

## Ruminasyon ve Yaşamda Anlamın Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Göre İncelenmesi

Prof. Dr. M. Engin DENİZ\*

Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Davutpaşa / İstanbul / Türkiye,  
edeniz@yildiz.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7930-3121

Yağmur AMANVERMEZ

Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Davutpaşa / İstanbul / Türkiye,  
yagmur.amanvermez@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5555-193X

Arzu BUYRUK-GENÇ

Maçka Pakmaya Hüsamettin Ziler Ortaokulu, Şişli / İstanbul / Türkiye,  
arzubuyrukgenç@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4765-3274

### Öz

Öz-anlayış, psikolojik iyi oluşun ve yaşam doyumunun önemli bir değişkeni olarak görülmektedir. Bunun yanında öz-anlayış düzeyinin düşük olması depresyonla ilişkili bulunmaktadır. Bu çalışmada farklı öz-anlayış düzeylerine (düşük-orta-yüksek) sahip üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve ruminasyon düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma verileri İstanbul Yıldız Teknik Üniversitesi'nin değişik bölümlerinde öğrenimlerine devam eden 301 öğrenciden elde edilmiştir. Araştırmada öğrencilerin öz-anlayış düzeylerini saptamak amacıyla Türkçeye uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan "Öz-anlayış Ölçeği", yaşamda anlam düzeylerini belirlemek için Türkçeye uyarlaması Demirbaş (2010) tarafından yapılan "Yaşamda Anlam Ölçeği" ve ruminasyon düzeylerini belirlemek için Türkçeye

\* Sorumlu Yazar. Tel: +90 212 383 48 41

uyarlaması Neziroğlu (2010) tarafından yapılan “Ruminatif Tepkiler Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde öz-anlayış düzeylerine göre yüksek, orta ve düşük olarak sınıflanan öğrencilerin yaşamda anlam ve ruminasyon puanlarında bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tamhane’s T2 ve Scheffe testi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda farklı öz-anlayış düzeylerine sahip öğrencilerin yaşamda anlam düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p < .001$ ). Ayrıca araştırmada farklı öz-anlayış düzeylerine sahip öğrencilerin ruminasyon düzeyleri arasında da anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $p < .001$ ). Bu çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine göre ruminasyon ve yaşamda anlam düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır. Bu sonuçların yapılacak araştırmalarda ve düzenlenmesi planlanan deneysel çalışmalarda etkili olacağını düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-anlayış; Yaşamda anlam; Ruminasyon; Üniversite öğrencileri; Psikolojik danışma ve rehberlik.

## Examining Meaning in Life and Rumination According to Different Levels of Self-Compassion

### Abstract

Self-compassion is one of the noticeable component for increasing levels of psychological well-being and life satisfaction. In addition, many studies have showed significant relationship between self-compassion and depression. Therefore, aim of this study was to examine the comparison of meaning in life and rumination levels of the university students who had different self-compassion levels (low, medium, high). Sample of this study consisted 301 university students. “Self Compassion Scale” which was adapted into Turkish by Deniz, Kesici and Sümer (2008) was used in order to measure the self-compassion levels of the students. Meaning in life levels of the students was measured with “Meaning in Life Scale” which was adapted into Turkish by Demirbaş (2010). Lastly, “Rumination Scale” was used to assess participant’s rumination level which was adapted into Turkish by Neziroğlu (2010). Detecting the differences between rumination and meaning in life scores according the three different levels of self-compassion, one-way ANOVA, Tamhane’s T2 and Scheffe test were used. Results of the study showed that there were significant differences in the average scores of the meaning in life levels of the students according to their different self-compassion levels ( $p < .001$ ). In addition, there were sig-

nificant differences in the average scores of the rumination levels of the students with respect to their different self-compassion levels ( $p < .001$ ). Findings of this study showed the significant changing of rumination levels and meaning in life according to self-compassion. Findings can be used for further studies and experimental research.

**Keywords:** Self-compassion; Meaning in life; Rumination; University students; Counseling and guidance.

## Extended Summary

### Purpose

University students encounter various challenges to fulfill their social, academic, personal, or career needs. In this period, well-being is the key characteristic of university students in order to cope with different life challenges. Self-compassion is one of the main aspect of well-being and life satisfaction. In the literature, various studies have showed that people with high self-compassion levels more likely to assess themselves with understanding manner rather than criticize themselves. In addition to self-compassion, in accordance with the existential perspective, people reached happiness are those who find a meaning in life. While one person find subjective meaning in life, this person can feel satisfied, cope with different problems, and deal with frustration. Therefore, it can be said that there is a strong association between life satisfaction and having a sense of meaning in life.

Another variable related with well-being and psychological problems is rumination. Rumination is defined as thinking repetitively on oneself's negative emotions and showing symptoms of distress. People with ruminative thinking generally think negative sides of the events and worry about distressful situations. Although there are various studies in the literature about ruminative thinking and depression, anxiety, resilience and well-being, no research has been found about self-compassion and its relation with rumination and meaning in life. Thus, aim of this present research is to investigate whether or not different levels of self-compassion are related with meaning in life and rumination.

### Method

In this study relational screening model was used to assess different levels of self-compassion on rumination and meaning in life. A total of 301 undergraduate students participated in this study voluntarily. Of the partici-

pants, 186 (61.8%) were female and 115 (38.2%) were male. The mean age of participants was 21. The Self-compassion Scale was used to assess participants' self-compassion level. The Self-compassion Scale was developed by Neff (2003) and adapted into Turkish by Deniz, Kesici and Sümer (2008). The Ruminative Responses Scale which was developed by Nolen-Hoeksema and Morrow (1991) and adapted into Turkish Neziroğlu (2010) was used in order to assess ruminative thinking. The Meaning in Life Scale was used to determine the sense of meaning and searching for meaning in life of the students. The Meaning in Life Scale was developed by Steger, Frazier, Oishi and Kaler (2006) and adapted into Turkish by Demirbaş (2010).

Initially students were divided into three groups according to their self-compassion levels, namely low, moderate, and high levels of self-compassion by calculating mean score and standard deviation value of Self-compassion Scale. Secondly, one way-ANOVA was applied to examine whether rumination and meaning in life levels differentiated according to self-compassion levels. Tamhanes's T2 and Scheffe were used in the analyses.

## **Result**

Results of study showed significant differences on average score of the meaning in life levels according to different levels of self-compassion. The participants with low and moderate levels of self-compassion also held significantly low scores on meaning in life, while comparing participants with high self-compassion counterparts. In addition, rumination levels differentiated significantly according to participants' self-compassion levels.

## **Discussion and Conclusion**

In this study, rumination and meaning in life were examined according to different levels of self-compassion. As a result of analysis, it was found that there were significant differences between rumination and meaning in life in terms of self-compassion levels. Findings of this study are in parallel with previous studies examining self-compassion and rumination (Leary, Tate, Adams, Batts-Allen and Hancock, 2007; Neely, Schallert, Mohammed, Roberts and Chen, 2009). One of the reasons might be the preventive role of self-compassion. Self-compassion may act as a rumination buffering tool in adverse situations. Moreover, people with high self-compassion might think more frequently that other people may also have experienced difficult life circumstances. As a result of this kind of thinking, they may be less trend to

ruminate.

The second finding of this research illustrates that meaning in life and self-compassion is significantly associated. Meaning in life is one the fundamental component of well-being and life satisfaction. Studies also claimed that people with a high sense of meaning in life are more productive and satisfied with their self than those with a low sense of meaning. People who have found meaning in their life may behave themselves and other people with warmth, cope more effectively with problems.

In conclusion self-compassion can be one of the key aspects to affect rumination and develop a sense of meaning in life. Professionals working at university counseling centers may use self-compassion activities as a tool for coping with rumination and experiencing a lack of meaning in life while working with university students.

### Giriş

Üniversite dönemi; ergenlik döneminin sonuna rastlayan içinde örgün eğitimi tamamlayarak meslek yaşamında kendine bir yer edinmek, duygusal yakınlık kurmak, toplumsal sorumluluklarını üstlenerek sosyal rolleri ve görevleri yerine getirmek, kendi değer ve tercihlerine uygun sosyal gruplarda yer almak gibi çeşitli görevleri barındıran önemli bir dönemdir. Bu dönemdeki görevleri başarıyla atlatılmak için psikolojik sağlığın da yerinde olması son derece önemlidir. Psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilen kavramlardan bir tanesi de öz-anlayış (self-compassion) kavramıdır (Kirkpatrick, 2005).

Öz-anlayış, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranması, yaşadığı olumsuz deneyimleri yaşamının bir parçası olarak görmesi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı çözüm yolları araması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz-anlayış, bireyin kendi acılarına karşı açık ve duyarlı, kendine karşı nazik, affedici olması ve yapılan hataları insanlığın ortak deneyimi olarak görmesi, içinde bulunduğu ânı yargılamadan, olduğu gibi kabul etmesidir (Neff, 2003b). Öz-anlayışın öz-şefkat, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç temel bileşeni vardır. Öz-şefkat, kişinin acı veren durumlarda ya da başarısızlık durumlarında aşırı eleştirel olmasındansa kendisine karşı anlayışlı olmasını içerir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-anlayışın bir diğer bileşeni paylaşımların bilincinde olma, kişinin başarısız olduğu durumlarda veya acı çekerken ken-

disini yalıtılmış ve diğerlerinden ayrı hissetmek yerine; hissettiklerini diğer birçok insanın da hissettiğini, bunun insan olmanın bir parçası olduğunu fark etmesini içerir. Öz-anlayışın son bileşeni bilinçli farkındalık, kişinin duygularından kaçmadan dengeli bir biçimde yaşadığı durumun bilincinde olmasıdır (Neff, 2004). Öz-anlayışı yüksek olan bir birey problemlerini, zayıf yönlerini, eksikliklerini tam olarak görür ama yine de kendisine karşı eleştirel ve katı bir tutum yerine, şefkat ve anlayışla yaklaşır. Böylece öz-anlayış olumsuz yaşantılara karşı koruyucu bir sınır görevi görebilir ve yaşamda kötü giden durumlar olduğunda bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesini sağlayabilir (Leary ve ark., 2007). Nitekim Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) de öz-anlayışın mutluluk ve iyimserlikle yüksek pozitif ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Mutlu olmak bütün bireylerin arzuladığı ortak bir amaçtır. Bu amaca ulaşmak için insanoğlu yaşamında anlam aramaktadır. İlk kez yaşamın anlamı kavramını ortaya koyan Frankl (2014), insanda motivasyonun kaynağının anlam istemi olduğu öne sürmüştür. Bir kişinin anlam istemi tamamlandığı zaman, o kişi kendini mutlu hisseder, aynı zamanda acıya katlanabilir, engellenmeler ve gerilimlerle başa çıkabilir. Bir kişi ne kadar zor ve ölümcül şartlar altında yaşarsa yaşasın, hayatına küçük de olsa bir anlam katabiliyorsa yaşamak için bir güç bulabilir. Ancak yaşamını anlamdan soyutlayanlar, hayatlarını devam ettirecek içsel gücü kendilerinde bulamazlar. Eğer kişinin anlam istemi engellenirse o kişide çeşitli psikolojik rahatsızlıklar gözlemlenebilir (Frankl, 2014). Başka bir ifade ile yaşamda anlam ile psikolojik sağlık arasında yakın bir ilişki vardır (Zika ve Chambarlian, 1992). Yaşamda anlamın bulunmaması anlamsızlık olarak nitelendirilir (Yalom, 2001). Anlamsızlık, varoluşsal boşluk ve varoluşsal nevroz olarak iki boyutta ele alınır: Varoluşsal boşluk can sıkıntısı, durgunluk ve boşluk duygusu olarak hissedilir. Eğer anlamsızlık duygularının yanı sıra açık klinik belirtiler de geliştirse varoluşsal nevrozdan söz edilir (Yalom, 2001).

Psikolojik rahatsızlıkların yaşanma olasılığını arttıran diğer bir durum ise ruminatif düşünce biçimidir. Ruminatif kişilik özelliğini açıklamaya çalışan tepki stilleri kuramına göre ruminasyon, bireyin problemini çözmek için harekete geçmeksizin, içinde bulunduğu duygu durumunu, olası sebep ve sonuçları tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1987). Ruminatif tepkileri kullanan bireyler sıklıkla “Neden bu durumdan kurtulamıyorum?”, “Bu durumdan asla kurtulamayacağım.”

gibi düşünceleri tekrarlı bir biçimde düşünürler. Ruminatif eğilime sahip bireyler olayların olumsuz yönüne daha çok odaklanmakta ve olumsuz yaşıntının sonuçlarını daha uzun süre hissetmektedirler. Ruminasyonun bireyi dört şekilde etkileyebileceği üzerinde durulmuştur. Bunlardan ilki; kişi içinde bulunduğu durumu anlamlandırmaya çalışırken, depresif duygu-durum tarafından tetiklenen olumsuz düşünceleri ve otobiyografik anıları daha olası hale getirmektedirler. İkinci olarak ruminasyon, daha kötümser ve kaderci düşünmeyi güçlendirerek etkili problem çözme becerilerine zarar vermektedir. Üçüncü olarak stresli durumlarda artış göstererek etkili baş etme becerilerinin kullanılmasına engel olmaktadır. Son olarak da ruminasyonun sürekli olarak kullanılması bireyde sosyal destek kaybına sebep olabilir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999). Her ne kadar ruminasyon, bireylerin üzgün ya da depresif olduklarında meşgul oldukları bir düşünce süreci olarak değerlendirilse de boylamsal çalışmalar ruminasyon eğiliminin sabit bir bireysel farklılık olduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999).

Alanyazın incelendiğinde öz-anlayışın psikolojik sağlık (Bolat, 2013), psikolojik iyi olma (Sarıcaoğlu, 2011), çeşitli kişilik özellikleri (Özyeşil, 2011; Tatlıoğlu 2010), sabır eğilimi (Eliüşük, 2014) gibi pek çok değişkenle ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Yapılan araştırmalar öz-anlayış ile depresyon arasında güçlü negatif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur (Neff, 2003a; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Deniz ve Sümer, 2010). Başka bir çalışmada ise öz-anlayışın depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, kişinin kendisine karşı eleştirel davranmasının, yaşadıklarının yalnızca kendilerinin başına gelen olumsuzluklar olarak değerlendirmesinin depresyona yol açabileceği vurgulanmıştır (Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011). Ayrıca Leary ve arkadaşları (2007) öz-anlayış düzeyi yüksek olanların ruminasyon düzeylerinin daha düşük olduğunu; öz-anlayışın, kişinin kendisini olumlu bir şekilde değerlendirmesine katkı sağlayan bir yapı olarak ele alındığını ve yaşam olaylarına verilen tepkilerde öz-anlayışın belirleyici olabildiğini ortaya koymuştur. Öz-anlayışın ruminasyon ve depresyona karşı koruyucu bir özellik olduğu belirtile de (Neff, 2003a, 2003b) literatürde öz-anlayışın yaşamda anlam ve ruminasyon düzeyi ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu anlamda araştırmanın ilgili alanyazına katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

Yukarıda açıklanan kuramsal temeller çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin ruminasyon puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak desenlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni farklı öz-anlayış düzeyleri (alt-orta-üst), bağımlı değişkenleri ise yaşamda anlam düzeyi ve ruminasyon düzeyidir. Araştırmada iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesinin betimlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2002).

### Çalışma Grubu

Bu araştırma bir devlet üniversitesinin Eğitim Fakültesi'ne devam eden 186 (%61.8) kadın ve 115 (%38.2) erkek toplam 301 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21'dir (ss=1.70).

### Verilerin Toplanması

Bu çalışmada, çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi gibi kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", öz-anlayış düzeylerini belirlemek amacıyla Türkçeye uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan "Öz-anlayış Ölçeği", yaşamda anlam düzeylerini belirlemek için Türkçeye uyarlaması Demirbaş (2010) tarafından yapılan "Yaşamda Anlam Ölçeği" ve ruminasyon düzeylerini belirlemek için Türkçeye uyarlaması Neziroğlu (2010) tarafından yapılan "Ruminatif Tepkiler Ölçeği" kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ve ölçekler doğrudan sınıflara girilerek toplam 328 gönüllü öğrenciye araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Uygulama öncesinde araştırmacılar kendilerini tanıtarak araştırmanın amacını ve ölçeklerin nasıl doldurulacağını içeren kısa bir açıklama yapmış, ayrıca öğrencilerin verdikleri cevapların gizli tutulacağı, kişisel bir değerlendirme yapılmayacağı ve sadece bu araştırma için kullanılacağı belirtilerek öğrencilerden içten ve doğru cevaplar vermeleri istenmiştir. Uygulama yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Cevaplamaya başlamadan önce ve cevaplandırma sırasında gelen sorulara yönelik uygun açıklamalar yapılmıştır.



## Verilerin Analizi

Ölçekleri hatalı veya eksik dolduran öğrenciler çalışma grubundan çıkarıldıktan sonra çalışma grubu 301 öğrenci olarak son şeklini almıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 20.0 kullanılarak yapılmıştır. Öz-anlayış düzeyleri öğrencilerin Öz-anlayış Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri göz önünde bulundurularak düşük, orta ve yüksek olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin Öz-anlayış Ölçeği puanlarının ortalaması 75.89, standart sapması 15.06'dır. Ortalama puandan bir standart sapma aşağısı düşük öz-anlayışı, bir standart sapma yukarısı yüksek öz-anlayışı ve bir standart sapma aşağısı ile bir standart sapma yukarısı arasında kalan öz-anlayış puanları ise orta öz-anlayış düzeyini göstermektedir. Bu durumda Öz-Anlayış Ölçeği'nden alınan puanlar 91'den yüksekse yüksek öz-anlayış, 61'den düşüğe düşük öz-anlayış, 62 ve 90 arasındaysa orta düzey öz-anlayış olarak sınıflanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine göre ruminasyon ve yaşamda anlam puanlarında anlamlı bir değişiklik olup olmadığını belirlemek için öncelikle varyansların homojen olarak dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Yaşamda anlam düzeyleri açısından varyansların homojen dağılmadığı görüldükçe; ruminasyon düzeyleri için varyansların homojen dağılım gösterdiği bulunmuştur. Buna bağlı olarak farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla homojen gruplarda Scheffe testi, homojen olmayan gruplar için ise Tamhane's T2 analizi yapılmıştır.

## Veri Toplama Araçları

*Öz-anlayış Ölçeği:* Öz-anlayış Ölçeği'nin (ÖZAN) orijinali 26 madde 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-anlayış ölçeğinin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-anlayış Ölçeği'nin orijinalinden farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliğinde ise, öz-anlayış ile benlik saygısı arasında  $r=.62$  ( $p<.001$ ); yaşam doyumu arasında  $r=.45$  ( $p<.001$ );

pozitif duygu arasında  $r=.41$  ( $p<.001$ ) ve negatif duygu arasında  $r=-.48$  ( $p<.001$ ) düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

*Yaşamda Anlam Ölçeği:* İnsanların hayatta buldukları anlam ve aradıkları anlamı belirlemek amacıyla Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışması Demirbaş (2010) tarafından yapılmıştır. Yaşamın Anlamı Ölçeği 7'li likert (1 kesinlikle geçerli değil/7 kesinlikle geçerli) tipi bir ölçme aracıdır ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliğini ortaya koymak amacıyla uygulanan faktör analizi sonucunda ölçeğin, orijinal ölçeğe benzer olarak yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması olmak üzere iki yapıya sahip olduğu ortaya konulmuştur. Yaşamda anlamın varlığı olarak isimlendirilen faktör toplam varyansın %45'ini, yaşamdan anlamın aranması olarak isimlendirilen ikinci faktör ise toplam varyansın %23'ünü açıklamaktadır. Ölçekteki olası puanların ranjı 7 ile 70 arasında değişmektedir. Ancak ölçeğin toplam puanını kullanmak için yaşamda anlamın aranması boyutuna ilişkin maddelerin tersine puanlanması gerekmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin yaşam anlamına sahip olma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı yaşamda anlam ölçeği için .86, yaşamda anlamın varlığı alt ölçeği için .87, yaşamda anlamın aranması alt ölçeği için .88 olarak saptanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

*Ruminatif Tepkiler Ölçeği:* Ruminatif Tepkiler Ölçeği Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilen depresif duygu-durumuna verilen tepkileri ölçmeyi amaçlayan 71 maddelik Tepki Biçimleri Envanteri'nin bir alt ölçeğidir. 22 maddeden oluşan bu alt ölçek kişilerin olumsuz olaylara yönelik ruminasyon eğilimlerini ölçmektedir. Ölçekte yer alan her madde 4 derece (1=hiçbir zaman, 4= her zaman) üzerinden puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Neziroğlu (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda, ölçeğin orijinaline benzer olarak geniş getirir gibi düşünme ve derinlemesine düşünme olmak üzere iki faktörlü bir yapı gösterdiği ortaya konulmuştur. Birinci faktör olan geniş getirir gibi düşünme varyansın %34'ünü, derinlemesine düşünme olarak adlandırılan ikinci faktör ise varyansın %15'ini açıklamaktadır. Ölçeğin ölçüt geçerliliğini sorgulamak amacıyla ölçekten elde edilen test puanları ile Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Problem Çözme Envanteri, Psikolojik Kabul Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği arasındaki korelasyon

katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliliğini belirlemek amacıyla ölçekten elde edilen test puanları ile Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon katsayısı  $r=.49$ , Beck Anksiyete Envanteri arasındaki korelasyon katsayısı  $r=.50$ , Problem Çözme Envanteri arasındaki korelasyon katsayısı  $r=.24$ , Psikolojik Kabul Ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı  $r=.35$ , Penn State Endişe Ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı ise  $r=.55$  olarak hesaplanmıştır ( $p<.01$ ). Analiz sonucunda elde edilen katsayılar ölçeğin ölçüt geçerliliğinin varlığına ilişkin bir kanıt olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin cronbach alfa güvenirlik katsayısının  $.89$ , test tekrar test güvenirliğinin ise  $.72$  olduğu görülmüştür (Neziroğlu, 2010).

### Bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine göre ruminasyon ve yaşamda anlam düzeylerine ilişkin yapılan betimsel istatistikler, korelasyon hesaplamaları, tek yönlü varyans analizi, Tamhane's T2 ve Scheffe testlerine ilişkin bulgular sunulmuştur.

**Tablo 1.** Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Ruminasyon ve Yaşamda Anlam Düzeylerine Ait Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{X}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$	Ranj	Min	Max
Öz-Anlayış Ölçeği	301	75.89	15.06	0.87	76	43	119
Yaşamda Anlam Ölçeği	301	43.66	11.74	0.68	56	14	70
Ruminasyon Ölçeği	301	52.51	10.88	0.63	61	27	88

Tablo 1'de görüldüğü gibi katılımcıların Öz-Anlayış Ölçeği'nden aldığı puan ortalaması  $75.89$ 'dur ( $ss=15.06$ ). Yaşamda Anlam Ölçeği'nden alınan puanların ortalaması  $43.66$ 'dır ( $ss=11.74$ ). Ruminasyon Ölçeği'nden alınan puanların ortalaması ise  $52.51$ 'dir ( $ss=10.88$ ).

**Tablo 2.** Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış, Ruminasyon ve Yaşamda Anlam Düzeylerine Ait Korelasyon Değerleri

	Öz-Anlayış	Yaşamda Anlam	Ruminasyon
Öz-Anlayış	-		
Yaşamda Anlam	0.41***	-	
Ruminasyon	-0.50***	-0.37***	-

\*\*\* $p<.001$

Tablo 2'de görüldüğü gibi katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlar arasındaki korelasyon, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları tekniği kullanılarak hesaplanmıştır. Bu analiz sonucunda öz-anlayış ile ya-

şamda anlam arasında  $r=0.41$  ( $p<.001$ ) ve ruminasyon arasında  $r=-0.50$  ( $p<.001$ ) olmak üzere orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yaşamda anlam ile ruminasyon arasında ise yine orta düzeyde  $r=-0.37$  ( $p<.001$ ) bir ilişki saptanmıştır.

**Tablo 3.** Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerine Göre Yaşamda Anlam ve Ruminasyon Puanlarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Öz-Anlayış	N	$\bar{X}$	ss
Yaşamda Anlam	Düşük	51	36.98	14.12
	Orta	193	40.80	9.89
	Yüksek	57	47.69	10.59
Ruminasyon	Düşük	51	63.17	11.27
	Orta	193	53.73	9.22
	Yüksek	57	48.37	9.28

Tablo 3'te öz-anlayış düzeylerine göre ruminasyon ve yaşamda anlam düzeylerinin puan ortalamaları görülmektedir. Buna göre düşük öz-anlayış düzeyine sahip öğrencilerin yaşamda anlam puan ortalaması 36.98 ( $ss=14.12$ ); orta öz-anlayış düzeyine sahip öğrencilerin yaşamda anlam puan ortalaması 40.80 ( $ss=9.89$ ); yüksek öz-anlayış düzeyine sahip öğrencilerin yaşamda anlam puan ortalaması ise 47.69'dur ( $ss=10.59$ ). Diğer bulguda ise düşük öz-anlayış düzeyine sahip öğrencilerin ruminasyon puan ortalaması 63.17 ( $ss=11.27$ ); orta öz-anlayış düzeyine sahip öğrencilerin ruminasyon puan ortalaması 53.73 ( $ss=9.22$ ); yüksek öz-anlayış düzeyine sahip öğrencilerin ruminasyon puan ortalaması 48.37 ( $ss=9.28$ ) olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 4.** Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerine Göre Yaşamda Anlam ve Ruminasyon Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Sd	KT	KO	F
<b>Yaşamda Anlam</b>				
Gruplar arasında	2	5393.67	2696.84	22.34***
Gruplar içinde	298	35974.07	120.71	
Toplam	300	41367.75		
<b>Ruminasyon</b>				
Gruplar arasında	2	8080.92	4040.46	43.89***
Gruplar içinde	298	27432.26	92.05	
Toplam	300	35513.18		

\*\*\* $p<.001$

Tablo 4'te öz-anlayış düzeylerine göre yaşamda anlam ve ruminasyon düzeyleri arasında farklılaşmanın anlamlı olup olup olmadığına ilişkin tek

yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizi,  $F(2, 298)=22.34, p=.00$ , yaşamda anlam düzeylerinin öz-anlayış düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir. Ayrıca ruminasyon düzeylerinin öz-anlayış düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda,  $F(2, 298)=43.89, p=.00$ , ruminasyon düzeylerinin öz-anlayış düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür.

**Tablo 5.** Öz-Anlayış Düzeylerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam Düzeylerine Ait Tamhane's T2 Sonuçları

Bağımlı Değişken	Öz-anlayış (I)	Öz-anlayış (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	<i>p</i>
Yaşamda Anlam	Düşük	Orta	-3.82	2.28	.27
		Yüksek	-10.71	2.23	.00
	Orta	Yüksek	-6.89	1.30	.00

\*\*\* $p<.001$

Tablo 5'te yaşamda anlam düzeylerinin öz-anlayış düzeylerine göre hangi gruplarda farklılaştığını belirlemek amacıyla yapılan Tamhane's T2 analizinin sonuçları verilmiştir. Bu analiz sonucunda düşük öz-anlayış ile yüksek öz-anlayış düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşamda anlam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur ( $p<.001$ ). Ayrıca orta düzey öz-anlayış ve yüksek öz-anlayış düzeyine sahip öğrencilerin yaşamda puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p<.001$ ). Ancak düşük düzey öz-anlayış ile orta düzey öz-anlayış puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

**Tablo 6.** Öz-Anlayış Düzeylerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerine Ait Scheffe Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Öz-anlayış (I)	Öz-anlayış (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	<i>p</i>
Ruminasyon	Düşük	Orta	9.44	1.69	.00
		Yüksek	14.79	1.60	.00
	Orta	Yüksek	5.36	1.23	.00

\*\*\* $p<.001$

Tablo 6'da ruminasyon düzeylerinin öz-anlayış düzeylerine göre hangi gruplarda farklılaştığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testinde düşük öz-anlayış ile orta öz-anlayış düzeyine sahip olan öğrencilerin; düşük öz-anlayış ile yüksek öz-anlayış düzeyine sahip olan öğrencilerin ve orta

öz-anlayış ile yüksek öz-anlayış düzeyine sahip olan öğrencilerin ruminasyon puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $p < .001$ ).

### Tartışma

Farklı öz-anlayış düzeylerine göre ruminasyon ve yaşamda anlam düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yürütülen bu çalışmada, öz-anlayış düzeyinin yükseldikçe ruminasyon düzeyinin düştüğü ve yaşamda anlam düzeyinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın bulgularına paralel olarak Neff ve Vonk (2009) ve Leary ve arkadaşları (2007) öz-anlayış düzeyi yüksek olanların ruminasyon düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Öz-anlayış, ruminasyonun depresyon gibi istenmedik sonuçlarına karşı bireyi koruyan pozitif bir özellik olarak oldukça önemlidir (Neff, 2003a). Ruminatif eğilimi olan kişilerin olaylar karşısında kendilerine sıklıkla sordukları “Neden hep böyle düşünüyorum?” sorusu (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995) öz-anlayışın bir bileşeni olan, kişinin kendisine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olmasını ifade eden öz-şefkat kavramı ile yakından ilişkilidir (Neff, 2003a; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Ayrıca ruminatif eğilimi olan kişilerin sıklıkla düşündüğü “Neden bu olay benim başıma geliyor?” sorusu (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995) öz-anlayışın diğer bir bileşeni olan paylaşımların bilincinde olma, yaşadığı sorunları bütün insanların başına gelebilecek sorunlar olarak algılama ile ilişkili görünmektedir (Neff, 2003a; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Olumsuz bir olayın yalnızca kendi başına gelmediğini, bütün insanların başına gelebileceğini düşünen kişi, yaşadığı soruna bir anlamlandırarak daha az ruminasyon yaşayabilir. Son olarak bir diğer ruminatif düşünce olan “Peki şimdi ne olacak?” sorusunun (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995) olumsuz duygularını dengede tutmayı başarma, bir konudaki olumsuz duyguların ve düşüncelerin farkında olma ve bunları kabul etmeyi temsil eden, öz-anlayışın diğer bir bileşeni olan bilinçli farkındalık ile örtüştüğü söylenebilir (Neff, 2003a). Kendini kabul aynı zamanda psikolojik iyi oluşun bir göstergesidir (Ryff ve Keyes, 1995). Bunun tam aksine bireylerin öz-anlayış düzeylerinin düşük olması, kendi yaşantılarındaki zorlukları ya da olumsuz duyguları kabul etmede yaşadığı zorluk sonucunda daha çok rahatsızlık yaşamasına sebep olabilmektedir. Olumsuz duygulara karşı oluşturulan bu direnç, bireyin daha fazla ruminatif tepki göstermesine sebep olabilir (Nolen-Hoeksama, 1991).

Öz-anlayışta kişinin kendisine karşı eleştirel olmasındansa anlayışlı

olması, yaşadığı sorunların bütün insanların başına gelebilecek sorunlar olarak algılanması söz konusudur. Öz-anlayışı yüksek olan kişilerin ruminasyon düzeyleri, kendi olumsuz duygularını bir tehdit unsuru olarak görmediği ve bu doğrultuda kendisine zarar veren ve tekrarlayan düşüncelere çok takılıp kalmadığı için düşük olabilir. Nitekim ruminasyon ile yakından ilişkili olan depresyonun (Nolen-Hoeksema, 1991) öz-anlayış ile ilişkisini ortaya koymayı amaçlayan çalışmalarda öz-anlayış ile depresyon arasında güçlü negatif ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Neff, 2003a; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Deniz ve Sümer, 2010). Başka bir çalışmada ise öz-anlayışın depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, kişinin kendisine karşı eleştirel davranmasının, yaşadıklarının yalnızca kendisinin başına gelen olumsuzluklar olarak değerlendirmesinin depresyona yol açabileceği vurgulanmıştır (Van Dam ve ark., 2011).

Yaşamda anlam, bireyin iyi oluşu ve yaşamdan doyum sağlaması konusundaki önemli bileşenlerden birisidir. Çalışmaların da ortaya koyduğu üzere yaşamında bir anlama sahip bireylerin daha işlevsel kişiler olarak tanımlandığı görülmektedir. Yaşamında bir anlama sahip kişiler yaşantılarında kendilerine ve diğerlerine karşı daha umutlu, zor durumla karşılaştıklarında bu durumla yapılandırdıkları anlam çerçevesinde daha kolay başa çıkabilen kişiler olduğunu söylemek mümkündür (Steger ve ark., 2006).

Baumeister (1991, akt; Steger ve ark., 2006) yaşamın anlamlı olduğuna ilişkin duygu ve düşüncelerin bireylerin kendi değerlerini fark etmeleri ile kazanabileceğini savunmuştur. Steger ve arkadaşları (2006) da yaşamda anlamı, kişinin varlığını anlamlı hissetmesi olarak tanımlamıştır. Bu doğrultuda öz-anlayışın kişinin kendi yaşantılarını ve özelliklerini olumsuz olsa da değerli görmesi yaşamın anlamlı kılınmasına etki eden faktörlerden birisi olarak düşünülebilir. Benzer şekilde Leary ve arkadaşları (2007) da öz-anlayışı, kişinin kendisini olumlu bir şekilde değerlendirmesine katkı sağlayan bir yapı olarak ele alarak yaşam olaylarına verilen tepkilerde öz-anlayışın belirleyici olabileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca öz-anlayışı yüksek bireyler, çevre ile iletişim içinde olan ve anlamı içsel olarak yaratmaya çalışan bireyler olarak ifade edilmektedir (Neely ve ark., 2009). Bu da öz-anlayışı yüksek bireylerin yaşamda anlam düzeylerinin yüksek olması ile tutarlıdır.

Bireyin kendisini affedici olması, kendisine bir insan olarak bütünüyle saygı duyması, kendisinin güçlü olmayan yönlerini ve hatalarını kabul edici

olması gibi öz-anlayışla ilgili konular varoluşçu psikoloji ile bütünüyle örtüşmektedir (Neff, 2003a). Yaşamda anlam ve öz-anlayış hakkında yapılan çalışmalar literatürde sınırlı olsa da, öz-anlayış düzeyleri yüksek olan bireylerin olumsuz olaylardan kaçmak yerine, bunları kendisini geliştirebileceği, yaşamına anlam katabileceği olumlu deneyimler olarak görmesi ile varoluşçu yaklaşımlarda özellikle vurgulanan, kişinin kendi davranışının sorumluluğu alması konusu ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Yaşamda anlamda da varoluş psikoterapisinde de en çok vurgu yapılan konulardan bir tanesi kişinin kendi davranışının sorumluluğunu alması ve bu şekilde özgür olmasını sağlamaktır (Corey, 2008). Sorumluluk ve özgürlük kişinin öz-anlayışı ile yakından ilişkilidir. Çünkü öz-anlayışta da kişinin yaptığı davranışların sonuçları olumsuz olsa bile kendisini kabul etmesi, yaptığı hatalardan dolayı kendisini çok sert bir şekilde eleştirilmemesine değinilmiştir (Neff, 2003a). Seçme sorumluluğunun kaygısını daha az yaşayan öz-anlayışı yüksek bireylerin kendisi, başkaları ve dünya ile kurduğu ilişkilerin de olumlu olma ihtimali yüksektir. Çünkü yaptıkları davranışlarının ve seçimlerinin sonuçları olumsuz olsa bile kendilerini bu nedenle çok eleştirmeyen öz-anlayışı yüksek bireyler, yaşamını daha anlamlı bulabilir veya kendi anlamlarını daha olumlu bir şekilde yapılandırabilir (King, Hicks, Krull ve Delgaiso, 2006).

Öz-anlayış ile yaşamda anlamın örtüşen bir diğer boyutu da, yaşanılan olumsuz duygulardan kaçılmaması gerektiği ya da acı veren duyguların bastırılmaması gerektiği bunların yaşantının bir parçası olarak görülmesinin önemine yaptığı vurgu olabilir (Neff, 2003a). Varoluşçu psikoloji akımındaki önemli kişilerden olan Viktor Frankl, öz-anlayışın tanımı ile benzer olarak kişinin yaşadığı acının bir anlamı olduğunu ve hatta bu acının kişinin anlam yaratmasına katkı sağladığını savunmuştur (1946/1997, akt; Sezer, 2012). Bu doğrultuda öz-anlayışı yüksek olan kişinin kendi davranışlarının sorumluluğunu daha çok üstlenebileceği ve dolayısıyla daha az kaygı yaşayacağı savunulabilir. Bireyde öz-anlayış düzeyi arttığı zaman kendisi ile ilgili olumlu düşünceler gelişir ve olumsuz düşüncelerin etkisi hafifleşir, karşılaştığı olumsuz duygulardan daha çok tecrübe edinebilir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008) ve yaşamının anlamını arama ve yaratma konusunda daha yapıcı hareket edebilir. Sonuç olarak yaşamda anlamın sağlanmasının, bireyin kendisini ve yaşantılarını tüm yönleri ile kabul etmesinin bir yolu da öz-anlayışla mümkün olabilir.

Bütün bu sonuçlar dikkate alındığında, öz-anlayışı arttırmaya yönelik



hazırlanacak programların bireylerin yaşamda anlam düzeylerini arttırabileceği ve ruminasyon düzeylerini azaltabileceği söylenebilir. Başka bir ifadeyle ruminatif tepkiler gösteren bireylerin öz-anlayış düzeyleri yükseltilmeye çalışılarak ruminatif tepkileri azaltılabilir. Benzer şekilde yaşamda anlam düzeyleri düşük ve varoluşsal problemlerle gelen danışanlarla öz-anlayışı arttırmaya yönelik çalışmalar yaşamda anlam düzeylerinde de bir artışa neden olabilir.

### Sonuçlar

Tüm bu sonuçlar dikkate alındığında, öz-anlayışı arttırmaya yönelik hazırlanan programların bireylerin yaşamda anlam düzeylerini arttırabileceği ve ruminasyon düzeylerini azaltabileceği söylenebilir. Başka bir ifadeyle ruminatif tepkiler gösteren bireylerin öz-anlayış düzeyleri yükseltilmeye çalışılarak ruminatif tepkileri azaltılabilir. Benzer şekilde yaşamda anlam düzeyleri düşük ve varoluşsal problemler yaşayan danışanlarla öz-anlayışı yükseltmek ile ilgili çalışmalar yapılarak yaşamda anlam düzeylerinde de bir artış söz konusu olabilir. Öz-anlayışla ilgili yapılacak deneysel çalışmalarla birlikte bu konuda daha detaylı bilgi sağlanacağı düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eliüşük, A. (2014). *Sabır eğiliminin öz-belirleme öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Frankl, V. E. (2014). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okyanus. (Orijinal çalışma basım tarihi 1959).
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi* (11. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kirkpatrick, K. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*. Yayınlanmamış doktora tezi, The University of Texas.
- 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.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts-Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- 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.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. ve Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.

- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınuma ve problem çözmeye becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. 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.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 801-814.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler aadından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sezer, S. (2012). A view to the subject of the meaning of life in terms of theoretical and psychometric studies. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1), 209-227.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış aadından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Steger, M. F., Frazier M., 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.

- Tatlıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130.
- Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. Ankara: Kabalcı Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1980)
- Zika, S. ve Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.