,09	0,951	Toplam	573,829	590				
	Yükseköğretim	194	4,02	1,094							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									
Ruminasyon	Okur-yazar	15	2,19	0,657	G. Arası	2,006	3	.669	1,647	.177	-
	İlköğretim	130	2,43	0,612	G. İçi	238,342	587	.406			
	Ortaöğretim	252	2,49	0,640	Toplam	240,348	590				
	Yükseköğretim	194	2,53	0,647							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									

	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									
<b>Öz-şefkat</b>	Okur-yazar	15	3,18	0,539	<b>G. Arası</b>	2,951	3	.984			
	İlköğretim	130	3,08	0,673	<b>G. İçi</b>	270,709	587	.461			
	Ortaöğretim	252	2,92	0,670	<b>Toplam</b>	273,659	590		2,133	.095	-
	Yükseköğretim	194	3,02	0,702							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									

“BÖD: Baba Öğrenim Durumu”

Tablo 4.5 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri ( $F_{(3,587)}=0,506$ ;  $p>.05$ ) babanın öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ( $F_{(3,587)}=1,647$ ;  $p>.05$ ) babanın öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri de ( $F_{(3,587)}=2,133$ ;  $p>.05$ ) babanın öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

#### 4.2.5. Ailenin Ortalama Aylık Geliri

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeylerinin ailenin ortalama aylık gelirine göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.6’da sunulmuştur.

**Tablo 4.6: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Ailenin Ortalama Aylık Gelirine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

	<b>Gelir</b>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>KT</b>	<b>df</b>	<b>KO</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
<b>Yaşamın anlamı</b>	0-3000	176	4,18	0,985	<b>G. Arası</b>	3,648					
	3001-6000	269	4,01	0,849	<b>G. İçi</b>	570,181					
	6001-9000	86	4,09	1,234	<b>Toplam</b>	573,829	.937	.442			
	9001-12000	29	4,01	1,046							
	12001 +	31	4,21	1,243							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									
<b>Ruminasyon</b>	0-3000	176	2,48	0,676	<b>G. Arası</b>	,347					
	3001-6000	269	2,46	0,591	<b>G. İçi</b>	240,001					
	6001-9000	86	2,51	0,666	<b>Toplam</b>	240,348	.212	.932			
	9001-12000	29	2,56	0,588							
	12001 +	31	2,48	0,791							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									
<b>Öz-şefkat</b>	0-3000	176	3,00	0,668	<b>G. Arası</b>	,554					
	3001-6000	269	3,01	0,647	<b>G. İçi</b>	273,105					
	6001-9000	86	3,01	0,736	<b>Toplam</b>	273,659	.297	.880			
	9001-12000	29	2,90	0,776							
	12001 +	31	2,90	0,808							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									

Tablo 4.6 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri ( $F_{(4,586)}=0,937$ ;  $p>.05$ ) ailenin ortalama aylık gelirine göre anlamlı farklılık

göstermemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ( $F_{(4,586)}=0,212$ ;  $p>.05$ ) ailenin ortalama aylık gelirine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri de ( $F_{(4,586)}=0,297$ ;  $p>.05$ ) ailenin ortalama aylık gelirine göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

#### 4.2.6. Anne-Baba Birlikteliği

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeylerinin anne-baba birlikteliğine göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız grup t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.7'de sunulmuştur.

**Tablo 4.7: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Anne-Babanın Birlikteliğine Göre Bağımsız Grup t Testi Sonuçları**

Değişkenler	Gruplar	N	M	SD	t	df	p
Yaşamın anlamı	Birlikte	558	4,09	0,98	0,34	589	.730
	Ayrı	33	4,03	1,03			
Ruminasyon	Birlikte	558	2,47	0,63	1,73	589	.083
	Ayrı	33	2,67	0,72			
Öz-şefkat	Birlikte	558	2,99	0,68	0,35	589	.726
	Ayrı	33	3,03	0,60			

Tablo 4.7 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeylerinde ( $t_{(589)}=0,34$ ;  $p>.05$ ) ebeveyn birlikteliğine göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon ( $t_{(589)}=1,73$ ;  $p>.05$ ) düzeylerinde ebeveyn birlikteliğine göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat ( $t_{(589)}=0,35$ ;  $p>.05$ ) düzeylerinde de ebeveyn birlikteliğine göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

#### 4.2.7. Lise Türü

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeylerinin lise türüne göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.8'de sunulmuştur.

**Tablo 4.8: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Lise Türüne Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

	Lise Türü	N	M	SD	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p	Fark
Yaşamın Anlamı	A-İHL	147	4,19	0,961	<b>G. Arası</b>	11,533	4	2,883	3,005	<b>.018</b>	-
	B-AL	168	4,21	1,048	<b>G. İçi</b>	562,296	586	.960			
	C-FL.	67	3,84	1,128	<b>Toplam</b>	573,829	590				
	D-SBL	138	3,93	0,995							
	E-ML	71	4,10	0,582							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									
Ruminasyon	A-İHL	147	2,33	0,618	<b>G. Arası</b>	6,628	4	1,657	4,155	<b>.003</b>	<b>C&gt;A; D&gt;A</b>
	B-AL	168	2,51	0,666	<b>G. İçi</b>	233,720	586	.399			
	C-FL.	67	2,69	0,596	<b>Toplam</b>	240,348	590				
	D-SBL	138	2,57	0,602							
	E-ML	71	2,41	0,661							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									
Öz-şefkat	A-İHL	147	3,07	0,601	<b>G. Arası</b>	5,616	4	1,404	3,070	<b>.016</b>	<b>A&gt;C</b>
	B-AL	168	3,02	0,733	<b>G. İçi</b>	268,043	586	.457			
	C-FL.	67	2,76	0,768	<b>Toplam</b>	273,659	590				
	D-SBL	138	2,95	0,728							
	E-ML	71	3,08	0,445							
	<b>Toplam</b>	<b>591</b>									

Tablo 4.8 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeylerinin ( $F_{(4,586)}=3,005$ ;  $p<.05$ ) lise türüne göre anlamlı farklılık göstermiştir. Ancak gruplar arası farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ( $F_{(4,586)}=4,155$ ;  $p<.05$ ) lise türüne göre anlamlı farklılık göstermiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında değiştiğini belirlemek amacıyla varyansların dağılımına bakılmıştır. Sonuç olarak dağılımın homojen olduğu görülmüş ( $p>.05$ ) olduğundan post hoc testlerinden Scheffe testi analiz için tercih edilmiştir. Buna göre Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ( $\bar{X} = 2,69$ ) İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ruminasyon düzeylerinden ( $\bar{X} = 2,33$ ) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda Sosyal Bilimler Lisesinde okuyan öğrencilerin ruminasyon düzeyleri de ( $\bar{X} = 2,57$ ) İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ruminasyon düzeylerinden ( $\bar{X} = 2,33$ ) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ( $F_{(4,586)}=3,070$ ;  $p<.05$ ) lise türüne göre anlamlı farklılık göstermiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında değiştiğini belirlemek amacıyla varyansların dağılımına bakılmıştır. Sonuç olarak dağılımın homojen olduğu görülmüş ( $p>.05$ ) olduğundan post hoc testlerinden

Scheffe testi analiz için tercih edilmiştir. Buna göre İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri ( $\bar{X} = 3,07$ ), Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinden ( $\bar{X} = 2,76$ ) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### 4.2.8. Sınıf Kademesi

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeylerinin sınıf kademesine göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.9'da sunulmuştur.

**Tablo 4.9: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Sınıf Kademesine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

	Sınıf	N	M	SD	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p	Fark
Y. anlamı	9.sınıf	36	4,17	0,751	G. Arası	9,302	3	3,101	3,224	.022	12.sınıf > 11.sınıf
	10.sınıf	111	4,05	0,840	G. İçi	564,526	587	.962			
	11.sınıf	235	3,95	0,870	Toplam	573,829	590				
	12.sınıf	209	4,24	1,179							
	Toplam	591									
Ruminasyon	9.sınıf	36	2,46	0,681	G. Arası	3,352	3	1,117	2,768	.041	--
	10.sınıf	111	2,64	0,615	G. İçi	236,996	587	.404			
	11.sınıf	235	2,46	0,614	Toplam	240,348	590				
	12.sınıf	209	2,43	0,660							
	Toplam	591									
Öz-şefkat	9.sınıf	36	3,18	0,447	G. Arası	1,607	3	.536	1,156	.326	--
	10.sınıf	111	2,94	0,697	G. İçi	272,052	587	.463			
	11.sınıf	235	2,98	0,681	Toplam	273,659	590				
	12.sınıf	209	3,00	0,703							
	Toplam	591									

Tablo 4.9 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri ( $F_{(3,587)}=3,224$ ;  $p<.05$ ) sınıf kademesine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında değiştiğini belirlemek amacıyla varyansların dağılımına bakılmıştır. Sonuç olarak dağılımın homojen olduğu görülmüş ( $p>.05$ ) olduğundan post hoc testlerinden Scheffe testi analiz için tercih edilmiştir. Buna göre 12. sınıfta okuyan öğrencilerin yaşamın anlamı düzeyleri ( $\bar{X} = 4,24$ ) 11. sınıfta okuyan öğrencilerin yaşamın anlamı düzeylerinden ( $\bar{X} = 3,95$ ) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ( $F_{(3,587)}=2,768$ ;  $p<.05$ ) sınıf kademesine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Ancak gruplar arası farklılık bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ( $F_{(3,587)}=1,156$ ;  $p>.05$ ) sınıf kademesine göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

#### 4.2.9. Akademik Algı

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeylerinin akademik algısına göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.10'da sunulmuştur.

**Tablo 4.10: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Akademik Algısına Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları**

	Akademik Algı	N	M	SD	Varyansın Kaynağı	KT	df	KO	F	p	Fark
Yaşamın Anlamı	A-Düşük	36	3,71	1,001	<b>G. Arası</b>	9,505	2	4,752	4,952	.007	C>A
	B-Orta	416	4,06	0,951	<b>G. İçi</b>	564,324	588	.960			
	C-Yüksek	139	4,26	1,053	<b>Toplam</b>	573,829	590				
	Toplam	591									
Ruminasyon	A-Düşük	36	2,70	0,623	<b>G. Arası</b>	1,857	2	.920	2,290	.102	---
	B-Orta	416	2,46	0,626	<b>G. İçi</b>	238,490	588	.406			
	C-Yüksek	139	2,48	0,700	<b>Toplam</b>	240,348	590				
	Toplam	591									
Öz-şefkat	A-Düşük	36	2,80	0,568	<b>G. Arası</b>	4,559	2	2,280	4,981	.007	C>A; C>B
	B-Orta	416	2,96	0,680	<b>G. İçi</b>	269,100	588	.458			
	C-Yüksek	139	3,14	0,689	<b>Toplam</b>	273,659	590				
	Toplam	591									

Tablo 4.10 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri ( $F_{(2,588)}=4,952$ ;  $p<.05$ ) akademik algılarına göre anlamlı farklılık göstermiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında değiştiğini belirlemek amacıyla varyansların dağılımına bakılmıştır. Sonuç olarak dağılımın homojen olduğu görülmüş ( $p>.05$ ) olduğundan post hoc testlerinden Scheffe testi analiz için tercih edilmiştir. Buna göre akademik başarısını yüksek algılayan öğrencilerin yaşamın anlamı düzeyleri ( $\bar{X} = 4,26$ ) akademik başarısını düşük algılayan öğrencilerin yaşamın anlamı düzeylerinden ( $\bar{X} = 3,71$ ) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ( $F_{(2,588)}=2,290$ ;  $p>.05$ ) akademik algılarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ( $F_{(2,588)}=4,981$ ;  $p<.05$ ) akademik algılarına göre anlamlı farklılık göstermiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında değiştiğini belirlemek amacıyla varyansların dağılımına bakılmıştır.

Sonuç olarak dağılımın homojen olduğu görülmüş ( $p>.05$ ) olduğundan post hoc testlerinden Scheffe testi analiz için tercih edilmiştir. Buna göre akademik başarısını yüksek algılayan öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri ( $\bar{X} = 3,14$ ) akademik başarısını düşük algılayan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinden ( $\bar{X} = 2,80$ ) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde akademik başarısını yüksek algılayan öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri ( $\bar{X} = 3,14$ ) akademik başarısını orta derecede olduğunu düşünen öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinden de ( $\bar{X} = 2,96$ ) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

### 4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi “*Lise öğrencilerinin yaşam anlamı düzeyleri ve ruminasyon düzeyleri ile öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna ilişkin bulgular Tablo 4.11’de sunulmuştur.

**Tablo 4.11: Lise Öğrencilerinin Yaşamın Anlamı, Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Korelasyon Analizi Sonuçları**

	1	2	3
1-Yaşamın Anlamı	1		
2-Ruminasyon	-.440**	1	
3-Öz-şefkat	.324**	-.493**	1

\*\* $p<.01$ ; N=465

Tablo 4.11 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ( $r=-.440$ ;  $p<.01$ ). Başka bir ifadeyle çalışmada yer alan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri arttıkça ruminasyon düzeyleri azalmakta ya da yaşamın anlamı düzeyleri azaldıkça ruminasyon düzeyleri artmaktadır.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı ile öz-şefkat düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ( $r=.324$ ;  $p<.01$ ). Başka bir ifade ile çalışmada yer alan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri arttıkça öz-şefkat düzeyleri de artmakta ya da yaşamın anlamı düzeyleri azaldıkça ruminasyon düzeyleri de azalmaktadır.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ( $r=-.493$ ;  $p<.01$ ). Başka

bir ifadeyle çalışmada yer alan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri arttıkça ruminasyon düzeyleri azalmakta ya da öz-şefkat düzeyleri azaldıkça ruminasyon düzeyleri artmaktadır.

#### 4.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi “*Lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyi öz-şefkat düzeyini yordamakta mıdır?*” sorusuna ilişkin basit regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.12’de sunulmuştur.

**Tablo 4.12: Lise Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeyinin Öz-şefkat Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	( $\beta$ )	t	p	R	R <sup>2</sup>	F	p
Sabit	Öz-şefkat	4,306	,098		43,848	,000	.493	.243	189,008	.000
Ruminasyon	şefkat	4,30	0,98	-.493	43,848	.000				

Tablo 4.12 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ile öz-şefkat düzeylerini ( $R=.493$ ;  $R^2=.243$ ;  $F(1,589)=189,008$ ;  $p<.01$ ) anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Diğer bir ifade ile çalışmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin toplam varyansın %24,3’ünü ruminasyon kavramı açıklamaktadır.

#### 4.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt problemi “*Lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyi yaşamın anlamı düzeyini yordamakta mıdır?*” sorusuna ilişkin basit regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.13’te sunulmuştur.

**Tablo 4.13: Lise Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeyinin Yaşamın Anlamı Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	( $\beta$ )	t	p	R	R <sup>2</sup>	F	p
Sabit	Yaşamın anlamı	5,779	,147		39,375	,000	.440	.194	141,329	.000
Ruminasyon	anlamı	5,77	0,14	-.440	39,375	.000				

Tablo 4.13 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ile yaşamın düzeylerini ( $R=.440$ ;  $R^2=.194$ ;  $F(1,589)=141,329$ ;  $p<.01$ ) anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Diğer bir ifade ile çalışmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeylerinin toplam varyansın %19,4’ünü ruminasyon kavramı açıklamaktadır.

#### 4.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemi “*Lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyi yaşamın anlamı düzeyini yordamakta mıdır?*” sorusuna ilişkin basit regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.14’te sunulmuştur.

**Tablo 4. 14: Lise Öğrencilerinin Öz-şefkat Düzeyinin Yaşamın Anlamı Düzeyini Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	( $\beta$ )	t	p	R	R <sup>2</sup>	F	p
Sabit	Yaşamın	2,683	,174		15,460	,000				
Öz-şefkat	anlamı	2,68	0,17	.324	15,460	.000	.324	.105	68,972	.000

Tablo 4.14 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile yaşamın düzeylerini ( $R=.324$ ;  $R^2=.105$ ,  $F(1,589)=68,972$ ;  $p<.01$ ) anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Diğer bir ifade ile çalışmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeylerinin toplam varyansın %10,5’ini öz-şefkat kavramı açıklamaktadır.

#### 4.7. Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci alt problemi “*Lise öğrencilerinin öz-şefkat ve ruminasyon düzeyi yaşamın anlamı düzeyini yordamakta mıdır?*” sorusuna ilişkin basit regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4.15’te sunulmuştur.

**Tablo 4. 15: Lise Öğrencilerinin Ruminasyon ve Öz-şefkat Düzeylerinin Yaşamın Anlamı Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	( $\beta$ )	t	p	R	R <sup>2</sup>	F	p
Sabit		4,898	,300		16,301	,000				
Öz-şefkat	Yaşamın	,205	,061	,141	3,350	,001	.457	.209	77,504	.000
Ruminasyon	Anlamı	-,572	,065	-,370	-8,782	,000				

Tablo 4.15 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ile öz-şefkat düzeylerinin bağımlı değişken yaşamın anlamı düzeyi üzerindeki yordama gücü %20,9 ( $Adjusted R^2=.209$ ) olarak bulunmuştur. Modelin açıklayıcılığının anlamlı olduğu görülmüştür ( $F=77,504$ ;  $p=0.000$ ). Yapılan analize göre araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri üzerindeki anlamlı en güçlü etkinin ruminasyon düzeyi olduğu ve bu etkinin negatif yönlü olduğu görülmüştür ( $\beta=-.572$ ;  $t=-8,782$ ;  $p<0.01$ ). Ayrıca çalışmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyinin yaşamın anlamı düzeyi üzerindeki yordayıcı

gücünün de anlamlı olduğu ve bu etkinin pozitif yönde olduğu görülmüştür ( $\beta = .205$ ;  $t = 3,350$ ;  $p < 0.01$ ).



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma ve Sonuç

##### 5.1.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırmada lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeylerinin orta derecede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında ise; Steger, Kabawata, Otake ve Shimai'inin (2007) Japon ve ABD örneklemi ile yapmış oldukları çalışmada yaşamın anlamı düzeyleri ve ilişkilerinin incelendiği çalışmada Amerikalı katılımcıların Japon katılımcılara göre daha yüksek yaşam anlamı düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ekşi, Kökçam ve Okan'ın (2019) yaşamın anlamı, yaşamın amacı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada yaşamın anlamı düzeyi yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer çalışma, Yüksel'in (2013) genç yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmasında aşk tutumları ile yaşamın anlamı arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışma sonucuna göre genel yaşam anlamı düzeyi yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularıyla farklılık gösteren çalışmalara değinecek olursak; Demir, Katmer ve Kul'un (2020) yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, yaşam anlamı ve durumluk kaygınının incelediği çalışmasında yaşamın anlamı alt boyutları olan mevcut anlam düzeyi ve aranan anlam düzeyi düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eker, Taş ve Anlı'nın (2020) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında yaşamın anlamının alt boyutları olan mevcut yaşam anlamı ve aranan yaşam anlamı düzeyi düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Du ve ark.'nın (2017) HIV'li çocuklarda dayanıklılık, farklı durumlara adaptasyon, psikolojik iyi oluş ve yaşamın anlamını incelediği çalışmada yaşamın anlamı düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşamda anlam arayışı negatif kavramlarla ilişkili olmasına rağmen gelişimsel krizin aşılabilmesi için önem arz etmektedir. Arnett (1999) ergenliği fırtınalı ve yoğun kaygının yaşandığı bir süreç olarak tanımlamaktadır. Ergenliğin bu yönü düşünüldüğünde lise öğrencilerinin

yaşamlarında bir anlama sahip olmaları beklenen bir durumdur (Demirbaş Çelik ve Tezcan, 2017: 1566). Lise öğrencilerinin, pozitif durumlarla ilişkilendirilen yaşamın anlamına sahip olmaları istenilen olumlu bir durum olarak nitelendirilebilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında bu bulguları destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Aşçıoğlu Önal'ın (2014) bilişsel çarpıtmalar, empati, ruminasyon ve affetmeyi incelediği çalışmasında katılımcıların ruminasyon düzeyleri düşük bulunmuştur. Benzer bir bulgu da Elma'nın (2018) ergenlerde ruminasyon ve yeme tutumlarının incelediği çalışmasında rastlanmıştır. Negatif durumlarla ilişkilendirilen ruminasyonun düşük olması bireyin ruh sağlığı için olumlu bir durum olarak görülebilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin orta derecede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde; “Neff ve McGehee'nin (2010) yapmış olduğu bir çalışmada, çocukluklarında bakım vereni ile güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin öz-şefkat düzeyinin güvensiz bağlanan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada sorunlu aile ilişkilerinin, aşırı öz-eleştirisinin ve kendini olumsuz değerlendiren kişilerin düşük öz-şefkate neden olduğu görülmüştür” (Akt., Başgül ve Kurtoğlu, 2019). Öz-şefkat, ruhsal sağlık ve uyumlu psikolojik işlevsellik ile olumlu ilişkidir. Daha yüksek öz-şefkat düzeyi daha yüksek yaşam doyumu, duygusal zekâ ve sosyal bağlılığın yanı sıra daha düşük düzeyde depresif belirtiler, kaygı, ruminasyon, utanç, öz-eleştiri, başarısızlık korkusu ve tükenmişlikle ilişkilidir (Barnard ve Curry, 2011; Neff, 2012'den akt., Krieger vd., 2013: 501-502). Olumlu ruh hali için lise öğrencilerinde öz-şefkatin yüksek olması beklenen bir durumdur. Ergenlikte yaşanan gelişim krizlerinin başarıyla üstesinden gelinmesi için bireylerde öz-şefkati geliştirecek müdahalelere ağırlık verilebileceği sonucuna ulaşılabilir.

### **5.1.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Tartışma ve Sonuç**

Bu bölümde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeylerinin demografik özelliklerine göre çıkan farklılıklar ilgili araştırmalarla sunulmaktadır.

### 5.1.2.1. Cinsiyet

Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Araştırmamızın bu bulgusuna benzer çalışmalar; Asiloğulları'nın (2020) lise öğrencilerinde yaşam boyu öğrenme ve yaşamın anlam ve amacını incelediği çalışmasında yaşamın anlamı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Demir, Katmer ve Kul'un (2020) yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, yaşam anlamı ve durumluk kaygısı incelediği çalışmasında yaşamın anlamı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Ekşi, Kökçam ve Okan'ın (2019) yaşamın anlamı, yaşamın amacı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada yaşamın anlamı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Demir ve Murat'ın (2017) öğretmen adaylarında mutluluk, iyimserlik, yaşam doyumu ve yaşam anlamı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, yaşamın anlamı düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Hamarta ve Baş'ın (2015) üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında yaşamın anlamı düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bahtiyar ve Sapancı'nın (2018) üniversite öğrencilerinin adil dünya inancı, sürekli umut, pozitif ve negatif duygu durumu ve sosyal desteğin yaşamda anlamı yordama gücü incelenmiş ve yaşamın anlamı düzeyi ile cinsiyet arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgusuyla farklılık gösteren çalışmalar; Kaya'nın (2020) yetişkinlerde psikolojik yıldırmanın yaşamın anlamı üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında yaşamın anlamı düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir. Kadınların yaşam anlamı düzeyleri erkeklerden yüksek olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise; Demirbaş Çelik'in (2016) üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ve yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaşamda anlamın varlığı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınların yaşamda anlam düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Yaşamda anlamın bireyden bireye değişen öznel bir nitelik taşıdığı (Adler, 2000: 5; Frankl, 2009: 122) düşünüldüğünde cinsiyete göre değil de bireye göre farklılık gösterebileceği sonucuna ulaşılabılır.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin erkek öğrencilerin ruminasyon düzeyinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın

incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalar; Jackson ve Nolen-Hoeksema'nın (2001) yapmış olduğu çalışma sonucunda kadınların ruminasyon yapma olasılığı erkeklerden yüksektir. Benzer bir bulguda, Bugay ve Erdur-Baker'in (2010) lise ve üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında kız öğrencilerin ruminasyon düzeyinin erkek öğrencilerin ruminasyon düzeyinden yüksektir. Butler ve Nolen-Hoeksema'nın (1994) yapmış olduğu bir laboratuvar çalışması ile, depresif ruh halindeki kadınların, depresif ruh halindeki erkeklerden daha fazla kendi ruh hallerine odaklanmayı seçtiklerini bulmuşlardır (Akt., Jackson ve Nolen-Hoeksema, 2001:37). Ayrıca bulgumuz Tepki Stilleri kuramı ile tutarlı olarak erken ergenlik dönemlerinde ruminatif eğilimin cinsiyete göre farklılık gösterdiği yönündedir (Bugay ve Erdur-Baker, 2011: 196). Araştırma bulgumuzla farklılık gösteren çalışmalar; Eldeleklioğlu ve Yıldız'ın (2019) üniversite öğrencilerinde depresyon, ruminasyon ve problem çözme becerilerini incelediği çalışmasında öğrencilerin ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Demir'in (2021) 18 yaş ve üzeri bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile ruminatif düşünceyi incelediği çalışmasında bireylerin ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Toplumsal cinsiyet rolleri, kadının toplumsal statüsü ve gündelik hayattaki iş yükünün fazlalığı kadınların erkeklere göre daha fazla ruminatif düşünme gerçekleştirmesine neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin kız öğrencilerin öz-şefkat düzeyinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalar; Raes (2010), yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlardan daha yüksek öz-anlayış puanları gösterdiğini bulmuştur. Aynı şekilde Leadbeater vd.'nin (1999) ve Nolen-Hoeksema vd.'nin (1999) yapmış olduğu çalışmada kadınların erkeklerden önemli ölçüde daha az öz-şefkat düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Akt., Neff, 2003b). Araştırma bulgusuyla farklılık gösteren çalışmalar; Andiç'in (2013) üniversite öğrencilerinde öz-şefkat, bağlanma tarzları ve psikolojik belirtileri incelediği çalışmasında öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Ancak araştırma bulgusundan farklı olarak kadınların öz-şefkat alt boyutları olan paylaşımların bilincinde olma ve öz-

sevecenlik boyutlarında aldıkları puanların erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgan'ın (2021) üniversite öğrencilerinde öz-şefkat, siber zorba ve siber mağdur olmaları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Solak Şimşek'in (2019) lise öğrencilerinde öz-şefkat ve öznel iyi oluşu incelendiği çalışmasında kız öğrencilerin öz-şefkat puanları ile erkek öğrencilerin öz-şefkat puanları benzerlik göstermiştir. Benzer bir çalışmada, Kıcalı'nın (2015) üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmeyi incelediği çalışmasında öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Yapılan çalışmalar, depresyon ve anksiyete sıkıntısı yaşayan kadınların sayısının erkeklerden iki katı fazla olmasıyla, duygusal bozukluklarda cinsiyet farklılığını açıklamada öz-şefkatin bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir (Raes, 2010: 759-761). Ayrıca erkeklerin daha yüksek öz-şefkat düzeyine sahip olmalarının, kadınların karşılaştıkları olumsuz bir durum karşısında erkeklere göre daha fazla öz-eleştiri ve soyutlanmışlık hissi yaşama olasılıklarına bağlı olmasıdır (Neff, 2003b). Kadınların depresyon ve anksiyete yaşama olasılıklarının daha fazla olması (Raes, 2010) ve erkeklere oranla daha fazla öz-eleştiri yapmalarının (Neff, 2003b) öz-şefkati olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılabilir.

#### **5.1.2.2. Yaş**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma bulgusuyla farklılık gösteren çalışmalar; Demir, Katmer ve Kul'un (2020) yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, yaşam anlamı ve durumluk kaygının incelediği çalışmasında yaşamın anlamı düzeyi yaşa göre farklılık göstermektedir. 18-24 yaş aralığında olan bireylerin 21-35 yaş ve 36-64 yaş aralığında olan bireylere göre yaşamın anlamı alt boyutu olan aranan anlam düzeylerinin yüksek olduğu; 36-64 yaş aralığındaki bireylerin ise mevcut anlam düzeylerinin 18-20 yaş ve 21-35 yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dursun'un (2019) evli ve bekar bireylerde yaşamın anlamı ve maneviyatı incelediği çalışmasında yaşam anlamının aranan anlam alt boyutu yaşa göre farklılık göstermektedir. Yaşları 18-24 arasında olan bireylerin aranan anlam düzeyi yaşları 36-40 arasında olan bireylere

göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Birey yaşamın her döneminde anlam arayışında bulunabilmektedir (Yalom, 2018: 616). Araştırma bulgusu, yaşamın anlamına yaş değişkeninin dışında farklı değişkenlerin aracılık edebileceği ve bireyin yaşamın her döneminde anlam arayışında bulunabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri yaşa göre farklılık göstermemiştir. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalar; Elma'nın (2018) ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumlarını incelediği çalışmasında ruminasyon düzeyi yaşa göre farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde, Bugay ve Erdur-Baker'in (2011) lise ve üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında da öğrencilerin ruminasyon düzeyi yaşa göre farklılık göstermemektedir. Araştırma bulgusuyla farklılık gösteren çalışmalar; Demir'in (2021) 18 yaş ve üzeri bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile ruminatif düşünceyi incelediği çalışmasında bireylerin ruminasyon düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir. 18-25 yaş grubundaki bireylerin ruminasyon düzeyleri 26 ve üstü yaş grubundan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özcan'ın (2021) yetişkinlerde öz-duyarlık, ruminatif düşünce ve psikolojik belirtileri incelediği çalışmasında 18-25 yaş arasındaki katılımcıların ruminasyon düzeylerinin 46 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Lise öğrencilerinin içinde buldukları gelişim (ergenlik) dönemi düşünüldüğünde, bireyin içinde bulunduğu çalkantılı durumun bireyin ruminatif düşünme eğiliminin artmasına neden olabileceği sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri yaşa göre farklılık göstermemiştir. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren bir çalışmada; Neff ve McGehee'nin (2010) genç yetişkinlerde bağlanma, anksiyete, sosyal bağlılık, ailenin işlevselliği ve depresyonu incelediği çalışmasında öz-şefkat düzeyi ergen ve genç yetişkinlerde fark oluşturmamıştır (Akt., Bulgan, 2021: 10). Araştırma bulgusuyla farklılık gösteren bir çalışmada ise; Kıcalı'nın (2015) üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmeyi incelediği çalışmasında öğrencilerin öz-şefkat düzeyi ile yaşı arasında negatif bir ilişki görülmüştür. Öğrencilerin yaşı arttıkça öz-şefkat düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Neff (2003a: 95), ergenlik öz-şefkatin en düşük olduğu yaşam dönemidir. Birey artan iç gözlem, üst biliş, kendini yansıtma gibi yeteneklerle, kimlik oluşumu ve sosyal statüsünü

belirlerken kendisini sürekli olarak değerlendirme ve başkalarıyla kıyaslama eğilimindedir. Öz-şefkat doğuşkan getirilen bir kişilik özelliği olmayıp sonradan kazanılan bir beceridir (Neff ve Lamb, 2009: 2-3). Araştırma bulgularından hareketle birey yaşamının herhangi bir döneminde bunu deneyimleyebilir ya da öğrenebilir.

### **5.1.2.3. Anne Öğrenim Durumu**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri annenin öğrenim durumuna göre farklılık göstermemektedir. Araştırmanın bu bulgusuna benzer çalışmalar; Asiloğulları'nın (2020) lise öğrencilerinde yaşam boyu öğrenme ve yaşamın anlam ve amacını incelediği çalışmasında yaşamın anlamı anne öğrenim durumuna göre farklılık göstermemektedir. Aynı şekilde Dursun'un (2019) evli ve bekar bireylerde yaşamın anlamı ve maneviyatı incelediği çalışmasında yaşam anlamının annenin öğrenim durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri annenin öğrenim durumuna göre farklılık göstermemiştir. Alanyazın incelendiğinde benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri annenin öğrenim durumuna göre farklılık göstermemiştir. Araştırma bulgusuyla benzer bir çalışmaya rastlanmıştır. Solak Şimşek'in (2019) lise öğrencilerinde öz-şefkat ve öznel iyi oluşun incelendiği çalışmasında anne eğitim düzeyi farklı olan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyin yaşamında lise yılları, gelişim dönemlerinden ergenlik dönemine denk gelmektedir. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre ergenlik "kimliğe karşı rol karmaşası" evresidir. Ergenlik döneminde kazanılan kimlik bireyin o güne kadar geliştirdiği kimliklerin toplamından farklıdır. Kimlik oluşumunu bütün olarak kabul edecek olursak kendisini oluşturan (içsel ve dışsal faktörler) parçalardan daha farklı ve anlamlıdır. Birey aile ve çevre faktörlerinden etkilenmekle birlikte, bağımsız bir ben oluşturma çabası içersindedir (Çelen, 2011: 88-92). Bireyin yaşam anlamının, ruminatif düşünme eğiliminin ve öz-şefkat düzeyinin annenin öğrenim durumundan etkilenmemesinin bireyin çevreden bağımsız düşündüğünün ve kendi değerlerini oluşturmaya başladığının işareti olabileceği düşünülmektedir.

#### **5.1.2.4. Baba Öğrenim Durumu**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri babanın öğrenim durumuna göre farklılık göstermemektedir. Araştırmanın bu bulgusuna benzer çalışmalar; Asiloğulları'nın (2020) lise öğrencilerinde yaşam boyu öğrenme ve yaşamın anlam ve amacını incelediği çalışmasında yaşamın anlamı baba öğrenim durumuna göre farklılık göstermemektedir. Aynı şekilde Dursun'un (2019) evli ve bekar bireylerde yaşamın anlamı ve maneviyatı incelediği çalışmasında yaşam anlamının babanın öğrenim durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri babanın öğrenim durumuna göre farklılık göstermemiştir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri babanın öğrenim durumuna göre farklılık göstermemiştir. Araştırma bulgularıyla benzer bir çalışmaya rastlanmıştır. Solak Şimşek'in (2019) lise öğrencilerinde öz-şefkat ve öznel iyi oluşun incelendiği çalışmasında baba eğitim düzeyi farklı olan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularından hareketle, bağımsız bir kimlik oluşturma çabası içinde olan bireyin (Çelen, 2011: 92) yaşam anlamının, ruminasyon ve öz-şefkat düzeylerinin babanın öğrenim durumundan etkilenmemesinin bireyin çevresinden bağımsız kendi değerlerini oluşturmaya başladığı şeklinde düşünülebilir.

#### **5.1.2.5. Gelir Düzeyi**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri gelir düzeyine göre farklılık göstermemektedir. Araştırmanın bu bulgusuna benzer çalışmalar; Yüksel'in (2013) genç yetişkinlerde aşk tutumları ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bireylerin yaşamın anlamı düzeyleri algılanan ekonomik düzeylerine göre farklılık göstermemektedir. Dursun'un (2019) evli ve bekar bireylerde yaşamın anlamı ve maneviyatı incelediği çalışmasında yaşam anlamının sosyoekonomik duruma göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırma bulgusuyla farklılık gösteren çalışmalar; Demir, Katmer ve Kul'un (2020) yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, yaşam anlamı ve durumluk kaygının incelediği

çalışmasında yaşamın anlamı düzeyi gelir düzeyine göre farklılık göstermektedir. Aylık haneye giren geliri 0-2500 tl arasında olan bireylerin geliri 2501-7000 ve 7001 tl ve üzeri gelire sahip olan bireylerden mevcut anlam düzeylerinin daha düşük olduğu; geliri 7001 tl ve üzeri olan bireylerin ise aranan anlam düzeylerinin 0-2500 tl ve 2501-7000 tl geliri olan bireylerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demir Gdl ve Yıkılmaz'ın (2015) niversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında yaşamın anlamı algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermektedir. Yaşamın anlamı alt boyutu olan yaşamda anlamın varlığı puanları bakımından kendilerini düşük sosyoekonomik düzeyde algılayanların anlamın varlığı puanlarının kendilerinin orta sosyoekonomik düzeyde algılayanlara göre düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularının farklılık göstermesi çalışmalardaki örneklem grubunun farklılık göstermesi ve ergenlik dönemindeki bireyin sosyoekonomik kaygılarının yetişkin bireylerin sosyoekonomik kaygılarından farklılık göstermesi bireylerin yaşam anlamlarında farklılıklara neden olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan lise ğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ailenin ortalama aylık gelirin göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalar; Elma'nın (2018) ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumlarını incelediği çalışmasında ruminasyon düzeyi ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılık göstermemektedir. zcan'ın (2021) yetişkinlerde öz-duyarlık, ruminatif düşünce ve psikolojik belirtileri incelediği çalışmasında bireylerin ruminasyon düzeyleri gelire göre farklılaşmamıştır. Araştırma bulgusuyla farklılık gösteren bir çalışmada; Kıcalı'nın (2015) niversite ğrencilerinde öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmeyi incelediği çalışmasında öğrencilerin gelir düzeyi ile tekrarlayıcı düşünme (ruminasyon) düzeyleri arasında anlamlı şekilde negatif ilişki bulunmuştur. Bu bulgu gelir düzeyi daha düşük olan öğrencilerin daha fazla tekrarlayıcı düşündüklerine işaret etmektedir. Araştırma bulgularından hareketle lise ğrencilerinin yaşı itibariyle daha az sosyoekonomik kaygı hissetmeleri bireyin ruminatif düşünme eğilimini etkilemezken niversite dönemindeki bireyin sosyoekonomik kaygılarının bireyin ruminatif düşünme eğilimini arttırabileceği söylenbilir.

Araştırmaya katılan lise ğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ailenin ortalama aylık gelirin göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırma bulgusuyla benzer

çalışmalar; Solak Şimşek'in (2019) lise öğrencilerinde öz-şefkat ve öznel iyi oluşun incelendiği çalışmasında gelir algısına göre öğrencilerin öz-şefkat puanlarının benzer olduğu görülmüştür. Özcan'ın (2021) yetişkinlerde öz-duyarlık, ruminatif düşünce ve psikolojik belirtileri incelediği çalışmasında bireylerin öz-duyarlık düzeyleri gelire göre farklılaşmamıştır. Araştırma bulgusuyla farklılık gösteren bir çalışmada; Bulgan'ın (2021) üniversite öğrencilerinde öz-şefkat, siber zorba ve siber mağdur olmaları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri gelir düzeyine göre farklılık göstermiştir. Düşük gelir düzeyine sahip bireylerin orta ve yüksek gelir düzeyine sahip bireylere göre öz-şefkat düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz-şefkatli davranış, bireyin uyumsuz düşünce, duygu ve davranış kalıplarını doğru algılamasına ve düzeltilmesine yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a: 87). Yapılan çalışmalar, öz-şekatin önceden var olan bir kişilik özelliği olmadığını ancak zamanla öğrenilebilir ve korunabilir bir beceri olduğu sonucunu çıkarmıştır (Neff ve Lamb, 2009: 2-3). Öğrenilebilir ve bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını geliştirebiliyor olması öz-şekatin bireyin bilişsel gelişiminin bir parçası olduğunu göstermektedir. Bilişsel gelişim, bireyin çevreden gelen uyarıcıları alıp işlemesi, değiştirmesi ya da olduğu gibi kabul edip bunları uyum içinde bir araya getirmesini ifade etmektedir (Ahioğlu-Lindberg, 2011: 1). Bireyin bilişsel gelişimi dolayısıyla öz-şefkatlerinin ailenin gelir düzeyinden çok anne-baba tutumlarından, aile içi iletişimlerinden ve bireyin sosyal ilişkilerinden etkilenebileceğini düşündürmektedir.

#### **5.1.2.6. Anne-Baba Birlikteliği**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri anne-baba birlikteliğine göre farklılık göstermemektedir. Araştırmanın bu bulgusuna benzer bir çalışmada; Yüksel'in (2013) genç yetişkinlerde aşk tutumları ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bireylerin yaşamın anlamı düzeyleri ebeveyn birlikteliğine göre farklılık göstermemektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri anne-baba birlikteliğine göre farklılık göstermemiştir. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren bir çalışmada; Elma'nın (2018) ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumlarını incelediği çalışmasında ruminasyon düzeyi anne-baba birlikteliğine göre farklılık göstermemektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri anne-baba birlikteliğine göre farklılık göstermemiştir. Literatür incelendiğinde benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma bulgularından hareketle ebeveyn birlikteliğinin yaşamın anlamı, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerinde kayda değer bir değişime neden olmadığı, bireyin kendisini bir sosyal çevreye ait hissetmesinin, aile içi ve sosyal ilişkilerinin bireyin yaşamın anlamına, öz-şefkat ve ruminasyon düzeyine etki edebileceği düşünülmektedir.

#### **5.1.2.7. Lise Türü**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri lise türüne göre farklılık göstermemektedir. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusuna benzer bir çalışmaya rastlanmıştır. Araştırma bulgusuyla farklılık gösteren bir çalışmada; Asiloğulları'nın (2020) lise öğrencilerinde yaşam boyu öğrenme ve yaşamın anlam ve amacını incelediği çalışmasında yaşamın anlamı okul türüne göre anlamlı farklılık göstermektedir. Hem Anadolu hem de İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin Meslek Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek yaşam anlamı ve amacı sorgulama davranışlarına sahip olduğu söylenebilir. Yaşamın anlamı bireyden bireye değişen öznel bir nitelik taşımaktadır (Frankl, 2009). Yaşamın anlamının öznel bir nitelik taşıyor olması ve bireyin psikososyal gelişiminin yaşanılan kültürden ve yaşam koşullarından etkilendiği düşünüldüğünde araştırma bulgusundan farklı olarak yaşamın anlamının lise türüne göre farklılık gösterebileceği düşünülebilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri lise türüne göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin ruminasyon düzeyleri İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ruminasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda Sosyal Bilimler Lisesinde okuyan öğrencilerin de ruminasyon düzeyleri İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ruminasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin ruminasyon düzeyinin yüksek olmasına, aile ve çevrenin beklentilerinin, başarı kaygısı ya da sınav kaygısının etki edebileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri lise türüne göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmamıştır. Araştırma bulgusundan farklı çalışmalar; Bulgan'ın (2021) üniversite öğrencilerinde öz-şefkat, siber zorba ve siber mağdur olmaları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri üniversite türüne göre farklılık göstermemiştir. Solak Şimşek'in (2019) lise öğrencilerinde öz-şefkat ve öznel iyi oluşun incelendiği çalışmasında farklı okullarda öğrenim gören öğrencilerin öz-şefkat puanlarının benzer olduğu bulunmuştur. Öz-şefkatin öğrenilebilir bir kavram olması, bu kavramı geliştirmeye yönelik çalışmaların bireyin öz-şefkat düzeyini arttırabileceği yönündeki ifadelerden yola çıkarak İmam Hatip Lisesinde değerler eğitiminin de veriliyor olması bu okullarda öğrenim gören öğrencilerin öz-şefkat düzeyinin daha yüksek olmasına neden olabileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin ruminasyon düzeylerinin İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ruminasyon düzeyinden yüksek olması da Fen Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin düşük olmasını etkilediğini düşündürmektedir.

#### **5.1.2.8. Sınıf**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri öğrencilerin sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir. Buna göre 12. sınıfta okuyan öğrencilerin yaşamın anlamı düzeyleri 11. sınıfta okuyan öğrencilerin yaşamın anlamı düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma bulgusuyla farklılık gösteren çalışmalar; Asiloğulları'nın (2020) lise öğrencilerinde yaşam boyu öğrenme ve yaşamın anlam ve amacını incelediği çalışmasında yaşamın anlam ve amacı düzeyi sınıf düzeyine göre farklılık göstermemektedir. Araştırma bulgumuzla farklılık gösteren bir çalışmada; Altıparmak'ın (2019) üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, duygusal yalnızlık ve öz-anlayışı incelediği çalışmasında birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puan ortalamalarının benzer olduğu bulunmuştur. Ergenlik döneminde J. Piaget'in kuramına göre birey soyut

işlemler döneminde (Çelen, 2011: 45). Bu dönemde bireyin problem çözme becerileri, akıl yürütme, analiz ve sentez yapabilme becerileri gelişmeye başlamaktadır. Birey zamanla soyut kavramları daha fazla kavrayabilmekte ve bunlar üzerine akıl yürütmeye başlamaktadır. Araştırma bulgusuyla paralel olarak bireyin artan yaş ve bilgi birikimiyle birlikte hayatı, hayatın anlamını ve amacını sorgulamaya başlaması bireyin bilişsel gelişimini destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri sınıf kademesine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren bir çalışmada; Elma'nın (2018) ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumlarını incelediği çalışmasında ruminasyon düzeyi sınıf kademesine göre farklılık göstermemektedir. Bireyin sınıf kademesinin bireyin ruminasyon yapma düzeyini etkilemediği sonucu çıkarılabilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri sınıf kademesine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırma bulgusuna benzer bir çalışmada; Solak Şimşek'in (2019) lise öğrencilerinde öz-şefkat ve öznel iyi oluşun incelendiği çalışmasında farklı sınıf düzeyinde bulunan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin benzer olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin sınıf kademesinden etkilenmediği yorumu yapılabilir.

#### **5.1.2.9. Algılanan Akademik Başarı**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri öğrencilerin algılanan akademik başarısına göre farklılık göstermektedir. Buna göre akademik başarısını yüksek algılayan öğrencilerin yaşamın anlamı düzeyleri akademik başarısını düşük algılayan öğrencilerin yaşamın anlamı düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu bulguları destekleyen bulgulara rastlanmamıştır. Akademik başarısını yüksek değerlendiren bireylerin yaşamlarında bir anlama sahip olma olasılıklarının başarısını düşük algılayan bireylere göre daha yüksek olduğu aynı zamanda yaşamında bir anlama sahip olan bireylerin daha çok kendilerini olumlu değerlendirdikleri sonucu çıkarılabilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri akademik algılarına göre farklılık göstermemiştir. Araştırma bulgusuyla farklılık gösteren bir çalışmada,

Demir'in (2021) 18 yaş ve üzeri bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ile ruminatif düşünceyi incelediği çalışmasında bireylerin ruminasyon düzeyleri bireylerin eğitim düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Araştırma bulgularının farklılık göstermesinin nedeni, çalışılan örneklem grubunun yaşlarının farklı olması; artan yaş ve eğitim düzeyiyle birlikte bireyin problem çözme becerilerinin gelişmesi, alternatif yollar geliştirebilme kabiliyetinin artması ve bireyin var olan sorunla baş etme becerilerinin gelişmesiyle ruminatif düşünme eğiliminin azalabileceği yorumu yapılabilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri akademik algılarına göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre akademik başarısını yüksek algılayan öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri, akademik başarısını orta ve düşük algılayan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusuyla benzer çalışmalar; Solak Şimşek'in (2019) lise öğrencilerinde öz-şefkat ve öznel iyi oluşun incelendiği çalışmasında lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri algılanan akademik başarılarına göre farklılık göstermiştir. Kendini başarılı ve orta düzeyde başarılı algılayan öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri kendini başarısız algılayan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bayraktar'ın (2021) öğretmenlerde öz-şefkat, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşu incelediği çalışmasında bireylerin öz-şefkat düzeyleri eğitim düzeyine göre farklılık göstermiştir. Bireylerin öz-şefkat düzeyleri lisans ve tezsiz yüksek lisans öğrencilerinin doktora öğrencilerine göre anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde; öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin öğrenmenin keyfini sürdürdükleri ve öz-değer motivasyonlarını yüksek tutarak başarılı akademik kazanımlar edindikleri saptanmıştır (Neff, Hseih ve Dejithirat, 2005'ten akt., Bulgan, 2021: 10). Ayrıca, öz-şefkati yüksek bireylerin, akademik başarısızlık sorunlarıyla daha uyumlu başa çıkma yolları geliştirdikleri bulunmuştur (Neff ve Lamb, 2009: 3). Koreli üniversite öğrencilerinde akademik tükenmişlik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin yordayıcısı olarak öz-şefkat incelenmiştir. Öz-şefkatin akademik tükenmişlik ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi yönettiğini, ayrıca akademik tükenmişlik ile depresyon arasındaki ilişkiyi de hafiflettiği sonucuna ulaşılmıştır (Kyeong, 2013'ten akt., Bulgan, 2021: 11). Ayrıca liseden üniversiteye geçişte öz-anlayışın öğrencilerin akademik ve sosyale zorluklara

karşı gösterdikleri tepkileri hafiflettiği bulunmuştur (Terry, Leary ve Mehta, 2012'den akt., Albert vd., 2014: 3). Araştırma bulgularından hareketle lise öğrencilerinin içinde bulunduğu dönem düşünüldüğünde ilgi, yetenek ve değerlerini gerçekçi bir şekilde kavrayabilmek, gerçek ve olumlu bir benlik algısı geliştirmek ve bu doğrultuda meslek seçimi yapabilmek için öz-şefkatin iyileştirici gücünün etkisine olan ihtiyacın arttığı düşünülebilir.

### **5.1.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle çalışmada yer alan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri arttıkça ruminasyon düzeyleri azalmakta ya da yaşamın anlamı düzeyleri azaldıkça ruminasyon düzeyleri artmaktadır. Şensoy'un (2018) üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı, ruminasyon ve kaygının incelediği çalışmada öğrencilerin yaşamın anlamı alt boyutu "var olan anlam" düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın araştırma bulgusuyla farklılık gösteren boyutu, "bulunmaya çalışılan anlam" düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin yaşamlarında anlam arayışlarına ilişkin sorgulamaları arttıkça yaşantılarını olumsuz değerlendirme eğilimleri de artabilir (Şensoy, 2018: 38). Konu bakımından benzerlik gösteren ancak çalışılan örneklem grubu açısından farklılık gösteren başka bir çalışmada; Amanvermez, Buyruk-Genç ve Deniz'in (2017) üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre incelediği çalışmasında, yaşamda anlam ile ruminasyon arasında negatif orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Yaşamlarında bir anlama sahip olan bireylerin daha az ruminatif eğilim gösterdikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı ile öz-şefkat düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile çalışmada yer alan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri arttıkça öz-şefkat düzeyleri de artmakta ya da yaşamın anlamı düzeyleri azaldıkça ruminasyon düzeyleri de azalmaktadır. Amanvermez, Buyruk-Genç ve Deniz'in (2017) üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre

incelediği çalışmasında; yaşamda anlam, öz-şefkat ile pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma bulgularından hareketle, yaşamında bir anlama sahip bireylerin daha öz-şefkatli olduğu ya da öz-şefkati yüksek bireylerin yaşamında bir anlama sahip olma olasılıklarının yaşamında bir anlama sahip olmayan bireylere göre daha fazla olduğu yorumu yapılabilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle çalışmada yer alan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri arttıkça ruminasyon düzeyleri azalmakta ya da öz-şefkat düzeyleri azaldıkça ruminasyon düzeyleri artmaktadır. Özcan'ın (2021) yetişkinlerde öz-duyarlık, ruminatif düşünce ve psikolojik belirtileri incelediği çalışmasında bireylerin öz-duyarlık ile ruminatif düşünme eğilimleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kriger ve ark.'nın klinik depresyon hastaları ile yapmış olduğu bir çalışmada, düşük öz-şefkat seviyesine sahip olan klinik depresif hastalarda öz-şefkat ile ruminasyon arasında araştırma bulgumuzla benzer şekilde anlamlı negatif ilişki bulunmuştur (Akt., Başgül ve Kurtoğlu, 2019). Aynı şekilde, Kıcalı'nın (2015) öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmeyi (ruminasyon) incelediği çalışmasında öz-şefkat, tekrarlayıcı düşünme ile anlamlı bir şekilde negatif bir ilişki göstermiştir. Bir diğer çalışmada; Amanvermez, Buyruk-Genç ve Deniz'in (2017) üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre incelendiği çalışmasında; öz-şefkat, ruminasyon ile negatif orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde; öz-anlayış, kendini yargılama, izolasyon ve ruminasyonun olumsuz sonuçlarına karşı koruma sağlaması gereken duygusal olarak olumlu bir öz tutumdur (Neff, 2003a: 85; Neff ve Lamb, 2009: 2-3). O halde bireyin ruminasyon düzeyinin azaldıkça öz-şefkat düzeyinin artması ruh sağlığı için olumlu bir durum olarak değerlendirilebilir.

#### **5.1.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri, öz-şefkat düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyinin öz-şefkat düzeyi üzerindeki yordayıcı gücünün anlamlı ve etkinin negatif olduğu bulunmuştur. Raes'in (2010) üniversite öğrencilerinde öz-anlayış depresyon,

kaygı ve ruminasyonu incelediği çalışmasında; öz-anlayış ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun tek anlamlı aracı olduğu, öz-anlayış ile kaygı arasındaki ilişkide ise hem kaygının hem de ruminasyonun anlamlı araçlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kıcalı'nın (2015) öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmeyi (ruminasyon) incelediği çalışmasında öz-şefkatin tekrarlayıcı düşünmeyi yordadığı bulunmuştur. Farahani ve Samaie'nin (2011) üniversite öğrencilerinde ruminasyon, öz-anlayış, kendini yansıtırma ve stresi incelediği çalışmasında yüksek düzeyde öz-şefkatin, ruminasyon ve stres arasındaki bağlantıyı hafifletme işlevi ve ayrıca öz-yansıtırma ile stres arasındaki ilişkiyi de güçlendirme işlevi gördüğü bulunmuştur. Neff ve Vonk (2009), düşük düzeyde öz-şefkate sahip kişiler ruminasyona daha yatkındır (Akt., Krieger vd., 2013: 503). Öz-şefkat, bireyin sorun yaşadığı anlarda acısını hafifletmek için ihtiyaç duyduğu anlayış ve cesareti harekete geçirerek bireyin var olan olumsuz durumun üstesinden gelmesine yardımcı olur (Kıcalı, 2015: 60). Ayrıca "öz-şefkat, depresif ruminasyon ve endişe gibi üretken olmayan tekrarlayıcı düşünceye karşı bir panzehir görevi görebilmektedir" (Raes, 2010: 759-761). Araştırma bulgularından hareketle öz-şefkatin ruminasyon ve benzeri psikolojik sorunların etkisini azaltabileceği ve bireyin işlevselliğinde onarıcı bir işlev görebileceği sonucuna ulaşılabilir.

#### **5.1.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri, yaşamın anlamı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyinin yaşamın anlamı düzeyi üzerindeki yordayıcı gücünün anlamlı ve etkinin negatif olduğu bulunmuştur. Literatür incelediğinde ruminasyonun direkt olarak yaşamın anlamı üzerine etkisini inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. "Ergenlerde yaşamda anlam, sağlığı riske atan davranışlara ve zayıf psikolojik sağlığa karşı koruyucu bir faktördür" (Buossoi, Pika ve Steger, 2011'den akt., Demirbaş Çelik ve Tezcan, 2017: 1561). Ergenlikte ruminasyon ise depresyon gibi olumsuz ruh haliyle ilişkilendirilmiştir (Peled ve Moretti, 2007). Olumsuz ruh haliyle ilişkilendirilen ruminasyonun olumlu ruh haliyle ilişkilendirilen yaşamın anlamı üzerindeki etkisinin negatif olduğu yönündeki bulgumuz, önceki çalışma bulgularını desteklemektedir. O halde daha az ruminatif eğilim gösteren bireylerin yaşamında bir anlama sahip olduğu yorumu yapılabilir.

### **5.1.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri, yaşamın anlamı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyinin yaşamın anlamı düzeyi üzerindeki yordayıcı gücünün anlamlı ve etkinin pozitif olduğu bulunmuştur. Altıparmak'ın (2019) üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, duygusal yalnızlık ve öz-anlayışı incelediği çalışmasında araştırma bulgusuyla benzer şekilde yaşamda anlam ile öz-anlayış arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerde öz-şefkatin, yaşamın anlamı, çevreyi yönetme becerisi, kişilik gelişimi, olumlu insan ilişkileri ve kendini kabul gibi öznel iyi oluş özelliklerinin gelişimine katkı sağladığı bulunmuştur (Sun, Chan ve Chan, 2016'dan akt., Alaloğlu, 2020: 11). Literatür incelendiğinde öz-şefkatin, anlam ile olumlu ilişkili (Homan, 2016; Marshall ve Brockman, 2016; Phillips ve Ferguson, 2012'den akt., Yela vd., 2020) olduğu sonucu da araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Yaşamlarını anlamlı bulan bireylerin olumsuz duygularla baş etmede daha başarılı olduğu düşünüldüğünde (Yüksel, 2013), öz-anlayışı yüksek olan bireylerin, karşılaştıkları olumsuz durumlardan kaçmak yerine var olan durumun üstesinden gelebilmesi ve yaşamına anlam katabilmesi düşünülmektedir (Amanvermez, Buyrukgenç ve Deniz, 2017: 368). Bu anlamda öz-şefkatleri yüksek bireylerin yaşamlarını daha anlamlı buldukları ve olumsuz durumlarla baş edebilme potansiyellerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

### **5.1.7. Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri ile öz-şefkat düzeylerinin bağımlı değişken yaşamın anlamı düzeyi üzerindeki yordama gücünün anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan analize göre araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşamın anlamı düzeyleri üzerindeki anlamlı en güçlü etkinin ruminasyon düzeyi olduğu ve bu etkinin negatif yönlü olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmaya katılan lise öğrencilerinin öz-şefkat düzeyinin yaşamın anlamı düzeyi üzerindeki yordayıcı gücünün de anlamlı olduğu ve bu etkinin pozitif yönde olduğu görülmüştür.

Öz-şefkatin “farkındalık” alt boyutu iyi ya da kötü bir değerlendirme yapmadan olayları olduğu gibi kabul etmektir. Kabul etmek olanlardan hoşlanmamasına rağmen

yaşanılmanın olduğu gibi kabul edilmesi ve hayatın her zaman istenilen şekilde gitmeyebileceğinin bilincinde olmaktır. Öz-şefkatin “ortak insanlık hali” boyutu ise, yaşamda istisnasız herkes için acı olduğunu ifade etmektedir (Germer ve Neff, 2020: 87). Frankl’a (2009: 126-150) göre acı da bile bir anlam vardır ve birey bunu olumlu şeylere dönüştürme gücüne sahiptir. Dolayısıyla birey yaşamında olumsuz bir durumla karşılaştığında buna yargısız (iyi ya da kötü ayrımı yapmadan) farkındalık içinde yaklaşabildiğinde bunu kendi lehine çevirebilme ve yaşamını anlamlandırma gücüne sahiptir.

Farkındalık, aynı zamanda bireyin kendisini olumsuz duygu ve düşüncelere kaptırmasını; olumsuz duygu ve düşüncelerle “aşırı özdeşleşmeyi” engellemektedir. Ruminatif eğilim gösteren bireyler ise olumsuz duygu ve düşünce aşırı odaklanma durumu göstermektedir. Yaşanılan olumsuz durumlara bilinçli farkındalıkla yaklaşıldığında birey durumu abartmadan kabul edebilir ve olaylara daha nesnel bakabilir (Germer ve Neff, 2020: 27). Ayrıca bireyin var olan olumsuz durumların üstesinden gelmesi kendi hayatı üzerinde söz sahibi olduğunu gösterir ve yaşamı anlam kazanmaya başlar (Frankl, 2019: 58). O halde yaşamında anlam arayan bireylerin öz-şefkatlerinin artmasıyla bireylerin yaşamda anlam düzeyleri artabilir ve aynı zamanda ruminasyon düzeyleri de azalabilir.

## **5.2. Öneriler**

Yaşamın anlamının her dönem için bireylerde kritik değere sahip olduğu düşünüldüğünde okullarda, okul psikolojik danışmanları tarafından yaşamın anlamını arttıran ve yaşamın anlamını negatif etkileyen ruminasyonun azaltılmasına yönelik öz-şefkat temelli çalışmalara yer verilebilir. Aynı zamanda öğrencilerle yapılacak stres ve etkili zaman yönetimi, problem çözme ve duygu düzenleme becerileri ve benlik saygısını güçlendirmek amacıyla yapılacak çalışmaların bireyin ruminasyonlarında azalma sağlayacağı ve dolayısıyla yaşam anlamlarını ve öz-şefkatlerini de arttırılabileceği ön görülmektedir.

Kadınların depresyon ve anksiyete yaşama olasılıklarının erkeklerden daha fazla olması ve ruminasyonun bireyin yaşamında depresyon ve anksiyete gibi çeşitli psikopatolojik bozukluklara yol açabileceği ve bu durumun ergenlik dönemindeki gelişimsel krizlerden kaynaklı daha kritik bir öneme sahip olduğu düşünüldüğünde

özellikle okullarda kız öğrencilerde ruminasyonu azaltmaya yönelik yapılacak önleyici çalışmaların artırılması önerilebilir.

Öz-şefkat temelli farkındalık çalışmalarının Rehberlik ve Psikolojik Danışma bilim dalı için hem teori hem de tedavi uygulamaları için katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Öz-şefkat temelli çalışmaların bireye veya bireyin yaşamın anlamına ve ruminatif düşünme eğilimine etkilerini araştırmada önemli olduğu düşünülen deneysel araştırmaların yapılması önerilebilir.

İlgili bulgulara göre ruminasyon ve öz-şefkatin, yaşamın anlamı üzerindeki etkileri çok az çalışmaya konu olmuş olup ergenlerle ve genç yetişkinlerle daha fazla çalışmanın yapılması önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (2000). *Yaşamın Anlam ve Amacı* (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Ahioglu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1): 1-10.
- Akkaya, S. (2017). *Ergenlik dönemi ruminasyonuna yakın bir bakış: Muhtemel risk faktörleri ve düzenleyici değişkenlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ortadoğu Teknik Üniveristesi.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Başkent Üniveristesi.
- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsistik özellik, Öz-şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6): 362-374.
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Alberts, H., Neff, K. D., Peters, M. ve Smeets, E. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, 1-15.
- Alloy, L. B., Abramson, L.Y. Hogan, M. E., Kim, R. S., Lapkin, J.B., Robinson, M. S., Rose, D. T. VE Whitehouse, W. G. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Individuals at High and Low Cognitive Risk for Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3): 403-418.
- Alloy, L. B. ve Robinson, M. S. (2003). Negative Cognitive Styles and Stress-Reactive Rumination Interact to Predict Depression: A Prospective Study. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3): 275-292.
- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-şefkat* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Amanvermez, Y., Buyruk, A. G., ve Deniz, M. E. (2017). Ruminasyon ve Yaşamda Anlamın Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2).
- Andıç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Anlı, G., Eker, H. ve Taş, İ. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Yaşamın Anlamı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin

- İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39): 182-199.
- Aras, A. (2020). *Türk yaşlı nüfusunda üretkenlik, yaşamın anlamı ve depresif belirtiler arasındaki ilişki: Bir arabuluculuk analizi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Arslan, C., Deniz, M. E., İzmirli, M. ve Özyeşil, Z. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23: 428-446.
- Asiloğulları, A. (2020). *Lise öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile hayatın anlamı ve amacını sorgulama davranışları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın: Bartın Üniversitesi.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Bahadır, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin yaşamın anlamı ile bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Bahtiyar, M. ve Sapancı, A. (2018). Adil Dünya İnancı, Sürekli Umut, Pozitif ve Negatif Duygu durumu ve Sosyal Desteğin Yaşamda Anlamı Yordama Gücü. *Turkish Studies*, 13(19): 1537-1549.
- Baş, V. (2014). *Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29): 369-391.
- Başgül, Ş. S. ve Kurtoğlu, M. (2019). Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*: <https://doi.org/10.5455/JCBPR>. 1930.
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl Dost., M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (3): 689-704.
- Bayraktar, M. (2021). *Öğretmenlerde öz-şefkat, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Beril Baytan, A. (2019). *Çalışan ve emekli yöneticilerin yaşamın anlamı doğrultusunda yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırmalı incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Aydın Üniveristesi.

- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2010). The Short Version of Ruminative Response Scale: Reability, Validity and its Relation to Psychological Symptoms. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5: 2178-2181.
- Bulgan, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri ile siber-zorba ve siber-mağdur olmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Biruni Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (28. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. VE Kılıç Çakmak, E. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (25. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Conway, M., Alfonsi, G. & Pushkar, D. (2008). Rumination on Sadness and Dimensions of Commuality Individuals in a Canadi on Context. *Sex Roles*, 58: 738-749.
- Costello, S. J. (2016). The Spirit of Logoterapy. *Religions*, 7(3): 1-12.
- Costigan, A. P. Ve Neff, K. D. (2014). Self-Compassion, Wellbeing and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3): 114-119.
- Çağlayan, P. (2016). Trafik kazası mağdurlarında travma sonrası gelişim ve travma sonrası stresi yordayan faktörler: Kişilik, baş etme mekanizmaları ve ruminasyonlar (Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi). Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Çalışkan, Ş. (2020). *Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniveristesi.
- Çelen, N.(2011). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik* (2. Basım). İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- Davis, W. E., Hicks., J. A., King, L. A. ve Trent, J. (2012). Possitive Affect, Meaning in Life and Future Time Perspective: An Application of Socioemotional Selectivity Theory. *Psychology and Aging*, 27(1): 181-189.
- Del Gaiso, A. K., Hick, J. A., King, L. A. ve Krull, J. L. (2006). Positive Affect and the Experience of Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1): 179-196.
- Demir, R., Katmer, A. ve Kul, A. (2020). Covid-19 Salgını Döneminde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Yaşamın Anlamı ve Kaygı. *Turkish Studies*, 15(6): 695-719.
- Demir, Y. (2017). *Mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin Yapısal Eşitlik Modeli ile incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tokat: Gaziosmanpaşa Üniveristesi

- Demirgüdül, M ve Yıkılmaz, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2): 297-315.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13): 347-378.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Demirbaş Çelik, N. ve İşmen Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda Anlam Ölçeğinin Lise Formu: Türkçe Geçerlilik ve Güvenirliliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33: 42-60.
- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 1: 133-141.
- Demirbaş Çelik, N. Ve Tezcan, F. (2017). Ergenlerde Öz-Belirleyicilik ve Yaşamda Anlam İlişkisinde Temel Psikolojik Gereksinimlerin Aracı Rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(2): 1558-1570.
- Du, H., Chi, P., Li, X., Zhao, G. ve Zhao, J. (2017). Meaning in Life, Resilience and Psychological Well-Being Among Children Affected by Parental HIV. *AIDS CARE*- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09540121.2017.1307923>
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Ekşi, F., Kökçam, B., Ekşi, H. ve Okan, N. (2019). Yaşamın Anlamı ve Yaşamın Amacı Değişkenlerinin Ölüm Kaygısını Yordamaları”, *Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi*, 6(32): 72-84.
- Elma, Ö. (2018). *Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin birtakım değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Erdur-Baker, Ö. ve Bugay, A. (2010). The Short Version of Ruminative Response Scale: Reliability, Validity and Its Psychological Symptoms. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5: 2178-2181.
- (2011). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 191-201.
- Erol, Y. (2021). *Çocukluk çağı travması ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, stres toleransı, öz-şefkat ve öz-tikslenme aracı rollerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniveristesi

- Ersanlı, K. ve Demirci Seyrek, Ö. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. *Turkish Studies*, 12(4): 143-162.
- Ertuğ, H. İ. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ve ruminasyon ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Farahani, H. A. ve Samaie, Gh. (2011). Self-Compassion as a Moderator of the Relationship Between Rumination, Self-Reflection and Stress. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30: 978-982
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. (Çev. Selçuk Budak), İstanbul: Okyanus yayınları.
- (2019). *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi* (Çev. V. Atayman). İstanbul: Say Yayınları.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8): 1-12.
- (2020). *Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi*. (Çev. Feray Tarımtay Altun). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Gökhan, K.(2019). *Terör olaylarının ardından travma sonrası stres ve travma sonrası gelişim: Maruz kalmanın, medyanın, dünyaya ilişkin varsayımların, baş etmenin ve ruminasyonların rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Gün, M. (2021). *Ölüme bağlı kayıp yaşantısı olan kişilerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi: temel inançlar, ruminasyonlar ve öz-şefkat* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Hasselberg, A. ve Rönnlund- M. (2020). Cultivating Self-Kindness and Attention to the Present Moment in the Young: A Pilot-Study of a Two-Week Internet-Delivered Mindfulness and Self-Compassion Program. *Cogent Psychology*, 7(1): 1-12.
- Hick, J. A. ve King, L. A. (2007). Religious Commitment and Positive Mood as Information About Meaning in Life. *Journal of Research in Personality*, 42: 43-57.
- Jim, H. S., Andersen, B. L., Golden- Kreutz, D. M. ve Richardson, S. A. (2006). Strategies Used in Coping With a Cancer Diagnosis Predict Meaning in Life For Survivors. *Health Psychol*, 25(6): 753-761.
- Onaylı, S. (2019). *Aldatılmaya verilen duygusal tepkiler: Öz-şefkat, affetme, ruminasyon ve bilişsel değerlendirme rollerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Karaoğlu, M. ve Erzi, S. (2019). Yeme Tutumları ve Travmatik Yaşantılar: Öz-şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3): 145-151.

- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif düşünme biçimi ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Psikiyatri Uzmanlık Tezi). İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Kaya, P. (2020). *İşyerinde psikolojik yıldırmanın yaşamın anlamı üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Kocalar, H. E. (2019). *Öz-eleştirel ruminasyon ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve üniversite öğrencilerindeki mükemmeliyetçilik ile akademik erteleme ilişkilerinde öz-eleştirel ruminasyonun aracılık rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi
- Koçak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Koçak, L. ve Çelik, E. (2021). Lise Öğrencilerinin Öz-Şefkat ile duygusal Özerklik Arasındaki İlişkide Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(8).
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi ve Psikoterapide Kullanımı Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 10(1): 40-58.
- Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin öz-şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N. Ve Holtforth, M. G. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations With Depressive Symptoms, Rumination and Avoidance in Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, 44: 501-513.
- Leontiev, D. A. (2005). Three Facets of Meaning. *Journal of Russian and East European Psychology*, 43(6): 45-72.
- Lyubomirsky, S. ve Tkach, C. (2003). The Consequences of Dysphoric Rumination. Costas Papageorgiou and Adrian Wells (Ed.). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (21-41). <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LT2003.pdf>
- Lyumbomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. ve Wisco, B. E. (2008). "Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Martin, L. L. Shrira, I. Ve Startup, H. M. (2003). *Rumination as a Function of Goal Progress, Stap Rules and Serebral Lateralization*. Costas Papageorgiou and

- Adrian Wells (Ed.). Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment (153-175).
- Moğulkoç, H. (2014). *Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- Moretti, M. M. VE Peled, M. (2007). Rumination on Anger and Sadness in Adolescence: Fueling of Fury and Deepening of Despair. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1): 66-75.
- Neely, M. E., Chen, Y.J., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. ve Schallert, D. L. (2009). Self-Kindness When Facing Stress: The Role of Self-compassion, Goal Regulation and Support in College Students Well-Being. *Motiv Emot*, 33: 88-97.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press*, 2: 85-101.
- (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Psychology Press*, 2: 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning, 41: 139-154.
- Neff, K. D. ve Lamb, L. M. (2009). Self-Compassion (Edited by: In S. Lopez). The Encyclopedia of Positive Psychology, 864-867.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Nolen-Hoeksema, S., Bohon, C., Stice, E. ve Wade, E. (2014). Reciprocal Relations Between Rumination and Bulimic, Substance, Abuse and Depressive Symptoms in Female Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1): 198-207.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Jackson, B. (2001). Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25: 37-47.
- Ökten, M. (2016). *Romantik kıskançlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin modellenmesi: Ruminasyon, eşli ruminasyon ve öz-duyarlık değişkenlerinin aracı rolleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Özcan, E. (2021). *Öz-duyarlık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Kent Üniversitesi.
- (2021). *Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz-şefkat, öz-tiksinme ve sosyal desteğin aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- Papageorgiou, C. Ve Wells, A. (2003). *Nature Functions and Bliefs About Depressive Rumination*. Costas Papageorgiou and Adrian Wells (Ed.). *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (3-20). <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LT2003.pdf>
- Raes, F. (2010). Rumination and Worry as Mediators of the Relationship Between Sel-Compassion and Depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48: 757-761.
- 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.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Sarıgül, N. (2021). *Lise öğrencilerine yönelik öz-şefkat geliştirme programının riskli davranışlar üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz-şefkat arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi.
- Söylemez, A. (2016). *Manevi zekanın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Lorentz, D. ve Sullivan B. A. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76(2): 199-228.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Oteka, K. ve Shimai, S. (2008). The Meaningful Life in Japon and United States: Levels and correlates of Meaning in Life. *Journal of Research in Personality*, 42: 660-678.
- Steger, M. F. ve Martela, F. (2016). The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose and Significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5): 531-545.
- Steger, M. F., Martela, F. ve Ryan, R. N. (2018). Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness and Beneficence: Comporpng the Four Satisfactions and Positive Affect as Predictors of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, 19: 1261-1282.
- Taptık, E. (2019). *Ortaokul öğretmenlerinde yaşamın anlamı ile sınıf yönetimi davranışları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul. Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Taşdibi Ünlü, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olmanın mutluluğu yordamadaki rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Toprak, B. (2017). *Öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz-duyarlık düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi.
- Tufan, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Turan, M. (2019). *Lisansüstü öğrencilerin öznel iyi oluşun bilinçli farkındalık, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, ruminasyon ve kaygı duyarlılığı değişkenleri ile yordanması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi.
- Ünal, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi
- Vatan, S. (2019). Duygu Düzenlemenin Şahdamarı: Öz-Şefkat. *PIVOLKA*, 9(31) [https://elyadal.org/pivolka/31/PiVOLKA\\_31\\_01.pdf](https://elyadal.org/pivolka/31/PiVOLKA_31_01.pdf).
- Yağbasanlar, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Yalom, I. D. (2017). *Bağışlanan Terapi*. (Çev.: Zeliha Babayiğit), İstanbul: Pegasus Yayınları.
- (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev.: Zeliha Babayiğit), İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yanık, Z. (2018). *Meme kanserini yenen kişilerde travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres bozuklukları ile olayın merkezियeti arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Yapan, S. (2018). *Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Yela, J.R., Crego, A., Gomez-Martinez, M. A. ve Jimenez, L. (2020). Self-Compassion, Meaning in Life and Experiential Avoidance Explain the

Relationship Between Meditation and Positive Mental Health Outcomes. *Wiley Periodicals*, 76: 1631-1652.

Yeşilirmak, A. (2019). Hükümlülerde saldırganlığın yordayıcısı olarak öz-şefkat ve öfke (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.

Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4): 2502-2517.

Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.



## EKLER

### Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8.Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.	1	2	3	4	5
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
10.Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım	1	2	3	4	5
11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızım.	1	2	3	4	5

### **Kısa Versiyon Ruminatif Tepki Ölçeği**

İnsanlar kötü bir deneyim yaşadıklarında bir sürü farklı şey yapar ya da düşünürler. Lütfen aşağıdaki cümleleri okuyup, son iki hafta içinde, belirtilenlerine kadar sıklıkta yaptığımızı işaretleyin. Lütfen, ne yapmanız gerektiğini değil, gerçekte ne yaptığımızı belirtin.

1 = Hiçbir Zaman, 2 = Bazen, 3 = Çoğunlukla, 4 = Her Zaman

1. "Bunu hak etmek için ne yaptım" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
2. Son zamanlarda yaşadığım olayları analiz edip "Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
3. "Neden hep bu şekilde bir tepki gösteriyorum?" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
4. Bir köşeye çekilip "neden bu şekilde hissediyorum" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
5. Ne kadar sık, düşüncelerini yazıp, çözümlenmeye ve anlamaya çalışıyorsun?
6. Son zamanlarda yaşadığım bir olay hakkında "keşke daha iyi sonuçlansaydı" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
7. "Niye benim problemlerim var da, diğer insanların yok" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
8. "Neden olayları daha iyi idare edemiyorum" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
9. Kişilik özelliklerini analiz edip, "Kendimi niye böyle üzgün hissediyorum" diye ne kadar sık düşünüyorsun?
10. Ne kadar sık, tek başına bir yere gidip duygularını anlamaya çalışıyorsun?

## YAŞAMDA ANLAM ÖLÇEĞİ

Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Unutmayın ki, bu ifadeler kişiye özgüdür ve doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki ölçeği kullanarak numaralandırınız.

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

## ÖZGEÇMİŞ

**Esra TÜRK**

### EĞİTİM

Ön Lisans: Atatürk Kız Lisesi (2010), Malatya

Lisans: İnönü Üniversitesi- Rehberlik ve Psikolojik Danışma (2015), Malatya

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi-Rehberlik ve Psikolojik Danışma (2021)

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi, Doç. Dr. İtir Tarı Cömert-Toplum Ruh Sağlığını Koruma, Araştırma ve Eğitim Derneği (TORUSAD, 2021)

Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi, Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur-Kongnitif ve Davranış Terapileri Derneği (KDTD, 2021-2022)

### MESLEKİ DENEYİM

Tekirdağ Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü- Çorlu Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü (2016-2017)

### BİLDİRİ

Türk, E. & Özgenel, M. (2019). *Lise öğrencilerinin dinledikleri müzik türleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. XII International Congress of Educational Research (2019), Rize