

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAMDA ANLAMIN
RUMİNASYON VE MÜKEMMELLİYETÇİLİK AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Hatice SARI

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAMDA ANLAMIN
RUMİNASYON VE MÜKEMMELLİYETÇİLİK AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice SARI

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

Hatice SARI tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamların Ruminasyon ve Mükemmelliyeçilik Açısından İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 12.09.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hatice SARI

12.09.2023



ÖN SÖZ

Tüm öğretileri ve özellikle tezin son sürecinde deneyimlediğim yaşam zorluklarına karşı olan sağduyusu ve süreci kolaylaştıran yardımı için tez danışmanım Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN' e

Yüksek lisansın ilk gününden itibaren bugünü de düşündüğümde; karşılaştığım için kendimi şanslı atfettiğim hocalarımdan olan, anlaşılmayan yerlerde tüm gayretiyle öğrencilerine öğretme şevki ve değerli bilgilerini esirgmeden azimle aktararak eğitimde unutulmuş değerleri bizlere yaşatıp tekrar hatırlatan Doç. Dr. Anıl GÜNDÜZ' e

Kitaplarda bulunmayan kıymetli bilgilerini paylaşarak teorik bilgilerin çok ötesindeki tüm öğretileri ile yüksek lisans bitse de kattıklarıyla iz bırakıp birçoğumuza öğretmenlik yapmaya devam eden ve etmesini umduğum Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR' a

Tezin en başından sonuna kadar yanımda olup kıymetli bilgilerini ve tecrübelerini esirgemeyen; bu çalışmada emeği çok olan hem arkadaşım hem meslektaşım, yakın gelecekte doktor unvanına da sahip olarak ismini başarıyla çok daha fazla duyuracağına inandığım Uzm. Psikolojik Danışman ve Psikolog Yasemin ALTINTAŞ' a

Doğduğumdan bugüne yanımda olan yaşamdaki hem ilk hem de en büyük öğretmenim; daha çok uzun yıllar birlikte sağlıklı, anlamlı ve mutlu bir yaşam sürmeyi arzu ettiğim annem Sevgili Aysel SARI' ya teşekkürlerimi borç bilirim...

Hatice SARI

12.09.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 1: YAŞAMDA ANLAM, RUMİNASYON VE MÜKEMMELLİYETÇİLİK HAKKINDA KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
1.1. Yaşamda Anlam	7
1.1.1. Yaşamda Anlam Hakkında Araştırmalar	10
1.2. Ruminasyon.....	20
1.2.1. Ruminasyon Hakkında Araştırmalar.....	21
1.3. Mükemmelliyetçilik	34
1.3.1. Mükemmelliyetçilik Hakkında Araştırmalar	34
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	43
2.1. Araştırma Modeli.....	43
2.2. Çalışma Grubu.....	43
2.3. Verilerin Toplanması.....	44
2.4. Veri Toplama Araçları.....	44
2.4.1. Demografik Bilgi Formu	44
2.4.2. Yaşamda Anlam Ölçeği.....	44
2.4.3. Kısa Durum Ruminasyon Envanteri.....	45
2.4.4. Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği	47
2.5. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi	47
2.6. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri	49
BÖLÜM 3: BULGULAR	50
3.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel Analizler	50
3.2. Yaşamda Anlamın Ruminasyon ve Mükemmelliyetçilik Düzeyleri Tarafından Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	50
3.2.1. Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler	50
3.2.2. Çoklu Regresyon Analizine Yönelik Bulgular	51
3.3. Yaşamda Anlam Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	52

3.4. Yaşamda Anlam Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi	52
3.5. Yaşamda Anlam Düzeyinin Yaş Düzeyine Göre İncelenmesi	53
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	55
4.1. Yaşamda Anlamın Ruminasyon ve Mükemmelliyetçilik Düzeyleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Yorumları	55
4.2. Yaşamda Anlamın Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Yorumlar	58
4.2.1. Yaşamda Anlamın Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Yorumlar	58
4.2.2. Yaşamda Anlamın Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Yorumlar	59
4.2.3. Yaşamda Anlamın Yaş Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	61
SONUÇ VE ÖNERİLER	62
KAYNAKÇA.....	63
EKLER	108
ÖZ GEÇMİŞ	111

KISALTMALAR

%	: Yüzde
FÇMÖ	: Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği
N	: Kişi sayısı
p	: Anlamlılık değeri
sd	: Serbestlik derecesi
ss	: Standart sapma
t	: t testi değeri
YAÖ	: Yaşamda Anlam Ölçeği
$\bar{x}$	: Aritmetik ortalama

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Çalışma Grubuna Yönelik Betimsel İstatistikler.....	43
Tablo 2: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	50
Tablo 3: Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	51
Tablo 4: Yaşamda Anlam Düzeylerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 5: Yaşamda Anlam Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 6: Yaşamda Anlam Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	52
Tablo 7: Yaşamda Anlam Düzeyi Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyine Göre Varyans Analizi Sonuçları	53
Tablo 8: Yaşamda Anlam Düzeyinin Yaşa Göre Karşılaştırılması	53
Tablo 9: Yaşamda Anlam Düzeyi Puan Ortalamalarının Yaş Aralığına Göre Varyans Analizi Sonuçları	54

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Ruminasyon ve Mükemmelliyetçilik Açısından İncelenmesi

Hatice SARI

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji / Klinik Psikoloji

Danışman: Doç. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN

Eylül, 2023 - 111

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam ile ruminasyon ve mükemmelliyetçilik düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek ve bunun yanı sıra, üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın; cinsiyete, sınıf düzeyine ve yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 akademik yılında Türkiye'deki çeşitli üniversite ve bölümlerde eğitimlerine devam eden 254 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Yaşamda Anlam Ölçeği, Kısa Durum Ruminasyon Envanteri ve Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın ruminasyon ve mükemmelliyetçilik tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Yaşamda anlamın, cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ilişkisiz örneklemeler için t-test ile analiz edilmiştir. Yaşamda anlamın sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve mükemmelliyetçiliğin yaşamda anlamın pozitif yönde ve anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşamda Anlam, Ruminasyon, Mükemmelliyetçilik, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Rumination And Perfectionism As Predictors Of Meaning In Life Among University Students

Master Thesis

Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assoc. Dr. Aslı Burçak TAŞÖREN

September, 2023 - 111

The purpose of this study is to examine the relationships between university students' meaning in life and rumination and perfectionism and in addition to this, the aim of this study is to examine whether meaning in life differ significantly according to gender, grade level and age. The study group of the research consists of 254 university students who continue their education in various universities and departments in Turkey in the 2022-2023 academic year. The data were obtained through the Personal Information Form, Meaning in Life Questionnaire, Brief State Rumination Inventory, Frost Multidimensional Perfectionism Scale. Multiple regression analysis was used to determine whether university students' meaning in life was predicted by the rumination and perfectionism. Whether the meaning in life differs significantly according to gender, age was analyzed with the t-test for unrelated samples. A one-way analysis of variance was used to determine whether meaning in life help differs significantly based on the grade level.

As a result of the research, it was found that rumination and perfectionism were positive and significant predictors of meaning in life among university students.

Key Words: Meaning In Life, Rumination, Perfectionism, University Students

GİRİŞ

Üniversite yılları, kişinin yaşamda stres düzeyinin en yoğun olduğu zamanlardan biri olan (Ghrouz vd., 2019) ve ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemini içeren majör değişimlerin deneyimlediği yaşam dönemlerinden biridir (Erdoğan vd., 2005; Şimşek vd., 2012). Üniversite öğrencilerinin genel popülasyona kıyasla ruh sağlığı sorunlarını oldukça yüksek yaygınlık düzeyiyle deneyimliyor olmaları ve üniversite yaşamının ruh sağlığı sorunları geliştirmede kişiyi riskli grubun içine alabilmesi nedenleriyle küresel erken müdahalenin altı, üniversite öğrencilerinde ağır ruh sağlığı bozukluklarının önlenmesi açısından çizilmektedir (Stallman, 2010). Yaşamın önemli geçiş evrelerinden biri olan üniversite yıllarında karşılaşılan sorunları etkili başa çıkma becerileri ile çözümleyebilen öğrencilerin aksine gelişimsel sürece adapte olamayan öğrenciler, başa çıkma sorunlarıyla karşı karşıya gelerek; davranış bozuklukları, depresif eğilimler, genel kaygı bozuklukları ve bozulan sosyal ilişkileri deneyimleyebilmektedir (Kormas vd., 2014). Amerikan Psikoloji Derneği (2013)'ne ait çalışmada, üniversite öğrencilerinde en fazla görülen ruhsal bozukluğun anksiyete ve daha sonra depresyon olduğu belirtilmektedir. Binbay ve diğerleri (2014) tarafından yürütülen çalışmada, Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinde en çok depresyon daha sonra da anksiyete görüldüğü rapor edilmiştir. Depresyon ve anksiyete intiharla ilişkilendirilebilmektedir. Anksiyete ve depresyonun intihar ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada, anksiyete ve depresyon komorbiditesinin görüldüğü gruptan sonra en çok intihar girişimi olasılığına sahip olan grubun; anksiyetesi olan ve depresyonu olmayan grup olması, üniversite öğrencilerinde intihar ile ilişkili anksiyete semptomlarının önemini belirtmektedir (Moscow vd., 2022). Erken yetişkinlik döneminde görülen ruh sağlığı problemlerinin uzun vadeli olumsuz etkileri, olgun yetişkinlik dönemine taşınarak süreklilik gösteren duygusal ve fiziksel sağlık sorunları ile ilişkilendirilmiştir (Scott vd., 2016). Üniversite öğrencilerinin genel popülasyona kıyasla önemli düzeyde daha fazla depresyon yaşadığı (İbrahim vd., 2012), Amerika ve İngiltere'de üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım hizmeti veren kurum ve kişilere başvurma oranlarındaki artış ve ruh sağlığı profesyonellerinin daha fazla ağır ruhsal bozukluk ile çalıştığı gözlemlenmiştir (Hunt ve Eisenberg, 2010).

Üniversite yıllarında anksiyete, depresyon, kaygı bozuklukları ve intihar ile sonlanabilen pek çok ruhsal hastalıkların önlenmesinin hayati önemi, ruhsal sağlık ile ilişkili koruyucu kavramların gerekliliğini ön plana çıkarmaktadır. Bu kavramlardan biri

de, yaşamda anlamdır. Yaşamda anlam, kişinin kendi yaşamındaki deneyimlerinin anlam içermesi ile ilgili öznel değerlendirmesiyle ilişkilidir (Oishi ve Westgate, 2021). Yaşamda anlam, kişinin yaşadığı deneyimin önceden oluşturduğu inanç ve beklentilere uyumlu olmasıyla oluşturulabilirken; (Heine vd., 2006) olumsuz deneyimlerden de anlam kurularak psikolojik işlevsellik korunabilmektedir (Davis, 2007). Yaşamda anlam; olumlu duygular, yaşam doyumu (Steger vd., 2006), yüksek psikolojik iyi oluş (Arnett, 2000) ve sosyal ilişkiler (Heine vd., 2006) ile pozitif ilişkilidir. Diğer yünden; algılanan stres (Bauer-Wu ve Farran, 2005), olumsuz duygulanım (Debats vd., 1993), depresyon (Mascaro ve Rosen, 2005; Roese vd., 2009) ve sosyal dışlanma ile negatif ilişkilidir. Sosyal dışlanma ile anksiyete güçlü korelasyona sahip olup sosyal dışlanma yaşayacağını düşünen bireyin, anksiyete deneyimleme olasılığı artmaktadır. Anksiyete ile anlamlılık arasındaki ilişki, her ikisinin de geçmiş ve geleceğin senteziyle oluşmaları açısından benzerlik gösterdiğinden, anlam ve anksiyete pozitif korelasyona sahiptir (Worthy vd., 2011). Yaşamda anlam oluşturma sürecinin ergenlik döneminde başlaması ve yaşam boyu devamlılığı (Fry, 1988), üniversite yıllarının aynı şekilde ergenlik dönemiyle eş zamanlı oluşu ve bu yıllarda yaşanan ruhsal hastalıkların önlenemediği ya da tedavi edilmediği takdirde geç yetişkinliğine kadar ilerlemesi (Scott vd., 2016), yaşamda anlamı üniversite öğrencileri için önemli bir unsur haline getirmektedir.

Yaşamda anlamın müdahale edilebilir bir değişken olması ve yaşamda anlamı etkileyen birçok faktörün varlığı nedeniyle yukarıda değinilen kavramlar ve yaşamda anlam ile ilişkileri bulunan ruminasyon ve mükemmelliyetçilik özellikleri bu çalışmada ele alınacaktır. Ruminasyon spesifik bir tanım sahip olmasa da genellikle, kişilerin geçmişe dair; tekrarlayıcı, olumsuz kişisel düşünceleri ve/veya olumsuz duygulanımla ilişkin sebep, sonuç ve anlam çıkarmaları ile ilgili düşüncelerini ifade etmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Yalnızca olumsuz olaylar değil, yoğun duygulanımlı olumlu olaylar da ruminasyonu pekiştirebilmektedir (Rimé vd., 1992; Feldman vd., 2008). Hem olumlu hem de olumsuz yoğun duygulanımlı olayların ruminasyon (tasarlama) nedeniyle daha anlamlı bulunduğu gösterilmektedir (Murphy ve Bastian, 2019). Frankl (1971)' e göre insanların temel kaygısının haza ulaşma ya da acıdan kaçma değil, yaşamdaki anlamı kavramak olduğunun ifadesi, yakın geçmişte gerçekleştirilen araştırmalarda da rapor edildiği üzere, keyif odaklı yaşam yerine anlamlı yaşamın tercih edildiği bulgusuyla desteklenmektedir (Kim vd., 2014). Ek olarak, yaşamlarında hayati nitelikte anlam olmadığını düşünen kişilerin intihar riskinin arttığı çalışmalarda belirtilmektedir (Chen vd., 2020; Schnell vd., 2018). Yaşamda anlam ile anksiyete arasındaki ilişkinin

incelendiği çalışmada, yaşamda anlam müdahalelerinin anksiyete ve ruminasyonu azalttığı belirtilmiştir (Ostafin ve Proulx, 2022). Duygusal bozuklukların temelinde bulunan negatif duygulanım ve semptomlar, ruminasyon tarafından ruminasyonun doğrudan etkisiyle artmaktadır (Andrews ve Borkovec, 1988; McLaughlin vd., 2007). Ruminasyonun; depresif duygudurumu arttırdığı (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993; Park vd., 2004; Genet ve Siemer, 2012, McLaughlin vd., 2007), depresif dönemlerin süresini uzattığı (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995), depresif dönemlerin başlangıcı ve devamlılığı ile ilişkili olduğu (Kalmbach vd., 2016) belirtilmektedir. Ruminasyon; depresyonun nedeni ve devam ettiricisi olarak kabul edilmese de ruminasyonun anksiyete üzerindeki ilişkiselliğinin, ruminasyon ile depresyon arasındaki ilişkisellik düzeyinde olabildiği çalışmalarda gösterilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyon, depresyona ek olarak intihar fikirleri ile de ilişkilidir (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991; Smith vd., 2006; Williams vd., 2005). İngiltere’de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada; kendine zarar verici davranışlarının her bir metodunu uygulayan kişilerde, daha yüksek düzeyde ruminasyon gözlemlenmiştir. Ruminasyonun, kendine zarar verme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı ve bu sebeple tekrarlayıcı olumsuz düşünmenin azaltılmasının kendine zarar verici davranışların önlenmesi ve tekrarlanmasının önüne geçmedeki rolü vurgulanmaktadır (Boril vd., 2012).

Yaşamda anlam ve amaç duygusuna sahip olmanın Varoluşçu psikolojide temel unsurlardan olması (Frankl, 1984), ruh sağlığının korunması ve iyileştirilmesinde ana faktör olmaları (Chamberlain ve Zika, 1988; Steger, 2009) ve mükemmelliyetçiliğin yaşamda anlam ile ilişkisi nedeniyle, alanda mükemmelliyetçiliğe ayrı bir önem atfedilebilmektedir (Park ve Jeong, 2016). Mükemmelliyetçi kaygılar, yaşamda anlam süreci olumsuz etkileyebilmektedir (Graham vd., 2010). Oldukça yüksek ölçünlerin varlığı ve çok çaba sarf edilmesi karşılığında ölçünlerin karşılanamadığına dair algılanan yetersizlik nedeniyle, mükemmelliyetçiler yaşamda anlama sahip olmada yetersiz kalabilmektedir (Graham vd., 2010). Yaşamda anlam ve yaşam doyumu eksikliğinde depresyon görülebilmektedir (Sherry vd., 2015). Yaşamda anlam ve mükemmeliyetçilik ilişkisi araştırmaya değer bir bilimsel konu olmasına rağmen az sayıda çalışma literatürde göze çarpmaktadır (Park ve Jeong, 2016). Stoeber ve Otto (2006) çalışmalarında mükemmelliyetçi kaygıların olumlu etkilerinin daha iyi anlaşılması için araştırmaların sürdürülmesi gerektiğini belirtmektedir. Yüksek düzeyde yaşamda anlamın varlığında anlam arayışı, daha fazla yaşam doyumu ve daha az depresyon düzeyi ile

ilişkilendirilmiştir (Steger vd., 2011). İşlevsel olmayan mükemmeliyetçiler, yüksek standartları nedeniyle değerlendirmelerinde tatmin olmama kaynaklı yaşamda anlam bulmada zorluk deneyimleyebilirler (Frost vd., 1990). Buna karşın, aynı zamanda mükemmeliyetçiliğe erişebilmek için daha fazla yaşamda anlam kaynaklarına dikkat vermeleri sonucunda anlam kaynaklarına yönelerek yaşamda anlama sahip olabilirler (Park vd., 2010). Bu bulguya benzer olarak, Suh ve diğerleri (2017) tarafından yapılan araştırmada ise yaşamda anlam mükemmeliyetçilik ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Diğer bir deyişle mükemmeliyetçi çaba ve en iyi seçimi yapma gayreti, yaşamda anlam ile ilintilidir (Kokkoris, 2019).

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında ruminasyonun, mükemmeliyetçi bilişsel sistemin merkezinde olan tekrarlayıcı düşünce sebebiyle mükemmeliyetçilerin kronik olarak deneyimlediği faktör olabildiğine değinilmektedir (Flett vd., 2015). Mükemmeliyetçilik, birçok uyum sorunları örneğin: depresyon (Enns ve Cox, 1999), intihar (Hewitt vd., 1994), sağlık problemleri (Martin vd., 1996) ve kişilerarası problemler (Hewitt vd., 1995) ile ilişkilendirilmiştir. Mükemmeliyetçi kişiler, gelecekte mükemmelliğe ulaşamamaya dair bilişleri ile anksiyete; geçmişe dair mükemmelliğe erişilemediğine dair subjektif yargıları nedeniyle de olumsuz duygulanım ve bunların yol açtığı depresyonla karşılaşabilmektedir (Flett vd., 2002). Sağlıklı diğer adıyla işlevsel olan mükemmeliyetçilik ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik arasındaki farklar alanyazında her zaman gösterilemeyebilmektir (Lee vd., 2011). Yüksek düzeyde sağlıklı olmayan mükemmeliyetçiliğin; daha yüksek düzeyde depresyona, daha yüksek düzeyde ruminasyona (Frost vd., 1990) ve depresyona yönelik tedavide daha fazla uyum sorununa neden olduğu (Blatt vd., 1995) belirtilmektedir. Ruminasyonun mükemmeliyetçilik ile ilişkisi gösterilerek (Flett vd., 2002) mükemmeliyetçilerin ruminasyona daha yatkın olabileceği (Tonta vd., 2022), mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan kişilerin ruminasyon aracılığıyla daha fazla depresif semptom bildirmeleri, mükemmeliyetçilikte ruminasyon faktörünün göz ardı edilmemesinin gerekliliğine işaret etmektedir (Egan vd., 2014).

Literatürde incelenen araştırmalar analiz edildiğinde, ruminasyon ve mükemmeliyetçilik değişkenleri ile yaşamda anlam arasında ilişki görülmektedir. Ek olarak, yaşamda anlam ile ilişkin demografik değişkenler de öne çıkmaktadır. Bu doğrultuda, bu araştırmada çalışılacak araştırma problemi: Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ile ruminasyon ve mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişkiyi gösterebilmektir.

Araştırmanın Konusu

Bu çalışmanın konusu, üniversite öğrencilerinin ruminasyon ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile yaşamda anlam düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinin ruminasyon ve mükemmeliyetçilik düzeyleri tarafından yordanma durumunu araştırmaktır.

Çalışmanın araştırma sorularına aşağıda yer verilmektedir:

1. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon ve mükemmeliyetçilik düzeyleri yaşamda anlam düzeylerini yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri, sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yaşa göre anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde; uluslararası yayınlarda yaşamda anlamın birçok faktörlerle birlikte araştırıldığı, Türkçe kaynaklarda ise yeni ve az sayıda çalışmanın var olduğu gözlemlenmektedir. Yaşamda anlamın ruh sağlığına olan olumlu etkileri göz önünde bulundurulduğunda; yaşamda anlam ile ilişkili olan ruminasyon ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin ve üniversite dönemi faktörlerinin her birinin psikopatolojiler ile de ilişkili olmaları nedenleriyle yaşamda anlamın, ruminasyon ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin araştırılmasının ruh sağlığını koruyucu ve iyileştirici etkileri olabileceği düşünülmektedir. Yaşamda anlam ve mükemmeliyetçilik ilişkisi incelenmeye değer olmasına rağmen, yabancı bilimsel yayınlarda çok az sayıda ve kısıtlı bilgiye erişilebilmesi ve daha önceden birlikte çalışılmayan kavramlar olan üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın ruminasyon ve mükemmeliyetçilik özellikleri açısından ilk defa incelenmesinin literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın ruminasyon ve mükemmelliyetçilik ile ilişkisini araştırmayı amaçlayan nicel araştırmadır. Çalışma Türkiye’de eğitim gören 254 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Yaşamda Anlam Ölçeği, Kısa Durum Ruminasyon Envanteri ve Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği kullanılarak oluşturulmuştur. Araştırma modeli, genel tarama modeli ve bu modelin bir alt başlığı olan karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelini içermektedir. Bu çalışmanın bağımlı değişkeni üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam iken, çalışmanın bağımsız değişkenleri katılımcıların ruminasyon ve mükemmelliyetçilik düzeyleridir.

Sayıtlar

1. Araştırma sürecinde veri toplamak için ölçme araçlarından yararlanılarak ölçme araçlarının konuyla uyumlu oldukları varsayılmaktadır.
2. İlgili ölçme araçların verilen cevapların katılımcılar tarafından anlaşılıp içtenlik ve dürüstçe verildiği varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

1. Araştırmada elde edilen bulgular, araştırma değişkenlerine dair veri toplamak için kullanılan ölçeklere verilen yanıtların katılımcıların özellikleri ve eğilimleri ile sınırlıdır.
2. Araştırmaya bulgularının genellenebilirliği, bu araştırmanın katılımcıları olan üniversite öğrencilerine benzer örneklerle sınırlıdır

BÖLÜM 1: YAŞAMDA ANLAM, RUMİNASYON VE MÜKEMMELLİYETÇİLİK HAKKINDA KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Yaşamda Anlam

İnsanlar, varlıkların dinamiklerini algılama yetenekleri sayesinde fikirlerin gücünü kullanarak olayların nedenlerini ve davranışların doğurduğu sonuçları anlayabilmeleri ile çevreyi tanıyarak ilgili sebep ve sonuçları analiz edebilme potansiyelindedir (Atran, 1995). Bu kabiliyetler, insanlığın temel özelliği olan sürekli bir neden arayışının yansıması olarak karşımıza çıkabilmektedir (Vygotsky ve Luria, 1930). Yalom'un 'Varoluşçu Psikoterapi' kitabında (aktaran Shahar, 2022) 4 temel varoluşsal kaygıdan biri olan anlamın insanlara hazır şekilde sunulmadığı belirtilir. Bu sebeple, anlamının kişi tarafından yaratılıp icat edilmesi gerektiği konu edilir. Anamlı yaşam, kişinin kendi yaşam ve deneyimlerinin anlam içermesi ile ilgili subjektif öz değerlendirmelerine dayanır (Oishi ve Westgate, 2021). Anlam; kişinin deneyimlediği bir olayın, önceden var olan inanç ve beklentilere uygun olduğunu hissettiği zaman var olur (Heine vd., 2006). Geleceğe dair düşünceler de, anlamı geliştirir (Baumeister vd., 2013; Tov ve Lee, 2016; Waytz vd., 2015). Anlam, geçmiş deneyimlerin kişinin bugününe etkisi ve geleceğin de bugün yapılan davranışlar tarafından şekillenmesi derecesinde anlamlıdır (Baumeister, 1991). Ayrıca, zihinde geçmiş ya da geleceğin her birinin canlandırılması dahi anlama katkı sağlamaktadır (Waytz vd., 2015). Bu nedenle, kişinin kendisinin ya da başkalarının olumsuz sonuçlar doğuran olayları deneyimlemesi sonucunda olayın anlamlılığı artabilir (Tov vd., 2019). Anlam oluşturma süreci, kuramsal olarak ergenlik döneminde başlar ve yaşam boyu devam eder (Fry, 1998). Farklı yaşlardaki kişiler, yaşamda anlamı farklı düzeylerde deneyimleyebilmektedir (Ryff ve Essex, 1992). Anlamlılık, özellikle olayların yoğun duygulanım içermesi ve önemli olmasıyla veya yaşamın olağan yönlerinden aşkınlık duygusunun doğduğu zamanlarda da kurulabilir. Yaşamda anlamın hem olumlu hem de olumsuz deneyimler sonucu kurulabiliyor olmasına karşın; psikologlar tarafından yaşamda anlama, sıklıkla travma içerisindeki bir konu ya da deneyimler beklentileri karşılamadığı zaman bir problem olarak yaklaşılmaktadır. Ancak yaşam, kişilere kendi beklentilerinin gerçekleştiği ve anlam deneyiminin beklentilerle uyumlu olduğu pek çok zaman da sunabilmektedir.

Kaide dışındakilere odaklanmak; kuralların işlediği zamanların göz ardı edilerek anlam deneyiminin kazanılmasını engelleyebilme potansiyeliyle önceden var olan ve günlük yaşamın bir parçası olan anlamın yok oluşuyla sonuçlanabilir. Ancak anlam; çözülmesi gereken bir problem değil, yaşamın kendisindedir (King vd., 2006). Anlam; varsayımların sınanmadığı, yaşamın iyi gittiği ve çok çaba sarf edilmeden de anın içinde bulunabilir (King

ve Hicks, 2006). Olumlu deneyimler, güçlü derin önemli ve aşkın olabilme özellikleri neticesinde olayların anlamlandırılmasında önemli yer tutar (Maslow, 1971). Duygudurum ve bilişsel süreçler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, pozitif duygulanım deneyimleri yukarıdan aşağıya işleme -deneyimleri önceden var olan bilgi yapılarına ya da deneyimlere uyarlamak- süreçlerine neden olduğu bulgusu desteklenmiştir (Fiedler, 2001). Örneğin; düğün deneyimi, bireylerin anlamlı deneyimlere ait önceden oluşturdukları beklentilerine uyumlu ise düğün anlamlı olarak birey tarafından kabul görür (King ve Hicks, 2009). Kişinin genel ya da kişisel anlam sisteminin yaşam deneyimdeki genel anlama ve dünyaya dair inanç ve deneyimlerinin birbiriyle uyumlu olmaları, kişilerin olayların olmaları gerektiği gibi olduğuna dair düşünce üretmesine neden olabilmektedir. Bireyin anlam sistemi, yaşam hakkındaki kendi hipotezini oluşturursa anlam belirleme -detection meaning- sonucu dünyadan gelen bilgi kişinin kendi hipotezini destekler. Anlam belirleme; kişinin, yaşama dair inançlarının örtük işleyişiyle içsel kurallara karşıt olanın deneyimlemesine rağmen deneyimlenende hala anlam bulabilmesini ifade eder (Emmons, 2007). Anlam belirleme; yeni deneyimlerin, kişide önceden var olan inançlarına uyum sağlaması (Brandstädter, 2002; King ve Hicks, 2006, 2007) yerine asimile olmasını içerir (Block, 1982; King vd., (2006). Anlam yapılandırma -meaning construction-, olaylar inançları yıkıcı deneyimlere dönüştüğünde kişinin anlam yapısını tekrar revize etmesini gerektiğinde ortaya çıkar. Bu tür tümevarımdan anlam oluşturma, kaotik olaylardan sonra oluşur. ‘Bu neden bana oldu?’, ‘Bu ne anlama geliyor?’ soruları hali hazırda var olan cevapların tatmin etmediği ve doyurucu cevapların arandığını süreçleri içerir. Anlam yapılandırma sonucunda kişi; yaşadığı olaydan öğrendiklerini, olaylar sonucunda iç gözü kazandığını ve zorluklar sonucunda büyüdüğü çıkarımlarına varabilir. Anlam yapılandırma, travmatik olaylardan sonra anlam arayışının olduğu bir genel süreci tanımlar (Davis vd., 1998; King ve Hicks, 2007; Nolen-Hoeksema ve Davis, 2002). Anlam belirlemeye kıyasla anlam yapılandırma; farkındalıklı, kasıtlı ve çaba gerektiren bir süreç ve beklenti ile deneyim arasındaki farkın farkındalıkla güdülenebilmesidir (King ve Hicks, 2009).

Anlam yapılandırma ile anlam belirleme karşılaştırıldığında; anlam yapılandırma, büyük oranda olumsuz olaylara karşı oluşurken, majör olumlu olaylara karşı oluşturulması yüksek olasılıklı değildir. Anlam yapılandırma, majör olumsuz olaylarda rutin yaşam olaylarına göre daha fazladır. Majör olumlu yaşam deneyimleri, anlam belirlemeye sebep olurken; majör olumsuz deneyimler, kişiyi anlam yapılandırmaya yönlendirir. Majör olumlu yaşam deneyimleri, önceden var olan anlam sistemine hizmet edip yaşamda anlamı

pekiştirirken; negatif özellikle majör negatif yaşam deneyimleri, kişiyi yeni anlam arayışına itebilir. Genellikle öncelikli olarak, majör ve olumlu olaylarda anlam belirleme; majör olumsuz olaylarda ise anlam yapılandırma gerçekleşmektedir. Pozitif yaşam deneyimleri, anlam belirleme anlamında; olumsuz yaşam deneyimlerine kıyasla daha fazla bulguya sahiptir (King ve Hicks, 2009). Anlam, olumsuz deneyimler aracılığıyla da kazanılabilir. Örneğin, aşırı dindar kişinin yakınıni kaybetmesi sonucunda kendi anlam sisteminde cennette buluşulacağına ilişkin düşüncesi aracılığıyla anlam yine üretilebilir. Sevilen birinin ani kaybı, insan ilişkilerinin derin kıymetini hatırlatması gibi özelliğiyle de kişi tarafından anlamlı bulunabileceği gibi halihazırda olan anlam kaynaklarına daha önce anlamadığı ya da düşünmediği yeni anlam kaynaklarının eklenmesiyle de anlam şekillenebilir (King ve Hicks, 2007). Bu durum, travmatik deneyimler yaşayan insanların anlam arayışı içine girmeyip psikolojik işlevselliklerinin yüksek olduğu durumları açıklayabilir. Bireylerin anlam sistemi; belirginlik, karmaşıklık ve ulaşılabilirlik özellikleri ile zor deneyimlerde bile bu sayede anlam bulabilmektedir (Davis, 2007). Kimi durumlarda önceden var olan yaşamda anlamın, deneyimlenen yaşam olayları sonucu revize edilmesi gerekebilir. Olumsuz yaşam deneyimlerinin, kişinin önceden var olan anlam kaynaklarını devre dışı bırakması nedeniyle dünyaya dair temel inançlara uygun olmadığı düşünülmektedir (Janoff-Bulman, 1992). Bunun sonucunda; anlam kaynaklarının sağladığı konforun yoksunluğu, kişiyi anlam arayışına yönlendirebilir. Yaşamda anlamın varlığı ya da yokluğu çok ilgi çekip araştırılmasına rağmen yaşamda anlam arayışı üzerine yeteri kadar araştırma henüz yapılmamıştır. Yaşamda anlamın yokluğu ile yaşamda anlam arayışı aynı anlama gelmemekte olup aralarında birbirinden bağımsız birçok unsur barındırmaktadır (Crumbaugh, 1977; Steger vd., 2006). Yaşamda anlam arayışı; anlam yaratma ve/veya anlamı kavrama yetisini arttırma, önem ve yaşam amacı çabasıyla ilişkilendirilir (Steger vd., 2007). Yaşamda anlamın varlığına ya da yokluğuna tamamen odaklanan araştırmalar, anlamın yaşam boyu süren karmaşık yapısı ve çeşitliliğine geniş bir bakış açısıyla bakmayarak bu özelliklerini göz ardı edebilmektedir (Steger vd., 2009).

Yaşamda anlam ölçeklerinin neredeyse tamamının, yaşamda anlam arayışı değişkenini araştırırken; ayrıştırıcı geçerlilik ve içeriklerinin yetersizliği (Klinger, 1977; Yalom, 1980) ve faktör analizlerinin zayıf olması gibi sebeplerle yaşamda anlam araştırmalarında anlam arayışı değişkeninin incelenmesi için ölçme araçları yetersiz kalabilmektedir (Steger, 2006, 2007). Yalom'a göre yaşamda anlamsızlığın klinik yansıması, nihilizm olarak ifade edilir. Nihilizm, yaşam amacının olmaması anlamına

gelmekte ve vejetatiflik ve kompulsif davranışlardan oluşmaktadır. Anlamsızlığa çözüm olarak varoloşcu psikiyatr ve psikoterapist olan Frankl (2006) tarafından geliştirilen düşünce odağını geliştirme -dereflektion-, kişinin dikkatini dışarıya odaklayarak olayların andaki gerçekliğe dönerek kendine odaklı tekrarlı olumsuz ruminatif ve kendine odaklı iç gözlemsel reflektif düşüncelerden uzak durulmasını amaçlayan müdahale yöntemidir. Yaşamda anlam arayışı, genç gruplar tarafından yaşlı gruplara kıyasla daha fazla rapor edilirken; yaşamda anlam arayışının gençlerde daha fazla olmasının sebebinin gençlerin kim olduklarına, ne yapmak istediklerine ve kimlerle daha yakın ilişkiler kurmak istediklerine ilişkin sorularıyla yaşamda anlam kaynaklarını büyük oranda tüketmeleri olduğu bulunmuştur (Erikson, 1968). Bu sebeple yaşamda anlam arayışı, hayatın ileri dönemlerinde düşük psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilirken; yaşamın erken dönemlerinde (18-24 yaş aralığında olan beliren yetişkinlik dönemi gibi) anlam arayışı, normal ve uyumlu kabul edilebilir (Erikson, 1968). Olumsuz yaşam deneyimlerinde anlam bulma, olumsuz olaylarla baş etmede önemli bir stratejidir (Janoff-Bulman, 1992; Janoff-Bulman ve Berg, 1998; Janoff-Bulman ve Frieze, 1983; McIntosh vd., 1993). Ancak kimi durumlarda, olumsuz yaşam deneyimlerinde anlam arayışında bulunmama görülebilmektedir. Olumsuz yaşam deneyimlerinde anlam arayışında bulunmayan kişilerin inkar sürecinde olabileceği ve/veya hayatla meşgul olamayabildiği ifade edilmektedir. Buna ek olarak, kişinin; yeni deneyimlediği yaşam olaylarından elde ettiği bilgiyi önceden var olan temel inançlarına uygun hale getirmesini ifade eden asimilasyon aşaması, yaşamı ve kişinin kendisine ait anlam sistemi arasındaki uyumsuzluğu fark etmemesine neden olarak bireysel gelişime ket vurabilmektedir (King ve Hicks, 2007; Levenson ve Crumpler, 1996; Maddi, 2006). Olumsuz yaşam deneyimlerine asimilasyon ile yaklaşan kişiler, olayda daha az anlam deneyimleyebilmektedir. Sonuç olarak; yaşamda anlamın tanımından itibaren anlamın varlığı, anlam arayışı ve yokluğu süreçlerinin de incelenmesiyle, yaşamda anlamın durağan değil aksine dinamik bir süreç olduğu görülmektedir.

1.1.1. Yaşamda Anlam Hakkında Araştırmalar

Literatüre bakıldığında; yaşamda anlamın, yaşam olaylarıyla olan ilişkisinin geniş bir kapsamda incelenerek olayların valens değerleri, günlük ya da majör nitelikleri, olumlu ya da olumsuz özellikleri gibi unsurlarla ve birçok psikolojik faktörle birlikte araştırıldığı görülmektedir. Yaşamda anlam varlığı; yaşam doyumu, olumlu duygular, içsel dindarlık ile ilişkilidir (Steger vd., 2006). Yaşamda anlamın; spiritüellik, dini ve manevi özelliklerle ilişkisi çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Tongeren ve diğerleri (2019) tarafından yapılan

çalışmada, spiritüellik ve yaşamda anlam birlikte incelenmiştir. İlgili kaynağa göre, dini ve manevi baş etme biçimlerine spiritual fortitude (SF) denir. SF, bir kişinin zorluklarla yüzleşip zorluklardan büyüyerek manevi kaynaklarını kullanmasıdır. SF; spiritüel dayanıklılık, spiritüel girişim ve kurtarıcı amaç aşamasından oluşmaktadır. Kurtarıcı amaç; kişinin kendine olan güvenini hayat boyu karşılaştığı zorluklara karşılık anlam duygusunu ve anlam amacını yenileyebilmesi olarak tanımlanır. Diğer bir anlamda karakter gücü olarak görülen SF, dini ve manevi kaynakların kullanılarak zorluklarla yüzleşmede yardımcı görev üstlenmektedir. McElroy-Heltzel ve diğerleri (2018) çalışmasında ise SF; dini başa çıkma, yaşamda anlam ve spiritüel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili bulunmuş ve hastalığa maruz kalma kontrol edildiğinde SF ve yaşamda anlam arasındaki ilişkiye, olumlu dini başa çıkma aracılık etmiştir. Literatür incelendiğinde, zorluklara maruz kalan ve süregelen dini ve manevi yönelimi olan danışanlarla yapılan terapilerle ilgili önemli araştırmaların yanı sıra, terapi süresince dini ve manevi yönelimlerin entegre edildiği çalışmalar da bulunmaktadır (Captari vd., 2018; Hook vd., 2010; Worthington vd., 2011). Hastalıkla karşılaşan danışanlarda dini ve manevi başa çıkma stratejilerinin uygulanmasının örneğin; dışavurumcu yazma tekniklerinin örnekleri olan dini ve manevi anlam yaratma, günlük tutma, dua etme, ilahi söyleme ve ağıt yöntemlerinin pratik edilmesi sonucunda düşük psikolojik stres, gelişen sosyal ilişkiler ve pozitif duygusal sözcüklerin kullanımının arttığı gözlemlenmiştir (Baikie ve Wilhelm, 2005; Lepore ve Smyth, 2002; Lowe, 2006; Slatcher ve Pennebaker, 2006). Yaşamda anlam ve amaç duygusunun yenilenmesi için danışanın ve terapistin iş birliği içerisinde olduğu ve kültür tarafından kabul görmüş ritüeller oluşturularak dini ve manevi anlam yaratılması sağlanabilir ve ruhsal dayanıklılık artırılabilir. SF ile danışanların kendilerinde neyi kontrol edip edemeyeceklerinin farkına varmaları, kutsal sanat ve müzik gibi unsurlarla terapi desteklendiğinde yaşamda anlam ve amaç geliştirilebilir (Zhang vd., 2021).

Yaşamda anlamın; duygular, olayların valens değerleri ve majör/gündelik yaşam olaylarıyla birlikte incelendiği çalışmalar literatürde yer almaktadır. King ve Hicks (2009) araştırmasına göre pozitif duygulanım, olayın anlam derecesiyle ilişkili bulunmamasına rağmen iyi oluş ile pozitif; negatif duygulanım ise olumsuz rutin olaylarda anlam bulmayla pozitif ilişkilidir. Pozitif ve negatif majör yaşam deneyimleri incelendiğinde; negatif majör yaşam deneyimleri, pozitif majör deneyimlerine kıyasla daha fazla anlam bulma deneyimi içermiştir. Buna ek olarak, pozitif rutin olaylarda anlam bulma yönelimi, negatif rutin yaşam deneyimlerinden anlam bulmaya kıyasla daha fazla gözlemlenmiştir. Günlük rutin yaşam

deneyimlerine yoğunlukla odaklanarak anlam bulma, majör yaşam deneyimlerinden anlam çıkarmaya kıyasla düşük iyi oluş halini yordayarak genel refah seviyesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kişinin aşırı derecede acı veren ve aşırı derecede hoş giden olaylar karşısında nötr olaylara kıyasla anlam bulabilmesinin incelendiği araştırmada, kişi tarafından anlamlı bulunan olaylar kişinin kendisini, kendisinin dünyadaki yerini ve bunun akabinde kişinin kendi hayatını nasıl anlamlı bulduğunu belirleyebilmektedir (Beike ve Crone, 2012). Anlamlı yaşamın niteliklerinin incelendiği bir çalışmada, pozitif olayların kişi tarafından daha anlamlı bulunduğu gösterilmiştir. İlgili araştırmada katılımcıların kendi hayatlarında aşırı düzeyde anlamlı buldukları olayların pozitif olaylar olduğu, pozitif olayların sıklıkla ödüllendirici sosyal etkileşimleri ve hayat geçişlerini içerdikleri rapor edilmiştir (Baum, 1988).

Kişinin kendi yaşamını anlamlı bulması, olumlu olaylar ve olumlu duyguların deneyimlenmesiyle artarken; olumsuz olaylar ve olumsuz duygular karşısında azalmıştır (King vd., 2006; Machell vd., 2015; Tov ve Lee, 2016). Travmatik olaylar kişilerin dünyaya dair kurdukları küresel anlamı ‘Dünya adildir’ ya da ‘Her şeyin bir sebebi vardır’ gibi inançlarının değişmesiyle sarsarak olaya ilişkin anlamı dünyaya dair temel inanca göre uyarlamayı ya da dünyaya ilişkin temel inancı olaya uyumlu şekilde yeniden kurmaya kişiyi yönlendirir (Park, 2010). Bu çaba, olayın içinde anlamı sıklıkla arttırabilmektedir (Inzlicht vd., 2018). Pozitif ve negatif değerlikteki olaylar, daha duygusal nötrlükte olaylara kıyasla daha fazla anlamlı bulunmuştur. Olumlu/olumsuz yaşam olaylarının bildirilen genel sıklığı, yaşamın global anlamıyla ilişkilidir (Baumeister vd., 2013). Yüksek duygu yoğunluklarının olumlu ve olumsuz deneyimleri, hafif düzeyde duygu yoğunluğuna kıyasla daha net ve unutulmazdır (Bohanek vd., 2005). Oldukça yüksek değerliğe sahip olumlu ve olumsuz olaylar; nötr değerlik sahibi olan olaylara kıyasla daha fazla anlamlı bulunabilir. Ekstrem olaylar, değerlik değerlerinden bağımsız olarak genellikle şiddetli olmaları özelliğiyle daha fazla anlamlı bulunabilirken; yoğun duyguların yaşanması da şiddeti arttırmaktadır (Kuppens vd., 2013). Örneğin; depresyon ve terörün her ikisi de yoğun duygusal etkiye sahipken terörün yarattığı duygusal şiddetin depresyona göre çok daha fazla olması nedeniyle kişinin depresyon ve terör deneyiminden anlam bulma düzeyleri birbirinden ayrılır. Ekstrem olayların anlamlı olarak algılanmalarının diğer bir özelliği ise algılanan biriciklik düzeyleridir. Yoğun duygusal valens değerine sahip olayların deneyimlenmesi sonucunda, kişi yaşadığı olayı; özgün ve biricik nitelikte ve/veya başkalarının başına gelmeyen ya da nadir olarak gelen bir olay olarak subjektif şekilde tanımlaması sonucunda

olayın hafızada daha fazla yer etmesi, kişinin yoğun duygusal valens değerine sahip olayları anlamlı bulma ihtimalini arttırabilmektedir. Yoğunluk – uyarılma- anlam oluşturmada önemli rol oynayarak ekstrem olumlu ve ekstrem olumsuz olayların daha yoğun doğası sonucu valens ekstremitesinin anlam bulmadaki aracı etkisini oluşturur. Yoğunluk diğer bir deyişle uyarılmanın bu etkisi, düşük uyarılmaya sahip pozitif olayların psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı (Van Dam vd., 2018) bulgusuna karşıt bir sonuca sahiptir. Bu nedenle mindfulness yaklaşımının, meditasyon yapmanın ve sakinlik duygularının deneyimlenmesinin birçok olumlu etkisine rağmen düşük yoğunluk -uyarılma- yapıları nedeniyle yüksek yoğunluktaki deneyimlere kıyasla anlam bulma sürecinde daha az anlamlı bulunabileceği söylenilebilir. Yoğun deneyimler ‘Ben kimim?’ sorusunu daha çok anlamlandırabilirken; kontra-hedonik ve hoşla gitmeyen davranışların sergilenmesinin kişilerce tercih edilmesinin sebebini de anlamlandırabilir (Rozin vd., 2013). Yaşamda anlamın duygusal ögesi, deneyimlerden anlam bulma ve amaç güdülenmesiyle doğan mutluluk ve doyum iken; Reker and Wong (2012)’ a göre önem ve önemsenmenin vurgusunun da anlam bulma sürecinde altı çizilmektedir (George ve Park, 2016; Janoff-Bulman ve McPherson Frantz, 1997; King vd., 2006; Martela ve Steger, 2016).

Yaşamda anlam; sosyal ilişkiler ve yakınlık çerçevesinde de ele alınmıştır. Sosyal ilişki ve kişilerin birbiriyle olan güçlü bağları anlam bulma sürecini güdüleyen önemli bileşenlerdendir (Heine vd., 2006). Sosyal yakınlık, genellikle kişilerin bir arada bulunduğu nikah seremonileri ya da doğum gibi olumlu olaylarla ilişkiliyken; olumsuz olaylar ise kişilerin bağ kurmasını destekleyebilir. Paylaşılan sosyal kimlik, travmatik deneyimler sonucu güçlü şekilde kurulabilir (Whitehouse vd., 2015). Bu bulguya benzer olarak Bastian ve diğerleri (2014) tarafından laboratuvar ortamında gerçekleşen çalışmada, acı deneyimin paylaşılmasının sosyal bağı ve iş birliği davranışını arttırdığı bulunmuştur. Yoğun ekstrem olayların iki valens değerinde de- hem olumlu hem de olumsuz olay- sosyal bağı arttırması sonucunda paylaşılan bağ ile deneyim anlamlandırılabilir (Jong vd., 2015).

Yaşamda anlamın çeşitli yaş grupları üzerinde incelendiği araştırmalara literatürde yer verilmektedir. Steger ve diğerleri (2009) tarafından yaşamda anlam ve yaşamda anlam arayışının çeşitli yaş grupları üzerinde etkisinin incelendiği araştırmada yaş sınıflandırmaları, Erikson (1968) ve Arnett (2000)’in çalışmaları baz alınarak yapılmıştır. İlgili araştırmada Erikson (1968) tarafından yapılan yaş sınıflandırması; genç yetişkinler (25-44 yaş), orta yaş yetişkinler (35-64 yaş), orta yaş üstü yetişkinler (65 ve üzeri) olarak tanımlanmış ve Arnett (2000) tarafından literatüre kazandırılan 18-24 yaş aralığını kapsayan

beliren yetişkinliğin de eklenmesiyle yaş grupları oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda; her yaş grubundaki katılımcıların çoğunluğunun yalnızca yaşamının anlamlı olduğu düşünmediği aynı zamanda yaşamlarının anlamlı olduğu noktaları da rapor edebildiği ve bu katılımcıların daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak, yaşamda anlam arayışı genellikle düşük psikolojik iyi oluşa sahip orta yaş üstü bireylerle ilişkilendirilmiştir. Bu bulgu, önceki araştırmalarca desteklenmiştir (Reker, 2005; Wong, 2000). Anlamanın, yaşamın ileriki dönemlerinde önemli bir kaynak görevi üstlenmeye devam ediyor oluşu ve orta yaş üstü bireylerdeki anlam arayışının daha fazla görülüyor oluşu yaşamın ileriki yıllarındaki dinamik gelişimsel sürecin kompleks yapısına ithaf edilirken (Tornstam, 1997); orta yaş üstü bireylerin deneyimlerindeki tek yönlü olmayan zenginlik ve basitlikten ziyade karmaşıklık arayışları, bu yaş grubundaki anlam arayışının fazla olmasını açıklayabilmektedir (Steger vd., 2009). Orta yaş üstü bireylerin daha genç bireylere kıyasla uğraş ve tasarılarını bildirirken çok daha az sayıda anlamlı örnek verebilmeleri (Lawton vd., 2002), anlamlı uğraşı yokluğu; orta yaş üstünü anlamlı sebep aramaya iten bir faktör olarak değerlendirilebilir (Steger vd., 2009). Steger ve diğerleri (2009)' a göre anlamanın, diğer araştırmalardan farklı olarak yaş gruplarında yaş ilerledikçe düşen bir eğriye sahip olması kişilerin yaşamlarında anlam bulmaya ilişkin birbirlerinden farklı güdülere sahip olabilmeleriyle ilişkilendirilmiştir.

Yaşamda anlamanın; amaç ve duygulanımla birlikte incelendiği Tov ve diğerleri (2019) tarafından yapılan araştırmada olayın anlamlılığı; amaç ve olumlu duygulanım ile öngörülmüştür. Çalışmada amaç, anlamlılıkla bağlantılı bulunurken bütünlük göstergeleri ise anlamlılığı öngörmemiştir.

Bütünlük; kişinin olayı anlamlandırması ve olayın kişinin inancı, değerleri ve bilgisiyle tutarlı olmasıyla ifade edilmektedir. Bu kriterler anlamlılıkla ilgilidir ancak anlamlılığı öngörmemektedir. Anlamlılığın öngörülmemesi, diğer bütünlük araştırmalarında belirtilen bütünlüğün yaşamda anlamanın ürünü ya da yaşamda anlamanın sonucundan biri olduğu bilgisiyle uyumluluk göstermektedir (Costin ve Vignoles, 2020). Kişinin inançlarının ve beklentilerinin çatışması anlamlılığı tehdit eder (Heine vd., 2006). Beklentilerin ihlal edilmesi yaşamda anlamı azaltma etkisine sahip olabilir ancak beklentilere uyumlu olarak yaşamda anlam geliştirilemese de anlam düşük düzeyde tutulabilir. Kişiler anlamlılık ve anlamsızlık içeren olaylar deneyimlediklerinde, anlamlı olayları anlamlı olmayanlara göre kendi amaç ve çabalarına daha yakın bulurlar. Deneyim sürecindeki olumlu duygulanımın amacın ötesinde anlamlılıkla ilişkili olduğu gözükmemektedir. Bunun aksine olumsuz duygular

anlamlılıkla ilişkili değildir. King ve diğerleri (2006) tarafından yürütülen çalışmada, olumlu duygulanımın kişiyi hedef odaklı olmak yerine anlama yönlendirerek yaşamda anlamı arttırabildiği belirtilmiştir. Bu bulgu, olumlu duygulanımın, günlük anlamı etkilemede olumsuz duygulanımdan daha güçlü olduğu bilgisiyle uyusmaktadır (Tov ve Lee, 2016). İlgil çalışmada öz aşkınlığın ve başkalarına hizmet etmenin anlama katkıda bulunduğu (Reker ve Wong, 2012) bulgusuyla uyumlu sonuçlar elde edilmemiştir. Bu sebeptir ki başkalarına yardım, anlamlı olarak değerlendirilebilir ancak anlamlılığın tek kaynağı değildir çünkü günlük yaşam anlamlılığa sınırlı değil aksine pek çok kaynak oluşturabilme kapasitesine sahiptir (Heintzelman ve King, 2014).

Mutluluk ile yaşamda anlamın birlikte incelendiği birçok çalışma bulunmaktadır. Genellikle birbiriyle ilişkili olduğu düşünülse de; mutluluk ve anlam birbirinden bağımsız kaynaklara ve sonuçlara sahiptir (MacGregor ve Little, 1998). Mutluluk, kişinin kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini doyurmasına odaklı olmasını ve hoş gitmeyen olaylardan uzak durmasını ifade eder (Baumeister vd., 2013). Mutluluk, öznel iyi oluş ve olumlu duygudurum ile genel anlamda ilişkilendirilir. Mutluluk ölçümünde ve mutluluğun incelenmesinde en az iki değişken öncelikli olarak araştırılmaktadır. Bunlar; duygulanım dengesi ve yaşam doyumdur. Duygulanım dengesinde; hoş giden duygusal durumların hoş gitmeyenlerden daha fazla oluşu ve kişinin farklı anlarda nasıl hissettiğinin toplam sonucunun hoş giden duygudurum yönünde olması, mutluluk ölçütlerinde duygulanım dengesi değişkeninin incelenmesini açıklayabilmektedir. Duygulanım dengesi bir ölçüde temel ihtiyaçların karşılanmasıyla da bağlantılıdır. Bununla birlikte, yaşam doyumunun; anlık durumlarla sınırlı olmayan, yaşamı kapsayıcı, bütünleştirici yapısı, yaşam doyumunu mutluluk araştırmalarında önemli kılan unsur haline getirmektedir (Linley vd., 2009). Mutluluk; doğal bir süreç barındırırken; anlam kültürel bir bağlam içermektedir. Anlamın; her bir bireyin sözel iletişim yoluyla birbirini etkilemesi ve yıllar içinde toplumsal bir etkileşimle beraber kurulan bu bağ ve anlamların nesilden nesile kişilerin değerlerini, amaçlarını şekillendirebilmesi nedeniyle anlam, kültürel bir özellik taşımaktadır. Bu nedendir ki anlam, mutluluktan daha çok kültürel kimlik ile daha çok ilişkilidir. Anlamın diğer bir özelliği de sadece an ve andaki çevreyle sınırlandırılmamış olmasıdır. Anlamlı düşünme; kişiye geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek ile ilgili muhtemel olaylarla ilgili düşünme imkanı sağlar. Şimdiki zamanda yaşanan olay, hoş gitmeyen nitelikte de olsa dahi; gelecekte amaç ve sonucu istenilen özellikte olabilir. Bu sebeple anlam, şimdi ve şu anın ötesinde geçmiş ve geleceği birleştirebilir. Bunun aksine mutluluk, şimdi ile ilgilidir. Yaşam

doyumunu, belli ölçüde geçmiş ve şimdiki birbirine bağlasa da geçmişi şimdinin yargısıyla değerlendirebilir. Mutlulukla ilgili olan hazzal arayışlar, kısa dönem faydalara neden olurken; uzun dönem faydalar, ödomanik iyi yaşam ve anlamlılıkla ile bağlantılıdır (Huta ve Ryan, 2010). Bireylerin kendilerine dair planlarının anlamlılığı ise planların, öz benlik ve kimlikleriyle ne kadar uyduğuyla bağlantılıdır (MacGregor ve Little, 1998). Anlamlı ve iyi bir yaşam, kişinin kendi benliğiyle uyduğuna düşündüğü şeyleri yapmasıyla öne çıkar (Ryff ve Singer, 2008; Waterman vd., 2008). Mutluluk, kişinin kendi bireysel ihtiyaçlarının doyumuyla daha çok öne çıkarken; anlam, başka kişilerin refahını da göz önünde tutarak kültürün değer kattığı etkinliklerin eyleme dökülmesiyle çerçevelendirilir. Amaç odaklı eylemler sonucu gerçekleşen doumlara, genelde olumlu duygulanım eşlik ederken; mutluluk, başarılı insanların kişisel planlarının gerçekleşmesiyle bağlantılıdır (MacGregor ve Little, 1998). Baumeister ve diğerlerinin (2013)' a göre kişinin ihtiyacının ne kadar tatmin edilip edilmediği, kişinin kendi yaşamını ne kadar zor ya da kolay bulup bulmadığıyla alakalıdır. Kişinin kendi yaşamını göreceli olarak daha kolay bulması, daha fazla mutluluk; yaşamını zor bulması ise daha düşük mutluluk seviyeleriyle ilişkilidir. Kişi kendi yaşamını oldukça anlamlı olarak betimleyebilir ancak aynı zamanda kendisini mutlu hissetmeyebilir. Bu durum, bazı anlamlı eylemlerin zorluk ve hoş gitmeyen duygulanım içermelerinden kaynaklanabilir. Bu sebeple, kişinin kendi yaşamını güç ya da kolay olarak tanımlaması; anlamlılıkla değil, mutlulukla ilişkilidir. Örneğin: sıkılmış hissetmek; hem mutluluk hem de anlamlılıkla negatif ilişkilidir. İlgili araştırmada geçmişi ve geleceği düşünen kişilerin, daha çok anlamlılık ve daha az mutluluk deneyimledikleri bulunmuştur. Şimdiki düşünmemek, daha az mutluluk anlamına gelirken; anlam, geçmiş ve gelecekle bağlantı kurulduğunda artmaktadır. Mutluluk, andadır; anlamlılık ise çok zamanlı düşünmeyi gerektirebilir. Geleceğe odaklanmak ve uzun vadeli yönelimler mutluluğa kıyasla anlam ile daha çok ilişkilirken; kısa vadeli planlar, mutlulukla daha çok bağdaştırılmaktadır. Mutluluk, kısa ömürlü ve geçici olabilirken; anlam, genellikle uzun süreli bir yapıya sahiptir.

Başkalarıyla kurulan sosyal bağlar, mutlulukla pozitif ilişkilirken; tek başınalık ve yalnızlık, mutlulukla negatif ilişkilidir (Cacioppo ve Patrick, 2008; Myers, 1992). Anlam, sosyal bağlılık ile ilişkili olup kişilerin aile ve arkadaşlarıyla ilişkileri, anlamlılığı arttırabilmektedir. Başkalarıyla bağlantıda olmak hem mutluluk hem de anlamlılıkla ilgilidir. Arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek, mutlulukla ve anlamlılıkla pozitif ilişkili bulunmuştur. Ancak romantik ilişki kurulan bireyle geçirilen vakit anlamlı bulunurken;

mutluluk ile pozitif ilişkili bulunmamıştır. Bu sonuç, romantik ilişkilerdeki partnerler arasındaki sorunlardan kaynaklı olabilir.

İnsan ilişkileri başarılarından daha önemlidir düşüncesi, anlamlı yaşam sürdüğünü ifade eden bireyler tarafından daha fazla rapor edilirken; bu ifade mutlulukla ilişkili bulunmamıştır. Mutluluk, başkalarından alınan faydalarla; anlamlılık ise daha çok başkalarına sağlanan fayda ile bağlantılıdır. Anlam, bu sebeple mutlulukla tam tersi biçimde almaktan daha çok vermek ile ilişkilidir. Başkalarına yardım etmek, anlamı arttırabilse de; mutlulukla doğrudan ilişkili değildir. Ancak başkalarına yardımın sürekliliği, yardım edenin yaşamının anlamlılığını artırarak kişinin mutluluğunu da pozitif yönde etkileyebilir (Cacioppo ve Patrick, 2008; Myers, 1992).

Anlamlılık araştırmalarında incelenen diğer bir kavram ise strestir. Stres düzeyi yüksek olan insanlar; daha az stres yaşayanlara göre yaşamlarını daha anlamlı olarak değerlendirirken, daha az mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Stres geleceğe yöneliktir ve kişi bulunduğu anda stres yaratacak durumla karşı karşıya kalmasa dahi kendisini stresli hissedebilir. Endişe durumunda ise artmış kaygı, daha az mutlulukla ilişkilendirilmiştir. Endişe; anlamlılıkla pozitif ilişkilidir. Yaşamda anlam düzeyi yüksek olan insanların daha fazla stres yaşayıp daha fazla endişelenmeleri, endişenin genellikle önemli eylemlerin sonucu olarak doğması ve geleceğe dönük olmasıyla daha fazla anlam ve daha az mutlulukla betimlenir. Anlamlılık, deneyimler ile öz benlik uyumlu bulunduğu zaman artarken; deneyimler ve öz benlik uyumu mutluluk ile ilişkili bulunmamıştır. Yüksek anlamlılık ve düşük mutluluk aktivitelerin kişiyi yansıttığı derecede bağlantılıdır. Örneğin; araştırma değişkenlerinden kaygı ve tartışma, yüksek anlamlılık ve düşük mutluluk örneklerindendir. Kendini başkalarına adanarak insanlara yardım etmek, mutluluğu düşürürken; anlamlılığı arttırabilir. Öz düzenleme -self-regulation-, genellikle kendini ödüllendirmeyi de kapsar. Planlanan eylemlere uyularak istenilen sonuçların alınması ve kişinin bunlar sonucunda kendisini ödüllendirmesi yüksek anlamlılıkla; kendini ödüllendirmeme düşük anlamlılıkla nitelendirilir.

Kendilik algısının -self-perception-, anlamlılık ve mutluluk ile birlikte incelendiği çalışmada; kendisini bilge ve yaratıcı olarak tanımlayan kişilerin daha yüksek düzeyde yaşamda anlam düzeyine sahip olduğu bulunurken; bu tanımlamalar, mutlulukla ilişkiliendirilememiştir. İlgili ifadedeki bilgelik, bir şeyin gerçek ve doğru olduğunun

kavranabilmesi; yaratıcılık ise gerçek olan ve mümkün olanın da ötesini görebilmek anlamında kullanılmıştır (Worthy vd., 2011).

Anksiyete ile anlamlılık pozitif ilişkiye; mutluluk ise negatif ilişkiye sahiptir. Anksiyete ile anlamlılık arasındaki pozitif ilişki; anlamın geçmiş, şimdi ve gelecek arasında bağlar kurulmasıyla tüm zamanlarda yaşanmış, yaşanan, yaşanması muhtemel tehditlere daha çok odaklanması ve gelecek ile ilgili olan endişeler ve endişelerin anlamlılık ile korelasyonu sebebiyle açıklanabilir. Uzun vadeli planları doğrultusunda geçmişten başlayan ve bugün de bu eylemleri doğrultusunda çaba gösteren kişiler, gelecekte çalışmalarının olumlu sonucunu görememe ihtimali ve geleceğin belirsizlik olması sebebiyle de anksiyete yaşayabilmektedir. Anksiyete sosyal dışlanma ile oldukça bağlantılıdır ve sosyal dışlanma yaşayacağını düşünen bireylerin anksiyetenin bugünü ve gelecek arasında bağlantı kurma özelliği ile de anksiyete deneyimleme ihtimali artmaktadır. Anksiyetenin bugünü ve gelecek arasındaki bağlantıyı sağlaması anlamlılığın da aynı işlevi yerine getirmesi sebebiyle anksiyete arttıkça anlamlılığın arttığı söylenilebilir. Kişinin kendi performansında iyileşme, anlam arayışında görülebilirken; yaşamda anlam eksikliği doğrudan anlam kriziyle ilişkilidir (Frankl, 1963, 1978). Anlam arayışı; korku, üzüntü, depresyon ile pozitif; psikolojik iyi oluş ile bağlantılı olan kendini kabul ve diğer kavramlarla negatif ilişkilidir (Steger vd., 2006). Diğer bir ifadeyle yaşamda anlam arayışı; nevrotiklik, depresyon ve olumsuz duygularla alakalıdır (Steger vd., 2006). Diğer yönden, anlam arayışının olumlu etkileri de bulunmaktadır. Örneğin: anlam arayışı; yaşamda anlam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi pozitif yönde korele etmesiyle örneklendirilebilir. Anlam arayışının fazla olması, yaşamda anlam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi olumlu yönde güçlendirmektedir (Steger vd., 2011). Diğer bir araştırmada, yüksek düzeyde yaşamda anlama sahip kişilerde yaşamda anlam arayışı, iyi oluş ile pozitif anlamlı ilişkili bulunmuştur (Cohen ve Cairns, 2012; Park vd., 2010). Yaşamda anlam düzeyi yüksek olan kişilerde yaşamda anlam arayışı, olumlu ve geliştirici bir süreç iken; yaşamda anlam yoksunluğu ya da yaşamda anlam düzeyi düşük kişilerde yaşamda anlam arayışı, zor ve engelleyici bir etkiye sahip olabilir (Park vd., 2010). Yaşamda anlam arayışı ve mutluluk arasındaki negatif ilişki; anlam düzeyi ve kendini gerçekleştirme ile düzenlenmektedir (Cohen ve Cairns, 2012; Schnell, 2010). Yaşamda anlam eksikliği doğrudan anlam kriziyle ilişkilendirilmiştir (Frankl, 1963, 1978). Yaşamda anlamın kuramsal çerçevesi üzerinde yapılan araştırmada, kişinin anlam krizi ve anlamlılık değerlerinin her ikisinin de farklı oluşu ve anlamlılığı dört kategoriye ayırıp incelenmesi sonucunda; anlamlılığın, yüksek anlam ve düşük anlam krizi; anlam krizinin, düşük

anamlılık ve yüksek anlam krizi; varoluşsal kayıtsızlığın, düşük anlamsızlık ve düşük anlam krizi; varoluşsal çatışmaların ise yüksek anlamlılık ve yüksek anlam özellikleri ile betimlenerek açıklanmıştır (Schnell, 2010). Damásio ve Koller (2014) tarafından yapılan çalışmada anlamlılık, anlam krizi, varoluşsal kayıtsızlık ve varoluşsal çatışmanın birlikte incelenmesi sonucunda anlam krizinin, yüksek düzeyde kötümserlik ve tüm olumlu değişkenlerde düşük düzeyde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Çalışmalarda kimi bireylerin karmaşık anlam deneyimleri yaşadıkları ifade edilmektedir (Damásio ve Koller, 2014; Schnell, 2010). Damasio ve Koller (2015) tarafından anlam arayışı, anlam krizi ve anlamlılık değişkenlerinin ilk defa ayrı ayrı araştırılması sonucunda: anlamlılığın hem yaşam doyumu ve hem de öznel mutluluk ile pozitif ilişkili; anlam kriziyle negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir. Diğer değişken olan anlam arayışının ise hem yaşam doyumu ve hem de öznel mutluluk ile negatif ilişkili; anlam kriziyle pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir. İlgili çalışmada, öznel mutluluk ile yaşam doyumunun en yüksek pozitif korelasyona; en yüksek negatif korelasyonun ise öznel mutluluk ve yaşam krizi arasında olduğu tespit edilmiştir. Varoluşsal çatışma deneyimleyen grup yaşamda anlam arayışında en yüksek; varoluşsal kayıtsızlık deneyimleyen grup ise yaşamda anlam arayışında en düşük değere sahiptir. Yaşamda anlama sahip olan grup, anlam krizi yaşayan gruba kıyasla daha düşük düzeyde anlam arayışına sahiptir. Yüksek düzeyde anlam arayışına sahip kişiler; düşük ve orta düzeyde anlam arayışına sahip olanlara kıyasla düşük yaşam doyumu ve düşük öznel mutluluk ile ilişkilendirilmiştir. Anlam arayışı, anlam kriziyle pozitif ilişkilidir. Anlam arayışı ve anlam krizi üzerinde daha önce deneysel bir çalışma yapılmasa da, Frankl (1963) anlam arayışını; kişinin anlamlılığa bakışının sabit ve değişmez olmayan; sürekli ve dinamik yapı niteliğinde olması buna ek olarak yaşam döngülerinin doğal yapısının, değişimlere ve beklenilmeyen olaylara açık olması nedenleriyle anlam arayışının devamlı olabileceğinin altını çizmiştir. Bu görüşten farklı olarak; anlam arayışının, yalnızca bireylerin ihtiyaçlarının engellendiği zaman ortaya çıktığı belirtilmiştir (Baumeister, 1991; Klinger, 1998). Kişiler, yaşamlarını anlamlı bulmadıklarında ya da stresli olaylar deneyimlemeleri sonucunda, anlam yapılarını araştırıp anlam arayışında bulunarak varoluşsal uyum göstermeye çalışırlar (Baumeister, 1991). Anlam arayışını; her zaman önceki anlam yapılarının eksik kalması gibi olumsuz sonuçlar değil, hayatla uyumlu olaylar da teşvik edebilir (Reker, 2000). İlginçtir ki, yaşamda anlam ve anlam arayışının istatistiksel açıdan anlamlı olmayan bir ilişkiye sahip olduğu ya da düşük düzeyde birbiriyle ilişkili olduklarına dair çalışmalar bulunmaktadır (Damásio ve Koller, 2014; Park vd., 2010; Steger vd., 2006). Anlam arayışının; anlamlılık düzeyine bağlı olmadığı gösteren bu araştırmalara ek olarak Damásio ve Koller (2015)'a ait

çalışmada, anlam arayışında ve anlam krizi arasında pozitif korelasyonun anlam yokluğu sebebiyle doğduğu gösterilmiştir. Bu bulgu, Schnell (2010) çalışmasında belirtilen anlam krizi deneyimleyen insanların, yaşamlarındaki anlam yokluğu yaşayan kişiler oldukları bilgisiyle uyusmaktadır. Varoluşsal kriz yaşayanlar, en yüksek anlam arayışında olan grupta yer almaktadır. Bu gruptaki katılımcılar hem yüksek düzeyde anlam krizi yaşayan hem de yüksek anlamlılık düzeyine sahip olan kişilerdir. Damásio and Koller (2014)'a göre varoluşsal kriz yaşayan grup, bazı yaşam alanlarında anlam bulabilen ancak bazı alanlarda hala anlam bulma mücadelesi veren niteliktedir. Bu sebeple, grubun anlam arayışının en yüksek düzeyde olması rasyonalize edilebilmekle birlikte farklı unsurlar da söz konusu olabilmektedir. Öncelikle anlam arayışı; anlamlılık ile pozitif korelasyona sahip değildir aksine anlam arayışı, anlam kriziyle pozitif ilişkilidir (Cohen ve Kairns, 2012; Steger vd., 2006). Park ve diğerleri (2010)'a göre anlam arayışı; konfor dışı ve istenen ya da hayal edilenle zıt özellikte olabilmesiyle psikolojik iyi oluş göstergeleri temel alınarak nitelendirilir. Bu nedenle, grubun psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlıklarının etkilerinin boylamsal çalışmalarda incelenmesi önem taşımaktadır (Damásio ve Koller, 2015). Anlam arayışı arttıkça öznel mutluluğun düşüyor olması, varoluşsal kriz ve varoluşsal kayıtsızlık yaşayan gruplarda gözlenirken; varoluşsal kriz yaşayan ve yüksek anlam arayışında olan grup, varoluşsal kayıtsızlık yaşayan gruba göre daha fazla mutsuzluk deneyimlemektedir. Varoluşsal kayıtsızlık deneyimleyen kişiler, yaşamda anlam eksikliğiyle mücadele etmediklerinden; varoluşsal kriz deneyimleyenlere kıyasla anlam arayışlarının olmaması beklenilebilen bir sonuçtur. Öznel mutluluk ise anlam arayışı arttıkça sürekli olarak düşme eğilimi sergilemiştir. Yaşamda anlam arayışı, halihazırda yaşamlarında anlam olan kişilerin psikolojik iyi oluşlarıyla pozitif ilişkilidir (Brassai vd., 2012; Cohen ve Kairns, 2012; Park vd., 2010). Anlamlılık ve anlam krizinin düşük düzeylerde anlam arayışıyla ilişkili olması, anlam arayışının başka nedenlerle şekillendiği ve farklı dinamiklere bağlı olduğuna işaret etmektedir. Bu sebeple, anlam arayışının; anlam ve anlam krizi dışında farklı değişkenlerle olan ilişkilerinin derinlemesine araştırılmasına devam edilmesi gerekmektedir (Damásio ve Koller, 2015).

1.2. Ruminasyon

Ruminasyonun spesifik bir tanımı olmamakla birlikte genel anlamda; geçmişe ilişkin tekrarlayıcı olumsuz subjektif düşünceleri ve/veya negatif duygulanımla ilişkin sebep, sonuç ve anlam çıkarma ile bağlantılı düşünmeyi ifade etmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Kişiler deneyimlediği olumsuz olayların neticesinde, olayı bir süre daha tasarlamaya diğer bir

deyimle rumine etmeye devam ederler (Morris ve Shakespeare-Finch, 2011). Araştırmaların çoğunda olumsuz olaylar üzerinde çalışılsa da, yoğun duyguların deneyimlendiği tüm olayların, olaydan sonra olay hakkındaki ruminasyonu pekiştirebildikleri gösterilmiştir (Rimé vd., 1992). Ruminasyon, halihazırda olan ve geçmişe dair kayıp ve başarısızlıklarla ilgili negatif ve tekrarlayıcı düşünce biçimini yansıtabilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Spesifik bilişsel içerikten ziyade bilişsel tepki biçimi olarak ifade edilen ruminasyon, esnek olmayan tekrarlayıcı paterne sahip düşünceler olup aktif problem çözme becerileri ve başarılı duygu düzenlemeyi engelleyici niteliktedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Joormann vd., 2010). Ruminasyon, kendi bilişsel doğası gereği tekrarlı ruminasyonları; öğrenme, temel inançlar ve pekiştirme gibi yollarla tetikleyebilmektedir. Bu devamlılık, ruminasyonu yaşamı etkileyen önemli faktörlerden biri haline getirmektedir (Watkins, 2013).

1.2.1. Ruminasyon Hakkında Araştırmalar

Ruminasyonun, klinik ve klinik olmayan popülasyonlarda yaşamda anlamla ilişkilendiriliyor oluşu; anksiyete, mükemmeliyetçilik, depresyon, intihar gibi önemli ruh sağlığı sorunlarıyla birlikte araştırılması ile alanyazında önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Ruminasyonun, olayların valens değerleri ve niteliği ile ilişkisinin ele alındığı araştırmalar bulunmaktadır. Ekstrem yoğun olayların anlamlı olarak görülmesini etkileyen değişkenlerden biri ruminasyondur. Ruminasyonun, diğer bir deyimle tasarlamanın, yoğun duygulanıma sahip olayların anlamlılığını arttırabildiği ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Olumsuz olayları deneyimleyen kişiler; olayı bir süre tasarlamaya, rumine etmeye devam edebilmektedir (Morris ve Shakespeare-Finch, 2011). Murphy ve Bastian (2019) tarafından olumlu ve olumsuz deneyimler nötral deneyimlere kıyasla aynı nedenlerden dolayı daha anlamlı bulunabilir hipotezi yürütülmüştür ve- bu ilişkilerin farklı nedenlerden daha anlamlı bulunmaları literatüre daha önceden kazandırılmıştır- aynı nedenlerle daha anlamlı bulunur hipotezi ilk defa kendileri tarafından kanıtlanmıştır. Bu araştırma üç kısımdan oluşur. İlk kısımda; katılımcılara hayatlarında son 1 yıl ya da son 3 ayda en çok önemli kabul edip hatırladıkları bir olay sorularak olayın valens değeri ve anlamlılığı, ekstremitelerini, duygusal yoğunluğu, olayın rumine edilmesi, sosyal oluşu ve biricikliği araştırılarak deneyimin kişisel gelişimine ya da kişinin inancına ve daha iyi bir amaca hitap etmesine katkı sağlayıp sağlamadığı da incelenmiştir. Ruminasyon kısmı ‘Kendimi bu deneyimi zihnimde defalarca tekrar ederken buluyorum’, ‘Kendimi bu olayı analiz ederek anlamlandırmaya çalışırken buluyorum ve ‘Hala bu olayı anlamlandırmaya çalışıyorum’ kısmından oluşmaktadır. Bu

araştırma sonucunda hem yoğun olumlu ve yoğun olumsuz olayların; sosyallik, ruminasyon ve duygusal yoğunluk faktörlerini şekillendirmesi nedeniyle her iki yoğun olumlu ve olumsuz olayın da daha anlamlı olduğu bağlantısı ilk defa bulunmuştur. Olayın biricik olduğu düşüncesi; yarattığı duygusal yoğunluk ve olay üzerine yapılan ruminasyon sonucu biricik olduğu düşünülmeyen diğer olaylara kıyasla kişi tarafından daha yüksek düzeyde anlamlı bulunduğu ilk kez doğrudan araştırmada gösterilebilmiştir. Araştırmanın ikinci kısmında ise duygusal yoğunluk ve ruminasyon ilişkisi incelenmiştir. Valens spekturumun her iki ucunda bulunan hem olumlu hem olumsuz olayın; duygusal yoğunluğunun daha fazla olması, olayın üzerinde daha fazla tasarlama yapılması sonucunda olayın daha anlamlı bulunduğu belirtilerek bu bağlantının ruminasyonun kendi doğasının özelliği olduğu ve olayı anlamlandıramamaktan doğan ruminasyon ile ilişkili olmadığı ifade edilmiştir. Bu bulgu, travma sonrası büyüme çalışmalarında gösterilen anlam arayışı acı olayların daha anlamlı bulunmasına neden olabilir, (Michael ve Snyder, 2005) bilgisiyle uyum göstermektedir. Araştırmanın son kısmında, yoğun valense sahip olayların daha anlamlı bulunmasının; olayların doğasının duygusal yoğunluk içermesi ve yoğun ruminasyon nitelikli yapılarıyla ilişkili oldukları belirtilmiştir. Sosyal bağ değişkeni araştırmada incelenerek sosyal bağ değişkeni ile olayın valens değeri arasında ilişki bulunamamıştır. Duygusal yoğunluk hem olumlu hem olumsuz olayların anlamlı bulunmasında esas role sahiptir. Araştırmada, olumlu ve olumsuz duyguların tasarlamayı aynı derecede güdülediği bulunarak sadece olumsuz olayların tasarlanmadığı, olumlu olaylarında tasarlamaya neden olduğu bulgusunu desteklenmiştir (Feldman vd., 2008).

Ruminasyonun yaşamda anlam ile ilişkisi çok faktörlü şekilde incelenmiştir. Ostafin ve Proulx (2022) tarafından yürütülen çalışmada, yaşam amacına yönelik kısa müdahaleli uygulama programıyla yaşamda anlam ve anksiyete arasındaki ilişki incelenerek film kaynaklı oluşturulan stresör üzerine yaşam amacına yönelik kısa müdahale uygulanması sonucunda kaygı düzeyinin ve film kaynaklı oluşturulan ruminasyonun azaldığı bulunmuştur. Ayrıca, anksiyetenin müdahale ve ruminasyon arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu belirtilmiştir. Bu bulgu, stres etmenleriyle ilişkili tepkilerde yaşamda anlam müdahalelerinin; anksiyete ve ruminasyonu azalttığı sonucuyla, yaşamda anlam müdahalelerinin etkinliğiyle uyumluluk göstermiştir. Amaç ve değerlerin içselleştirilmesine ek olarak, şimdiki zamanda yapılan seçimlere dair şüphenin az oluşu- ruminatif araştırmanın az oluşu- ergenlerin yaşamda anlamlarının netleşmesine yardımcı olmaktadır (Negru-Subtirica vd., 2016). Bu sebeple, amaçlara olan güçlü adanmışlık; yüksek düzeyde yaşamda anlam oluşumunu ve yüksek düzeyde yaşamda anlamın da, amaçlara olan adanmışlığı beraberinde getirebilmektedir

(Burrow vd., 2010). Çalışmada, okulda 1 sene boyunca kişisel hedeflerinin peşinden giden ergenlerin, gündelik uğraşlarından daha fazla anlam ürettiği bulunmuştur (Côté, 2002). Ergenlerin çeşitli alternatifleri araştırması ve halihazırda vermiş olduğu kararlar üzerinde derinleşmeleri sonucunda, anlam arayışları da devreye girmektedir. Anlam arayışı hali de tersi şekilde farklı alternatiflere yoğunlaşmayı ve verilen kararlara odaklanmayı beraberinde getirmektedir. Ruminatif araştırmadaki değişimler; şimdiye ait anlamdaki değişimle negatif ilişkili; yaşamda anlam arayışındaki değişimler ile pozitif ilişkilidir (Negru-Subtirica vd., 2016). Yüksek düzeydeki ruminatif araştırma; uyumsuz yaşamda anlam arayışına daha fazla sebep olabilirken diğer yönden yaşamda anlam arayışı da, güncel kişisel hedeflere dair endişe ve kararsızlığı pekiştirebilmektedir. Bu nedenle, ruminatif araştırma ve anlam arayışı pozitif ilişkilidir (Negru-Subtirica vd., 2016).

Ruminasyon ve yaşamda anlamın birlikte araştırıldığı çalışmalarda zaman faktörünün incelendiği görülmektedir. Zihinsel simülasyon aracılığıyla Waytz ve diğerleri (2015) tarafından yaşamda anlamın incelendiği araştırmada anlamlılık; geçmişi ve şimdiyi gelecekle bütünleştiren yapısı ve bunun sonucunda yaşamda anlam ile zamansal simülasyonun yakından ilişkili olması nedeniyle geçmiş ve gelecek olaylar, şimdiki olaylara kıyasla daha anlamlı bulunmuştur. Zihinsel simülasyon, insanların kendi ürettiği olaylardan çıkardığı anlamı arttırarak yaşamda anlam düzeyinin yükselmesine neden olmuştur (Baumeister vd., 2013). Geçmişi ya da geleceği düşünmek, kişiyi ideal benliğine daha çok yaklaştırarak yaşamda anlamla ilişkilendirilir. Kişilik ve özelliklerini ideal benlikleri zemininde gerçek benliklerine kıyasla daha çok yansıtma imkanı bulan kişiler, daha fazla yaşamda anlama sahiptirler (Schlegel vd., 2009). Bu ifade belirtilen ideal benlik, kişinin farklı davranışa dahi gerçekte kim olduğuna dair olan kişisel inancı ile tasvir edilirken; gerçek benlik ise ‘Her günkü ben’ diğer bir deyişle ‘Günlük aktivitelerini yaparken bu eylemler kimi zaman gerçekte kim olduğunu yansıtmaya dahi, olunan kişi’ şeklinde tanımlanmaktadır. Gerçek benlik, şimdiye ve kişinin günlük aktivitelerdeki eylemlerine daha çok bağlı iken; ideal benlik daha az sınırlandırılabilen bir yapıdadır. Böylece, geçmişi veya geleceği zihinsel simülasyonla canlandırmak; günlük aktiviteleri gerçekleştiren gerçek benliği aşarak ideal benliğe yakın olan olaylara odaklanma sonucunda yaşamda anlama sahip olabilmeyi güdüler. Kişiler, uzak gelecekte olabilecek olayları zihinde canlandırırken; yakın zamanda olabilecek olaylara kıyasla daha büyük ve daha fazla anlam içerecek şekilde olayları nitelendirir. Büyük olayların zihinde canlandırılması, yaşamda anlamı da arttırmaktadır. Kişiler, geçmişi ve geleceği zihinde canlandırarak ve öznel olarak değerlendirmeleri sonucu olmuş ve olabilecek olayları şimdiki deneyimlerine kıyasla

daha anlamlı ve önemli bulmuştur. Zihinde canlandırılan olayın valens değeri, canlandırma ve yaşamda anlam arasındaki ilişkide aracı değişken değildir (Schlegel vd., 2009).

Karşı olgusal düşünmenin anlam yaratmada başarısız olup onun yerine ruminatif düşünceleri tetikleyici bir hal alması araştırmalara konu olmuştur (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Segerstrom vd., 2003; Watkins, 2008). Ruminatif düşünce yapısına sahip kişilerde, pişmanlık ve depresyon arasındaki ilişki oldukça güçlü bulunmuştur. Pişmanlık, gelişmeye dair kişilere tecrübe kazandırır; kimi zaman olumsuz duygusal durumların düşünceler üzerindeki yoğun etkisi, tekrarlayıcı düşüncelere neden olabilir (Roese vd., 2009). Karşı olgusal düşünmenin anlam yaratma yerine ruminasyona sebep olmasındaki potansiyel moderatör, zaman mesafesidir. Yakın geçmişte gerçekleşen olaylar, duygusal açıdan karşı olgusal düşünme için yeterli görülmebilir (Wilson ve Gilbert, 2008). Buna karşın, uzak geçmişte gerçekleşen olaylar, olumlu sonuçların görüleceği yeterli zamanın geçmesi sebebiyle, yakın geçmişteki olaylardan farklı olarak anlam yaratırlar (Schwarzer vd., 2006). Olayın gerçekleşmesinin ardından algılanan zaman mesafesinin artması, soyut yorumlamaya olanak sağlayarak anlam çıkarımını destekler (Brewer, 1986).

Olumsuz duygudurum deneyimlenmesi sonucunda kişiler, geniş kapsamlı bilişsel tepkiler ve duygu düzenleme stratejileri geliştirirler. Duygu düzenleme tekniklerinin kimileri pozitif etkiye sahipken; kimileri de örneğin; ruminasyonun depresif duygudurumu kötüleştirir (Park vd., 2004; Genet ve Siemer, 2012) ve depresif epizotların süresini uzatması özellikleriyle efektif olmayabilir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Yapılan çalışmalarda ruminasyonun negatif duygudurumu arttırdığı, katılımcıların öz bildirimleriyle gösterilmiştir (McLaughlin vd., 2007; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993; Park vd., 2004). Sürekli ruminasyonun, emosyonel uyaranlara karşı sürdürülen tepkilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Siegle vd., 2003; Siegle vd., 2002). Bu bulgu, negatif uyaranlara karşı sürekli tepkilerin depresyonla ilgili olduğu (Koster vd., 2005; Larson vd., 2007; Taubitz vd., 2013) bilgisiyle benzerlik göstermektedir. Ruminasyonun ve depresyonun iç içe geçmiş yapısı ve durumsal ruminasyonun kendine özgü yapısını araştırmak amacıyla Lewis ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen çalışmada, durumsal ruminasyonun sürekli ruminasyondan bağımsız olarak tek başına negatif uyarana dair detaylı duygu işlemeyi arttırabildiği belirtilmiştir. Stresli yaşam olayları, duygusal bozukluk ile uzun süredir ilişkilendirilen bir kavramdır. Depresif ve kaygılı bireyler, daha fazla yaşam stresi deneyimlemelerinin yanı sıra (Blazer vd., 1987; Kendler vd., 1998), stres duyarlılıkları ile sağlıklı bireylere kıyasla göreceyle küçük stresörlere dahi daha fazla duyarlılık göstermektedirler (Bale, 2006; Vrieze ve Claes, 2009; Wichers vd.,

2009). Stres duyarlılığı, duygusal bozukluğun gelişimi ve sürdürülmesi nedeniyle risk faktörlerindendir (Mezulis vd., 2010; Morris vd., 2010; Morris vd., 2012; Siegrist, 2008). Ruminasyon; stresi, anksiyete ve depresyonla ilişkilendiren mekanizmalardan biridir. (Brosschot vd., 2006; Ciesla vd., 2011; Verkuil vd., 2010). Ruminasyonun; depresyonun nedensel ve devam ettirici mekanizması olmasının yanı sıra, diğer araştırmalarda, ruminasyon ile anksiyete arasındaki ilişkiselliğin aynı depresyonda olduğu gibi eşdeğer olduğu gösterilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyon; strese karşı yaygın ve kendiliğinden oluşan yanıt ve artmış fizyolojik tepkileri içermektedir. Ruminasyon, strese karşı geciken iyileşme ve ileride gerçekleşebilecek endişe duyulan olaylara fazla tepkisellik gösterilmesiyle karakterize edilmiştir (Watkins, 2004; Watkins vd., 2008; Zoccola vd., 2008; Zoccola vd., 2010). Stresöre daha yüksek ruminasyon ile cevap veren kişiler, stresörü takip eden haftalar ve aylarda daha fazla depresif semptom belirtileri göstermiştir (Nolen-Hoeksema vd., 1997; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema vd., 1994). Duygusal bozuklukların merkezinde yer alan negatif duygulanım ve semptomlar, ruminasyon tarafından ruminasyonun doğrudan etkisiyle artmaktadır (Andrews ve Borkovec, 1988; McLaughlin vd., 2007). Ruminasyon geri çekilme, eylemsizlik ve kaçınma gibi uyumsuz davranışları arttırıcı etkisiyle depresyonu indükleyebilmektedir (Wisco ve Nolen-Hoeksema, 2008). Ruminasyonun; depresyon ve anksiyete varlığındaki stres duyarlılığında olan rolünü inceleyen araştırma sonucunda ruminasyon, stres sonrası olumsuz sonuçlara neden olmuştur. Ruminasyon, genel anksiyete bozukluğu ve majör depresif bozukluktaki semptomlar ile stres semptomları arasında aracı role sahiptir. Ruminasyonun, stres duyarlılığını arttırıcı etkisi; duygulanımda bozulma, stresli olaydan sonra depresyon ve anksiyete semptomlarını arttırması ile karakterize edilir. Ruminasyonun, kişileri minör yaşam olaylarına dahi duyarlı hale getirmesi nedeniyle; majör olaylar deneyimlenmemesine rağmen genel anksiyete bozukluğu ve majör depresif bozukluğun devam ediyor olmasının nedeninin ruminasyon olduğu çalışmada belirtilmiştir (Ruscio vd., 2015). Ruminasyonun davranış üzerindeki dolaylı etkisi, kişinin olaylara olan duyarlılığını arttırabilmektedir. Stresli olaylardan sonra yaşanan; sosyal içe çekilme, davranışsal kaçınma ve eylemsizlik, ruminasyonla ilişkili eylemlerdendir. Ruminasyon; stresli olaylardan sonra kişinin eyleme geçme gücünü etkileyebilmektedir. Bu nedenle, yoğun ruminasyon; kişinin yaşadığı stresli olay sonrası kendisini iyileştirici eylemlerde bulunmasını güçleştirebilmektedir. Diğer bir çalışmada, ruminasyonun; stres üzerine olan etkisini ve stres süresini disfori durumundaki bireyler üzerinde ruminasyon indüklenildikten sonra incelenmesi sonucunda, hoş giden aktivitelere -bu aktivitelerin zevkli geçeceği beklense dahi- katılım isteğinde düşüş gözlemlenmiştir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993). Ruscio ve diğerleri (2015)

tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise, psikopatoloji geçmişi olmayan kişilerde; stresten sonra oluşan fazla ruminasyon, olumsuz sonuçlarla betimlenmiştir. Ancak sağlıklı bireylere kıyasla depresif ve kaygılı bireyler iki kat daha fazla ruminasyona yatkın olmaktadır. Ruminasyonun geleneksel bakış açısına özgü depresyonla ilişkilendirilmesinden farklı olarak, strese karşı verilen ruminatif tepkiler de genel anksiyete ve majör depresif bozuklukta benzerlik göstererek anksiyete ve depresyonla bağdaştırılmıştır.

Günlük yaşamda insanlar; duygusal tepki üreten olaylarla karşı karşıya geldiklerinde, yanıt olarak duygu düzenleme stratejileri geliştirerek duygusal deneyimlerinin yoğunluğunu, süresini ya da duygunun ne derece ifade edildiğini arttırıp azaltarak (Gross ve Thompson, 2007) haz etmemekten kaçınma, zevk almayı artırma, sosyal görevlerde başarıya erişme ya da görevlerdeki performansı iyileştirme gibi amaçlar etkisiyle duygularını regüle etmeye çalışırlar (Koole, 2009; Tamir, 2009). Etketif ve esnek duygu düzenleme, psikolojik sağlık ve dayanıklılıkla ilişkilendirilirken (Coifman ve Bonanno, 2010; Tugade ve Fredrickson, 2004) psikolojik işlevsellikteki bozukluklar ise duygu düzenlemedeki eksiklikler ile bağlantılarak duygu düzenleme güçlükleri, depresyon ve anksiyete bozukluklarını içeren birçok psikopatolojiyle korelasyon göstermektedir (Joormann vd., 2010; Werner ve Gross, 2010).

Ruminatif yanıtı uzun süreli negatif duygudurumla ilişkilendirmek, ruminasyonu duygu düzenlemenin yapıtaş haline dönüştürerek günlük olumsuz olaylara verilen tepkilerin farklılığını açıklamada ruminasyonu, önemli bir değişken haline getirebilmektedir (Genet ve Siemer, 2012). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, katılımcılardan geçmişte olan ve kendilerinde öfkeyi indükleyen olayı yazıya dökmeleri istenerek yeniden yaşantılama ile olayın tekrar deneyimlenmesi amaçlanmıştır. Ardından katılımcılar; öfke uyandıran olaya rumine etme ya da dikkat dağıtma davranışı ile tepki verdiklerinde, ruminasyon ile tepki veren üniversite öğrencilerinde daha çok öfke artışı gözlemlenirken; dikkat dağıtmada azalan öfke seviyeleri görülmüştür (Rusting ve Nolen-Hoeksema, 1998). Diğer araştırmalarda ise stres etmenlerine karşılık gösterilen ruminasyonun, stresin hormonal göstergesi olan kortizol seviyesinde artışa neden olduğu (Denson vd., 2009) ve fizyolojik iyileşmeyi geciktirdiği (Glynn vd., 2002) bulguları desteklenmiştir. Ruminasyonun, olaylar ve duygudurum arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediği çalışmalarda incelenerek (Hatzen-buehler vd., 2009; Moberly ve Watkins, 2008) olumsuz yaşam olaylarının -olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmanın ruminasyona neden olması kaynaklı- olumsuz duygulanıma neden olduğu sonucuna erişilmiştir (Baron ve Kenny, 1986; Holmbeck, 1997). Olumsuz olaylara verilen tepkiler ile ilişkili değişkenler incelenirken değişkenlerin ölçülmesinde aracı değişken modellerinin yerine

düzenleyici değişken modellerinin kullanıldığı çalışmalar göze çarpmaktadır. Örneğin; Holmbeck (1997) tarafından yürütülen çalışmada, günlük hayatta deneyimlenen rahatsız edici olaylar sonucu oluşan olumsuz duygudurumun üzerinde durumsal ruminasyonun düzenleyici rolü araştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, ruminasyon; günlük yaşamda rahatsız edici olaylardan doğan olumsuz duygudurum düzeyini arttırmış ve düşük ruminasyon düzeyi, duygudurum üzerindeki rahatsız edici olayların etkisini azaltmıştır. Diğer bir deyişle, günün en rahatsız edici olayına ve rahatsız edici günlük olaylara verilen yüksek yoğun ruminatif yanıt, gün sonunda yüksek olumsuz duygulanımı yordamaktadır. Karşıt olarak, düşük ruminasyon düzeyine sahip katılımcılarda; yüksek düzeyde rahatsız edici olaylar, yüksek düzeyde olumsuz duygulanımla ilişkili değildir. Rahatsız edici günlük olaylar; tek başına artmış olumsuz duygulanımı yordamamakta ve ruminasyonun kullanımı tek başına olumsuz duygulanımı - depresif belirtiler kontrol edildiğinde- yordamamakta, rahatsız edici olaylar ve ruminasyonun kombinasyonu olumsuz duygulanımına neden olmaktadır. Ruminasyon ve olumsuz yaşam olaylarının birlikte incelendiği çalışmalarda, günlük yaşamdaki ruminasyonun; olumsuz yaşam olayları ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkiye yordadığı ilk defa Genet ve Siemer (2012) tarafından belirtilmiştir. Diğer araştırmalarda da durumsal ruminasyonun, günlük olumsuz yaşam olaylarının duygudurum üzerindeki etkisine aracılık ettiğini gösterilerek durumsal ruminasyon diğer deyişle ruminasyonun günlük kullanımının; olumsuz yaşam olayları ve duygudurum arasındaki ilişkiye aracılık ettiği, olumsuz yaşam olaylarının daha sonraki yaşam aralığında daha yüksek düzeyde olumsuz duygudurumu yordadığını ve bu ilişkinin olumsuz olay sonrası doğan ruminasyon tarafından yordandığını gösterilmiştir (Moberly ve Watkins, 2008). Ruminasyonun ve hoş olmayan günlük olayların, duygudurum üzerindeki etkileri göreceli olarak sınırlı da olsa kümülatif etkileri sebebiyle zaman içinde şiddetlenerek hoş olmayan günlük yaşam olaylarına karşı ruminasyon kullanımının artmış olumsuz duyguduruma sebep olduğu bilinmektedir. Günlük yaşamın çoğunluğuna yansıyan bu etkiler sonucunda kişiler, zamanla majör sağlık ve psikolojik rahatsızlıklar deneyimleyebilmektedir (Genet ve Siemer, 2012). Kadınların erkeklerden daha fazla oranda yüksek depresyon ve anksiyete oranlarına sahip olduğu düşünüldüğünde (Kessler vd., 2003; Kessler vd., 2005); tekrarlayan olumsuz düşüncenin zaman içinde etkisini arttırarak depresyon ve anksiyete semptomları üzerindeki ruh sağlığını olumsuz etkileyebilen yapısı; tekrarlayan olumsuz düşüncenin önlenmesini, özellikle kadınlar için önemli bir unsur haline getirmektedir (Kalmbach vd., 2016). Tekrarlayan olumsuz düşüncenin çeşitlerinden olan depresif ruminasyon ve endişe; alanda oldukça dikkat çekerek çeşitli araştırmalara en çok özne olan konulardandır. Çalışmalarda, ruminasyon ve endişenin benzer düşünme süreçlerini içerdiği ancak içerikte

farklılaştığı belirtilmiştir (Watkins vd., 2005). Tekrarlayan olumsuz düşüncenin gelecek odaklı türü olan endişe; problem çözme, algılanan tehdide karşı hazırlanma ya da kaçınmayı içermektedir (Borkovec ve Roemer, 1995; Borkovec vd., 1983). Endişe, korku ve somatik gerilim ile ilişkilendirilerek (Borkovec vd., 1983); kadınlar, erkeklere göre daha yüksek endişe deneyimleme eğilimindedir (Stavosky ve Borkovec, 1987). Depresif ruminasyon ise geçmiş odaklı tekrarlayan olumsuz düşünce ve kişinin depresif semptomlarının tekrarlanması ile karakterize edilerek kişinin duyguları üzerinde derinlemesine düşünme, negatif duygulanımın nedenleri ve şu anki durum üzerine geviş getirir gibi düşünmeyi içerir (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema vd., 2008; Treynor vd., 2003).

Ruminasyon depresif epizotların başlangıcı ve devamlılığı ile ilgilidir (Kalmbach vd., 2016). Yetişkin kadınlardaki depresif ruminasyon ve endişe düzeylerindeki değişimlerin; genel stres düzeyi, anksiyeteye özgü kaygılı uyarılma ve depresyona özgü anhedoniye olan etkilerini 5 hafta boyunca inceleyen çalışmada, durumsal ruminasyon ve endişe; depresyon ve anksiyete ile ilişkili bulunmuştur. Örneğin; rumine eden ya da endişelenen bir kadın katılımcı, sonrasında daha büyük eş zamanlı üzüntü, korku, irritabilite ve bozulmuş öz-değer deneyimlemek (depresyon ve anksiyetenin ortak özelliklerindendir) ve buna ek olarak, daha sonra daha büyük stres yaşayarak artmış stresten kaynaklı daha fazla ruminasyon yaşayacaktır. Endişe ise ruminasyondan farklı olarak duygudurum ile haftalık zamansal ilişkiye sahip bulunmamıştır. Bu sebeple; ruminasyonun, endişeden daha fazla yıpratıcı duygudurum düşünce işleme düzeyine sahip olduğu söylenilebilir (Kalmbach vd., 2016). Artmış kendine yönelik dikkat, yüksek düzey olumsuz duygulanım ve depresif belirtilerle ilişkilidir (Ingram, 1990; Mor ve Winquist, 2002; Pyszczynski ve Greenberg, 1987). Ruminatif düşünce; zaman içinde dalgalanan yapısıyla dinamik bir süreç olduğundan, ruminasyonun günlük yaşamdaki akışını yakalamak önem taşımaktadır (Takano ve Tanno, 2011). Moberly ve Watkins (2008a)'e ait günlük yaşamdaki ruminasyon dalgalanmalarının incelendiği çalışmada; ruminatif kendine odaklanma, düşünce ve duygulara odaklanmak yönüyle ele alınmıştır. Katılımcıların, 1 hafta boyunca günde 8 kere ruminatif kendine odaklanma düzeyleri ölçülmesi sonucunda ruminatif kendine odaklanma eş zamanlı ve daha sonraki olumsuz duygulanımla ilişkilendirilmiştir. Diğer bir araştırmada ise önceki olumsuz olay ve anlık olumsuz duygulanım arasındaki ilişkide, anlık ruminatif kendine odaklanmanın kısmi aracı rolü saptanarak bu ilişki, aynı zamanda katılımcının düşük hedef başarısı ve yüksek öneme sahip hedefleri deneyimlemesiyle oluşmuştur (Moberly ve Watkins 2008b, 2010). Takano and Tanno (2010)'a göre, ruminatif kendine odaklanma ve eş zamanlı olumsuz duygulanım arasındaki pozitif ilişki, düşünce

içeriğinin somut olmasının düzenleyici rolü ile sağlanmıştır. Ruminasyonun içeriği, negatif değerlikli (valens) olmalıdır (Nolen-Hoeksema, 1991). Disforik ruminatif düşünce, kişisel sorunlara odaklanma ve buna eşlik eden öz eleştirinin sebebi kendini suçlama ile karakterize edilir (Lyubomirsky vd., 1999). Ruminasyon ve endişeyi kapsayan tekrarlayıcı düşüncenin iki boyutu: olumsuzla karşı olumlu içerik değeri ve amaç aramaya karşı amaç çözmektir. Olumsuz değerlikli tekrarlayıcı düşüncelerin; uyum üzerine olumsuz etkileri ve düşünce içeriklerinin valens değeri üzerine yapılan araştırmalar sonucunda ruminasyon, olumsuz içerikli tekrarlayıcı düşünceler için önemli bir unsurdur (Segerstrom vd., 2003). Kendine odaklı düşüncenin kontrol edilemezliği göz önüne alındığında, tekrarlayıcı düşüncenin türü olan endişe (kontrol edilemezliği ve intrüzyon kaynaklı olumsuz etkileriyle) ruminasyonda da gözlemlenmiştir (Watkins vd., 2005; Segerstrom vd., 2003). Ruminasyonun; çalışma belleğindeki ve uzun dönem bellekteki olumsuz ve ilgili olmayan bilgiyi uzaklaştırmadaki zorlukluklarla ilişkisi, kimi insanların; tekrarlayıcı, kontrol edilemez ve istem dışı olumsuz düşünceleri deneyimleme sebebini açıklamaktadır (Joorman ve Gotlib, 2008; Whitmer ve Banich, 2010). Metakognitif yaklaşım bakış açısıyla ruminasyon; depresif hastaların ruminasyona dair kontrol edilemez ve zararlı olduğuna dair olumsuz metakognitif inançlarının, ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide aracı rolünü oluşturmaktadır. Buna ek olarak, ruminasyona ilişkin kontrol edilemezlik inancının da doğrudan depresyonu arttırdığı belirtilmiştir (Papageorgiou ve Wells, 2001, 2003). Ruminasyon deneyimleyen kişiler, olumsuz düşüncelerin işlenmesini inhibe edememe ve süregelen olumsuz düşünceleri kontrol etmekte zorlanmaları nedenleriyle disfori devamlılığı ve kötüleşmesi tablolarıyla karşı karşıya kalabilmektedir (Takano ve Tanno, 2011).

Takano ve Tanno (2011) tarafından sürekli ruminasyon ile düşünme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, düşünmenin; rahatsızlık, kendine odaklanma ve kontrol edilemezlik ortalama düzeyleri, depresif belirtiler kontrol edildiğinde sürekli ruminasyonla ilişkili bulunmuştur. Yüksek düzeyde sürekli ruminasyon yapan bireylerin düşünce içerikleri; gün içinde daha çok kendine odaklı, kontrol edilemez ve rahatsız edici eğilimde olup bu ilişki depresif semptomların varlığından etkilenmemektedir. Sürekli ruminasyon düzeyi yüksek kişilerde kendine odaklı düşünme, daha çok olumsuz değerlikli ve daha fazla kontrol edilemez olarak algılanmaktadır. Sürekli ruminasyonun daha fazla anlık kendine odaklanma ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde, günlük yaşamda kendine odaklanmanın diğer türlerinden ziyade kendine odaklanmanın hoş olmayan ve kontrol edilemeyen türleri, sürekli ruminatörler tarafından deneyimlenme eğilimindedir. Düşünmenin bu üç türü, depresif ruminasyonun

özelliklerinden kabul edilmektedir. Başlangıç depresyon düzeyi ve sürekli ruminasyonun her ikisinin de yüksek düzeyde olumsuz duygulanımla anlamlı ilişkilidir. Anlık kendine odaklanma, artmış olumsuz duygulanımla ilişkilidir ve düşünmenin hoş olmayan ve kontrol edilemez nitelikte olduğunda bu ilişkinin maksimum düzeye çıktığı saptanmıştır. Kendine odaklanma ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişki, hoş olmayan ve kontrol edilemezlik düşünce düzeylerindeki düşüş ile birlikte azalmaktadır. Kendine odaklanmanın bazı türleri, adaptif özellikleriyle; başarılı bilişsel işleme, geleceğe adaptif hazırlanma, depresyondan kurtulma, sağlık geliştirici davranışlar benimseme ile öne çıkabilmektedir. Olumsuz niteliği az olan ve daha fazla kontrol edilebilen kendine odaklanma, adaptif bilişsel işleme özelliği göstererek olumsuz duygulanımı arttırmadan işlev sağlayabilmektedir (Watkins, 2008).

Ruminasyonun, depresyon ve intihar fikirleri ile ilişkisi çalışmalara konu olmaya devam etmiştir (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991; Smith vd., 2006; Williams vd., 2005). Üniversite öğrenimi gören intihar niyeti olan ya da olmayan öğrencilerin kendine zarar verme davranışlarının incelendiği İngiltere’de gerçekleştirilen araştırmada, ruminasyon ve kendine zarar verme davranışları birbirleriyle ilişkili bulunmuştur. Kendini zarar verme davranış metotlarının her birini deneyimleyen kişilerde, daha yüksek düzeyde ruminasyonun varlığı ve ruminasyonun kendine zarar verme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu sebeple; olumsuz ruminasyon eğilimlerinin azaltılması, tekrarlayıcı kendine zarar verme davranışlarında kritik önem taşımaktadır. Kendine zarar verme davranışında, cinsiyet değişkeni anlamlı farklılık göstermemiştir. Öğrencilerin okudukları bölüm ile kendine zarar verme davranışları incelendiğinde ise psikoloji öğrencilerinde daha fazla kendine zarar verme davranışları görülmüştür (Borriil vd., 2012). Ruminasyon; kendine zarar verici davranışlarda bulunan kişilerin olumsuz duygulanımı, rahatsız edici öz farkındalık yoluyla arttırdığından Arney ve Crowther (2008)’a göre problemler yapıcı bir yolla ele alınmalı ve ruminatif öz eleştiri yapılmaması gerekmektedir (Rude vd., 2007). Ruminasyon ile cinsiyet değişkeninin birlikte araştırıldığı çalışmalarda, arkadaşlarla yapılan eşli ruminasyonun; kadınlarda daha fazla görülerek kadınlarda anksiyete ile daha yakından ilişkili ve olumsuz sonuçlarla daha fazla bağlantılı olduğu bulunmuştur (Rose vd., 2007). Kendine zarar verici davranışlar sergileyen öğrencilere yönelik tedavi yaklaşımlarında, ruminasyon eğilimlerini düzenlemek ve problemleri çözmede ruminasyonun yeri ile ilgili olumsuz inançların değiştirilmesi faydalı müdahale yöntemlerindendir (Wells ve Mathews, 1994).

Ruminasyon, sonuçları itibarıyla tekrar rumine etmeyi pekiştirici etkiye sahip olabilmektedir. Ruminasyon, 2 sebeple sürdürülmeye devam edilmektedir. Bunlardan ilki,

algılanan işlevdir. Örneğin; doğru ya da yanlış da olsa ruminasyonun kişiye yardımcı olduğu ile ilişkili inanç ruminasyonu pekiştirebilmektedir. Son olarak işlemsel öğrenme, ruminasyonun devam ettirilmesindeki unsurlardır (Watkins, 2013). Bu hipoteze ek olarak, ruminasyonun da dahil olduğu depresif davranışların, fonksiyonel olan özellik ve yarattıkları etkiler sebebiyle sürdürüldüğü araştırmalarda desteklenmektedir (Ferster, 1973; Martell vd., 2001). Ruminasyonun; kişiye duygu ve problemlere yönelik iç görüş kazandırmaya yardımcı olması ve ‘Olay/olaylar neden benim başıma geldi?’ sorusuna verilen cevabı fark ettirmeye yarayan işlevleri sebebiyle tekrar edildiği ruminasyon yapan katılımcılar tarafından belirtilmiştir (Watkins ve Baracaia, 2001; Kingston vd., 2013). Depresif ruminasyon; soyut ve değerlendirici işleme, duyguların ve olumsuz olayların anlamlarını, nedenlerini ve etkilerini analiz etmeye odaklanmayla tasvir edilirken; somut düşünce, deneyimsel işleme moduna sahip ve bir olayın bağlamsal ve spesifik detaylarına yoğunlaşan yönüyle tanımlanmaktadır. Somut düşünce, kendine özgü niteliklere ve depresif ruminasyondan farklı olarak yapıcı özelliklere sahiptir (Watkins, 2008; Watkins vd., 2008). Aversif çevreyle kişinin direkt olarak karşı karşıya gelmesini engellemesi nedeniyle olumsuz pekiştireç olan ruminasyon (Ferster, 1973); aversif (rahatsız edici) olsa da, daha rahatsız olan durumlardan kişinin kaçınmasını sağlayabilmektedir (Martell vd., 2001). Sürekli ruminasyonun; daha yüksek öz bildirime dayalı kaçınma davranışıyla anlamlı ilişkisi, ruminasyonun kaçınma davranışı ile ilişkisine örneklerdendir (Giorgio vd., 2010). Ruminasyon; aversif durumlardan çekilme, sorumluluktan kurtulma gibi işlevleri sonucunda stresi azaltarak pekiştirme davranışına neden olur. Bu sebeple ruminasyon, aversif durumlardan ve sorumluluktan kaçınmayı sağladığından sürdürülmeye devam ettirilir (Kingston vd., 2014). Ruminasyonun rahatsız edici olsa da devam ettirilmesinin nedenlerinin araştırıldığı çalışmada, ruminasyonun; depresif ruminasyon ve kaçınma hipotezleri ile ilişkisi incelenmiştir. Depresif ruminasyon hipotezi; anlama ve çıkarımlara odaklanarak problemlere dair içgörü elde etmeyi ifade ederken; kaçınma hipotezi, kişilerin eyleme geçmemek için nedenler üretmesi olarak tanımlanmıştır. Ruminasyon ile kaçınma hipotezi ilişkili bulunarak ruminasyonun, olayın kontrol edilemezliği düşüncesi gibi düşünceler ile kişiyi kaçınma davranışına yönlendirdiği ve ruminasyonun içgörü ve anlayışı arttırmadığı bulunmuştur. Ek olarak, depresif ruminasyonun, anlama odaklanmayı içerse de iç görüşü yükseltmediği belirtilmiştir. Ruminasyon; somut düşünceden farklı olarak kontrol algısı ve güven duygusunu iyileştirmede kişiye yardımcı olamamaktadır. Bunun yerine, zorluğu somut olarak düşünme; güven duygusu ve kontrol algısı oluşturmada ruminasyona göre oldukça etkili olabilmektedir. Bu çalışmayla, ruminasyonun; davranışın sonucu değiştirmede etkili olmadığı ve tehdit edici olaya karşı tepki vermemeyi rasyonalize edici yönü gösterilmiştir (Rosemary vd., 2014).

Ruminasyon ile cinsiyet değişkeni ilişkisini araştıran çalışmada; kadınların, erkeklerden daha fazla rumine ettiği ve düşünce kalıplarının genellikle depresif semptomlarla ilişkilendirildiği gösterilmiştir (Nolen-Hoeksema vd., 1999). Kadınlar, erkeklere kıyasla daha fazla majör depresif bozukluk, strese bağlı ruhsal hastalıklar- anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozuklukları, yeme bozuklukları ve fobiler- ile mücadele etmektedir (Kessler, 2000). Negatif içerikli tekrarlayıcı düşünce örüntüsünün uyumsuz olduğu ancak tekrarlayıcı düşüncenin kimilerinin de yansıtıcı ve olumlu özellikte olduğu belirtilmektedir (Lyubomirsky vd., 2006; Segerstrom vd., 2003). Kadınlar deneyimledikleri depresif durumlara iç dikkatlerini daha fazla yönlendirme (Nolen-Hoeksema vd., 1993) ve erkeklere kıyasla yine daha fazla duygusal içerikli kendine odaklı ruminatif düşüncelerle uğraşma eğilimindedir (Nolen-Hoeksema vd., 1999). Kadınların; sosyal olayları ve duygusal deneyimleri erkeklere oranla daha kontrol edilemez ve olumsuz olarak nitelendirmeleri, ideal sonuç yaratan olaylardan daha az sorumlu olduklarına dair inançları ve bu düşüncelerin ruminasyonu arttıran yapıları nedeniyle kadınlara ruminasyona daha fazla maruz kalabilmektedirler. Erken yaşlardan itibaren genç kızların, erkeklere kıyasla üzüntü ve korkularını ifade etmelerinin çevre tarafından daha çok teşvik edilmeleri, ruminasyonun içsel diyaloglarda başlamasına zemin hazırlanabilmektedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Depresyon ve ruminasyonun ilişkisinin incelendiği diğer bir çalışmada ise doğal afetten hemen sonra akut ruminatif tepki geliştiren bireylerin, bu tür düşünce paternleri geliştirmeyenlere göre uzamış depresyon belirtileri gösterme eğilimlerinde artış saptanmıştır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991).

Cinsiyet farklılıklarının etkisi baz alınarak; ruminasyonun, kadınlardaki depresyon semptomlarıyla daha fazla ilişkili olduğu ve bu ilişkinin en azından kadınlardaki yüksek majör depresif bozukluğu açıklayabildiğinin hipotezini yürüten çalışma sonucunda ruminasyondaki cinsiyet farklılıklarının, depresyondaki cinsiyet farklılıklarını zorunlu olarak açıklayamadığı bulunmuştur. Majör depresif bozuklukların, kadınlar tarafından daha çok deneyimlenmesi nedeniyle ruminasyonu azaltmaya dair her müdahalenin majör depresif bozukluk yaşayan kadınların sayısını azaltabileceğine olan fayda vurgulanmıştır (Shors vd., 2017).

Ruminasyon ve yaşamda anlam ilişkilerinin araştırıldığı çalışmalarda; uzamış yas yaşantısında yaşamda anlamın, ruminasyon tarafından düzenleyici etkisi olduğu bulunmuştur (Milman vd., 2019). Uzamış yas yaşantılarını arttıran risk faktörleri, yaşamda anlamı engelleyerek ölümü anlamlandıramama ya da kayıptan sonra kendi yaşamlarında anlam bulamama gibi nedenlerle ortaya çıkabilir (Currier vd., 2008; Lichtenthal vd., 2013; Milman vd., 2018; Rozalski vd., 2017). Bilişsel yapıcı temelli yaklaşıma göre anlam yaratma süreci;

insanların inançlarının ve anlatılarını örtük biçimde inşa ettiği ve bunların kendilik algısı, dünyaya yönelik algı ve bu ikisi arasındaki algıya dair bilgi verebilmektedir (Kelly, 1955; Neimeyer, 2006, 2016). Anlam yaratmada olduğu gibi yası takip eden ruminasyon; ölüm deneyimine maruz kalmadan önce kurulmuş dünyaya ilişkin kognitif model ve yas deneyiminden doğan yeni bilgi arasındaki farklılıkların münazara edilmesi girişimidir (Michael ve Snyder, 2005). Yaşamda anlamdan farklı olarak ruminasyon, bu farklılıkların giderilmesi için kişiye çözüm sunmamaktadır (Michael ve Snyder, 2005). Yastaki ruminasyon, kaybın adaletsizliği ve andaki durumla ilgili fark edilmeyen alternatiflere ilişkin pasif kıyaslamaları içeren: ‘Eşimi kaybetmem adaletsizlikti’, Mutlu bir hayatımız olabilirdi’ gibi düşünceler ile tasvir edilebilmektedir. Buna karşın, yaşamda anlam; yansıtıcı, amaçlı, nötr değerlikli, bilgiyle ilişki, öz dikkatlilik ve kaybı anlama ile ilişkili olabilmektedir (Eisma vd., 2015; Park, 2010; Trapnell ve Campbell, 1999; Treynor vd., 2003). Yas ruminasyonu ve anlam ilişkisini inceleyen diğer araştırmalarda ise yas ruminasyonunun; anlam yaratmada uyumsuz bir girişim niteliğinde ve stresle baş etmede verimsiz yapıda olduğu belirtilmiştir. Yas ruminasyonu, yaşamda anlam yaratmayı negatif yönde etkileyerek kayıp sonrası depresyon ya da uzamış yas yaşantılarının görülmesinin nedeni olabileceği belirtilmiştir (Bonanno vd., 2005; Eisma vd., 2015; Nolen-Hoeksema vd., 1997). Literatürde bağlanma kuramları ile ruminasyon, yaşamda anlam ve uzamış yas yaşantısı değişkenlerinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin; kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın; ruminasyon, uzamış yas yaşantısı, nörotisizm, eş kaybı, sosyal desteğin azlığı belirtileriyle anlamlı pozitif korelasyona; yaşamda anlam ile anlamlı negatif korelasyona sahip olduğu bulunmuştur. Anlam oluşturabilme, uzamış yas bozukluğu belirtileriyle negatif ilişkilidir (Milman vd., 2019). Uzamış yas bozukluğu etiolojisinde anlam oluşturabilmenin aracı rolü, daha önceki çalışmalarda gösterilmiştir (Currier vd., 2006; Milman vd., 2018; Rozalski vd., 2017). Milman ve diğerleri (2019) tarafından yapılan araştırmada, bu aracı rolün düzenleyicisinin ruminasyon olduğu ilk kez kanıtlanmıştır. Düşük düzeyde anlam, yüksek ruminasyonun varlığında artmış uzamış yas bozukluğu ile sonuçlanmıştır. Diğer bir deyişle, anlam oluşturma mücadelesi veren kişiler, eğer yüksek ruminasyon düzeyine sahip iseler daha fazla uzamış yas bozukluğu semptomları deneyimlemişlerdir. Ruminasyonun; anlam oluşturma ve uzamış yas yaşantıları arasındaki düzenleyici rolünü ek olarak, ruminasyonun doğrudan uzamış yas yaşantılarını arttırıcı etkisi anlam oluşturmada bağımsız olacak şekilde de kanıtlanmıştır. Yas ruminasyonu; kaçınmanın türlerinden olup kayba ilişkin tekrarlayıcı negatif düşünceler içeren bir kavramdır. Yas ruminasyonu; kayba ilişkin belirgin düşünce, anı ve hatıralardan kaçınma ile seyrederek (Stroebe vd., 2007). Yas terapisinde; ruminasyonun kendi doğasındaki kognitif kaçınmaya ilişkin önleyici kaçınma müdahalelerine

dikkat çekilmektedir. Kognitif davranış terapi yaklaşımının kaçınmaya karşı exposure ‘yüz yüze getirme’ tekniğiyle çalışması sonucunda olumlu sonuçlar alınarak (Boelen vd., 2007; Shear vd., 2005; Wagner vd., 2006) yas ruminasyonunu azaltıcı etkisi de çalışmalarda kanıtlanmıştır (Eisma vd., 2015). Özetle, literatür incelendiğinde ruminasyonun; araştırılmaya açık kavramsal bir yapıya ve birçok psikolojik, demografik faktör tarafından şekillenerek ve bu faktörleri yordayabilme gücüne sahip olduğu gözlemlenmiştir. Ruminasyonun, yaşamda anlam ile ilişkili önemli bir değişken olması itibariyle alanyazındaki çalışmalara konu olmaya devam edeceği öngörülebilmektedir.

1.3. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin birçok tanımı olmasıyla birlikte, temel yapıtaşları; yüksek kişisel standartlar için mücadele ve hata yapma endişesi olarak tasvir edilmektedir (Bieling vd., 2004). Mükemmeliyetçiler; kendi ideal benlik ve kendi gerçek benlikleri arasındaki ya da hedeflere ulaştıkları gerçek düzey ile yüksek idealleri arasında fark olduğu algısına sahip olan, mükemmeliyetçi temaları içeren otomatik düşünceler deneyimlemeye eğilimli bireylerdir (Flett vd., 1998). Mükemmeliyetçilerin hem kişisel hem de sosyal yönleri olan çok boyutlu kişilik eğilimlerine sahip olduğuna ilişkin görüşler bulunmaktadır (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Mükemmeliyetçiliğin; çok çeşitli uyum güçlüklerinin nedeni ve bireyin psikopatoloji göstermesinde etken unsur olabilmesiyle (Enns ve Cox, 1999; Hewitt vd., 1994; Martin vd., 1996) bireysel sorunların yanı sıra kişilerarası problem ve sorunlara kaynak oluşturabilmesi, mükemmeliyetçiliğin araştırmalarda incelenmesi gerekliliğinin göstergelerindendir.

1.3.1. Mükemmeliyetçilik Hakkında Araştırmalar

Alanyazına bakıldığında mükemmeliyetçiliğin; ruminasyon, yaşamda anlam ve birçok faktör ile ilişkili olduğu gözlenmektedir. Mükemmeliyetçilik; çok çeşitli uyum güçlükleri örneğin: depresyon (Enns ve Cox, 1999), intihar (Hewitt vd., 1994), sağlık problemleri (Martin vd., 1996), kişilerarası problemler ve aile fonksiyonelliğinde bozulmalar ile de bağdaştırılmaktadır (Hewitt vd., 1995). Mükemmeliyetçilik; klinik olan ve klinik olmayan diğer bir deyişle, sağlıklı/ işlevsel olan ve işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik adı altında iki türde incelenmektedir. Sağlıklı / uyumlu olan mükemmeliyetçilik – yüksek standartlar için çabalamak ve bunların hiçbir zorluğa sebep olmaması- ve işlevsel olmayan/ klinik mükemmeliyetçilik – kişinin fonksiyonelliğine yararsız ve/veya zararlı olan- mükemmeliyetçilik arasındaki farklar alanyazında her zaman belirtilememektedir (Lee vd.,

2011). İşlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğin, psikolojik sorun ile daha ilişkili olması sonucunda literatürde daha geniş yer aldığı söylenebilir. Olumlu (işlevsel) ve olumsuz (işlevsel olmayan) mükemmeliyetçiliği birbirinden ayırt edebilmenin önemi ve olumlu başarı kazanma güdüsünün olumlu mükemmeliyetçilik yerine kullanılması gerekliliği kimi araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Frost vd., 1993). Üniversitede mükemmeliyetçi kişilerle yapılan Amerika’da Slaney ve Ashby (1996) ve Hindistan’da Slaney ve diğerleri (2000) tarafından yürütülen çalışmalarda; mükemmeliyetçilerin performansları için yüksek standartlar belirledikleri ve düzenlilik algısına sahip kişiler oldukları belirtilmiştir. İlginçtir ki, mükemmeliyetçilikleri sebebiyle stres deneyimlemelerine rağmen hiçbir katılımcı, mükemmeliyetçilik özelliklerinden vazgeçeceklerini belirtmemiştir. Mükemmeliyetçilikte performansa dair standartlar ve gerçek performans arasındaki fark; yoğun, aşılamayan ve yüksek standartların öneminin altını, aşırı standartların varlığında, standartların karşılanmasını zorlaştırarak ikisi arasındaki farkın açılmasını ile stresin ortaya çıkması döngüsüyle çizebilmektedir. Olumsuz mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerde kişilerarası sorunlar gözlemlenebilmektedir. Mükemmeliyetçilerin, görevlerin eksiksiz yapılmasına dair katı tutumları ve diğer kişilerin beklenen bu performansı yerine getirmemesi durumunda mükemmeliyetçi kişi, hayal kırıklığına uğrayarak kişilerarası ilişkilerde zorluk deneyimleyebilmektedir (Egan vd., 2015). İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik; psikolojik bozuklukların etiyoloji ve devamlılığında önemli unsur olup yeme bozuklukları, anksiyete ve obsesif kompulsif bozuklukları ile ilişkilidir (Bieling vd., 2004; Flett ve Hewitt, 2002; Moretz ve McKay, 2009; Wu ve Cortesi, 2009). Örneğin; yalnızca yeme bozukluğu olan bireylerde daha yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik görülmediği (Halmi vd., 2000; Kaye vd., 2004) aynı zamanda mükemmeliyetçi bireylerin yeme bozukluğu geliştirmede riskli grupta olduğu belirtilmektedir (Fairburn vd., 1997; Fairburn vd., 1999; Striegel-Moore vd., 2005). Yeme bozukluğu tedavisinde mükemmeliyetçiliğin azaltılması, hedeflenen tedavide iyileşmeyi desteklemektedir (Fairburn vd., 2009; Steele ve Wade, 2008). İşlevsel olmayan mükemmeliyetçilik ile ilişkili davranışsal tanımlama ve intruziv imgelemeyi klinik olmayan örneklem üzerinde inceleyen çalışma, daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeyine sahip olan kişilerin; davranışlarının daha fazla zaman aldığı, davranışların durdurulmasının güç olduğu, göreve dayalı aktiviteleri tamamlamada zorluk yaşadıkları, daha fazla kontrol etme davranışları ve daha fazla güvenlik davranışları sergiledikleri gösterilmiştir (Lee, 2011). Buna karşın diğer bir araştırmada, daha yüksek düzeyde işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin; daha fazla kaçınma davranışında bulunmadığı, davranışların daha fazla aşırı doğru ve detaylı yapılmadığı belirtilmiştir. Bu durum, en azından klinik olmayan örneklem için; aşırı doğru ve

detaycı olmanın özdenetimle açıklanarak sağlıklı mükemmeliyetçiliğin yansıması ve normal bir davranışın parçası olduğu (Stumpf ve Parker, 2000) kaçınmanın hem işlevsel olabileceği hem de işlevsel olamayabileceğini de gösterebilmektedir (Hamachek, 1978). İşlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin; görevleri tamamlamalarının daha uzun zaman aldığı, kararlarından şüphe duydukları ve davranışlarının daha fazla olumsuz sonuç doğurduğu rapor edilmiştir (Rhéaume vd., 2000). Daha yüksek düzeyde işlevsel olmayan mükemmeliyetçilerin daha fazla intruziv zihinsel canlandırmaya maruz kalması sonucu daha fazla stres deneyimledikleri, canlandırmayı bırakmakta zorlanmaları ve daha düşük düzeyde işlevsel olmayan mükemmeliyetçi kişilere göre daha olumsuz etkilendikleri görülmüştür (Lee, 2011). Mükemmeliyetçiliğin, patolojinin bir türü olduğu ve özgün bilişler ve davranışlarla sürdürüldüğü görüşü (Riley vd., 2007) çalışmada desteklenmiştir (Lee vd., 2011). Daha yüksek düzeyde işlevsel olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin; bilişsel çarpıtmaları intruziv canlandırma şeklinde deneyimlemeleri, patolojik mükemmeliyetçilik için önem taşımaktadır (Shafran vd., 2002).

Mükemmeliyetçi kişiler; mükemmeliyete dair bilişleri ile geçmişte mükemmelliğe ulaşamama sonucunda olumsuz duygulanımın depresyon olarak yansımasını deneyimleyebilirken aynı zamanda gelecekte mükemmelliğe ulaşmada başarısız olma ihtimalini düşünerek anksiyete de yaşayabilmektedir (Flett vd., 2002). Yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik, üzücü yaşam olayına takriben artmış anksiyete ve depresyonla ilişkilendirilmiştir. Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan kişilerin, algılanan kusurluluk üzerinde artmış ruminasyon sergiledikleri görülmüştür (Flett vd., 2002). Yüksek düzeyde işlevsel olmayan mükemmeliyetçilik, daha yüksek depresyon ve depresyon tedavisinin sonunda daha fazla bozulmuş uyumu yordamaktadır. Bu etkinin, zayıf terapötik ittifak kurulmasında rolü olduğu çalışmada belirtilmiştir (Zuroff vd., 2000). Anksiyete bozukluğu içerisindeki obsesif kompulsif bozukluklara bilişsel yaklaşım çerçevesinde bakıldığında, mükemmeliyetçilik faktörünün çalışmalarda ön plana çıktığı görülmektedir. Kimi belirli obsesyon- bir görevin tamamen tamamlandığının şüphe duyma- ve kompulsiyon- emin olunana kadar temizlemeye devam etme gibi- araştırmalarında mükemmeliyetçilik ilişkili bir kavram olarak alanyazında yer almaktadır (Moretz ve McKay, 2009). Obsesif Kompulsif Bilişler ile Çalışma Grubu (1997) tarafından yürütülen çalışmada, mükemmeliyetçiliğin; kimi obsesyon ve kompulsiyonlarda ana temel bileşenlerden biri olduğu rapor edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin; yüz yüze getirmeyi -exposure- ve hastaların yanıt tepkisini olumsuz yönde etkileyerek obsesyon ve kompulsiyonların tedavisini engelleyebildiği belirtilmiştir

(Frost vd., 2002). Mükemmelliyeçilik ile ruminasyonun birlikte incelendiği çalışmada, ruminasyon yapan kişilerin zaman içinde depresyona savunmasız hale gelebileceği ve olumsuz otobiyografik olayları hatırlama eğiliminde oldukları bulunmuştur (Flett vd., 2002). Daha yüksek seviyelerdeki ruminatif ve intruziv -istem dışı- bilişler; daha yüksek düzeyde genel depresyon, genel anksiyete, kaygılı uyarılma ile ilişkiliyken; anhedoni ile ilişkili bulunamamıştır. Araştırmanın sonucunda, mükemmelliyeçilik ve stres arasındaki ilişkiye ruminasyonun aracılık ettiği bulunmuştur. Ruminasyonun kontrol edilmesiyle; mükemmelliyeçilik ile psikolojik sıkıntı arasındaki birçok anlamlı ilişkinin anlamlılığının sona erebileceğinin altı çizilmiştir (Flett vd., 2002). Ruminasyonun; anksiyete ve depresyondaki olumsuz duygudurumların varlığı ya da yokluğu ile başlıca ilişkili olduğu belirtilmiştir. Buna karşın, ruminasyonun; pozitif olaylar ve olumlu duygulanımınla ilişkisi bulunamamıştır (Clark ve Watson, 1991). Depresyon ve mükemmelliyeçiliğin birlikte araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, klinik depresyonda mükemmelliyeçiliğin artmış seviyesi (Sassaroli vd., 2008) ve mükemmelliyeçiliğin yatan hastalarda 6 ay sonra intihar düşüncesini yordadığı görülmüştür (Beevers ve Miller, 2004).

Ruminasyon, mükemmelliyeçilik ile ilgili olup (Flett vd., 2002) işlevsel olmayan mükemmelliyeçilik ise ruminasyon ve depresif semptomlarla ilişkilidir (Frost vd., 1990). İşlevsel olmayan mükemmelliyeçilik ve depresif semptomlar arasındaki ilişki, ruminasyon tarafından yordanmaktadır (Harris vd., 2008). Mükemmelliyeçilik düzeyi yüksek olan kişilerin ruminasyon aracılığıyla daha fazla depresif semptom bildirmeleri, ruminasyonun diğer psikolojik bozuklukların klinik görünümündeki yordayıcı rolünün araştırılmasının gerekliliğini düşündürmektedir (Egan vd., 2014). Ruminasyonun tepki stillerinden olan geviş getirir gibi düşünme -brooding-, mükemmelliyeçilik ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli bir davranış stilidir (O'Connor vd., 2007). Depresif belirtilerin öngörülmesinin izlendiği boylamsal çalışmada; kendine yönelik mükemmelliyeçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmelliyeçilik düzeyleri yüksek ve aynı zamanda geviş getirir gibi düşünme -ruminasyon- davranışı yüksek olan kişilerin, depresif belirtilerinde zaman içinde en yüksek artışa sahip oldukları bulunmuştur. Depresyonda ayırıcı özelliklerden biri olan mükemmelliyeçilik, ruminasyona bağlı olup mükemmelliyeçilik düzeyleri düşük olan kişiler yüksek olan kişilere göre, depresyon geliştirmede aynı yüksek artış seviyelerine sahip olmadığından, yüksek mükemmelliyeçilik düzeyine sahip olan kişilerin ruminasyona eğilimli yapıda olmaları göz önünde bulundurularak, bu kişilerde ruminasyonun varlığının ayrıca araştırılması önerilmektedir. Bu özellikleriyle ruminasyonun; işlevsel olmayan

mükemmelliyeçilerin, gelecek depresif belirti geliştirmeye olan durumlarını açıklayabileceği düşünölmektedir (Olson ve Kwon, 2008).

Hewitt ve Flett (2002) tarafından yürütölen çalışmada mükemmelliyeçilerin; başarısızlık üzerine ruminasyon yaptıkları bulunarak sağlıklı mükemmelliyeçiliğin öölçölebildiği Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyeçilik Öölçeği (FMPS; Frost vd., 1990) kullanılarak öölçeğin alt boyutlarında olan hata yapma endişesi yüksek olan kişilerin, ruminasyon yapmaya daha fazla eğilimli olduğu belirtilmiştir. Mükemmelliyeçilik, travma sonrası stres bozukluğu ile de ilişkilidir. Travma sonrası stres ile ruminasyon ve mükemmelliyeçiliğin araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Klinik öörneklem üzerinde mükemmelliyeçilik ile travma sonrası stres bozukluğunun ilk defa incelendiği çalışmada, mükemmelliyeçilik ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunarak travma sonrası stres bozukluğu ile hata yapma endişesi arasındaki ilişkinin ruminasyon tarafından yordandığı gösterilmiştir (Egan vd., 2014). Michael ve diğerleri (2007) tarafından ruminasyonun, travmatik sonrası stres bozukluğunu devam ettirici rolü araştırılmıştır. Araştırmada kişinin ‘Neden?’ ve ‘Ne olsaydı?’ sorularına cevap arayarak ruminasyon yapması sonucunda travmatik deneyimin kendisine dikkat vermeyerek duygusal sorunlardan bilişsel kaçınma davranışıyla uzaklaşması, ruminasyonu travma sonrası stres bozukluğunu devam ettiren önemli bir değişken haline getirmektedir. Kaçınma davranışı hem travma sonrası stres bozukluğu hem de ruminasyon ve mükemmelliyeçilik için önemli bir faktördür. Ruminasyonda kaçınma; ruminasyonun sürdürölmesi görevini görürken akademik erteleme, duyguların bastırölması ve risk almama gibi görünümleriyle de seyredilebilir (Moberly ve Watkins, 2006). Düşünce bastırma ve ruminasyon, travma sonrası stres bozukluğunu sürdüren faktörlerdendir (Ehlers vd., 1998). Ööyle ki, ruminasyonun kendisinin, süoregelen travma sonrası stres bozukluğunun en güçlü yordayıcılarından biri olduğu rapor edilmiştir (Clohessy ve Ehlers, 1999; Murray vd., 2002; Mayou vd., 2002). Ööz düzenleme -self regulation-; olumsuz duygulanımın kişinin başarmaya çalıştığı hedefe ulaşamaması sonucu ortaya çıktığını söylemektedir (Ehring ve Watkins, 2008). Ruminasyonun ortaya çıkışının ise bu tanıma benzerlik göstererek hedefleri elde edememe kaynaklı gösterilmiştir (Martin ve Tesser, 1996).

Mükemmelliyeçilik ve ruminasyon arasındaki ilişkide, depresyonun yanı sıra, intihar amaçlı davranış faktörleri de araştırmalara konu olmaktadır. Ruminasyonun bilişsel modelinde; kişiler, çözülemeyen hedefler ve başarılamayan hedefler üzerine tekrarlayıcı olumsuz düşünceler üretetek bu düşüncelerle mücadele etmektedir. Psikolojik bozukluklara sahip olan

kişilerde ise bu tekrarlayıcı olumsuz düşünceler daha yoğun düzeyde ve mükemmelliyetçi hedefler niteliğinde deneyimlenebilmektedir (Ehring ve Watkins, 2008). Esnek olmayan mükemmelliyetçilik ölçütlerine ve hedeflere sahip olan ancak bu hedeflerinde başarılı olamayan kişilerde, ruminasyon eğilimi daha fazla görülebilmektedir (Egan vd., 2014). Ruminasyonun iki alt bileşeni olan geviş getirir gibi düşünme -negatif duygular üzerine edilgen ve döngüsel odaklanma- ve yansıtma – duygusal olarak nötral düşünme- (Treynor vd., 2003) üzerine yapılan araştırmada, geviş getirir gibi düşünmenin açık ve net olarak ruminasyonun işlevsel olmayan kısmını oluşturduğu ve depresyon belirtilerini yordadığı (Burwell ve Shirk, 2007) hem klinik (Merino vd., 2016) hem klinik hem de klinik olmayan örneklem (Merino vd., 2014; O'Connor vd., 2007; Olson ve Kwon, 2008) üzerinde gösterilmiştir.. Ruminasyonun geviş getirir gibi düşünme alt boyutundan farklı olarak yansıtma alt boyutunun, depresif semptomlar üzerindeki etkisi kanıtlanamamıştır (Burwell ve Shirk, 2007; Harris vd., 2008). Kişiler, yoğun ve istenmeyen duygular ile mücadele etmek için intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışında bulunabilirler (Taylor vd., 2018). Yüksek mükemmelliyetçilik; artmış intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı ile ilişkili bulunarak (Gyori ve Balazs, 2021) bu ilişki adölesanlarda (Luyckx vd., 2015), yetişkinlerde (Claes vd., 2012), hem klinik (Claes vd., 2012) hem de klinik olmayan örneklemelerde (Hoff ve Muehlenkamp, 2009) gösterilmiştir. İlgili çalışmalarda; geçmişinde intihar amaçlı olmayan kendine zarar davranışı bulunan katılımcıların, bulunmayanlara göre, daha yüksek mükemmelliyetçilik düzeyine sahip oldukları kaydedilmiştir (Tonta vd., 2022). Mükemmelliyetçilik ve intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide; ruminasyonun, olumsuz duygulanımının ve dikkat kontrolünün rolünü inceleyen çalışmada (Tonta vd., 2022) diğer araştırma sonuçlarına uygun olarak (Claes vd., 2012; Luyckx vd., 2015) mükemmelliyetçilik doğrudan intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı ile ruminasyon ve olumsuz duygulanım da olduğu gibi ilişkili (Selby vd., 2013, 2016) bulunmuştur. Ruminasyon ile mükemmelliyetçilik arasındaki ilişkide dikkat odaklama; düzenleyici görevde olup bu ilişki dikkat odaklaması daha yüksek olan kişilerde daha güçlüdür. Bu sonuç, dikkat odaklaması daha iyi olan kişilerde ruminasyon ve mükemmelliyetçilik arasındaki ilişkinin daha zayıf olmasının stres yaratan düşünce ve duygudan kişinin kendisini istemli olarak uzaklaştırabilmesi kaynaklı olduğu görüşünden farklı olarak çalışmada gösterilmiştir. Farklılığın açıklanmasında, daha yüksek mükemmelliyetçilik düzeyine sahip olan kişilerin; daha fazla ruminasyon tehdidiyle karşı karşıya olduğu, bu sebeple, intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı olasılığının daha fazla görülmesinin, algılanan kusur ve başarısızlıklara dikkatin verilmesi sonucu olduğu yorumu yapılabilir (Tonta vd., 2022).

Analiz sentezi yapılan diğ er bir çalışmada, mükemmelliyetçilik ve ruminasyon arasındaki g   lt u ilişki tespit edilebilmiştir (Xie vd., 2019). Yüksek mükemmelliyetçilik düzeyine sahip kişiler, kendi algıladıkları başarısızlıklar ve kusurlar üzerine rumine etmeleri sonucunda olumsuz duygulanım deneyimlemeleri m ukemmelliyet cilerin ruminasyon yapmaları kaynaklı olabilmektedir (Xie vd., 2019). M ukemmelliyet cilerin, negatif bilgi üzerindeki dikkat yanlılığı (Howell vd., 2016; Tonta vd., 2019); yüksek düzeyde mükemmelliyetçilik düzeyine sahip kişilerin, artmış psikolojik sıkıntı yaşamalarını anlamlandırabilmektedir (Egan vd., 2011). Başarısızlık işareti olan bir uyarana dikkatin yanlı şekilde yüksek düzeyde m ukemmelliyet ciliğe sahip kişilerce yönlendirilmesi, mükemmelliyetçilik ile ilgili olumsuz bilişlere örnek oluşturabilir (Howell vd., 2016).

Sağlıksız başa çıkma tutumlarından kaçma ve kaçınma (Gnilka vd., 2012), mükemmelliyetçilik ve anksiyete arasındaki ilişkiyi yordayan unsurlardandır (Dunkley vd., 2003).

M ukemmelliyet cilerin; mutluluk ve varlığını sürdürmeye olan işlevsel olmayan tutumları, başarı ve onay peşinden koşarken başarısızlıklara ve hatalara karşı olan olumsuz değerlendirmeleri (Klibert vd., 2015) bu kişileri anksiyete için kaçınılmaz hale getirebilmektedir (Ellis, 2002). Anksiyete ve mükemmelliyetçilik arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyen çeşitli çalışmaların meta-analizlerinin yapıldığı araştırmada, hata yapma endişesi ve eylemlerinden şüphe duymanın anksiyeteyi arttırdığını belirtilmiştir.

Hata yapma endişesi taşıyan ve eylemlerinden şüphe duyan kişilerin, anksiyete deneyimlemeye daha yatkın olabildikleri rapor edilmiştir. Hata yapma endişesi yüksek olanlar kişilerin yoğun anksiyete yaşamaları, algılanan ya da gerçekte olan başarısızlıklar kaynaklı olabilirken eylemlerinden şüphe duyan kişilerin eylemlerinden emin olamama sonucu yaşadığı belirsizlik performans ya da değerlendirilme gerektiren durumlarda anksiyetelerini tetikleyebilmektedir. Hata yapma endişesi ve eylemlerinden şüphe duyan kişilerin kişisel yetersizlik algıları da, günlük yaşam olaylarını bu kişiler için daha yüksek düzeyde anksiyete tetikleyici hale getirebilmektedir (Smith vd., 2017). Hata yapma endişesi ve eylemlerinden şüphe duyma, kişiyi psikolojik sıkıntı yaşamaya yatkın hale getiren kişilik özelliklerindendir (Smith vd., 2016).

Benlik saygısı ile mükemmelliyetçilik arasındaki ilişki çeşitli araştırmalara konu olmuştur (Blatt, 1995; Hamachek, 1978; Horney, 1991; Sorotzkin, 1985). Mükemmelliyetçi kaygılar deneyimlenen kişilerde görülen öz-irdeleme ve yoğun kaygılar, ideal benlik ve gerçek

benlik arasındaki uyumsuzluğa yol açabilmektedir. Benliğe yönelik daha yüksek düzeyde genel olumsuz bakış açısıyla sonuçlanan bu farklılık, benlik saygısında azalmaya neden olabilmektedir (Blankstein vd., 2008; Dunkley ve Grilo, 2007). Artmış mükemmelliyetçi kaygılar, düşük düzeyde benlik saygıyla ilişkilidir (Dunkley vd., 2012; Flett vd., 1991; Preusser vd., 1994; Rice vd., 1998). Mükemmelliyetçi kaygılar ve mükemmelliyetçi çabaların her ikisinin de görüldüğü kişilerde; mükemmelliyetçi kaygılar, benlik saygısının üzerindeki olumlu etkilere sahip olan mükemmelliyetçi çabaların etkisinin yitirilmesine neden olarak kaygıların ön plana çıkması sonucunu doğurur (Taylor vd., 2016). Yüksek mükemmelliyetçi çabalar ve yüksek mükemmelliyetçi kaygılar, kişinin başarı için çaba gösterirken aynı zamanda hiçbir hatayla baş edememesini de beraberinde getirebilerek ilgili mükemmelliyetçilik özelliklerinin çatışmalarına neden olabilmektedir (Hall vd., 1998; Parker, 1997).

Mükemmelliyetçilik ve pozitif başarı kazanma güdüsü arasındaki ilişki incelendiğinde; pozitif başarı kazanma güdüsü kimi araştırmalarda olumlu etkilerle ilişkilendirilirken uyumsuz değerlendirilme kaygısı; mükemmelliyetçilikte hatalara karşı aşırı ilgi, başkalarının kendisinden mükemmel olmasını beklediğine inanması gibi görünümüleriyle, olumsuz etkilere sahip olup çeşitli psikopatolojiyle ilişkilendirilmiştir (Egan vd., 2011).

Mükemmelliyetçiliğin bir kişilik özelliği (Zuroff, 1994) ya da bilişsel davranışsal sürecin oluşturduğu bir faktör (Egan ve Wade, 2011) olup olmadığı ile ilişkin etiyolojik araştırmalar çeşitli bilgiler sunarken olumsuz mükemmelliyetçiliğin; bilişsel davranış temelli yaklaşımla tedavi edilebilmesinin (Shafran vd., 2010; Egan vd., 2014) ışığında, mükemmelliyetçiliğin tek başına bir kişilik özelliği olmadığı söylenilebilir (Egan vd., 2015). Bu bulgudan farklı olarak, mükemmelliyetçiliğin; kişilik özelliği olabileceği ve nevrotik kişilik özelliği ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Örneğin; sosyal olarak belirlenen mükemmelliyetçiliğin, nevrotiklikle pozitif yönde anlamlı ilişkisi (Cruce vd., 2012; Dunkley vd., 1997), nevrotiklik ve mükemmelliyetçilik arasındaki pozitif ilişkinin desteklenmesiyle (Dunkley vd., 1997; Dunkley vd., 2004; Zuroff, 1994) olduğu düşünülmektedir. Olumsuz mükemmelliyetçiliğin nevrotiklik ile anlamlı ilişkisi, nevrotiklik ile hatalara aşırı ilgi ve eylem hakkında şüphe duyma arasındaki pozitif ilişki kurularak oluşabilmiştir (Stumpf ve Parker, 2000). Mükemmelliyetçilik ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada daha yüksek düzeyde olumsuz mükemmelliyetçilik; daha yüksek düzeyde nevrotiklik ve düşük düzeyde uyumlulukla klinik olan ve klinik olmayan her iki grupta da ilişkili bulunmuştur. Olumsuz mükemmelliyetçiliğin, kişilik özelliklerinin farklı boyutlarıyla güçlü ilişkisi sebebiyle olumlu mükemmelliyetçiliğe kıyasla daha çok araştırılması önerilmektedir (Egan vd., 2015).

Mükemmelliyeçiliğin tedavisinde çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Mükemmelliyeçilik ile ilişkili zihinsel canlandırmaların rahatsız edici ve gözden kaçırılması güç doğası; kognitif davranış terapilerinde zihinsel canlandırmanın yeniden yapılandırılması tekniğiyle çözümlenerek mükemmelliyeçiliğin tedavi yöntemlerinden biri olarak uygulanabilmektedir (Lee vd., 2011). Zihinsel canlandırma ve intruziv düşüncelerinin her ikisinin, kişilerin talep ettikleri standartlarla yakından ilişkili olduğu mükemmelliyeçilik ile ilgili araştırmada gösterilmiştir (Lee vd., 2011). Klinik mükemmelliyeçiliğin, psiko-eğitim ve kognitif davranış terapi tekniklerinin grup terapisi şeklinde uygulanarak incelendiği araştırmada, sadece bilgi verilerek oluşturulan müdahale yaklaşımı sonucunda her iki grupta da anlamlı farklılık saptanmamıştır (Steele ve Waite, 2013). Bu araştırma bulgusundan farklı olarak; kognitif davranış terapisinde kendine yardımın, mükemmelliyeçilik için klinik olmayan örnekleme uygulanması sonucunda kendine yardım davranışının – terapist müdahalesi olmadan sadece kendine yardım kitapçığının deney grubu tarafından okunması- mükemmelliyeçiliğin semptomlarının azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür (Pleva ve Wade, 2006). Diğer bir araştırmada, klinik olmayan popülasyona ait katılımcılara, bireysel geri bildirimle işlevsel olmayan mükemmelliyeçilik ile ilgili bilgi verilmesi sonucunda öz-bildirime dayalı psikolojik sıkıntı ve duygusal tepkisellik düzeylerinde düşüş sağlandığı belirtilmiştir. (Aldea vd., 2010). Buna karşın, psiko-eğitimin tek başına verilerek hiçbir kognitif davranış terapi ekolünün ve kişiselleştirilmiş geri bildirimin uygulanmadığı tedavi yöntemlerinde ise etkili sonuçlar alınamamaktadır (Steele ve Waite, 2013).

Sonuç olarak, literatür göz önünde bulundurularak mükemmelliyeçiliğin ve ruminasyon arasındaki anlamlı ilişkinin birçok faktörle şekillendiği ve yaşamda anlamı etkileyebildiği ifade edilebilmektedir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve veri analizinde kullanılan tekniklere ilişkin başlıklar yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın; ruminasyon ve mükemmelliyetçilik açısından araştırmasını amaçlayan bir nicel araştırmadır. Araştırma modeli, genel tarama modeli ve bu modelin bir alt başlığı olan karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelini içermektedir. Tarama modelinde, olmuş ya da olmakta olan bir durumun olduğu gibi betimlenmesi amaçlanırken ilişkisel tarama modelinde ise iki ya da ikiden çok değişken arasında birlikte değişimin ya da bu değişimin düzeyinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2015). Bu çalışmanın bağımlı değişkeni, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam; bağımsız değişkenleri ise katılımcıların ruminasyon ve mükemmelliyetçilik düzeyleridir.

2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini, Türkiye’de üniversite eğitime devam etmekte olan ve farklı üniversitelerden katılım gösteren toplam 254 öğrenciyle oluşturulmuştur. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemi ile çalışmaya dahil edilmiştir. Uygun örnekleme yönteminde; araştırmacılar, örneklemini oluştururken zaman, maliyet ve çaba yönünden daha kolay ulaşılabilen bireyleri tercih ederler (Büyüköztürk vd., 2018). Bu tezin, çalışma grubuna yönelik cinsiyet, yaş, sınıf düzeyine ait betimsel istatistikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1
Çalışma Grubuna Yönelik Betimsel İstatistikler

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Kadın	156	61.4
	Erkek	98	38.6
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	9	3.5
	1. Sınıf	68	26.8
	2. Sınıf	80	31.5
	3. Sınıf	42	16.5
	4. Sınıf	50	19.7
	5. Sınıf	5	2.0
Yaş	18-	6	2.4
	18-20	86	33.9
	20-22	108	42.5
	22-24	42	16.5
	24+	12	4.7

Tablo 1 göz önünde bulundurulduğunda, Katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında %61.4'ünün (156) kadın, %38.6'sının (98) erkek olduğu görülürken, %42.5'i (108) 20 – 22 yaş aralığında, %33.9'u (86) 18 – 20 yaş aralığında, %16.5'i (42) 22 – 24 yaş aralığında, %4.7'si (12) 24 yaşın üzerinde ve %2.4'ü (6) 18 yaşın altındadır. Katılımcıların %31.5'i (80) 2.sınıftayken, %26.8'i (68) 1.sınıfta, %19.7'si (50) 4.sınıfta, %16.5'i (42) 3.sınıfta, %3.5'i (9) hazırlıkta ve %2'si (5) 5.sınıftadır.

2.3. Verilerin Toplanması

Bu tez araştırmasında kullanılacak ölçeklerin belirlenmesinden sonra, sorumlu ölçek yazarları ile e-posta üzerinden iletişime geçilerek gerekli izinler alınmıştır. Veri toplama işleminden önce, İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurul Birimi'nden gerekli izin alınmıştır. Bu tez çalışmasında katılımcılara dair veriler çevrimiçi yolla Google Formlar üzerinden toplanmıştır. Bu forma katılım sağlamadan önce, katılımcılar araştırmaya dair Bilgilendirilmiş Onam Formunu okuyarak onaylamışlardır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak; Demografik Bilgi Formu, Yaşamda Anlam Ölçeği, Kısa Durum Ruminasyon Envanteri, Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Bu veri toplama araçlarına dair detaylı bilgiler aşağıda verilmektedir.

2.4.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu, araştırmacı tarafından lisans düzeyi üniversite öğrencilerine yönelik yaş, cinsiyet, sınıf düzeyleri sorularından oluşturularak hazırlanmıştır.

2.4.2. Yaşamda Anlam Ölçeği

Ölçeğin orijinal ismi Meaning in Life Questionnaire'dir (Steger vd., 2006). Yaşamda Anlam Ölçeği adıyla, Demirbaş (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek, yetişkinlerde uygulanabilir olup 10 maddeden ve birbirinden farklı olarak da kullanılabilen 2 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler; yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı olarak belirlenmiştir. 7'li Likert tipi (1: Kesinlikle doğru değil; 7: Kesinlikle doğru) seçilerek derecelendirilen ölçeğin; 9. Maddesinde diğer maddelerden farklı olarak olumsuz ifade kullanıldığından ilgili maddenin puanlamasında tersine puanlama kullanılması gerekmektedir. Her bir alt ölçeğin toplam puanı en yüksek 35 olabilir. Yaşamda anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan yüksek puan, kişide anlamın bulunduğu işaret etmektedir. Yaşamda anlamın aranması alt ölçeğinden yüksek puan

alınması yaşamda anlamın arandığı/araştırıldığı anlamına gelmektedir. Öte yandan, ölçeğin bir toplam puanından söz etmek için yaşamda anlamın aranması boyutuna ilişkin maddelerin (2., 3., 7., 8. ve 10. Madde) tersine puanlanması gerekmektedir. Yaşamda Anlam Ölçeği'nin ölçüt geçerlik ve güvenilirliği için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Çuhadaroglu, 1986), Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker, 1991) ve Yaşam Uyum Ölçeği (Scheier ve Carver, 1985) çalışmaları kullanılarak ilişkilendirilmiş ve yaşamda anlamın varlığı alt boyutu yaşam doyumu, benlik saygısı ve yaşam uyumu ölçekleri ile pozitif düzeyde ilişkili olduğu bulunularak yeterli geçerlilik sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur.

2.4.3. Kısa Durum Ruminasyon Envanteri

Ölçeğin orijinali Brief State Rumination Inventory (BSRI) adıyla geliştirilmiştir (Marchetti vd., 2018). Altan, Atalay ve diğerleri (2020) tarafından Kısa Durum Ruminasyon Envanteri adıyla Türkçe'ye uyarlanmıştır. Brief State Rumination Inventory, ruminasyondaki durumsal değişimlere duyarlılığı olduğu bulunan durum ruminasyonun psikometrik ölçümüdür. Kısa Durum Ruminasyon Envanteri ise BSRI'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleriyle araştırılarak ruminasyon yoğunluğundaki değişimlerin klinik ve araştırma ortamında incelenebilir olmasını amaçlamaktadır. Ölçek araştırılması 2 ayrı çalışmadan oluşmaktadır. İlk çalışma; içsel tutarlılık, eş zamanlı geçerlilik, faktör yapısı, yakınsak geçerlilik ve artımlı geçerliliğin incelenmesi amacıyla 18-65 yaş arası 197 kişi üzerinde uygulanmıştır. İlk çalışmada kullanılan ölçekler sırasıyla açıklanmaktadır. BSRI ölçeği 8 madde içermektedir ve maddeler 100-mm vizuel analog skala (0: Hiç doğru değil; 100: Tümüyle doğru) kullanılarak derecelendirilmiştir. Orijinali Penn State Worry Questionnaire (PSWQ) (1990) olan Penn State Endişe Ölçeği (2008) 16 maddelik 5'li Likert tip kullanılarak endişenin yoğunluğu, kontrol edilebilirliği ve sıklığını belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Orijinali Ruminative Responses Scale-Short Form (RRS-SF) (2003) olan, Ruminatif Yanıt Ölçeğinin Kısa Versiyonu (2010) trait ruminasyonu ölçen 10 madde 4'lü Likert tip kullanılan, derinlemesine düşünme ve geviş getirir gibi düşünme adlı 2 alt ölçek barındıran bir ölçektir. Orijinali Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ) (2011) olan Türkçe formu 2018 yılında geliştirilen 15 adet öz- bildirim maddelerinden oluşan 5'li Likert ölçeğidir. Orijinal ismi Beck Depression Inventory-II (BDI-II) (1996) olan Beck Depresyon Envanteri-II (2011) son 2 haftadaki depresyon semptomlarının şiddetini ölçmek amacıyla 21 öz bildirim maddelik 4'lü Likert tipten oluşmaktadır. Ölçeğin orijinali Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS) (1988), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (2000) pozitif ve negatif duyguları ölçmek amacıyla 20 maddeden (10 pozitif

duygu, 10 negatif duygu olmak üzere) ve 5'li Likert tipten oluşmaktadır. Ways of Coping Questionnaire-Revised (WOC-R) (1986) adlı orijinal ismiyle Başa Çıkma Yolları Ölçeği (2011) 42 maddelik 4'lü Likert tip kullanılan ölçektedir.

İlk çalışmanın sonucuna göre Kısa Durum Ruminasyon Envanteri'nin; durum ruminasyon ve endişeyle ılımlı ila güçlü korelasyona ve geniş getirir gibi düşünme ruminasyon alt boyutuyla daha güçlü bir korelasyona sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin; sosyal destek arama, yanlış inançlara inanma ve doğaüstü güçleri inanma boyutlarıyla anlamlı bir ilişkisi bulunmazken kaçma-kaçınma, kendini sakınma, sorumlulukları kabul etme başa çıkma stratejilerinin yüksek kısa durum ruminasyonuna sahip olan kişilerde daha çok kullanıldığı sonucu elde edilmiştir. Başa Çıkma Yolları Ölçeğine ait olan planlı problem çözme boyutuyla negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmanın iç tutarlılığı ve yapı geçerliliği; tekrarlayan negatif düşünce, kaçınma başa çıkma, psikolojik sıkıntı bakıldığında anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. 2. çalışma, ölçeğin Türkçe formunun kriter geçerliliğini ölçmek amacıyla BSRI'nin ruminasyonun anlık değişimlerine olan duyarlılığını inceleyerek 66 üniversite öğrencisinin (herhangi bir psikolojik tanısı olmayan ve son zamanlarda trafik kazası yaşamamış olunması şartıyla) katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonunda, Türkçe formun psikometrik geçerliliğe sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmada 2 ayrı grup, ruminasyon indüksiyonu yapılan ve yapılmayan kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Araştırmaya başlamadan her iki gruba önce Beck Depresyon Envanteri-II ve Ruminatif Yanıt Ölçeğinin Kısa Versiyonu uygulanmıştır. Her iki gruba da andaki mod durumunun nötralize edilmesi amacıyla nötral video klip izlettirilerek nötral mod uyarımı yapıldıktan sonra gruptaki katılımcılara ilk kez Kısa Durum Ruminasyon Envanteri verilmesinin ardından görel analog ölçekleriyle anlık üzüntü, kaygı, sıkıntı ve korku değerlendirilmesi yapılmıştır. Ruminasyon grubuna ölümcül bir araba kazası yaşadıklarını zihinlerinde canlandırılması istenen bir senaryo ve yönerge verilerek 'Neden bunlar benim başıma geliyor?', 'Neden her şey bu kadar kötü?' gibi sorular ile durum ruminasyonunun aktive edilmesi amaçlanmıştır. Kontrol grubunda ise nötral videonun ardından 7 dakika boyunca hiçbir şey yapmadan beklemeleri istenmiştir. Her iki gruba da Kısa Durum Ruminasyon Envanteri ve görsel analog ölçekleri tekrar sunulmuştur. Araştırmanın sonucunda kontrol grubunda Kısa Durum Ruminasyon Envanteri anlamlı bir değişim göstermezken; ruminasyon grubunda ruminasyon uyarılmasının ardından anlamlı derecede artmıştır. Kısa Durum Ruminasyon Envanteri cinsiyet, yaş, depresyon ve trait ruminasyon seviyeleri kontrol edildiğinde dahi durum ruminasyonundaki değişimlerinin ayırt edilebildiğini göstermektedir.

2.4.4. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Ölçeğin orijinali Multidimensional Perfectionism Scale adıyla geliştirilmiştir (Frost vd., 1990). Frost Mükemmeliyetçilik Ölçeği adıyla Türkçe formu psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi ve doğrulayıcı faktör analizinin özgün faktör yapısının test edilmesi amacıyla geliştirilmiştir (Kağan, 2011). Çalışmaya üniversitede lisans eğitimi gören 492 öğrenci katılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek araçları sırasıyla açıklanmaktadır. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyet Ölçeği 35 madde içeren; hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, aileden eleştiri, yaptığından emin olamama ve düzen adlı 6 alt boyuttan oluşan 5'li Likert ölçeğidir. Sınırlılık Şemaları Ölçeği (Boysan, 2008) 30 maddelik 5'li Likert; Penn State Endişe Ölçeği (Yılmaz vd., 2008) 16 maddelik 5'li Likert; Kısa Semptom Envanteri 53 (Şahin vd., 2002) 53 madde içeren 4'lü likert ve 6 alt boyuta ek olarak rahatsızlık ciddiyeti endeksi olarak isimlendirilen genel bir puana sahip olan ölçektir. Ölçek sağlıklı mükemmeliyetçiliğin ölçülmesinde uygundur. Ölçekte alt ölçeklerin bağımsız değerlendirilmesi ve toplam puanların hesaplanmasına katılmaması uygun bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliği doğrulayıcı faktör analiziyle test edilerek geçerli; güvenilirliği ise alt ölçekleri için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı (0.64-0.94) olarak bulunmuştur.

2.5. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi

Veri toplama sürecinin sonunda, toplam 300 kişilik bir çalışma grubundan veri elde edilmiştir. Bu katılımcıların 16 tanesi üniversite öğrencisi olma ön koşulunu sağlamadığı için veri setinin dışında bırakılmıştır. Bundan sonraki adım da ise eksik ve hatalı verilerin olma durumunun incelenmesine geçilmiştir. İncelemeler sonucunda 8 katılımcının verileri kayıp veri olarak değerlendirilerek analize dahil edilmemiştir.

Yürütülen bu tez çalışmasında, verilerin normal dağılım gösterme ve uç değerlerin incelenme amacıyla standart z puanları ve kutu çizgi grafiklerinden yararlanılmaktadır (Büyüköztürk, 2018). Bu incelemeyi yapabilmek için araştırmada yer alan değişkenlere ayrı ayrı tek yönlü uç değer analizi yapılmıştır. Uç değer analizi incelemesi için tüm değişkenlerin standart z puanı hesaplaması yapılmış ve -3.29 ve +3.29 sınırları dışında olma durumu ölçüt alınarak (Tabachnick ve Fidell, 2015) bu sınıra girmeyen 12 katılımcı araştırmanın dışında bırakılmıştır. Bununla birlikte, kutu çizgi grafikleri aracılığı ile tek yönlü uç değer olan verilerin incelenerek 8 katılımcı daha araştırmanın veri setinden çıkarılmıştır. Veri setindeki çok yönlü uç değerler incelemesi için ise Mahalanobis uzaklık değerlerinden yararlanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Mahalanobis uzaklık değeri için $p = 0.001$ kritik ki-kare değeri

ölçüt alınmıştır. Yapılan tüm bu incelemeler neticesinde 254 kişinin veri setinin, araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaya karar verilmiştir.

Araştırma değişkenlerinin tek değişkenli normallik dağılımının incelenmesi aşamasında olan yöntemler çalışmanın bir sonraki adımını oluşturmuştur. Bu yöntemlerden histogram ve Q-Q grafiklerinin incelenmesi, tek yönlü normallik varsayımının karşılanma durumu hakkında bilgi vermektedir (Çokluk vd., 2012). Ayrıca araştırma değişkenlerinin betimsel istatistik değerleri (mod, medyan, ortalama, basıklık ve çarpıklık katsayıları) incelenmiştir. Yapılan incelemeler neticesinde verilerin normal dağılım göstermeye yakın olduğu ve Q-Q grafikleri ise bir doğrunun üzerinde yerleşim gösterme eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Betimsel istatistiklere dair değerlerin ise normal dağılım gösterme ölçütlerine (Büyüköztürk, 2018) uygun şekilde normallik varsayımlarını karşıladığı ifade edilebilir. Tablo 2’de betimsel istatistiklere dair veriler verilmektedir.

Çok değişkenli normallik ve doğrusallık varsayımlarının incelenmesi ise bir sonraki adım olmuştur. Standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için saçılma diyagramları, histogram ve normal dağılım eğrileri incelemek ile bu adım gerçekleştirilmektedir (Büyüköztürk, 2018). Bu incelemelerde, çok değişkenli doğrusallık ve normallik varsayımının karşılandığı görülmüştür.

Bu araştırmada yararlanılan çoklu regresyon analizinin bir varsayımı olan değişkenler arası çoklu bağlantı problemini incelemek ele alınan bir diğer varsayım olmuştur. Çoklu bağlantılılık sorunun bulunma durumunun gözden geçirmedeki ilk adım değişkenler arası korelasyonların 0.90 ve üzerinde değerlerin olması ile açığa çıkmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2018). Bu tez çalışmasındaki değişkenler incelendiğinde değerlerin 0.167 ile 0.316 arasında olduğu görülmektedir. Bu değişkenlere dair değerler, Tablo 3’de yer almaktadır. Çoklu bağlantı probleminin olduğunu ortaya koyan incelemedeki sonraki adımlar ise; 0.20’dan düşük olan tolerans değerleri, 30’dan yüksek olan durum indeksi ve 10’dan büyük olan varyans artış faktörü olarak ileri sürülmektedir (Çokluk vd., 2021). Bu araştırmadaki bu değerler; 0.356 ile 0.872 arasında olan tolerans değeri, 8.2 ile 26.32 olan durum indeksi ve 1.23 ile 1.89 olan varyans artış faktörü ile ölçüt olarak ileri sürülen aralıklarda olduğu görülmüştür. Bu sebeple araştırmada çoklu bağlantı problemi gözlemlenmemiştir.

İncelenen son varsayım ise Durbin Watson katsayılarını incelemesi aracılığıyla otokorelasyon durumunun kontrol edilmesi olmuştur. Durbin-Watson istatistiğinin, 1.5 ile 2.5 arasında olması genellikle bir kriter olarak kabul edilmektedir (Kalaycı, 2016). Bu tez

alışmasında bu değeri 2.2 olarak elde edilmesi ile otokorelasyon sorunun olmadığı görölmektedir.

Yukarıda yapılan incelemeler ve karşılanan normallik varsayımları neticesinde bu araştırma parametrik olan istatistiksel yöntemlerin kullanılmıştır. Bir sonraki bölümde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

2.6. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Bu çalışma kapsamında toplanan verilerin analizinde, Statistical Package for Social Sciences (SPSS) paket programı kullanılmıştır. Betimsel istatistiklerin değerlendirilmesi ile analize başlanmıştır. Ardından katılımcıların Yaşamda Anlam Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark gösterme durumu, İlişkisiz Örneklem için T-Testi; yaş ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark gösterme durumu ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir.

Kısa Durum Ruminasyon Envanteri toplam puanları ve Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği toplam puanlarının Yaşamda Anlam Ölçeği'ndeki toplam puanlarını yordama durumunun incelenmesi çoklu regresyon analizi aracılığı ile yapılmıştır. Araştırmada yapılan analizlerde hata payı .05 olarak ölçüt olarak konulmuştur.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde yer alacaklar; değişkenlere ilişkin betimsel analizler, yaşamda anlamın ruminasyon ve mükemmeliyetçilik düzeyleri tarafından yordanmasına yönelik çoklu regresyon analizi bulguları, yaşamda anlam düzeyinin cinsiyete, sınıf düzeyine, yaş düzeyine incelenmesine yönelik istatistiksel bulguları içermektedir.

3.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel Analizler

Katılımcıların, Yaşamda Anlam Ölçeği, Kısa Durum Ruminasyon Envanteri ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden almış oldukları toplam puanlara dair betimsel istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2
Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>N</i>	<i>En Düşük Puan</i>	<i>En Yüksek Puan</i>	$\bar{X}$	<i>Medyan</i>	<i>Mod</i>	<i>Ss.</i>	<i>Ç.K.</i>	<i>B.K.</i>
Yaşamda Anlam	254	3.10	7.00	4.59	5	5	1.83	-0.36	-0.84
Ruminasyon	254	0.00	189.38	56.18	60	100	39.76	6.38	154.80
Mükemmeliyetçilik	254	1.60	4.97	3.19	3	4	1.34	-0.20	-1.12

Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistik dağılımları incelendiğinde yaşam ölçeğinde ortalamanın 4.59 olduğu belirlenirken minimum değer 3.10, maksimum değer 7.00 olarak belirlenmiştir. Ruminasyon ölçeğinde ortalama 56.18 iken minimum değer 0.00, maksimum değer 189.38 olmuştur. Son olarak mükemmeliyetçilik ölçeğinde ise ortalama 3.19 iken minimum değer 1.60, maksimum değer ise 4.97 olmuştur.

3.2. Yaşamda Anlamın Ruminasyon ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Tarafından Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde, yaşamda anlamın ruminasyon ve mükemmeliyetçilik düzeyleri tarafından yordanmasına yönelik çoklu regresyon analizi bulgularına yer verilmektedir.

3.2.1. Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Bu çalışmada yer alan yaşamda anlam, ruminasyon ve mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkiler, 'Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları' ile aracılığı ile ilişkilerine bakılmıştır. Bu korelasyon ilişkisine dair bulgular Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3
Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	<i>Yaşamda Anlam</i>	<i>Ruminasyon</i>	<i>Mükemmelliyetçilik</i>
1. Yaşamda Anlam	-		
2. Ruminasyon	0.167**	-	
3. Mükemmelliyetçilik	0.170**	0.316**	-

**p<0.01

Tablo 3 ele alındığında, bu araştırmanın bağımlı değişkeni olan yaşamda anlam ile ruminasyon ($r=0.167$, $p<0.01$) ve mükemmelliyetçilik ($r=0.170$, $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

3.2.2. Çoklu Regresyon Analizine Yönelik Bulgular

Bu bölümde; bu çalışmada yer alan yaşamda anlam, ruminasyon ve mükemmelliyetçilik değişkenlerini ölçen ölçme araçlarından elde edilen toplam puanlar ile yapılmış çoklu regresyon analizi bulgularına yer verilmektedir.

Tablo 4
Yaşamda Anlam Düzeylerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>
Sabit	3.880	0.240	-	16.143	0.000
Ruminasyon	0.004	0.002	0.126	1.940	0.054
Mükemmelliyetçilik	0.154	0.077	0.131	2.008	0.046
R= 0.208	$R^2=0.043$ $p= 0.000$				
$F_{(2, 251)}=5.695$					

*p<0.05

Tablo 4'e bakıldığında, üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve mükemmelliyetçilik düzeylerinin, yaşamda anlam düzeylerindeki toplam varyansın %4.3'ünü açıklamaktadır ($R=0.208$, $R^2= 0.043$). Analiz bulgularına göre, ruminasyon ve mükemmelliyetçilik yaşamda anlamı, anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($F_{(2, 251)}=5.695$, $p<0.05$). Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) incelendiğinde, yordayan değişkenlerin yaşamda anlam üzerindeki göreceli önem sırası; mükemmelliyetçilik ($\beta= 0.131$) ve ruminasyondur ($\beta= 0.126$).

3.3. Yaşamda Anlam Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Yaşamda anlam düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterme durumu “İlişkisiz Örneklem T Testi” aracılığı ile test edilmiştir. Analize ilişkin bulgular Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5
Yaşamda Anlam Düzeyinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	P
Kadın	156	4.56	0.74	0.059	0.706	0.486
Erkek	98	4.63	0.78	0.079		

Tablo 5 ele alındığında, yaşamda anlam puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(252)=0.70$, $p<0.05$). Erkek katılımcıların yaşamda anlam puanlarının ($\bar{X}=4.63$), kadın katılımcılara göre ($\bar{X}=4.63$), daha yüksek olduğu söylenebilir.

3.4. Yaşamda Anlam Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi

Yaşamda anlam düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterme durumu “Tek Yönlü Varyans Analizi” aracılığı ile test edilmiştir. Analize ilişkin bulgular Tablo 6 ve Tablo 7’ de yer almaktadır.

Tablo 6
Yaşamda Anlam Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ss	$\bar{X}$
Sınıf	Hazırlık ve 1.Sınıf	77	0.81	4.51
	2. Sınıf	80	0.76	4.64
	3.Sınıf	42	0.81	4.64
	4.Sınıf ve 5. Sınıf	55	0.64	4.58
	Toplam	254	0.76	4.59

Yaşamda anlamın sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark oluşturma durumunu incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi’nden yararlanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımını incelenmek için Levene testi yapılmıştır. Varyansların homojenliği karşılama varsayımı uygulanan test sonucunda karşılandığı elde edilmiştir [$F(3,250)=2.48$; $p>0.05$]. Varyans analizi sonuçları bulguları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7**Yaşamda Anlam Düzeyi Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyine Göre Varyans Analizi Sonuçları**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	0.588	2	0.294	0.503	0.681
Gruplariçi	145.976	251	0.582		
Toplam	146.564	253			

Tablo 6 ve Tablo 7 göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların yaşamda anlam puanlarında sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur sonucuna varılmaktadır [$F(2, 251)=0.50$; $p>0.05$].

3.5. Yaşamda Anlam Düzeyinin Yaş Düzeyine Göre İncelenmesi

Yaşamda anlam düzeyinin yaş düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterme durumu “Tek Yönlü Varyans Analizi” aracılığı ile test edilmiştir. Analize ilişkin bulgular Tablo 8 ve Tablo 9’ da yer almaktadır.

Tablo 8**Yaşamda Anlam Düzeyinin Yaş Göre Karşılaştırılması**

	Grup	N	Ss	$\bar{X}$
Yaş	18-20	92	0.73	4.56
	20-22	108	0.75	4.65
	22-24+	54	0.81	4.53
	Toplam	254	0.76	4.59

Yaşamda anlamın yaş düzeyine göre anlamlı bir fark oluşturma durumunu incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi’nden yararlanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımını incelenmek için Levene testi yapılmıştır. Varyansların homojenliği karşılama varsayımı uygulanan test sonucunda karşıladığı elde edilmiştir [$F(2,251)=0.09$; $p>0.05$]. Varyans analizi sonuçları bulguları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 9

Yaşamda Anlam Düzeyi Puan Ortalamalarının Yaş Aralığına Göre Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>Sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplararası	0.879	3	0.293	0.505	0.604
Gruplariçi	145.686	250	0.583		
Toplam	146.564	253			

Tablo 8 ve Tablo 9 göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların görüşlerinde yaş düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur sonucuna varılmaktadır [F(3, 250)=0.50; p>0.05].

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde yaşamda anlamın demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesinin ardından yaşamda anlamın ruminasyon ve mükemmelliyetçilik düzeyleri tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi yorumlarına yer verilmiştir.

4.1. Yaşamda Anlamın Ruminasyon ve Mükemmelliyetçilik Düzeyleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Yorumları

Mevcut çalışma bulgularına göre ruminasyon ve mükemmelliyetçilik düzeylerinin birlikte yaşamda anlamı anlamlı ve pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, ruminasyon ve mükemmelliyetçilik düzeylerinin artma durumuna göre üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın pozitif yönde artacağını göstermektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin yaşamda anlamı anlamlı ve yönde yordadığı görülmüştür. Bu bulgu literatür ile tutarlılık göstermektedir (Michael ve Snyder, 2005; Murphy ve Bastian, 2019; Negru-Subtirica vd., 2016).

Alanyazın incelendiğinde ruminasyonun farklı şekilde tanımlanabildiği ancak genel anlamda, kişinin geçmişe dair tekrarlayıcı ve çoğunlukla olumsuz subjektif düşünce ve/veya olumsuz duygulanımlarına dair; neden, sonuç üzerine anlam çıkarımlarına ilişkin düşüncelerini ifade edildiği görülmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Üniversite yıllarının ergenlik dönemiyle eş zamanlılığı, ergenlerin düşünce ve duygu biçimlerinin değişmeye başlaması ve mevcut olandan farklı yaşam kaynaklarını araştırmaya ve şimdiye ait düşünceleri üzerine tekrar düşünmeye eğilimleri, üniversite öğrencilerini yaşamda anlam sürecine yönlendirebilmektedir (Negru-Subtirica vd., 2016). Ruminasyonun çoğunlukla olumsuz olaylar üzerinde daha fazla yapılabiliyor olması, yoğun olumlu pozitif olayların da daha fazla rumine edilebilmesi (Rimé vd., 1992; Feldman vd., 2008) ve olayların niteliğinden bağımsız olarak yoğun duygulanım valens değerlerine sahip yaşam olaylarının daha fazla ruminasyona neden olarak kişinin yaşamda anlam düzeylerini arttırabildiğine (Murphy ve Bastian, 2019) dair araştırmaların varlığı, yaşamda anlam sürecinde ruminasyonun çok boyutlu ve önemli rolü olduğunu gösterebilmektedir. Mevcut çalışmada Kısa Durum Ruminasyon Envanteri (Altan Atalay vd., 2020) kullanılmış olup içsel ve dışsal duygulanım üzerinden ruminasyonların anlık değişimlerinin de ölçülebilmesi (Puterman vd., 2010), ruminasyon ve yaşamda anlamın daha kapsamlı incelenebilmesine olanak sağlayabilir. Ruminasyon ile yaşamda anlam ilişkisine bakıldığında ruminasyonun yaşamda anlam ile pozitif yönde anlamlı ilişkisinin, kişinin şimdiki

zaman olaylarında ve gelecek zamanda gerçekleşebilecek olaylarda yaşamda anlam bulamaması veya ilgili anlam kaynaklarının yetersizliğinde dahi geçmişte yaşanan olumsuz ve olumlu olaylar üzerine rumine ederek yaşamda anlam kaynaklarına yönelmesi sonucunda ruminasyonun daha fazla yaşamda anlam düzeyini arttırdığı söylenebilir (Negru-Subtirica vd., 2016). Ruminasyon ve yaşamda anlam arasındaki pozitif ilişki diğer çalışmalarda da gösterilmiştir. Kişinin ruminatif düşünmeye yönelik eğilim düzeyleri, yaşamda anlam kaynaklarının varlığıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur ((Negru-Subtirica vd., 2016). Kişinin geçmişe dair olumsuz deneyimlerden anlam bulma sürecinin, yaşamda anlamlılığı pozitif biçimde yordadığı görülmektedir (Michael ve Snyder, 2005).

Diğer bir araştırmada ise, yaşamda anlamın gelişimine yönelik uygulamaların, anksiyete ile ruminasyon düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, katılımcılara yaşamda anlam üzerine okumalar yaptırılması ve yaşamda anlamın oluşmasında önemli faktörlerden biri olan kişisel hedeflerin yazdırılmasını içeren yaşamda anlamın gelişimine yönelik uygulamalar aracılığı ile anksiyete ve ruminasyon düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Anksiyetenin ruminasyona neden olması, ruminasyon ve anksiyetenin yaşamda anlamla anlamlı pozitif yönde ilişkisi, kişinin yaşamda anlam bulmaya yönelmesiyle anlam varlıklarının elde edilmesi sonucunda ruminasyonun düzeyinin azaldığı belirtilmektedir (Ostafin ve Proulx, 2022). Buna ek olarak, anksiyetede geçmiş ve geleceğin sentezinin yapılabilmesi ve yaşamda anlamın da aynı anksiyetede olduğu gibi kişiyi yaşanmış ve yaşanabilecek olaylar üzerinden çıkarım yapmaya yönlendirerek yaşamda anlam oluşumuna katkı sağlaması, anksiyete ile yaşamda anlamın pozitif yönde korelasyona sahip olduğunu gösterebilmektedir (Worthy vd., 2011).

Diğer yünden, ruminasyonun yaşamda anlam ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların yanı sıra ruminasyonun yaşamda anlam ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirten araştırmalar da bulunmaktadır. Ruminasyon nedeniyle kişinin yaşamda anlam kaynaklarına yönelerek anlam kaynağı bulamaması, daha az yaşamda anlam ile karakterize edilerek ruminasyon düzeyindeki artış, yaşamda anlam düzeyinin azalmasına neden olabilmektedir. Ruminasyona olumsuz duygulanım ve duygusal sıkıntıların eşlik edebildiği (Robert vd., 2006; Updegraff vd., Kernan ve Lepore, 2009) ancak yaşamda anlamın, kişinin ruh sağlığını koruyarak bu semptomların etkisini azalttığı (Silver vd., 1983) belirtilse de, duygusal bozuklukların merkezinde yer alan negatif duygulanım ve semptomlar ruminasyon tarafından ruminasyonun doğrudan etkisiyle arttığı (Andrews ve Borkovec, 1988; McLaughlin vd., 2007) rapor edilerek literatürde ruminasyon ve yaşamda anlamın negatif ilişkisinde birçok psikopatolojinin rolü dikkat çekmektedir. Ruminasyon ve yaşamda anlam değişkenlerinin

birlikte incelendiği bir çalışmada, uzamış yas yaşantısında yaşamda anlamın düzeyinin ruminasyon tarafından negatif düzeyde yordandığı görülmüştür (Milman vd., 2019). Uzamış yas yaşantısının kendine özgü olan risk faktörleri, yaşamda anlam düzeyini negatif etkileyerek ölümle ilgili anlam ya da kayıptan sonra kişisel yaşamlarında anlam bulamama gibi etkileriyle yaşamda anlam düzeyini düşürebilmekte (Currier vd., 2008; Lichtenthal vd., 2013; Milman vd., 2018; Rozalski vd., 2017) ve yası takip eden ruminasyon, kişinin yaşamda anlam bulmasına yardımcı olamamaktadır (Michael ve Snyder, 2005). Ruminasyonun, depresif dönemlerin başlamasını, ilerlemesini ve sürekliliğini (Kalmbach vd., 2016) etkileyerek depresyon seyrini kötüleştirdiği belirtilmektedir (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993; Park vd., 2004; Genet ve Siemer, 2012, McLaughlin vd., 2007). Ruminasyonun depresyon ve intihar ile ilişkisini inceleyen araştırmada, kendine zarar verme davranışlarının ruminasyon tarafından yordandığı belirtilmiştir (Borrell vd., 2012).

Literatür incelendiğinde ruminasyon ile pozitif ilişkili bulunan ve benzer psikopatolojiye sahip olan mükemmelliyeçiliğin çeşitli uyum problemlerine sebep olmasıyla; depresyon (Enns ve Cox, 1999), intihar (Hewitt vd., 1994) ve çeşitli sağlık sorunları ile (Martin vd., 1996) klinik olan ve klinik olmayan popülasyona etki ettiği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyinin mükemmelliyeçilikte olduğu gibi uyum problemleriyle yordanabilmesi (Baker vd., 1985; Gerdes ve Mallinckrodt, 1994), bu dönemin kendine özgü majör yaşam değişimlerine psikopatolojilerin eşlik edebilmesi (Trevisan vd., 2017) ve yaşamda anlamın ruh sağlığını koruyucu ve iyileştirici etkileri (Chamberlain ve Zika, 1988; Steger, 2009) üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın incelenmesinde mükemmelliyeçilik faktörüne önem verilmesi gerektiğini araştırmalarda göstermektedir (Park ve Jeong, 2016). Mükemmelliyeçilik genellikle yüksek kişisel standartlar için çaba gösterme ve hata yapma endişesi olarak tasvir edilmektedir (Bieling vd., 2004). Mevcut çalışmada mükemmelliyeçilik düzeyinin, yaşamda anlamı anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bulgu, literatürle uyumluluk göstermektedir (Park vd., 2010; Suh vd., 2017). Mükemmelliyeçilerin yüksek standartları nedeniyle değerlendirmelerinde tatmin olmama kaynaklı yaşamda anlam bulmada zorluk deneyimleyebildikleri (Frost vd., 1990) ancak mükemmelliyeçiliğe ulaşabilmek amacıyla daha fazla yaşamda anlam kaynaklarına dikkatlerini vermeleri ve bunun sonucunda çok çeşitli anlam kaynaklarına yönelerek yaşamda anlama sahip olabildikleri belirtilmiştir (Park vd., 2010). Diğer bir çalışmada; mükemmelliyeçi çaba ve en iyi seçim yapmak için verilen uğraşların, yaşamda anlam ile ilintili olduğu belirtilmiştir (Kokkoris, 2019). Yaşamda anlam ve mükemmelliyeçilik ilişkisi araştırmalarda incelenmesi önerilen ve

değerli bir araştırma konusu olmasına karşın literatürde çok az sayıda çalışma bulunmaktadır (Park ve Jeong, 2016). Stoeber ve Otto (2006) mükemmelliyetçi kaygılara dair olumlu etkilerin araştırmalarda incelenmesinin gerekliliğini belirtmektedir. Diğer yünden, yaşamda anlamın mükemmelliyetçilik düzeyine göre anlamlı ve negatif yönde yordandığı bulunan araştırma bulgusuna bakıldığında, oldukça yüksek standartların varlığı ve bunlara ulaşabilmek için çok çaba sarf edilmesine karşılık standartların karşılanamadığından doğan algılanan yetersizlik düşünceleri gibi nedenler, yaşamda anlam düzeyini negatif yönde etkilemiştir. Böylece, daha yüksek mükemmelliyetçilik düzeyine sahip olan kişilerin, yaşamda anlam düzeyinin azaldığı görülmüştür (Graham vd., 2010).

4.2. Yaşamda Anlamın Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Yorumlar

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın; cinsiyet, sınıf ve yaş değişkenlere göre incelenmesine ilişkin yorumlar yer almaktadır.

4.2.1. Yaşamda Anlamın Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Yorumlar

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam düzeyleri, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir ancak erkek katılımcıların yaşamda anlam puanları kadın katılımcılara göre daha yüksektir. Bu bulgu değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların yaşamda anlam puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Alanyazında yaşamda anlam ve cinsiyet arası ilişkiyi ele alan çalışmalar doğrultusunda, mevcut araştırmada elde edilen bulguların literatürle tutarlı olduğundan bahsedilebilir. Yaşamda anlamın cinsiyet ile olan ilişkisinin yurt içi ve yurtdışında yürütüldüğü çoğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre yaşamda anlamın farklılaşmadığı görülmektedir (Steger vd., 2006; Flood ve Boyd, 2008; Demirbaş, 2010; Brassai vd., 2011; Baş ve Hamarta, 2015; Newman vd., 2017; Saraç vd., 2018; García-Alandete vd., 2019). Bununla birlikte, yaşamda anlamın cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Çelik, 2016; Güven, 2015; Hamama ve Hamama-Raz, 2019; Sun vd., 2016). Literatür incelendiğinde yaşamda anlamın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasının; cinsiyet faktörüyle ilişkili olmadığı ve kadın ve erkek öğrencilerin yaşamda anlam kaynaklarının farklı olabilmesi kaynaklı olabileceği belirtilmiştir (Weber, 1996).

Mevcut çalışmada erkek katılımcıların yaşamda anlam puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgusu literatür ile tutarlılık göstermektedir. Üniversiteli erkek

öğrencilerin yaşamda anlam puanlarının; kadın öğrencilerden daha yüksek düzeyde olmasının nedeni, erkeklerin yaşamdaki isteklerinin daha belirgin olabilmesiyle ilişkilendirilmiştir (Santos vd., 2012). Üniversiteli kadın öğrencilerin yaşamda anlam puanlarının, erkek öğrencilerden daha yüksek bulunduğu çalışmalar incelendiğinde ise bu farklılıkların; adolesanlık döneminin kendi içinde majör değişimler içermesi, bu değişimlerin kız öğrencilerin yaşamda anlam unsurlarından olan niyet ve yaşam amaçlarını daha yüksek düzeyde etkileyebilmesi (Hamama ve Hamama-Raz, 2019), kadınların başkalarının ihtiyaçlarına olan duyarlılık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olabildiği ve başkalarının ihtiyacını karşılamamanın yaşamda anlamla pozitif ilişkili olması sonucunda kadın öğrencilerde daha yüksek anlam düzeyinin görülebildiği ifade edilmiştir (Xi vd., 2018).

4.2.2. Yaşamda Anlamın Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Yorumlar

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam düzeylerinin sınıf düzeyine göre değişmediği ortaya konmuştur. Literatür incelendiğinde bu araştırma bulgusuna benzer olduğu kadar benzer olmayan bulgular da yer almaktadır. Yaşamda anlam düzeyinin, sınıf düzeyine göre farklılık göstermediğine ilişkin diğer araştırmalar mevcut çalışmayı destekler niteliktedir (Demirbaş, 2010; Saraç vd., 2018; Bahadır, 2019; Altıparmak, 2019). Diğer yünden, Güven (2015) tarafından yürütülen çalışmada sınıf düzeyine göre yaşamda anlam düzeyinin farklılaştığı raporlanmıştır.

Yaşamda anlam puanlarının üniversite sınıf düzeylerinin her birinde birbirleriyle olan ilişkisinin incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmada, yaşamda anlam puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmasının incelenmesi sonucunda; 1. Sınıftan 2. Sınıfa geçişte, yaşamda anlamın anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, literatürle uyumluluk göstermektedir.

Weber (1996) tarafından yaşamda anlam düzeyinin üniversite öğrenimine devam eden 1. ve 2. sınıf düzeylerindeki öğrenci örneklemini üzerinde karşılaştırma yapılan çalışmada sonucunda yaşamda anlam puanının 2. sınıf düzeyinde daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bu farklılık incelendiğinde, yaşamda anlam düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olan psikolojik iyi oluşun ve iyi oluş ile anlamlı pozitif yönde ilişkili faktör olan spiritüel /manevi yönelimin yaşamda anlam düzeyleri ile ilişkili olabileceği ileri sürülmüştür. Bulgular incelendiğinde, 1. sınıf düzeyindeki erkek öğrencilerin spiritüel/manevi yönelimlerinin olmaması ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olması nedeniyle, bu yönetime sahip olan 2.sınıf öğrencileri ile karşılaştırılması sonucunda daha düşük yaşamda anlam düzeyine sahip oldukları bildirilmiştir.

Bu sebeple, yaşamda anlam düzeyi üzerindeki bu farklılığın cinsiyet değişkeni ile ilişkili değil; psikolojik iyi oluş ve spiritüel/manevi yönelim değişkenleriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Diğer bir deyişle 1. ve 2. sınıf düzeylerinde yaşamda anlam düzeyinin farklı olmasının cinsiyet değişkeni ile ilişkili olmadığı; farklılığın psikolojik iyi oluş ve spiritüel/manevi yönelim değişkenleri ile pozitif yönde ilişkili olmasından kaynaklı olduğu belirtilmiştir. Araştırma bulgularında, 1.ve 2. sınıf öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ve iyi oluş düzeylerinin birbirinden farklı değişkenler olarak ele alınmaması önerilmiştir. Buna ek olarak, 1. ve 2. sınıf düzeylerinin birbirinden ayrı süreçler içerdiği, yaşamda anlamın bu sınıf düzeylerinde farklılık göstermesinin birçok faktörle ilişkili olabileceği ve daha fazla araştırılması gerektiği bildirilmektedir. Lemons ve Richmond (1987) tarafından 2. sınıfların 1. sınıflardan farklı olarak akademik süreçte yeni sınıf düzeyine geçerek başarı ölçütlerinin bölüm etkisiyle belirgin şekilde değişmeye başlamasıyla önceden var olan ölçütlerin artık geçerli olmaması, bunun sonucunda ihtiyaç duyulan yeni yeterlilik kriterlerine ve anlam kaynaklarına dikkat çekilmektedir.

Yaşamda anlam puanının 2. sınıf düzeyinde incelendiği çalışmalarda farklı bulgular yer almaktadır. Yaşamda anlamın 2. sınıf düzeyinde daha düşük olduğu ile ilişkin çalışmalarda düşük yaşamda anlam düzeyinin anlam bulmada zorluk deneyimlenmesiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Boivin vd., 2000; Coburn ve Treeger, 1997; Gahagan ve Hunter, 2006; Schaller, 2005; Schreiner, 2007; Wilder, 1993). Bu bulgular, Finning-Kwoka (2007) tarafından yapılan çalışmada ise desteklenmemiştir.

Mevcut çalışmada yaşamda anlam puanlarının 2. ve 3. sınıf düzeylerinde benzer olduğu görülmektedir. Alan yazında bu bulguya ilişkin bu iki sınıf düzeyini karşılaştıran herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Literatürdeki yaşamda anlam ve sınıf düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonucundaki bilgiler ışığında, 2. sınıfta düzeyindeki yaşamda anlam varlığının korunarak 3. sınıfa geçişin 3. sınıf düzeyinde benzer puanlara ulaşmakla ilişkili olabileceği ifade edilebilir.

Mevcut çalışmada yaşamda anlam puanının 1. ve 4. sınıf düzeylerinde farklılaştığı görülmektedir. Yaşamda anlam puanı, 4. sınıf düzeyinde 1. sınıf düzeyine kıyasla daha yüksektir. Bu bulgu, literatürle uyumluluk göstermektedir. Lindeman ve Verkasalo (1996) tarafından sınıf düzeyi arttıkça yaşamda anlam deneyiminin arttığı bilgisi mevcut çalışmayı desteklemektedir. Diğer yünden, bu bulgulardan farklı olarak yaşamda anlam puanlarının 1. ve 4. sınıf düzeylerinde anlamlı farklılık göstermediğine ilişkin çalışmalar bulunmakta olup sınıf

düzeyleri arasındaki yaş farkının az olmasının bu ilişkiye etki edebileceği belirtilmektedir (Demirbaş, 2010; Altıparmak, 2019). Yaşamda anlam puanlarının 1. ve 4. sınıflarda farklılık göstermesinin, her sınıfın kendisine özgü olan uyum problemleriyle ilişki olabileceği ve 1. sınıfta bulunan üniversite öğrencilerinin okula alışma sürecindeki akademik, bireysel, kişilerarası ve romantik ilişkileriyle ilişkin daha çok uyum problemleri deneyimleyebilirken (Baker vd., 1985; Gerdes ve Mallinckrodt, 1994).; son sınıf öğrencilerinin daha çok okulun bitişine dair uyum problemleri yaşaması kaynaklı olabileceği vurgulanarak bu değişkenlerin incelenmesi önerilmektedir (Özdel vd., 2002).

Araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda üniversite yıllarının, içinde majör değişim ve birçok faktörle dinamik ilişkileri olan ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemleriyle eş zamanlı oluşu, yaşamda anlam düzeyinin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermesinde birçok faktörün etkili olabileceğinin göz önünde bulundurulmasını gerektirmektedir (Pruett, 2011).

4.2.3. Yaşamda Anlamın Yaş Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Mevcut çalışmada, üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, bu bulgunun desteklenerek üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın, yaş değişkenine göre farklılık göstermediği (Reker ve Fry, 2002; Demirbaş, 2010; Saraç vd., 2018; Altıparmak 2019) sonucuna varılmıştır. Üniversite öğrencilerinde yaş değişkenlerinin birbirine yakın olmasının, yaşamda anlam ve yaş değişkeninin üniversite öğrencilerinde farklılık göstermemesiyle ilgili olduğu düşünülebilir. Buna karşın, yaşamda anlam düzeyinin yaş değişkeniyle anlamlı pozitif yönde ilişkili olduğu çalışmalara konu olmuştur (Lazzari, 2000; Steger vd., 2009; Girgin, 2018). Alanyazında üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın incelenmesinde beliren yetişkinliğin; yaşamda anlam yapılandırılmasını barındıran bir dönem oluşu ve üniversite öğrencilerinin genellikle bu yaş aralığını kapsamaması, yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinde araştırılmasına olanak sağladığı ifade edilebilir (Sutton, 2019).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın ruminasyon ve mükemmelliyetçilik düzeyleri değişkenleri ile ilişkisinin ortaya konulması ve öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş değişkenleri ile yaşamda anlam düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın amacına yönelik elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın, ruminasyon ve mükemmelliyetçilik değişkenleri tarafından anlamlı ve pozitif yönde yordandığı bulunmuştur
2. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, cinsiyet değişkeni göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre daha yüksek yaşamda anlam puanlarına sahip olduğu bulunmuştur.
3. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın, sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği sonucu elde edilmiştir.
4. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın, yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Öneriler

- Bu araştırma 254 kişiden oluşan üniversite öğrencileriyle yürütüldüğünden daha geniş örneklem sayısı ile çalışılabilir.
- Üniversite yıllarında çeşitli psikopatolojilerin görülebildiği ve yaşamda anlamın ruh sağlığını koruma ve iyileştirmede temel unsurlardan biri olması nedeniyle üniversite öğrencilerinde psikopatolojilerin varlığı ile yaşamda anlam ilişkileri incelenebilir.
- Literatürde yaşamda anlam ile ilgili olarak yaşamda anlam kaynaklarının önemi belirtilse de, anlam kaynakları ile ilgili yeterli çalışma bulunmamakta olup yaşamda anlamın daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla anlam kaynaklarının araştırılması gerekmektedir.
- Araştırma tasarımı korelasyonel olduğundan çıkarımların yönlülüğünü sınırlandırabilir. Gelecek çalışmalar boylamsal araştırmalardan yararlanılarak yürütülebilir.
- Literatürde yaşamda anlam ve mükemmelliyetçilik ilişkisinin incelendiği çok kısıtlı çalışma bulunduğundan, yaşamda anlam ve mükemmelliyetçilik ilişkisinin incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Affleck, G. ve Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899 –922.
- Aldea, M., Rice, K., Gormley, B. ve Rojas, A. (2010). Telling perfectionists about their perfectionism: effects of providing feedback on emotional reactivity and psychological symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1194–1203.
- Altan-Atalay, A., Kızılöz, B. K., Dönger, İ. ve Demiray, D. (2020). Brief State Rumination Inventory (BSRI): A standardization study for Turkish speaking populations. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 42, 397–407. <https://doi.org/10.1007/s10862-020-09785-9>
- American Psychological Association. (2013). College students' mental health is a growing concern, survey finds. *Monitor on Psychology*, 44(6). <https://www.apa.org/monitor/2013/06/college-students>.
- Andrews, V. ve Borkovec, T. D. (1988). The differential effects of inductions of worry, somatic anxiety, and depression on emotional experience. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 19, 21-26. [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7916\(88\)90006-7](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7916(88)90006-7)
- Armey, M.F. ve Crowther, J.H. (2008). A comparison of linear versus non-linear models of aversive self-awareness, dissociation, and non-suicidal self-injury among young adults. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 76(1), 9–14.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Atran, S. (1995). Causal constraints on categories and categorical constraints on biological reasoning across cultures. D. Sperber, D. Premack, & A. J. Premack (Ed.), *Causal cognition: A multidisciplinary debate* (1. Baskı, s. 205–233) içinde. Clarendon Press/Oxford University Press.
- Awasthi, P., Chauhan, R. ve Verna, S. (2014). Meaningfulness in life span perspectives: An overview. *Purushartha: A Journal of Management Ethics and Spirituality*, 7 (2), 98–113.
- Baikie, K. ve Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338-346. [doi:10.1192/apt.11.5.338](https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338)

- Baker, R. W., Ogretta V. ve McNeil, B.S. (1985). Expectation and Reality in Freshman Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*. c.32. s.1: 94-103.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bastian, B., Jetten, J. ve Ferris, L. J. (2014). Pain as social glue: Shared pain increases cooperation. *Psychological Science*, 25(11), 2079 - 2085. <https://doi.org/10.1177/0956797614545886>
- Batres, I. (2011). *Relationship of grit, subjective happiness and meaning in life on alternative education students' GPA and attendance*. [Doktora Tezi]. University of La Verne.
- Bauer-Wu S. ve Farran CJ. (2005). Meaning in Life and Psycho-Spiritual Functioning: A Comparison of Breast Cancer Survivors and Healthy Women. *Journal of Holistic Nursing*. 23(2):172-190. doi:[10.1177/0898010105275927](https://doi.org/10.1177/0898010105275927)
- Baum, S. K. (1988). Meaningful life experiences for elderly persons. *Psychological Reports*, 63(2), 427–433.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford Press.
- Baumeister, R., Vohs, K., Aaker, J. ve Garbinsky, E. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 505–516. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Beck, A. T., Steer, R. A. ve Brown, G. (1996). *Beck Depression Inventory–II (BDI-II)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t00742-000>
- Becker, E. (1971). *The birth and death of meaning*. New York, NY: Free Press.
- Beevers, C. G. ve Miller, I. W. (2004). Perfectionism, cognitive bias and hopelessness as prospective predictors of suicidal ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34, 126–137.
- Beike, D. R. ve Crone, T. S. (2012). Autobiographical memory and personal meaning: Stable versus flexible meanings remembered life experiences. Paul T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (1. Baskı s. 315–334) içinde. New York: Routledge/Taylor and Francis Group.

- Bieling, P. J., Summerfeldt, L. J., Israeli, A. L. ve Antony, M. A. (2004). Perfectionism as an explanatory construct in the co-morbidity of Axis 1 disorders. *Journal of Psychopathology and Behaviour Assessment*, 26, 193–201.
- Bieling, P.J., Israeli, A.L. ve Antony, M.M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373–1385.
- Binbay, T., Direk, N., Aker, T., Akvardar, Y., Alptekin, K. ve Cimilli C. (2014). Psychiatric epidemiology in Turkey: Main advances in recent studies and future directions. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2014;25:264.
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M. ve Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 27(1), 29–61. <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9022-1>
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003–1020. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.1003>
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Pilkonis, P. A. ve Shea, M. T. (1995). Impact of perfectionism and need for approval on the brief treatment of depression: the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program revisited. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 125–32.
- Blazer, D., Hughes, D. ve George, L. K. (1987). Stressful life events and the onset of a generalized anxiety syndrome. *The American Journal of Psychiatry*, 144, 1178-1183.
- Block, J. (1982). Assimilation, accommodation, and the dynamics of personality development. *Child Development*, 53(2), 281–295. <https://doi.org/10.2307/1128971>
- Bohanek, J. G., Fivush, R. ve Walker, E. (2005). Memories of positive and negative emotional events. *Applied Cognitive Psychology*, 19(1), 51–66.

- Boivin, M., Fountain, G. A. ve Baylis, B. (2000). Meeting the challenges of the sophomore year. L.A. Schreiner ve J. Pattengale. (Ed.), Visible solutions for invisible students: Helping sophomores succeed (Monograph No. 31) (s. 1-17) içinde. Columbia, SC: University of South Carolina, National Resource Center for The First-Year Experience and Students in Transition.
- Bolger, N. ve Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 890–902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.890>
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Zhang, N. ve Noll, J. G. (2005). Grief processing and deliberate grief avoidance: A prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the Peoples Republic of China. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 73(1), 86–98.
- Borrill, J., Fox, P., Flynn, M. ve Roger, D. (2009). Students who self-harm: Coping style, rumination and alexithymia. *Counselling Psychology Quarterly*, 22(4), 361–372. <https://doi.org/10.1080/09515070903334607>
- Boysan, M., Beşiroğlu, L., Kara, H., Kayri, M. ve Keskin, S. (2008). Sınırlılık algısının depresyonla ilişkisi: Psikometrik bir analiz. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(4), 191-196.
- Brandstädter, J. (2002). Protective processes in later life: Maintaining and revising personal goals. In *Psychology at the Turn of the Millennium*, (2. Baskı, s. 149-159) içinde. Psychology Press.
- Brassai L., Piko B. F. ve Steger M. F. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record*, 62, 719–734.
- Brassai, L., Piko, B. F. ve Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 44-51. [doi:10.1007/s12529-010-9089-6](https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6)
- Brewer, W. F. (1986). *What is autobiographical memory?* In D. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (1. Baskı, s. 25– 49) içinde. New York, NY: Cambridge University Press.

- Brosschot, J. F., Gerin, W. ve Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: a review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of psychosomatic research*, 60(2), 113–124. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.06.074>
- Burks, N. ve Martin, B. (1985). Everyday problems and life change events: ongoing versus acute sources of stress. *Journal of human stress*, 11(1), 27–35. <https://doi.org/10.1080/0097840X.1985.9936735>
- Burrow, A. L., O'Dell, A. C. ve Hill, P. L. (2010). Profiles of a developmental asset: youth purpose as a context for hope and well-being. *Journal of youth and adolescence*, 39(11), 1265–1273. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9481-1>
- Burwell, R. A. ve Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of clinical child and adolescent psychology : The official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53*, 36(1), 56–65. <https://doi.org/10.1080/15374410709336568>
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum (24.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2018). Sosyal bilimler için istatistik. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-248.
- Cacioppo, J. T. ve Patrick, W. (2008). *Loneliness*. New York, NY: Norton.
- Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E. ve Worthington, E. L., Jr. (2018). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive metaanalysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1938–1951. <https://doi.org/10.1002/jclp.22681>
- Chamberlain, K. ve Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning, and well-being: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 411–420.

- Chan, D. W. (2012). Life satisfaction, happiness, and the growth mindset of healthy and unhealthy perfectionists among Hong Kong Chinese gifted students. *Roeper Review: A Journal on Gifted Education*, 34(4), 224–233. <https://doi.org/10.1080/02783193.2012.715333>
- Chen, Z., Poon, K.-T., DeWall, C. N. ve Jiang, T. (2020). Life lacks meaning without acceptance: Ostracism triggers suicidal thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1423–1443. <https://doi.org/10.1037/pspi0000238>
- Ciesla, J. A., Felton, J. W. ve Roberts, J. E. (2011). Testing the cognitive catalyst model of depression: does rumination amplify the impact of cognitive diatheses in response to stress?. *Cognition & emotion*, 25(8), 1349–1357. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.543330>
- Claes, L., Soenens, B., Vansteenkiste, M. ve Vandereycken, W. (2012). The scars of the inner critic: perfectionism and nonsuicidal self-injury in eating disorders. *European eating disorders review : The journal of the Eating Disorders Association*, 20(3), 196–202. <https://doi.org/10.1002/erv.1158>
- Clark, L. A. ve Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 316–336.
- Clohessy, S. ve Ehlers, A. (1999). PTSD symptoms, response to intrusive memories and coping in ambulance service workers. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 251–265.
- Coburn, K. L. ve Treeger, M. L. (1997). Letting go: A parent's guide to understanding the college years (3. Baskı). New York: Harper Perennial.
- Cohen, K. ve Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 13(2), 313–331. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9265-7>
- Coifman, K. G. ve Bonanno, G. A. (2010). Emotion context sensitivity in adaptation and recovery. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. (1. Baskı, s. 157–173) içinde. New York, NY: Guilford Press.

- Costin, V. ve Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(4), 864–884. <https://doi.org/10.1037/pspp0000225>
- Côté, J. E. (2002). The role of identity capital in the transition to adulthood: The individualization thesis examined. *Journal of Youth Studies*, 5, 117–134. <http://dx.doi.org/10.1080/13676260220134403>
- Côté, J. E. ve Schwartz, S. J. (2002). Comparing psychological and sociological approaches to identity: Identity status, identity capital, and the individualization process. *Journal of Adolescence*, 25, 571–586. <http://dx.doi.org/10.1006/jado.2002.0511>
- Crocetti, E., Sica, L. S., Schwartz, S. J., Serafini, T. ve Meeus, W. (2013). Identity styles, dimensions, statuses, and functions: Making connections among identity conceptualizations. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 63(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.09.001>
- Cruce, S.R., Pashak, T.J., Handal, P.J., Munz, D.C. ve Gfeller, J.D. (2012). Conscientious perfectionism, self-evaluative perfectionism, and the five-factor model of personality traits. *Personality and Individual Differences*, 53, 268–273.
- Crumbaugh, J. C. (1977). The Seeking of Noetic Goals Test (SONG): A Complementary Scale to the Purpose in Life Test (PIL). *Journal of Clinical Psychology*, 33, 900-907. [http://dx.doi.org/10.1002/1097-4679\(197707\)33:3<900::AID-JCLP2270330362>3.0.CO;2-8](http://dx.doi.org/10.1002/1097-4679(197707)33:3<900::AID-JCLP2270330362>3.0.CO;2-8)
- Currier, J. M., Holland, J. M. ve Neimeyer, R. A. (2006). Sense- making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies*, 30(5), 403–428.
- Currier, J. M., Holland, J. M., Coleman, R. A. ve Neimeyer, R. A. (2008). Bereavement following violent death: An assault on life and meaning. R. G. Stevenson ve G. R. Cox (Ed.), *Perspectives on violence and violent death* (1. Baskı, s. 177–202) içinde. Baywood Publishing Co.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri ABD [Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi]. Ankara.

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Damásio B. F. ve Koller S. H. (2014). Complex experiences of meaning in life: Individual differences among sociodemographic variables, sources of meaning and psychological functioning. *Social Indicators Research*. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-014-0726-3>
- Damásio, B. F. ve Koller, S. H. (2015). How Search for Meaning Interacts with Complex Categories of Meaning in Life and Subjective Well-Being? *The Spanish journal of psychology*, 18, E4. <https://doi.org/10.1017/sjp.2015.1>
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S. ve Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561–574. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.561>
- Davis, Christopher G. (2007). Meaning-making in the traumatic context. Presented in a symposium entitled, ‘The search for meaning: Emerging research spanning the juncture of social and clinical psychology.’ M. Steger, Chair. *American Psychological Association Convention* San Francisco, CA.
- De Lazzari, Steven A. (2000). Emotional Intelligence, Meaning, and Psychological Well. [Doktora Tezi]. Trinity Western University.
- Debats, D. L. (1996). *Meaning in life: Clinical relevance and predictive power*. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(4), 503–516. [doi:10.1111/j.2044-8260.1996.tb01207.x](https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1996.tb01207.x)
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M. ve Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 337–345. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90132-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90132-M)
- DeLongis, A., Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology* 54, 486-495.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Denson, T. F., Fabiansson, E. C., Creswell, J. D. ve Pedersen, W. C. (2009). Experimental effects of rumination styles on salivary cortisol responses. *Motivation and Emotion*, 33(1), 42–48. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9114-0>
- DeWitz, S. J., Woolsey M.L. ve Walsh, W. B. (2009). College student retention: An exploration of the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life among college students. *Journal of College Student Development*, 50, 19– 34. [doi:10.1353/csd.0.0049](https://doi.org/10.1353/csd.0.0049)
- Dohrenwend, B. S. ve Dohrenwend, B. P. (1981). *Stressful Life Events and Their Contexts*. Prodist: New York.
- Dunkley, D. M., ve Grilo, C. M. (2007). Self-criticism, low self-esteem, depressive symptoms, and overevaluation of shape and weight in binge eating disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 45(1), 139–149. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.01.017>
- Dunkley, D. M., Berg, J. L. ve Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of personality*, 80(3), 633–663. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00741.x>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. ve Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234–252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.234>
- Dunkley, D.M., Blankstein, K.R. ve Flett, G.L. (1997). Specific cognitive-personality vulnerability styles in depression and the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 23, 1041–1053.
- Dunkley, D.M., Sanislow, C.A., Grilo, C.M. ve McGlashan, T.H. (2004). Validity of DAS perfectionism and need for approval in relation to the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 37, 1391–1400.
- Durak, Ş. E., Durak, M. ve Elagöz, F. Ö. (2011). Testing the psychometric properties of the Ways of Coping Questionnaire (WCQ) in Turkish university students and community samples. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(2), 172-185. [doi: 10.1002/cpp.677](https://doi.org/10.1002/cpp.677)
- Egan, S. J., Wade, T. D. ve Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>

- Egan, S., Hattaway, M. ve Kane, R. (2014). The Relationship between Perfectionism and Rumination in Post Traumatic Stress Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(2), 211-223. [doi:10.1017/S1352465812001129](https://doi.org/10.1017/S1352465812001129)
- Egan, S., Piek, J. ve Dyck, M. (2015). Positive and Negative Perfectionism and the Big Five Personality Factors. *Behaviour Change*, 32(2), 104-113. [doi:10.1017/bec.2015.3](https://doi.org/10.1017/bec.2015.3)
- Egan, S.J., Wade, T.D., Shafran, R. ve Antony, M.M. (2014). *Cognitive behavioral treatment of perfectionism*. New York: Guilford Press.
- Ehlers, A., Mayou, R. A. ve Bryant, B. (1998). Psychological predictors of chronic posttraumatic stress disorder after motor vehicle accidents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 508–519.
- Ehring, T. ve Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1, 192–205.
- Ehring, T., Zetsche, U., Weidacker, K., Wahl, K., Schönfeld, S. ve Ehlers, A. (2011). The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): Validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(2), 225–232. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.12.003>
- Eisma, M. C., Schut, H. A. W., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., Van den bout den bout, J. ve Stroebe, W. (2015). Adaptive and maladaptive rumination after loss: A three- wave longitudinal study. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 163–180.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. G. L. Flett & P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (1. Baskı, s. 217–229) içinde. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-009>
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Enns, M. W. ve Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depressive symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 783–794.
- Erdoğan S., Şanlı S. ve Şimşek Bekir H. (2005). Adaptation status of Gazi University faculty of education students to university life. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2005;13:479–96.

- Erdur- Baker, Ö. ve Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178–2181. [doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.433](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.433)
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.
- Erikson, E. H. (1975). *Life history and the historical moment*. New York, NY: Norton.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth, and crisis*. New York: Norton.
<https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>
- Eser, M. T. ve Aksu, G. (2021). Beck depression inventory-II: A study for meta analytical reliability generalization. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 11(3), 88–101. Retrieved from <https://www.pegegog.net/index.php/pegegog/article/view/1145>
- Eysenck, H. J. (1967). *Biological Basis of Personality*. Charles C. Thomas: Illinois.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A. ve Welch, S. L. (1999). Risk factors for anorexia nervosa: three integrated case-control comparisons. *Archives of General Psychiatry*, 56, 468–476.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A., O'Connor, M. E., Bohn, K., Hawker, D. M., Wales, J. A. ve Palmer, R. L. (2009). Transdiagnostic cognitive behavioral therapy for patients with eating disorders: a two-site trial with 60-week follow-up. *American Journal of Psychiatry*, 166, 311–319.
- Fairburn, C. G., Welch, S. L., Doll, H. A., Davies, B. A. ve O'Connor, M. E. (1997). Risk factors for bulimia nervosa: a community-based case-control study. *Archives of General Psychiatry*, 54, 509– 517.
- Feldman, G. C., Joormann, J. ve Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32 (4), 507–525.
- Ferster, C. B. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28, 857-870. <http://dx.doi.org/10.1037/h0035605>
- Fiedler, K. (2001). Affective influences on social information processing. J. P. Forgas (Ed.), *Handbook of affect and social cognition* (2. Baskı, s. 163–185) içinde. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Finning-Kwoka, S. (2007). "Why Are All the Black Kids Sitting to gether in the Cafeteria?" and Other Conversations About Race. *Journal of College and Character*, 9(2), 1-2. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1132>
- Fisher, S. ve Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78, 425-442.
- Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1363–13.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R. ve O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61–68. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90132-U](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90132-U)
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L. ve Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33–47. <https://doi.org/10.1023/A:1015128904007>
- Flett, G., Nepon, T. ve Hewitt, P. (2016). Perfectionism, Worry, and Rumination in Health and Mental Health: A Review and a Conceptual Framework for a Cognitive Theory of Perfectionism: Sirois, F., Molnar, D. (Ed). *Perfectionism, Health, and Well-Being*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_6
- Flood, M. ve Boyd, M. (2008). Successful aging in a southern older adult sample. *Southern Online Journal of Nursing Research*, 8(3). [https:// www.snrs.org/health-promotion](https://www.snrs.org/health-promotion)
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during 3 stages of a college-examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150–170.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to Logotherapy*. New York, NY: Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (1978). *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. New York, NY: Washington Square Press.

- Frankl, V. E. (1971). *Man's Search For Meaning*. Ratna Sagar, s.115.
- Frankl, V. E. (1978). *The Unheard Cry for Meaning. Psychotherapy and Humanism*. New York: Simon and Schuster.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (3rd ed.). New York, NY: Simon & Schuster.
- Frankly, V. E. (2016). *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press.
- Frost, R. O. ve Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 559-572.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Frost, R. O., Novara, K. ve Rhéaume, J. (2002). Perfectionism in obsessive compulsive disorder. R. O. Frost and G. Steketee (Ed.), *Cognitive Approaches to Obsessions and Compulsions: theory, assessment, and treatment* (1. Baskı, s. 91–106) içinde. Amsterdam: Pergamon Press.
- Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I. ve Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119–126.
- Fry, P. S. (1998). The development of personal meaning and wisdom in adolescence: A reexamination of moderating and consolidating factors and influences. P. T. P. Wong & P. S. Fry (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (1. Baskı, s. 91–110) içinde. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Gahagan, J. ve Hunter, M. S. (2006). The second-year experience: Turning attention to the academy's middle children. *About Campus*, 11, 17-22.
- Galinsky, A. D., Liljenquist, K. A., Kray, L. J. ve Roese, N. J. (2005). Finding meaning from mutability: Making sense and deriving significance through counterfactual thinking. D. R. Mandel, D. J. Hilton, ve P. Catellani (Ed.), *The psychology of counterfactual thinking* (2. Baskı s. 110–125) içinde. Routledge.

- García-Alandete, J, Gallego Hernández de Tejada, B., Pérez Rodríguez, S. ve MarcoSalvador, J. H. (2019). Meaning in life among adolescents: Factorial invariance of the purpose in life test and buffering effect on the relationship between emotional dysregulation and hopelessness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26, 24-34. [doi:10.1002/cpp.2327](https://doi.org/10.1002/cpp.2327)
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Genet, J.J. ve Siemer, M. (2012). Rumination moderates the effects of daily events on negative mood: results from a diary study. *Emotion*, 12 6, 1329-39.
- George, L. S. ve Park, C. L. (2016). Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205–220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Gerdes, H. ve Brent M. (1994). Emotional, Social, and Academic Adjustment of College Students: A Longitudinal Study of Retention. *Journal of Counseling & Development*. c.72. s.3: 281-288.
- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Dilshad Manzar, M., Warren Spence, D., BaHammam, A. S. ve Pandi-Perumal, S. R. (2019). *Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. Sleep & breathing = Schlaf & Atmung*, 23(2), 627–634. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
- Girgin, Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Glynn, L. M., Christenfeld, N. ve Gerin, W. (2002). The role of rumination in recovery from reactivity: Cardiovascular consequences of emotional states. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 714–726. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000031574.42041.23>
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S. ve Noble, C. M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: Differences among individuals with perfectionism and tests of a coping- mediation model. *Journal of Counseling & Development*, 90(4), 427–436. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2012.00054.x>

- Gosling, S.O., Vazire, S., Srivastava, S. ve John, O.P. (2004). Should we trust web-based studies? A comparative analysis of six preconceptions about Internet questionnaires. *American Psychologist*, 59, 93–104.
- Graham, A. R., Sherry, S. B., Stewart, S. H., Sherry, D. L., McGrath, D. S., Fossum, K. M., ve Allen, S. L. (2010). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: A short-term, four-wave longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 57(4), 423–438. <https://doi.org/10.1037/a0020667>
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2. Baskı, s. 3–24) içinde. The Guilford Press.
- Gyori, D. ve Balazs, J. (2021). Nonsuicidal self- injury and perfectionism: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.691147>
- Hall, H. K., Kerr, A. W. ve Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 194– 217. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.2.194>
- Hallford, D. J., Mellor, D., Cummins, R. A. ve McCabe, M. P. (2016). *Meaning in Life in Earlier and Later Older-Adulthood*. *Journal of Applied Gerontology*, 073346481665875. [doi:10.1177/0733464816658750](https://doi.org/10.1177/0733464816658750)
- Halmi, K. A., Sunday, S. R., Strober, M., Kaplan, A., Woodside, D. B., Fichter, M., Treasure, J., Berrettini, W. H. ve Kaye, W. H. (2000). Perfectionism in anorexia nervosa: Variation by clinical subtype, obsessionality, and pathological eating behavior. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1799–1805.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hamama, L. ve Hamama-Raz, Y. (2019). *Meaning in Life, Self-Control, Positive and Negative Affect: Exploring Gender Differences Among Adolescents*. *Youth & Society*, 0044118X1988373. [doi:10.1177/0044118x19883736](https://doi.org/10.1177/0044118x19883736)
- Harris, P. W., Pepper, C. M. ve Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 150–160. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.011>

- Hatzenbuehler, M. L., Nolen-Hoeksema, S. ve Dovidio, J. (2009). How does stigma “get under the skin”? The mediating role of emotion regulation. *Psychological science*, 20(10), 1282-1289.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Heine, S. J., Proulx, T. ve Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10 (2), 88–110.
- Heintzelman, S. J. ve King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69, 561–574.
- Herman, K. C., Trotter, R., Reinke, W. M. ve Ialongo, N. (2011). Developmental origins of perfectionism among African American youth. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 321–334.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98–101. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.98>
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes. G. L. Flett and Hewitt (Ed.), *Perfectionism: theory, research and treatment* (2. Baskı, s. 255–284) içinde. Washington, DC. American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Mikail, S. F. (1995). Perfectionism and relationship maladjustment in chronic pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology*, 9, 335–347.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. ve Weber, C. (1994). Dimensions of perfectionism and suicide ideation. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 439–460.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J. ve Araujo, G. (2010). Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 584–589.
- Hoff, E. R. ve Muehlenkamp, J. J. (2009). Nonsuicidal self- injury in college students: The role of perfectionism and rumination. *Suicide and Life- Threatening Behavior*, 39(6), 576–587. <https://doi.org/10.1521/suli.2009.39.6.576>

- Holmbeck, G. N. (1997). Toward terminological, conceptual, and statistical clarity in the study of mediators and moderators: Examples from the child-clinical and pediatric psychology literatures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(4), 599–610. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.65.4.599>
- Hook, J. N., Worthington, E. L., Jr., Davis, D. E., Jennings, D. J., II, Gartner, A. L. ve Hook, J. P. (2010). Empirically supported religious and spiritual therapies. *Journal of Clinical Psychology*, 66(1), 46–72. <https://doi.org/10.1002/jclp.20626>
- Horney, K. (1991). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. WW Norton & Company.
- Sorotzkin, B. (1985). *The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?* *Psychotherapy*, 22(3), 564–571. <https://doi.org/10.1037/h0085541>
- Howell, J. A., McEvoy, P. M., Grafton, B., Macleod, C., Kane, R. T., Anderson, R. A. ve Egan, S. J. (2016). Selective attention in perfectionism: Dissociating valence from perfectionism- relevance. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 51, 100–108. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.01.004>
- Hunt, J., Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46,3-10.
- Huta, V. ve Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue? The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735–762.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E. ve Glazebrook, C. (2013). *A systematic review of studies of depression prevalence in university students*. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. [doi:10.1016/j.jpsychires.2012.11](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11)
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 109, 156 –176.
- Inzlicht, M., Shenhav, A. ve Olivola, C. Y. (2018). The effort paradox: Effort is both costly and valued. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(4), 337–349.
- Janoff-Bulman, R. (1992) *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press, New York.

- Janoff-Bulman, R. ve Berg, M. (1998). Disillusionment and the creation of value: From traumatic losses to existential gains. J. Harvey (Ed.), *Perspectives on loss: A sourcebook* (1. Baskı, s. 35–47) içinde. Philadelphia: Brunner-Mazel.
- Janoff-Bulman, R. ve Frieze, I.H. (1983). A theoretical perspective for understanding reactions to victimization. *Journal of Social Issues*, 29, 1–17.
- Janoff-Bulman, R. ve McPherson Frantz, C. (1997). The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. M. J. Power ve C. R. Brewin (Ed.), *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice* (3. Baskı, s. 91–106) içinde. John Wiley & Sons Inc.
- Jong, J., Whitehouse, H., Kavanagh, C. ve Lane, J. (2015). Shared Negative Experiences Lead to Identity Fusion via Personal Reflection. *PLoS ONE* 10(12): e0145611. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145611>
- Joorman, J. ve Gotlib, I. H. (2008). Updating the contents of working memory in depression: Inference from irrelevant negative material. *Journal of Abnormal Psychology*, 117, 182–192.
- Joormann, J. ve Siemer, M. (2011). Affective processing and emotion regulation in dysphoria and depression: Cognitive biases and deficits in cognitive control. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 13– 28. [doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00335.x](https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00335.x)
- Joormann, J., Yoon, K. L. ve Siemer, M. (2010). Cognition, attention and emotion regulation. A. Kring ve D. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology*. New York, NY: Guilford Press.
- Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.
- Kalaycı, Ş. (2016). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri (7. Baskı). Ankara: Asil Yayıncılık.
- Kalmbach, D.A., Pillai, V.M. ve Ciesla, J.A. (2016). The correspondence of changes in depressive rumination and worry to weekly variations in affective symptoms: A test of the tripartite model of anxiety and depression in women. *Australian Journal of Psychology*, 68, 52- 60.

- Karasar, N. (2015). Araştırmalarda Rapor Hazırlama (19. Basım). Nobel Yayınları, ISBN: 978-605-5426-15-6, İstanbul, s.152.
- Kaye, W. H., Bulik, C. M., Thornton, L., Barbarich, N. ve Masters, K. (2004). Comorbidity of anxiety disorders with anorexia and bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 161, 2215– 2221.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M. ve Prescott, C. A. (1998). Stressful life events and major depression: Risk period, long-term contextual threat, and diagnostic specificity. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 186, 661-669. <http://dx.doi.org/10.1097/00005053-199811000-00001>
- Kernan, W. D. ve Lepore, S. J. (2009). Searching for and making meaning after breast cancer: prevalence, patterns, and negative affect. *Soc. Sci. Med*, 68 1176–1182. [10.1016/j.socscimed.2008.12.038](http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.12.038)
- Kessler, R. C. (2000). Posttraumatic stress disorder: the burden to the individual and to society. *The Journal of clinical psychiatry*, 61 Suppl 5, 4–14.
- Kessler, R. C., Price, R. H. ve Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology* 36, 531-572.
- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Demler, O., Jin, R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Demler, O., Jin, R. ve Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R. ve Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Journal of the American Medical Association*, 289(23), 3095–3105.
- Kim, J., Kang, P. ve Choi, I. (2014). Pleasure now, meaning later: Temporal dynamics between pleasure and meaning. *Journal of Experimental Social Psychology*, 55, 262–270. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.07.018>

- King, L. A. ve Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to "What might have been"? Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist*, 62(7), 625–636. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.7.625>
- King, L. A. ve Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317–330. <https://doi.org/10.1080/17439760902992316>
- King, L. A. ve Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156–165.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L. ve Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- King, L.A. ve Hicks, J.A. (2006). Narrating the self in the past and the future: Implications for maturity. *Journal of Research in Human Development*, 3, 121–138.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus. *Cognition and Emotion*, 21(7), 1577–1584. <https://doi.org/10.1080/02699930701347304>
- Kingston, R., Watkins, E.R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2014). Investigating Functional Properties of Depressive Rumination: Insight and Avoidance. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5, 244- 258.
- Klibert, J., Lamis, D. A., Naufel, K., Yancey, C. T. ve Lohr, S. (2015). Associations between perfectionism and generalized anxiety: Examining cognitive schemas and gender. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33(2), 160–178. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0208-9>
- Klinger, E. (1977). *Meaning and Void: Inner Experience and the Incentives in People's Lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. P. T. P. Wong & P. S. Fry (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (2. Baskı, s. 27–50) içinde. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Kokkoris, M. D. (2019). New insights into the association of maximizing with facets of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 142, 100-102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.040>
- Kormas, C., Karamali, G., Anagnostopoulos, F. (2014). Attachment Anxiety, Basic Psychological Needs Satisfaction and Depressive Symptoms in University Students: A Mediation Analysis Approach. *Int J Psychol Stud*, 2014,6–10.
- Koster, E. H. W., De Raedt, R., Goeleven, E., Franck, E. ve Crombez, G. (2005). Mood-congruent attentional bias in dysphoria: Maintained attention to and impaired disengagement from negative information. *Emotion*, 5, 446 – 455. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.5.4.446>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* [Yüksek Lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kray, L.J., George, L.G., Liljenquist, K.A., Galinsky, A.D., Tetlock, P.E. ve Roese, N.J. (2010). From what might have been to what must have been: counterfactual thinking creates meaning. *Journal of personality and social psychology*, 98 1, 106-18.
- Kuppens, P., Tuerlinckx, F., Russell, J. A. ve Barrett, L. F. (2013). The relation between valence and arousal in subjective experience. *Psychological Bulletin*, 139(4), 917–940.
- Larson, C. L., Nitschke, J. B. ve Davidson, R. J. (2007). Common and distinct patterns of affective response in dimensions of anxiety and depression. *Emotion*, 7, 182–191. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.18>
- Lawton, M.P., Moss, M.S., Winter, L. ve Hoffman, C. (2002). Motivation in later life: Personal projects and wellbeing. *Psychology and Aging*, 17, 539–547.
- Lee, M., Roberts-Collins, C., Coughtrey, A., Phillips, L. ve Shafran, R. (2011). Behavioural expressions, imagery and perfectionism. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 39(4), 413–425. <https://doi.org/10.1017/S1352465810000925>
- Lemons, L. J. ve Richmond, D. R. (1987). A developmental perspective of the sophomore slump. *NASPA Journal*, 24, 15-19.
- Leontiev, D. A. (2005). Three facets of meaning. *Journal of Russian and East European Psychology*, 43, 45–72.

- Lepore, S. J. ve Smyth, J. M. (2002). *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10451-000>
- Levenson, M.R. ve Crumpler, C.A. (1996). *Three models of adult development*. *Human Development*, 39, 135–149.
- Lewis, K. L., Taubitz, L. E., Duke, M. W., Steuer, E. L. ve Larson, C. L. (2015). State rumination enhances elaborative processing of negative material as evidenced by the late positive potential. *Emotion*, 15(6), 687.
- Li, Y., Jin, Y., Kong, H., Feng, C., Cao, L., Li, T. ve Wang, Y. (2023). The Relationship between Meaning in Life and Depression among Chinese Junior High School Students: The Mediating and Moderating Effects of Cognitive Failures and Mindfulness. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3041. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043041>
- Lichtenthal, W. G., Neimeyer, R. A., Currier, J. M., Roberts, K. ve Jordan, N. (2013). Cause of death and the quest for meaning after the loss of a child. *Death Studies*, 37(4), 311–342.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G. ve Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47, 878–884.
- Lowe, G. (2006). Health-related effects of creative and expressive writing. *Health Education*, 106(1), 60–70. <https://doi.org/10.1108/09654280610637201>
- Lu, L. (1990). Adaptation to British universities: homesickness and mental health of Chinese students. *Counselling Psychology Quarterly* 2, 225-232.
- Lu, L. (1991). Daily hassles and mental health: a longitudinal study. *British Journal of Psychology* 82, 441-447.
- Lu, L. (1994). University transition: Major and minor life stressors, personality characteristics and mentalhealth. *Psychological Medicine*, 24(1), 81–87. <https://doi.org/10.1017/S0033291700026854>

- Luyckx, K., Gandhi, A., Bijttebier, P. ve Claes, L. (2015). Non-suicidal self-injury in female adolescents and psychiatric patients: A replication and extension of the role of identity formation. *Personality and Individual Differences*, 77, 91–96. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.057>
- Luyckx, K., Goossens, L. ve Soenens, B. (2006). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: Change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42(2), 366–380. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.366>
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B. ve Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration: Preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*, 29, 361–378. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.03.008>
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I. ve Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 58–82. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.04.004>
- Luyckx, K., Teppers, E., Klimstra, T. A. ve Rassart, J. (2014). Identity processes and personality traits and types in adolescence: Directionality of effects and developmental trajectories. *Developmental Psychology*, 50, 2144–2153. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037256>
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 339–349. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.65.2.339>
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of personality and social psychology*, 69(1), 176–190. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.1.176>
- Lyubomirsky, S., Sousa, L. ve Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of personality and social psychology*, 90(4), 692–708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.692>
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1041–1060.

- MacGregor, I. ve Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494–512.
- Machell, K. A., Kashdan, T. B., Short, J. L. ve Nezlek, J. B. (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal of Personality*, 83(3), 287–298.
- Maddi, S. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1, 160–168.
- Makola, S. (2014). Sense of meaning and study perseverance and completion: A brief report. *Journal of Psychology in Africa*, 24 (3), 285-287. doi: 10.1080/14330237.2014.906084
- Marchetti, I., Mor, N., Chiorri, C. ve Koster, E. (2018). The Brief State Rumination Inventory (BSRI): validation and psychometric evaluation. *Cognitive Therapy and Research*, 42(4), 447–460. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9901-1>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Marco, C. A. ve Suls, J. (1993). Daily stress and the trajectory of mood: Spillover, response assimilation, contrast, and chronic negative affectivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 1053–1063. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.1053>
- Martela, F. ve Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Martell, C. R., Addis, M. E. ve Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York, NY: W. W.
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R. S. Wyer (Ed.), *Ruminative Thought* (1. Baskı, s. 306–326) içinde. New York: Guilford.
- Martin, T. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Krames, L. ve Szanto, G. (1996). Personality correlates of depression and health symptoms: A test of a self-regulation model. *Journal of Research in Personality*, 31, 264–277.

- Mascaro N. ve Rosen D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 985–1014. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x>
- Maslow, A.H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.
- Mayou, R. A., Ehlers, A. ve Bryant, B. (2002). Posttraumatic stress disorder after motor vehicle accidents: 3-year follow-up of a prospective longitudinal study. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 665–675.
- McElroy-Heltzel, S. E., Ordaz, A., Van Tongeren, D. R., Davis, D. E., Gazaway, S., Hook, J. N., Davis, E. B., Shannonhouse, L. R., Aten, J. D. ve Stargell, N. A. (2018). The Role of Spiritual Fortitude and Positive Religious Coping in Meaning in Life and Spiritual Well-Being Following Hurricane Matthew. *Journal of Psychology and Christianity*, 37(1), 17.
- McEvoy, P. M., Watson, H., Watkins, E. R. ve Nathan, P. (2013). The relationship between worry, rumination, and comorbidity: Evidence for repetitive negative thinking as a transdiagnostic construct. *Journal of Affective Disorders*, 151(1), 313–320.
- McIntosh, D.N., Silver, R.C. ve Wortman, C.B. (1993). Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 812–821.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D. ve Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38, 23–38. <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2006.03.003>
- Merino, H., Ferreiro, F. ve Senra, C. (2014). Cognitive vulnerability to emotional symptoms: Reconsidering the role of worry and rumination. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(1), 136–142. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9374-1>
- Merino, H., Senra, C. ve Ferreiro, F. (2016). Are worry and rumination specific pathways linking neuroticism and symptoms of anxiety and depression in patients with generalized anxiety disorder, major depressive disorder and mixed anxiety depressive disorder? *PLOS One*, 11(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156169>.
- Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L. ve Borkovec, T. D. (1990). *Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)*. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01760-000>

- Mezulis, A. H., Funasaki, K. S., Charbonneau, A. M. ve Hyde, I. S. (2010). Gender differences in the cognitive-vulnerability stress model of depression in the transition to adolescence. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 501-513. <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-009-9281-7>
- Michael, S. T. ve Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies*, 29(5), 435–458.
- Michael, T., Halligan, S. L., Clark, D. M. ve Ehlers, A. (2007). *Rumination in Posttraumatic Stress Disorder. Depression and Anxiety*, 24, 307–317.
- Milman, E., Neimeyer, R. A., Fitzpatrick, M., MacKinnon, C. J., Muis, K. R. ve Cohen, S. R. (2018). Prolonged grief symptomatology following violent loss: The mediating role of meaning. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(6), 1503522. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1503522>
- Milman, E., Neimeyer, R. A., Fitzpatrick, M., MacKinnon, C. J., Muis, K. R. ve Cohen, S. R. (2019). Rumination moderates the role of meaning in the development of prolonged grief symptomatology. *Journal of Clinical Psychology*, 75(6), 1047–1065. <https://doi.org/10.1002/jclp.22751>
- Moberly, N. J. ve Watkins, E. R. (2006). Processing mode influences the relationship between trait rumination and emotional vulnerability. *Behavior Therapy*, 37, 281–291.
- Moberly, N. J. ve Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus, negative life events, and negative affect. *Behaviour research and therapy*, 46(9), 1034–1039. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.06.004>
- Moberly, N. J. ve Watkins, E. R. (2008a). Ruminative self-focus and negative affect: An experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology*, 117, 314 –323.
- Moberly, N. J. ve Watkins, E. R. (2010). Negative affect and ruminative self-focus during everyday goal pursuit. *Cognition and Emotion*, 24, 729 –739.
- Mor, N. ve Winkvist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638 – 662.

- Moretz, M. W. ve McKay, D. (2009). The role of perfectionism in obsessive-compulsive symptoms: “not just right” experiences and checking compulsions. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 640–644.
- Morris, B. A. ve Shakespeare-Finch, J. (2011). Rumination, post-traumatic growth, and distress: Structural equation modelling with cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 20(11), 1176–1183.
- Morris, M. C., Ciesla, J. A. ve Garber, J. (2010). A prospective study of stress autonomy versus stress sensitization in adolescents at varied risk for depression. *Journal of abnormal psychology*, 119(2), 341–354. <https://doi.org/10.1037/a0019036>
- Morris, M. C., Rao, U. ve Garber, J. (2012). Cortisol responses to psychosocial stress predict depression trajectories: Social-evaluative threat and prior depressive episodes as moderators. *Journal of Affective Disorders*, 143, 223-230. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2012.05.059>
- Moskow, D. M., Lipson, S. K. ve Tompson, M. C. (2022). Anxiety and suicidality in the college student population. *Journal of American college health: J of ACH*, 1–8. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2060042>
- Murphy, S. C. ve Bastian, B. (2020). Emotionally extreme life experiences are more meaningful. *The Journal of Positive Psychology*, 15(4), 531–542. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1639795>
- Murray, J., Ehlers, A. ve Mayou, R. A. (2002). Dissociation and posttraumatic stress disorder: two prospective studies of motor vehicle accident survivors. *British Journal of Psychiatry*, 180, 363–368.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness*. New York, NY: Avon Books.
- Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., Luyckx, K., Dezutter, J. ve Steger, M. F. (2016). The meaningful identity: A longitudinal look at the interplay between identity and meaning in life in adolescence. *Developmental Psychology*, 52(11), 1926–1936. <https://doi.org/10.1037/dev0000176>
- Neufeld, R. W. J. (1989). *Advances in the Investigation of Psychological Stress*. John Wiley & Sons: New York. Rice, P. L. (1992). *Stress and Health*. Pacific Grove: California.

- Newman, D. B., Nezlek, J. B. ve Thrash, T. M. (2017). *The dynamics of searching for meaning and presence of meaning in daily life*. *Journal of Personality*, 86(3), 368–379. [doi:10.1111/jopy.12321](https://doi.org/10.1111/jopy.12321)
- Nezlek, J. B. ve Plesko, R. M. (2003). Affect- and self-based models of relationships between daily events and daily well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 584–596. <https://doi.org/10.1177/0146167203029005004>
- Noble, C. L., Ashby, J. S. ve Gnilka, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, 17(1), 80–94.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569 –582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.1093>.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (2002). Positive responses to loss: Perceiving benefits and growth. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (4. Baskı, s. 598–606) içinde. Oxford University Press.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.L115>
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561–570. <http://dx.doi.org/10.1080/02699939308409206>
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1061–1072. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.5.1061>
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A. ve Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of personality and social psychology*, 72(4), 855–862. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.72.4.855>

- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J. ve Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of abnormal psychology*, 102(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.102.1.20>
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67(1), 92–104. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.1.92>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on psychological science : A journal of the Association for Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A. ve Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 855–862.
- Giorgio, J. M., Sanflippo, J., Kleiman, E., Reilly, D., Bender, R. E., Wagner, C. A., Liu, R. T., ve Alloy, L. B. (2010). An experiential avoidance conceptualization of depressive rumination: Three tests of the model. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1021-1031. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2010.07.004>
- O'Connor, D. B., O'Connor, R. C. ve Marshall, R. (2007). Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 21(4), 429–452. <https://doi.org/10.1002/per.616>.
- Obsessive Compulsive Working Group (1997). Cognitive assessment of obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 667–681.
- Oishi, S. ve Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790–811. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
- Olson, M. L. ve Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 788–802. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9173-7>
- Ostafin, B. D. ve Proulx, T. (2022). A brief life-purpose intervention reduces trauma-film anxiety and rumination. *The Humanistic Psychologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/hum0000298>

- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel O., Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. s.3: 155-161.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160 –164.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261–273.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.
- Park, H. J. ve Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165–170.
- Park, H. J. ve Jeong, D. Y. (2016). Moderation effects of perfectionism and meaning in life on depression. *Personality and Individual Differences*, 98, 25-29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.073>
- Park, N., Park, M. ve Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x>
- Park, R. J., Goodyer, I. M. ve Teasdale, J. D. (2004). Effects of induced rumination and distraction on mood and overgeneral autobiographical memory in adolescent Major Depressive Disorder and controls. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(5), 996–1006. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.t01-1-00291.x>
- Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34(3), 545–562. <https://doi.org/10.3102/00028312034003545>
- Perez, M. (2020). *An Examination of University Sophomore Students' Thriving Factors, Second-Year Experiences, and Student Success Outcomes*, University of Louisiana at Lafayette.

- Pleva, J. ve Wade, T. (2006). Guided self-help versus pure self-help for perfectionism: A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 849–861.
- Preusser, K. J., Rice, K. G. ve Ashby, J. S. (1994). The role of self-esteem in mediating the perfectionism-depression connection. *Journal of College Student Development*, 35(2), 88–93.
- Pruett, K.A. (2011). *The Impact of Freshman Year Learning Community Participation on Students' Self-Reported Sense of Meaning in Life, Academic Self-Efficacy and Commitment to Academic Major at the Beginning of the Second Academic Year*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Auburn University. <https://eric.ed.gov/?id=ED534207>
- Pyszczynski, T. ve Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 102, 122–138.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. ve Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130, 435–468.
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. G. T. Reker & K. Chamberlain (Ed.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (1. Baskı, s.39–58) içinde. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Reker, G. T. ve Wong, P. T. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2. Baskı, s.740–779) içinde. New York: NY: Routledge.
- Kelsall-Foreman, I., Gavett, B.E., Bucks, R.S., Weinborn, M., Badcock, J.C. (2020). Factor structure and age invariance of the Cardiff Anomalous Perceptions Scale (CAPS) in healthy older and younger adults, *Personality and Individual Differences*, 35,2003.
- Reker, G.T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38, 71–85.

- Rh  aume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L. ve Talbot, F. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors? *Behaviour Research and Therapy*, 38, 119–129.
- Rice, K. G. (1992). Separation-individuation and adjustment to college: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 39(2), 203.
- Rice, K. G., Ashby, J. S. ve Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304–314. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.304>
- Riley, C., Lee, M., Cooper, Z., Fairburn, C. G. ve Shafran, R. (2007). A randomized controlled trial of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2221–2231.
- Rim  , B., Philippot, P., Boca, S. ve Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. *European Review of Social Psychology*, 3(1), 225–258.
- Roberts K. J., Lepore S. J. ve Helgeson V. S. (2006). Social-cognitive correlated of adjustment to prostate cancer. *PsychoOncology* 15 183–192. 10.1002/pon.934
- Roese, N. J., Epstude, K., Fessel, F., Morrison, M., Smallman, R., Summerville, A. ve Segerstrom, S. (2009). Repetitive regret, depression, and anxiety: Findings from a nationally representative survey. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 671–688.
- Rose, A.J., Carlson, W. ve Waller, E.M. (2007). Prospective associations of co-rumination with friendship and emotional adjustment: Considering the socioemotional trade-offs of co-rumination. *Developmental Psychology*, 43(4), 1019–1031.
- Rowlison, R. T. ve Feiner, R. D. (1988). Major life events, hassles, and adaptation in adolescence: Confounding in conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 55, 432-444.
- Rozalski, V., Holland, J. M. ve Neimeyer, R. A. (2017). Circumstances of death and complicated grief: Indirect associations through meaning made of loss. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 11–23.

- Rozin, P., Guillot, L., Fincher, K., Rozin, A. ve Tsukayama, E. (2013). Glad to be sad, and other examples of benign masochism. *Judgment and Decision Making*, 8(4), 439.
- Rude, S.S., Maestas, K. ve Neff, K. (2007). Paying attention to distress: What's wrong with rumination? *Cognition & Emotion*, 21(4), 843–864.
- Ruscio, A.M., Gentes, E.L., Jones, J.D., Hallion, L.S., Coleman, E.S. ve Swendsen, J. (2015). Rumination predicts heightened responding to stressful life events in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of abnormal psychology*, 124 1, 17-26.
- Rusting, C. L. ve Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 790.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Ryff, C.D. ve Essex, M.J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507–517.
- Sanna, L. J. ve Turley, K. J. (1996). Antecedents to spontaneous counterfactual thinking: Effects of expectancy violation and outcome valence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 906 –919.
- Santos, M., Magramo, C. Jr., Oguan, F. Jr., Paat, J.N. ve Barnachea, E. (2012). Meaning in life and subjective well-being: Is a satisfying life meaningful? *Journal of Arts, Science, & Commerce*, 3 (4).
- Saraç, H., İpek, A. N. ve Çavuş, F. Z. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *ARHUSS*, (2018), 1(1): 50-61.
- Sassaroli, S., Lauro, L. J., Ruggiero, G. M., Mauri, M. C., Vinai, P. ve Frost, R. (2008). Perfectionism in depression, obsessive compulsive disorder and eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 757–765.
- Schaller, M. A. (2005). Wandering and wondering: Traversing the uneven terrain of the second college year. *About Campus*, 10, 17-24.

- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J. ve King, L. A. (2009). Thine own self: true self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 96(2), 473–490. <https://doi.org/10.1037/a0014060>
- Schnell, T. (2010). Existential Indifference: Another Quality of Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351–373. <https://doi.org/10.1177/0022167809360259>
- Schnell, T., Gerstner, R. ve Krampe, H. (2018). Crisis of meaning predicts suicidality in youth independently of depression. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 39(4), 294–303. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000503>
- Schreiner, L. A. (2007). *Strategies for sophomore success*. Paper presented at the Students in Transition conference, Cincinnati, OH.
- Schreiner, L. A. (2007a, September 24). Taking retention to the next level: Strengthening our sophomores. Presented at the National Symposium on Student Retention conference, Milwaukee, WI.
- Schreiner, L. A. (2010). The “Thriving Quotient”: A new vision for student success. *About Campus*, 15(2), 2-10.
- Schwartz, S. J., Beyers, W., Luyckx, K., Soenens, B., Zamboanga, B. L., Forthun, L. F., Hardy, S. A., Vazsonyi, A. T., Ham, L. S., Kim, S. Y., Whitbourne, S. K. ve Waterman, A. S. (2011). Examining the light and dark sides of emerging adults' identity: a study of identity status differences in positive and negative psychosocial functioning. *Journal of youth and adolescence*, 40(7), 839–859. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9606-6>
- Schwarzer, R., Luszczynska, A., Boehmer, S., Tauber, S. ve Knoll, N. (2006). Changes in finding benefit after cancer surgery and the prediction of well-being one year later. *Social Science and Medicine*, 63, 1614 –1624.
- Scott, K.M., Lim, C., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Bruffaerts, R. ve Caldas-de-Almeida, J.M. (2016). Association of Mental Disorders With Subsequent Chronic Physical Conditions: World Mental Health Surveys From 17 Countries. *JAMA Psychiatr.* 73, 150-158.

- Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E. ve Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much? *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 909–921.
- Selby, E. A., Kranzler, A., Panza, E. ve Fehling, K. B. (2016). Bidirectional- compounding effects of rumination and negative emotion in predicting impulsive behavior: Implications for emotional cascades. *Journal of Personality*, 84(2), 139–153. <https://doi.org/10.1111/jopy.12147>
- Selby, E.A., Franklin, J.C., Carson-Wong, A. ve Rizvi, S.L. (2013). Emotional cascades and self-injury: Investigating instability of rumination and negative emotion. *Journal of clinical psychology*, 69 12, 1213-27.
- Shafran, R., Cooper, Z. ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773–791.
- Shafran, R., Egan, S. ve Wade, T. (2010). *Overcoming perfectionism: A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. London: Constable & Robinson.
- Shahar, G. (2022). Yalom, Strenger, and the Psychodynamics of Inner Freedom: A Contribution to Existential Psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*, 39(1), 5-11. <https://doi.org/10.1037/pap0000395>
- Shear, K., Frank, E., Houck, P. R. ve Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 293, 2601–2608.
- Sherry, D. L., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Mushquash, A. ve Flett, G. L. (2015). The existential model of perfectionism and depressive symptoms: Tests of incremental validity, gender differences, and moderated mediation. *Personality and Individual Differences*, 76, 104–110.
- Shin, J. Y. ve Steger, M. F. (2016). Supportive college environment for meaning searching and meaning in life among American college students. *Journal of College Student Development*, 57, 18 – 31. [doi: 10.1353/csd.2016.0005](https://doi.org/10.1353/csd.2016.0005)
- Shors, T. J., Millon, E. M., Chang, H. Y., Olson, R. L. ve Alderman, B. L. (2017). Do sex differences in rumination explain sex differences in depression?. *Journal of neuroscience research*, 95(1-2), 711–718. <https://doi.org/10.1002/jnr.23976>

- Siegle, G. J., Steinhauer, S. R., Thase, M. E., Stenger, V. A. ve Carter, C. S. (2002). Can't shake that feeling: Event-related fMRI assessment of sustained amygdala activity in response to emotional information in depressed individuals. *Biological psychiatry*, 51(9), 693–707. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(02\)01314-8](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(02)01314-8)
- Siegle, G.J., Steinhauer, S.R. ve Carter, C.S. (2003). Do the Seconds Turn Into Hours? Relationships between Sustained Pupil Dilation in Response to Emotional Information and Self-Reported Rumination. *Cognitive Therapy and Research* 27, 365–382 <https://doi.org/10.1023/A:1023974602357>
- Siegrist J. (2008). Chronic psychosocial stress at work and risk of depression: Evidence from prospective studies. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 258 Suppl 5, 115–119. <https://doi.org/10.1007/s00406-008-5024-0>
- Silver R. L., Boon C. ve Stones M. H. (1983). Searching for meaning in misfortune: Making sense of incest. *J. Soc. Issues* 39 81–102. 10.1111/j.1540-4560.1983.tb00142.x
- Singer, J. A. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction. *Journal of Personality*, 72, 437– 459.
- Slaney, R. B. ve Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74, 393-398.
- Slaney, R. B., Chadha, N., Mobley, M. ve Kennedy, S. (2000). Perfectionism in Asian Indians: Exploring the meaning of the construct in India. *The Counseling Psychologist*, 28, 10-31.
- Slatcher, R. B. ve Pennebaker, J. W. (2006). How do I love thee? Let me count the words: the social effects of expressive writing. *Psychological science*, 17(8), 660–664. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01762.xs>
- Smith, J.M., Alloy, L.B. ve Abramson, L.Y. (2006). Cognitive vulnerability to depression, rumination, hopelessness, & suicidal ideation: Multiple pathways to self-injurious thinking. *Suicide & Life-Threatening Behaviour*, 36(4), 443–454.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M. ve Gralnick, T. (2016). Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta- analysis of 10 longitudinal studies. *European Journal of Personality*, 30(2), 201–212. <https://doi.org/10.1002/per.2053>

- Smith, M. M., Vidovic, V., Sherry, S. B., Stewart, S. H. ve Saklofske, D. H. (2018). Are perfectionism dimensions risk factors for anxiety symptoms? A meta-analysis of 11 longitudinal studies. *Anxiety, stress, and coping*, 31(1), 4–20. <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1384466>
- Solomon, S., Greenberg, J. ve Pyszczynski, T. (1991). A Terror Management Theory of Social Behavior: The Psychological Functions of Self-Esteem and Cultural Worldviews. *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 93-159.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. [doi:10.1080/00050067.2010.482109](https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109)
- Steele, A. L. ve Wade, T. D. (2008). A randomized trial investigating guided self-help to reduce perfectionism and its impact on bulimia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1316– 1323.
- Steele, A. L., Waite, S., Egan, S. J., Finnigan, J., Handley, A. ve Wade, T. D. (2013). Psycho-education and group cognitive-behavioural therapy for clinical perfectionism: a case-series evaluation. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 41(2), 129–143. <https://doi.org/10.1017/S1352465812000628>
- Steger M. F., Frazier P., Oishi S. ve Kaler M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. S. J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (2. Baskı, s. 679–687) içinde. Oxford, UK: *Oxford University Press*.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (2. Baskı, s. 165–184) içinde. New York, NY: Routledge.
- Steger, M. F. ve Shin, J. Y. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: An initial look at the evidence. *International Forum for Logotherapy*, 33, 95– 104.

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. ve Lorentz, D. (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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173–180. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>
- Steger, M.F. (2006). An illustration of issues in factor extraction and identification of dimensionality in psychological assessment data. *Journal of Personality Assessment*, 86, 263–272.
- Steger, M.F. (2007). Structural validity of the Life Regards Index. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40, 97–109.
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199–228.
- Steger, M.F., Shigehiro O., Todd B. K. (2009). Meaning in Life across The Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life from Emerging Adulthood to Older Adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52.

- Stoeber, J. ve Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review : An official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Striegel-Moore, R. H., Fairburn, C. G., Wilfley, D. E., Pike, K. M., Dohm, F. A ve Kraemer, H. C. (2005). Toward an understanding of risk factors for binge eating disorder in black and white women: a community-based case-control study. *Psychological Medicine*, 35, 147–156.
- Stroebe, M., Boelen, P. A., Van Den Hout Den Hout, M., Stroebe, W., Salemink, E. ve Van Den Bout Den Bout, J. (2007). Ruminative coping as avoidance. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257(8), 462–472.
- Stumpf, H. ve Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837– 852.
- Suh, H., Gnilka, P. B. ve Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25–30. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.041>
- Sutton, E. M. (2019). Either Perfect or Meaningful: Identity Development, Perfectionism, and Emerging Adults' Search for Meaning in Selective Higher Education Institutions. <https://repository.upenn.edu/handle/20.500.14332/38817>
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135.
- Şimşek, H., Öztoprak, D., İkizoğlu, E., Safalı, F., Yavuz, Ö. ve Onur, Ö. (2012). Healthy lifestyle behaviours and related factors of medical school students. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2012; 26:151–7.
- Takano, K. ve Tanno, Y. (2010). Concreteness of thinking and self-focus. *Consciousness and Cognition*, 19, 419 – 425.
- Takano, K. ve Tanno, Y. (2011). Diurnal variation in rumination. *Emotion*, 11(5), 1046–1058. <https://doi.org/10.1037/a0022757>

- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why?: Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>
- Taubitz, L. E., Robinson, J. S. ve Larson, C. L. (2013). Modulation of the startle reflex across time by unpleasant pictures distinguishes dysphoric from non-dysphoric women. *International journal of psychophysiology: Official journal of the International Organization of Psychophysiology*, 87(2), 124–129. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.11.002>
- Taylor, J. J., Papay, K. A., Webb, J. B. ve Reeve, C. L. (2016). The good, the bad, and the interactive: Evaluative concerns perfectionism moderates the effect of personal strivings perfectionism on selfesteem. *Personality and Individual Differences*, 95, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.006>
- Taylor, P. J., Jomar, K., Dhingra, K., Forrester, R., Shahmalak, U. ve Dickson, J. M. (2018). A meta-analysis of the prevalence of different functions of non-suicidal self-injury. *Journal of affective disorders*, 227, 759–769. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.073>
- Taylor, S. E., Lichtman, R. R. ve Wood, J. V. (1984). Attributions, beliefs about control, and adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 489 – 502.
- Tonta, K. E., Boyes, M., Howell, J., McEvoy, P., Johnson, A. ve Hasking, P. (2022). Modeling pathways to non- suicidal self- injury: The roles of perfectionism, negative affect, rumination, and attention control. *Journal of Clinical Psychology*, 78, 1463–1477. <https://doi.org/10.1002/jclp.23315>
- Tonta, K. E., Howell, J. A., Hasking, P. A., Boyes, M. E. ve Clarke, P. J. F. (2019). Attention biases in perfectionism: Biased disengagement of attention from emotionally negative stimuli. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 64, 72–79. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.02.009>
- Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, 11, 143–154.
- Tov, W. ve Lee, H. W. (2016). A closer look at the hedonics of everyday meaning and satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111, 585–609.

- Tov, W., Ng, W. ve Kang, S. (2019). The facets of meaningful experiences: An examination of purpose and coherence in meaningful and meaningless events. *The Journal of Positive Psychology*, 16, 129-136.
- Trapnell, P. D. ve Campbell, J. D. (1999). Private self- consciousness and the five- factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304.
- Trevisan, D.A, Bass, E., Powell, K. ve Eckerd, L.M. (2017). Meaning in life in college students: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 20, 37 – 51. [doi: 10.1002/jock/12507](https://doi.org/10.1002/jock/12507)
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Updegraff, J. A., Silver, R. C. ve Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *J. Pers. Soc. Psychol.* 95 709–722. 10.1037/0022-3514.95.3.709
- Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A. ve Fox, K. C. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61.
- Van Eck, M., Nicolson, N. A. ve Berkhof, J. (1998). Effects of stressful daily events on mood states: Relationship to global perceived stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1572–1585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1572>
- Van Tongeren, D. R., Aten, J. D., McElroy, S., Davis, D. E., Shannonhouse, L., Davis, E. B. ve Hook, J. N. (2019). Development and validation of a measure of spiritual fortitude. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 11(6), 588–596. <https://doi.org/10.1037/tra0000449>
- Verkuil, B., Brosschot, J. F., Gebhardt, W. A. ve Thayer, J. F. (2010). When worries make you sick: A review of perseverative cognition, the default stress response and somatic health. *Journal of Experimental Psychopathology*, 1, 87-118. <http://dx.doi.org/10.5127/jep.009110>

- Vygotsky, L. S. V. ve Luria, A. R. (1930). *Etudy po istorri provedrija: Obezjana primitivr Rebeʹnok*. Moscow: Goslzdak
- Wagner, B., Knaevelsrud, C. ve Maercker, A. (2006). Internet- based cognitive- behavioral therapy for complicated grief: A randomized controlled trial. *Death Studies*, 30(5), 429–453.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J. ve Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and Eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41–79.
- Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1037— 1052. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2004.01.009>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E. R. (2013). Repetitive thought. M. D. Robinson, E. R. Watkins, & E. Harmon-Jones (2013), *Handbook of cognition and emotion* (2. Baskı, s. 383-400) içinde. New York, NY: Guilford Press.
- Watkins, E. ve Baracaia, S. (2001). *Why do people ruminate in dysphoric moods?* *Personality and Individual Differences*, 30, 723-734. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00053-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00053-2)
- Watkins, E., Moberly, N. J. ve Moulds, M. L. (2008). Processing mode causally influences emotional reactivity: Distinct effects of abstract versus concrete construal on emotional response. *Emotion*, 8, 364-378. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.364>
- Watkins, E., Moulds, M. ve Mackintosh, B. (2005). Comparisons between rumination and worry in a non-clinical population. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1577–1585.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Waytz, A., Hershfield, H. E. ve Tamir, D. I. (2015). Mental simulation and meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 108(2), 336-355. <https://doi.org/10.1037/a0038322>

- Weber, J. P. (1996). *Meaning in life and psychological well-being among high school freshmen and seniors*. [Yayınlanmış Doktora Tezi]. Northern Arizona University.
- Wells, A. ve Mathews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (ss. 13–37). The Guilford Press.
- Whitmer, A. J. ve Banich, M. T. (2010). Trait rumination and inhibitory deficits in long-term memory. *Cognition and Emotion*, 24, 168 –179.
- Wilder, J. S. (1993). The sophomore slump: A complex developmental period that contributes to attrition. *The College Student Affairs Journal*, 12, 18-27.
- Williams, J.M.G., Crane, C., Barnhofer, T. ve Duggan, D. (2005). Psychology and suicidal behaviour: Elaborating the entrapment model. K. Hawton (Ed.), *Prevention and Treatment of Suicidal behaviour* (2. Baskı, s. 71–90) içinde. Oxford: Oxford University Press.
- Wilson, T. D. ve Gilbert, D. T. (2008). Explaining away: A model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 370 – 386.
- Wisco, B. E. ve Nolen-Hoeksema, S. (2008). Ruminative response style. K. S. Dobson ve D. J. A. Dozois (Ed.), *Risk factors in depression* (ss. 221-236). San Diego, CA: Academic Press.
- Wise, E. H. ve Reuman, L. (2019). Promoting competent and flourishing life-long practice for psychologists: A communitarian perspective. *Professional Psychology: Research and Practice*, 50(2), 129–135. <https://doi.org/10.1037/pro0000226>
- Wong, P. (2012). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. P. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2. Baskı, s. 619– 647) içinde. New York, NY: Routledge.
- Wong, P. T. (2012). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2. Baskı). Routledge/Taylor & Francis Group.

- Wong, P.T.P. (2000). Meaning in life and meaning in death in successful aging. A. Tomer (Ed.), *Death attitudes and older adults: Theories, concepts, and application* (1. Baskı, s. 23–35) içinde. Philadelphia: Taylor and Francis.
- Worthington, E. L., Jr, Hook, J. N., Davis, D. E. ve McDaniel, M. A. (2011). Religion and spirituality. *Journal of clinical psychology*, 67(2), 204–214. <https://doi.org/10.1002/jclp.20760>
- Worthy, D. A., Gorlick, M. A., Pacheco, J. L., Schnyer, D. M. ve Maddox, W. T. (2011). With age comes wisdom: Decision making in younger and older adults. *Psychological Science*, 22, 1375–1380.
- Wu, K. D. ve Cortesi, G. T. (2009). Relations between perfectionism and obsessive-compulsive symptoms: Examination of specificity among the dimensions. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 393–400.
- Xi, J., Lee, M. T., Carter, J. R. ve Delgado, D. (2018). Gender differences in purpose in life: The mediation effect of altruism. *Journal of Humanistic Psychology*. [doi:10.1177/0022167818777658](https://doi.org/10.1177/0022167818777658)
- Xie, Y., Kong, Y., Yang, J. ve Chen, F. (2019). Perfectionism, worry, rumination, and distress: A meta-analysis of the evidence for the perfectionism cognition theory. *Personality and Individual Differences*, 139, 301–312. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.028>
- Yalom, I.D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T. ve Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Metacognitions Questionnaire- 30 and metacognitive predictors of worry and obsessive–compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(6), 424-439. [doi: 10.1002/cpp.589](https://doi.org/10.1002/cpp.589)
- Zhang, H., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Davis, E. B., Aten, J. D., McElroy-Heltzel, S., Davis, D. E., Shannonhouse, L., Hodge, A. S. ve Captari, L. E. (2021). Spiritual fortitude: A systematic review of the literature and implications for COVID-19 coping. *Spirituality in Clinical Practice*, 8(4), 229–244. <https://doi.org/10.1037/scp0000267>

- Zoccola, P. M., Dickerson, S. S. ve Zaldivar, F. P. (2008). Rumination and cortisol responses to laboratory stressors. *Psychosomatic medicine*, 70(6), 661–667.
<https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31817bbc77>
- Zoccola, P. M., Quas, J. A. ve Yim, I. S. (2010). Salivary cortisol responses to a psychosocial laboratory stressor and later verbal recall of the stressor: The role of trait and state rumination. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, 13(5), 435–443.
<https://doi.org/10.3109/10253891003713765>
- Zuroff, D. C., Blatt, S. J., Sotsky, S. M., Krupnick, J. L., Martin, D. J., Sanislow, C. A. ve Simmens, S. A. (2000). Relationship between therapeutic alliance and perfectionism to outcome in brief outpatient treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 114–124.
- Zuroff, D.C. (1994). Depressive personality styles and the five-factor model of personality. *Journal of Personality Assessment*, 63, 453–472.

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız: ☐ 18 ve altı ☐ 18-20 ☐ 20-22 ☐ 22-24 ☐ 24 ve üstü

3. Sınıf düzeyi: ☐ Hazırlık ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5



Ek 2. BSRI

Lütfen aşağıdaki maddeleri şu anda nasıl hissettiğinizi ya da düşündüğünüzü göz önünde bulundurarak cevaplayın. Lütfen her bir madde için altındaki yatay çizginin üstüne o ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınızı belirten dikey bir çizgi çizin.

1. Şu anda duygu durumum hakkında düşünüyorum.
0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100
hiç doğru değil tümüyle doğru
2. Şu anda neden bu şekilde tepki gösterdiğimi merak ediyorum.
0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100
hiç doğru değil tümüyle doğru
3. Şu anda neden hep bu şekilde hissettiğimi merak ediyorum.
0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100
hiç doğru değil tümüyle doğru
4. Şu anda “Neden başka insanlarda olmayan sorunlara sahibim?” diye düşünüyorum.
0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100
hiç doğru değil tümüyle doğru
5. Şu anda yakın zamanda söylediğim ya da yaptığım şeyleri zihnimde tekrar ediyorum.
0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100
hiç doğru değil tümüyle doğru
6. Şu anda “İşlerimi neden daha iyi idare edemiyorum?” diye düşünüyorum.
0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100
hiç doğru değil tümüyle doğru
7. Şu anda benim için kendimle ilgili olumsuz düşünceleri susturmak zor.
0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100
hiç doğru değil tümüyle doğru
8. Şu anda neden daha iyi bir şekilde tepki veremediğimi merak ediyorum.
0-----10-----20-----30-----40-----50-----60-----70-----80-----90-----100
hiç doğru değil tümüyle doğru

Ek 3. Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği

1. Anne-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.	(1) (2) (3) (4) (5)
2. Düzen benim için çok önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır.	(1) (2) (3) (4) (5)
4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5)
5. Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır.	(1) (2) (3) (4) (5)
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
7. Ben tertipli bir insanım.	(1) (2) (3) (4) (5)
8. Düzenli bir insan olmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
9. Okulda/işte başarısız olmam halinde insan olarak tümüyle başarısızımdır.	(1) (2) (3) (4) (5)
10. Bir hata yaptığımda hayal kırıklığına uğrarım.	(1) (2) (3) (4) (5)
11. Anne-babam benden her şeyin en iyisini yapmamı ister.	(1) (2) (3) (4) (5)
12. Pek çok insandan daha yüksek hedefler belirlerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
13. İşte/okulda birileri bir işi benden daha iyi yapacak olursa o zaman kendimi bütün işte başarısız olmuş gibi hissederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
14. Kısmen başarısız olursam, bu durum tümüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	(1) (2) (3) (4) (5)
15. Ailemde yalnızca olağanüstü performans yeterince iyi olarak kabul görür.	(1) (2) (3) (4) (5)
16. Çabalarımı bir hedefe ulaşmak için yoğunlaştırmakta çok iyiyimdir.	(1) (2) (3) (4) (5)
17. Bir şeyleri çok dikkatli yaptığım zamanlarda bile çoğu kez tam olarak doğru olmamış gibi hissederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
18. Bir şeylerde en iyi olamamaktan nefret ederim.	(1) (2) (3) (4) (5)
19. Aşırı derecede yüksek hedeflerim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5)
20. Anne-babam benden mükemmeli beklerler.	(1) (2) (3) (4) (5)
21. Eğer bir hata yapacak olursam insanlar muhtemelen benim hakkımda daha olumsuz düşünürler.	(1) (2) (3) (4) (5)
22. Anne-babamın beklentilerini hiçbir zaman karşılayabilmişim gibi hissetmem.	(1) (2) (3) (4) (5)
23. Bir şeyleri diğer insanlar kadar iyi yapamazsam bu benim daha değersiz bir insan olduğum anlamına gelir.	(1) (2) (3) (4) (5)
24. Diğer insanlar kendileri için bana göre çok daha düşük standartlar belirliyormuş gibi gelir.	(1) (2) (3) (4) (5)
25. Ben her zaman en iyisini yapmazsam insanlar bana saygı duymaz.	(1) (2) (3) (4) (5)
26. Anne-babamın benim geleceğime ilişkin beklentileri her zaman için benimkilerden çok daha yüksek olmuştur.	(1) (2) (3) (4) (5)
27. Düzenli (tertipli) bir insan olmaya çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5)
28. Yaptığım basit günlük şeyler için genellikle şüphelerim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5)
29. Tertipli olmak benim için çok önemlidir.	(1) (2) (3) (4) (5)
30. Günlük işlerimde pek çok insana göre çok daha yüksek performans beklerim.	(1) (2) (3) (4) (5)
31. Düzenli bir insanım.	(1) (2) (3) (4) (5)
32. Bir şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işlerimde geri kalmaya eğilimliyim.	(1) (2) (3) (4) (5)
33. Bir şeyleri 'doğru' yapmak benim için uzun zaman alır.	(1) (2) (3) (4) (5)
34. Ne kadar az hata yaparsam insanlar beni o kadar fazla sever.	(1) (2) (3) (4) (5)
35. Ailemin ölçütlerini hiçbir zaman karşılayabileceğimi gibi hissetmem.	(1) (2) (3) (4) (5)

ÖZ GEÇMİŞ

Hatice SARI; 2008- 2012 yılları arasında Özel Florya Final Anadolu Lisesi'nde eğitim alarak okul 2'nciliği ile mezun oldu. 2017 yılında Yeditepe Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden tam burslu ve 2019 yılında Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden çift anadal yaparak mezun olmaya hak kazandı. 2019 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programına başladı. Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EACBT) standartları çerçevesinde eğitim yapan Kognitif Davranış Terapileri Derneği'nin eğitimlerine devam ederek danışan görmeyi sürdürmektedir.

