



Sosyal Bilimler
Enstitüsü

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YAŞAMA ATFEDİLEN ANLAMIN, AMACIN VE ŞEMA ALANLARININ PSİKOLOJİK
BELİRTİLER ÜZERİNE ETKİSİNDE ÖZ AŞKINLIĞIN VE PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİĞİN
ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

BETÜL AKARÇAY KARATAŞ

İSTANBUL, 2022

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**YAŞAMA ATFEDİLEN ANLAMIN, AMACIN VE ŞEMA ALANLARININ PSİKOLOJİK
BELİRTİLER ÜZERİNE ETKİSİNDE ÖZ AŞKINLIĞIN VE PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİĞİN
ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

BETÜL AKARÇAY KARATAŞ

Danışman:

Prof. Dr. MUSTAFA BİLİCİ

İSTANBUL, 2022

ÖZET

YAŞAMA ATFEDİLEN ANLAMIN, AMACIN VE ŞEMA ALANLARININ PSİKOLOJİK BELİRTİLER ÜZERİNE ETKİSİNDE ÖZ AŞKINLIĞIN VE PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİĞİN ARACI ROLÜ

Bu araştırma yaşama anlam ve amaç atfetmenin ve şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolünün incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Ayrıca yaşamda anlam ve amaç bulma, şema alanları, psikolojik belirtiler, öz aşkınlık ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkiler ortaya konulup demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni hal ve gelir düzeyi) göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma örneklemini 18-35 yaş aralığındaki 400 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verileri Sosyodemografik Bilgi Formu, Yaşamın Anlamı Anketi, Hayatın Amacı Ölçeği, Young Şema Ölçeği- Kısa Form3, Kısa Semptom Envanteri, Öz Aşkınlık Ölçeği ve Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini ölçekleri ile toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Bağımsız Örneklem t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi, Aracı Değişken Analizi ve Sobel Testinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda yaşamı anlamlı bulmanın psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde öz aşkınlığın kısmi aracı rolü olduğu ve şema alanlarının tümünün psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde öz aşkınlığın kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır. Ayrıca yapılan korelasyon analizinde şema alanları psikolojik belirtiler ile pozitif yönde ilişkiyken hayatı anlamlı bulma, amaçlı bulma ve öz aşkınlık ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrılma Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik& Başarısızlık ve Aşırı Uyarılma ve Baskılama şema alanları ile psikolojik belirtilerin tümü psikolojik zihinlilik ile negatif yönde ilişkilidir. Psikolojik zihinlilik, yaşama anlam atfetme, amaç atfetme ve öz aşkınlık değişkenlerinin ise birbiriyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmanın bulguları literatür çerçevesinde tartışılmıştır ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Hayatta Anlam, Hayatta Amaç, Erken Dönem Uyumsuz Şema Alanları, Psikolojik Belirtiler, Öz Aşkınlık, Psikolojik Zihinlilik

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF SELF-TRANSCENDENCE AND PSYCHOLOGICAL MINDDEDNESS IN THE EFFECT OF ATTRIBUTING MEANING AND PURPOSE TO LIFE AND SCHEMA DOMAINS ON PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS

This research has been conducted to examine the mediating role of self-transcendence and psychological mindedness in the effect of attributing meaning and purpose to life and schema domains on psychological symptoms. In addition, the relationships between finding meaning and purpose in life, schema domains, psychological symptoms, self-transcendence and psychological mindedness were revealed and it was examined whether there were any differences according to demographic variables (gender, age, marital status, education level and income level). The research sample consists of 400 participants between the ages of 18-35. Research data were collected using Sociodemographic Information Form, Meaning of Life Questionnaire, Purpose of Life Scale, Young Schema Scale-Short Form3, Brief Symptom Inventory, Self-Transcendence Scale and Balanced Index of Psychological Mindedness. In the analysis of the obtained data, Independent Samples t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation Analysis, Mediator Variable Analysis and Sobel Test were used. As a result of the research, it has been determined that self-transcendence had a partial mediating role in the effect of finding life meaningful on psychological symptoms, and that self-transcendence had a partial mediator role in the effect of all schema domains on psychological symptoms. In addition, in the correlation analysis, schema domains were positively related to psychological symptoms, while schema domains and psychological symptoms were negatively related to finding meaning in life, purposefulness, and self-transcendence. Disconnection-Rejection, Impaired Autonomy, and Over-vigilance& Inhibiton schema domains and psychological symptoms are all negatively related to psychological mindedness. Psychological mindfulness, attribution of meaning to life, attribution of purpose and self-transcendence variables have been found to be positively related to each other. The findings of the research were discussed within the framework of the literature and suggestions have been presented.

Key Words: Meaning of Life, Purpose of Life, Early Maladaptive Schema Domains, Psychological Symptoms, Self-Transcendence, Psychological Mindedness

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tez sürecimde bilgi ve deneyimini paylaşıp yol gösteren tez danışmanım Prof. Dr. Mustafa Bilici'ye ilgisinden dolayı teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alan Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Sena Sezgin ve Dr. Öğr. Üyesi Meral Bozdemir hocalarıma katkıları ve geri bildirimleri için teşekkür ederim.

Hayatım boyunca çıktığım her yolculukta yanımda olan ve desteğini esirgemeyen sevgili anneme, babama, ablama ve kız kardeşime tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte sabrı ve sevgisi ile desteğini daima hissettiğim sevgili eşime bütün kalbimle teşekkür ederim.

Betül Akarçay Karataş

İstanbul, 2022

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
KISALTMALAR.....	viii
TABLolar.....	ix
ŞEKİLLER.....	x

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1. Giriş.....	1
1.1 Araştırmanın Amacı.....	1
1.2 Araştırmanın Önemi.....	1
1.3 Araştırmanın Hipotezleri.....	2
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	2
1.5 Tanımlamalar.....	3

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2. Kavramsal Çerçeve.....	5
2.1 Genç Yetişkinlik Kavramı.....	5
2.1.1 Yaşam Yapısı Kuramı.....	5
2.1.1.1 Yaşam Akışı.....	5
2.1.1.2 Yaşam Döngüsü.....	5
2.1.1.3 Yetişkin Gelişimi.....	6
2.1.1.4 Yaşam Yapısı.....	6
2.1.2 Genç Yetişkinlik.....	6
2.2 Hayatta Anlam Kavramı.....	6

2.2.1	Hayatta Anlam Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	7
2.2.2	Varoluşçu Psikoloji Perspektifinden Hayatın Anlamı.....	7
2.2.3	Pozitif Psikoloji Perspektifinden Hayatın Anlamı.....	8
2.2.4	Yaşamda Anlamın Önemi.....	9
2.3	Hayatta Amaç Kavramı.....	9
2.4	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	10
2.4.1	Temel İhtiyaç Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar.....	11
2.4.1.1	Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı.....	11
2.4.1.2	Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık Şema Alanı.....	12
2.4.1.3	Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı.....	13
2.4.1.4	Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı.....	14
2.4.1.5	Aşırı Uyarılma ve Baskılama Şema Alanı.....	15
2.5	Psikolojik Belirtiler /Semptomlar.....	16
2.5.1	Anksiyete.....	17
2.5.2	Depresyon.....	17
2.5.3	Olumsuz Benlik.....	17
2.5.3.1	Benlik.....	18
2.5.3.2	Benlik Algısı.....	18
2.5.3.3	Olumlu- olumsuz Benlik Algısı.....	18
2.5.4	Somatizasyon.....	19
2.5.4.1	Somatizasyon Kavramına Kuramsal Yaklaşım.....	19
2.5.5	Hostilite.....	21
2.6	Öz Aşknlık.....	22
2.6.1	Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisinde Kendini Aşknlık.....	23
2.6.2	Dehşet Yönetimi Kuramında Öz Aşknlığın Rolü.....	24
2.7	Psikolojik Zihinlilik.....	25
2.7.1	Psikolojik Zihinliliğin Kaynağına Dair Araştırmalar.....	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3. Yöntem	30
3.1 Araştırma Modeli.....	30
3.2 Araştırma Örnekleme.....	31

3.3 Veri Toplama Araçları.....	31
3.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu.....	31
3.3.2 Yaşamın Anlamı Anketi (YAA).....	32
3.3.3 Hayatın Amacı Ölçeği (HAÖ).....	32
3.3.4 Young Şema Ölçeği- Kısa Form (YŞÖ-KF3).....	32
3.3.5 Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	33
3.3.6 Öz Aşkınılık Ölçeği (ÖAÖ).....	33
3.3.7 Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini (PZDD).....	34
3.4 Veri Analizi.....	34

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4. Bulgular.....	36
4.1 Sosyodemografik Değişkenlerin ve Ölçeklerin Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	36
4.2 Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	37
4.2.1 Yaşamda Anlam Anketi Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	37
4.2.2 Hayatın Amacı Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	38
4.2.3 Young Şema Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	39
4.2.4 Kısa Semptom Envanterinin Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	40
4.2.5 Öz Aşkınılık Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	43
4.2.6 Psikolojik Zihinlilik Dengelenmiş Dizini Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	43
4.3 Ölçeklerin Birbirleri ile Korelasyonuna İlişkin Bulgular.....	45
4.4 Aracı Rol Analizine İlişkin Bulgular.....	47
4.5 Araştırma Bulguları Özeti.....	53

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5. Tartışma	57
5.1 Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının Tartışılması.....	57
5.2 Ölçeklerin Birbiri ile Korelasyonunun Tartışılması.....	62
5.3 Aracı Rol Analiz Sonuçlarının Tartışılması.....	66
5.3.1 Şema Alanlarının Psikolojik Belirtiler Üzerine Etkisinde Öz Aşkının Aracı Rolü.....	67
5.3.2 Yaşamı Anlamalı Bulmanın Psikolojik Belirtiler Üzerine Etkisinde Öz Aşkının Aracı Rolü.....	69
5.4 Öneriler.....	70
KAYNAKLAR.....	71
EKLER.....	83
Ek 1: Sosyodemografik Bilgi Formu.....	83
Ek 2: Yaşamın Anlamı Anketi.....	84
Ek 3: Hayatın Amacı Ölçeği.....	85
Ek 4: Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3.....	88
Ek 5: Kısa Semptom Envanteri.....	92
Ek 6: Öz Aşkılık Ölçeği.....	96
Ek 7: Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini.....	97

KISALTMALAR

YAA= Yaşamda Anlam Anketi

YAA-MA= Yaşamda Anlam Anketi- Mevcut Anlam

MA= Mevcut Anlam

HAÖ= Hayatta Amaç Ölçeği

YŞÖ- KF 3= Young Şema Ölçeği Kısa Form-3

YŞÖ= Young Şema Ölçeği

KSE= Kısa Semptom Envanteri

ÖAÖ= Öz Aşkılık Ölçeği

PZDD= Psikolojik Zihinlilik Dengelenmiş Dizin

APA= Amerikan Psikiyatri Birliği

DSM-V= Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

X= Ortalama

SS= Standart Sapma

N: Katılımcı Sayısı

p: İstatistiksel Anlamlılık Değeri

TABLÖLÄR

Tablo 1. Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı.....	36
Tablo 2. Ölçeklerin Betimleyici Analizleri.....	37
Tablo 3. YŞÖ, KSE, PZDD, YAA, HAÖ ve ÖAÖ Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Dair Sonuçlar.....	45



ŞEKİLLER

Şekil 1. Araştırma Modeli.....	31
Şekil 2. Ayrılma ve Reddedilmenin Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	47
Şekil 3. Zedelenmiş Özerkliğın Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	48
Şekil 4. Zedelenmiş Sınırların Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	49
Şekil 5. Diğerleri Yönelimliğın Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	50
Şekil 6. Tetikte Olmanın Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	51
Şekil 7. Yaşamda Mevcut Anlamın Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması.....	52

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın amacı, önemi, hipotezler, sınırlılıklar ve araştırmada bahsi geçen kavramların tanımları ele alınmıştır.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışmasında genç yetişkin yaş grubundaki kişilerin (18-35 yaş) yaşama atfettiği anlamın, amacın ve şema alanlarının psikolojik semptomlar üzerine etkisinde kişinin kendisini benliğinin ötesindeki şeylere ataması olarak ifade edilen öz aşkınlığın (Maslow 1969 akt. Koltko-Rivera 2006: 305) ve diğerlerinin davranışlarını ve davranışlarının nedenlerini anlamaya dönük ilgi ve beceri olarak tanımlanan psikolojik zihinliliğin (Appelbaum 1973: 36) aracı rolü ortaya koyulmaya çalışılmıştır.

1.2 Araştırmanın Önemi

Bu tez çalışması genç yetişkin olarak kabul edilen 18-35 yaş grubundaki kişilerden oluşan örnekleminde demografik değişkenlere göre hayata atfedilen anlam ve amaç düzeyleri, şema alanları, psikolojik semptomlar, öz aşkınlık ve psikolojik zihinliliğin nasıl değişiklik gösterdiğini belirtmek; hayata atfedilen amaç, hayata atfedilen anlam, şema alanları, psikolojik semptomlar, öz aşkınlık ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak; yaşama atfedilen anlamın, amacın ve şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolüne dair bilgiler sunmak yoluyla literatüre katkı sağlaması itibariyle önem arz etmektedir.

Yaşamda anlam bulma ile psikopatolojilerin varlığı ilişkisine bakıldığında Frankl anlam istemi engellenen kişide şiddet eğilimi, bağımlılık, depresyon, intihara eğilim ortaya çıkabileceğini veya psikosomatik veya nevrotik temelli hastalıklar meydana gelebileceğini aktarmıştır (2017: 113-122). Ryff (1989: 1069-1071) yaşamı anlamlı bulmak psikolojik iyi oluşun en önemli belirleyicilerinden birisidir diyerek Frankl'ın bu gözlemini desteklemiştir. Frankl'a göre (2017: 113-114) kişi anlam bulma ihtiyacı olarak tanımlanan anlam istemini gerçekleştirmezse derin bir boşluk ve anlamsızlık hissi yaşayabilir.

Çalışmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanları ile psikopatolojilerin varlığı ilişkisini anlamak için alan yazın tarandığında somatizasyon, antisosyal kişilik bozukluğu, depresif semptomlar, sosyal fobi ve kaygı gibi birçok psikopatolojinin varlığı ile

erken dönem uyumsuz şemalar ve karşılanmamış temel ihtiyaç alanları ilişkili bulunmuştur (Soygüt, Türkçapar 2001: 61-64; Soygüt, Savaşır 2001: 361 Kapçı ve Hamamcı 2010:130-133). Erken dönemde oluşan şemalar kişinin kendisi ve diğerleri ile olan ilişkisinin bir temsili haline gelir. Kişiler yetişkinlikte de bu işlevsiz örüntüler temelinde alışageldikleri ilişki kurma biçimini sürdürürler, dünyayı şemaları çerçevesinde algırlar ve şemaların etkisi ile uyumsuz hale gelirler. Bu süreç kişilerde psikopatolojilerin oluşumuna sebep olabilmektedir (Muris 2006: 205-206).

Bu tabloda öz aşkınlık ve psikolojik zihinlilik becerilerinin aracılık rolünün tespiti, literatüre sağladığı katkı ile birlikte tedavi süreçlerinde ve yeni müdahale yöntemlerinin geliştirilmesinde de fayda sağlayacaktır.

1.3 Araştırmanın Hipotezleri

1-Sosyodemografik özelliklere göre Mevcut Anlam Ölçeği, Hayatın Amacı Ölçeği, Young Şema Ölçeği- Kısa Form, Kısa Semptom Envanteri, Öz Aşkınlık Ölçeği ve Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir.

2- Mevcut Anlam Ölçeği, Hayatın Amacı Ölçeği, Young Şema Ölçeği- Kısa Form, Kısa Semptom Envanteri, Öz Aşkınlık Ölçeği ve Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3-Yaşama anlam atfetmenin psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolü vardır.

4-Yaşama amaç atfetmenin psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolü vardır.

5- Şema Alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolü vardır.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma verilerinin online ortamda toplanmış olması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Çalışmada elde edilen veriler Yaşamın Anlamı Anketi- Mevcut Anlam Ölçeği, Hayatın Amacı Ölçeği, Young Şema Ölçeği- Kısa Form, Kısa Semptom Envanteri, Öz Aşkınlık Ölçeği ve Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini formları ile ve ölçeklerin ölçtüğü özellikler ve nitelikler ile sınırlıdır. Araştırma 18-35 yaş arasındaki 400 yetişkin bireyden elde edilen veriler ile sınırlıdır. Araştırmanın veri toplama aşamasının katılımcıların kendi raporlamasına ve yanıtlarına dayalı olması sebebi ile araştırma kişilerin

ölçeklere verdikleri yanıtların doğruluğu ile sınırlıdır. Cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim durumu ve algılanan gelir düzeyine göre yapılan gruplamalarda gruplar arasında sayısal eşitliğin olmaması ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlamalar

Yaşamda Anlam ve Amaç: Hayatın anlamına ve amacına dair yapılan açıklamalar gözden geçirildiğinden bu iki kavramın sıklıkla birlikte kullanıldığı veya birbiri yerine kullanıldığı görülmüştür. Hayatın anlam ve amacına ilişkin literatür taramasında öne çıkan alanlardan biri olan varoluşçu felsefe anlamı varoluşun temel bileşenlerinden birisi olarak ele almıştır ve boşluk, ölüm, sorumluluk ve yalnızlık ile birlikte tanımlamıştır (Çelik 2017: 71-80). Varoluşçu psikoloji dallarından birisi olan logoterapi Victor Emil Frankl tarafından kurmuş olup varoluşu açıklarken özgürlük, sorumluluk ve anlam kavramlarından faydalanır. Frankl (2017: 113-125) anlamı, anlam varlığı ve kişinin anlamı bulmaya yönelik temel güdüsü manasına gelen anlam arayışı (anlam istemi) olacak şekilde iki temelde ele almıştır. Kişilerin hareketlerinin ve tercihlerinin bir amaca ve kendi özgü anlamına odaklı olarak geliştiğini öne sürüp bu durumun her insan için kendine özgü bir anlamın varlığını gösterdiğini belirten Frankl, anlam istemini ise insanın içindeki anlam bulmaya yönelik güdüleyici güç olarak ifade etmiştir. Varoluşçu psikoterapistler yaşamın hali hazırda bir anlamının olmadığını ancak kişinin kendi anlamını yaratabileceğini belirtip hayatın anlam ve amacını araştırıp bulmanın insana özgü bir sorumluluk olduğunu vurgulamıştır. Öyle ki yaşamın anlamı ve amacı nedir sorusunun yanıtı da bu sebeple kişiden kişiye ve hatta günden güne değişir. Bu durum hayatın anlamını ve amacını tek bir terimsel yanıt ile açıklanamaz hale getirip kişiye ve ana özgü kılmıştır.

Şema Alanları: Şema Terapinin çalışma prensipleri içindeki erken dönem uyumsuz şemalardır. Erken dönem uyumsuz şemalar, erken dönemde temel ihtiyaçların karşılanmamasıyla; bakım veren kişiler ile veya önemli ötekiler ile örseleyici olumsuz deneyimlerin yaşanmasıyla oluşur. Bu şemalar kişinin çocukluktan başlayarak tüm yaşamı boyunca kendisine, çevresine ve dünyaya yönelik algılarını olumsuz yönde etkiler. Karşılanmayan temel ihtiyaçlara göre şemaların sınıflandırılması ile ise şema alanları oluşmuştur (Young, Klosko, Weishaar 2019: 25-34).

Psikolojik Belirtiler: Psikolojik belirtiler/ semptomlar olup ruhsal rahatsızlıkların birer sinyali olarak tanımlanmıştır. Ruhsal rahatsızlıklar değerlendirilirken dört ana temelde ele alınır. Kişisel sıkıntının varlığı; iş hayatı veya kişisel ilişkiler gibi önemli alanlarda bozulma ile karakterize olan yeti yitimi; kişinin davranışlarının bulunduğu kültür ve etnik kimliğe uygunluğu ile ölçülen sosyal normların ihlali ve davranışsal, biyolojik ve psikolojik işlevsellikte bozulma olmak üzere bu dört bileşen, bir durumun ruhsal rahatsızlık olarak değerlendirilip değerlendirilmeyeceği konusunda fikir verir (Kring,

Johnson 2015: 4-7). DSM-V el kitabında da ruhsal bozukluklar gelişimsel, psikolojik, biyolojik, toplumsal, akademik veya özel yaşantıda işlevselliğin bozulması; duygu düzenlemede güçlük, bilişsel ve davranışsal süreçlerde bozulma ile karakterizedir (APA 2014: 3-7).

Öz Aşkılık: öz aşkılık kavramı birçok temelde açıklanmıştır. Kişinin kendi dışındaki nesne ve faaliyetlerde anlam bulması (Palmer vd. 2010: 138); hayatına bir anlam ve amaç bulurken diğerleri ile ilişkisini koparmaması (Duru 2020: 58-59); çevreye yönelik farkındalığın artması ile birlikte hayatı daha derin algılaması (Reed 2014: 109-111); kişinin odak noktasının kendisi değil diğerleri ve gerçekleştirdiği iş olması kendini aşmış kişilerin özellikleri olarak belirtilmiştir. Aynı zamanda öz aşkılık hayatta anlam ve amaç bulmayı sağlayan kapasite (Frankl 2019: 33-36); ve ölüm kaygısı ile baş etmede devreye girerek ölümü aşan ve kişiye sembolik ölümsüzlüğe ulaştıran bir defans mekanizması (Becker 1973: 89) olarak da tanımlanmıştır.

Psikolojik Zihinlilik: Psikolojik Zihinlilik ise kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygu, düşünce ve davranışlarını bir nedenselliğe bağlama ve anlamlandırmaya yönelik ilgisi ve becerisi olarak tanımlanmıştır (Conte 1996: 250-251).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde teze konu olan kavramlara ilişkin tanımlamalara, kuramsal bilgilere ve bu kavramların tez çalışmamızda neden bir arada kullanıldığına dair bilgilere yer verilmiştir.

2.1 Genç Yetişkinlik Kavramı

2.1.1 Yaşam Yapısı Kuramı

Levinson (1986: 3-6), yetişkin gelişimini açıklarken Yaşam Yapısı Kuramını ortaya atmıştır. Teori başlıca üç ana unsurdan oluşmaktadır. Bu unsurlardan birincisi yetişkin gelişimi alanında temel bir çerçeve oluşturan yaşam seyri ve yaşam döngüsü kavramlarını açıklamaktır. İkincisi dış dünyanın ve kişiliğin birçok yönünü kapsayan ancak her biri kendine özgü bir şekilde gelişen bireysel yaşam yapısı kavramını ortaya koymaktır. Sonuncu unsur ise erken ve orta yetişkinlik döneminde yaşam yapısının evrimin konu alan yetişkin gelişimi kavramıdır.

2.1.1.1 Yaşam Akışı:

Yaşam akışı kavramı insanın hayatının başından sonuna olan tüm gelişiminin özelliklerini kapsar. Yaşam akışı tanımlanırken her iki kelime de ayrı ayrı açıklanmıştır. *Yaşam* kelimesi hayattaki iyiliği, kötülüğü, anlamlı olan içsel arzuları, zor zamanları, romantik ilişkileri, toplumsal rolleri ve tüm bedensel değişimleri kapsarken; *Akış* kelimesi ise sırayı, zamansal akışı, yıllar içinde ortaya çıkan bir hayatı inceleme ihtiyacını belirtir. Bir yaşamın gidişatını incelemek için, durağanlığı ve dalgalanmayı, değişim ve istikrar ile birlikte düzenli ilerlemeyi de hesaba katmak gerekir. Zaman akışını anlamak için sadece bir ana odaklanmak yeterli değildir, devam eden/ süren yaşamları incelemek ve zamansal sıralamayı yıllar boyu detaylıca takip etmek gerektiğini belirtmiştir (Levinson 1986: 3-4).

2.1.1.2 Yaşam Döngüsü

Yaşam döngüsü, yaşam akışının belirli bir sıraya bağlı kalarak geliştiğini ve değiştiğini öne sürer. Yaşam döngüsü metaforik olarak da insan yaşam akışının altında yatan bir düzen olduğu mesajını verir ve farklı evrelerden, geçiş dönemlerinden oluşmaktadır. Her çağ kendine özgü sosyal, psikolojik ve biyolojik özelliklere sahiptir. Geçiş dönemleri ise çağlar arası geçişleri ifade etmektedir (Levinson 1986: 5-6).

2.1.1.3 Yetişkin Gelişimi:

Yaşam döngüsü kavramında bahsedilen evrelerden yetişkinliğe dair gelişimi oluşturan temel evreler ve evreler arası geçişler toplamda 9 bölümden oluşmaktadır. Sırası ile bakıldığında *ilk yetişkinliğe geçiş dönemi* (17-22 yaş); *ilk yetişkinlik için yaşam yapısına giriş* (22-28 yaş); *30 yaş geçişi* (28-33 yaş); *ilk yetişkinlik için yaşam yapısını sonuçlandırma* (33-40 yaş), *orta yaş geçişi* (40-45 yaş); *orta yetişkinlik için yaşam yapısına giriş* (45-50 yaş); *50 yaş geçişi* (50-55 yaş); *orta yetişkinlik için yaşam yapısını sonuçlandırma* (55-60 yaş) ve son olarak ileri *yetişkinliğe geçiş* (60-65 yaş) olmak üzere 5 geçiş dönemi ve 4 temel evreden oluşmaktadır (Levinson 1978: 190-191; 1986: 5-6).

2.1.1.4 Yaşam Yapısı:

Yaşam yapısı, belirli bir zamanda bir kişinin yaşamının altında yatan model olarak ifade edilmiştir. Yaşam yapısının birincil bileşeni kişinin dış dünya ve diğerleri ile olan ilişkileridir. Bir diğer bileşen ise kişi, grup, kurum, bir kültür, belirli bir yer veya bir nesne olabilir. Kısaca ifade edilecek olursa yaşam yapısı kişinin dışsal süreçlerini, sosyal rollerini ve içsel süreçlerini temsil eden benlik tasarımının bütününden oluşur. Sosyal roller toplumsal sorumlulukları kapsarken benlik tasarımı ise kişisel arzuları, değerleri, becerileri, yaşam amaç ve anlamlarını ve beklentileri içerir. Yaşam yapısı, birey ve çevre arasındaki ilişkiye aracılık eder, benliğin ve dünyanın etkileşiminden doğar (Levinson 1986: 6-7; 1996: 97-98).

2.1.2 Genç Yetişkinlik

Yaşam yapısı kuramında ilk yetişkinlik çağı yetişkinlik öncesi dönemden ilk yetişkinliğe geçiş dönemi ile başlar ve ilk yetişkinlik için yaşam yapısını sonuçlandırma evresi son bulur. Bu çağ biyolojik açıdan özellikle 30 yaşa kadar yaşam döngüsünün en verimli yıllarıdır; psikolojik açıdan aşk, cinsellik, aile hayatı, mesleki gelişim, yaratıcılık ve temel yaşam hedeflerinin gerçekleştirilmesi açısından doyum sağlamak için uygun bir zamandır (Levinson 1986: 5-6). İlk yetişkinlik dönemine psikososyal gelişim perspektifinden bakılacak olduğunda kişinin aile ve evlilik yaşamını, iş hayatı ve kariyer planlamasını, duygusal gelişimini, sosyal ilişkilerini, toplumsal rollerini ve benlik gelişimini kapsayan bir gelişim ağı karşımıza çıkmaktadır. Kişinin çocukluk dönemini geride bırakarak ailesinden bağımsızlaşması ile beraber sorumluluk aldığı bu dönemde kişi yetişkin dünyasına adım atmış olur. Bu dönemde genç yetişkin kişi kendine bir yaşam hayali belirler ve bu hayale ulaştıracak hamleler yapmayı hedefler (Aktu 2016: 170).

2.2 Hayatta Anlam Kavramı

2.2.1 Hayatta Anlam Kavramının Tarihsel Gelişimi

Antropolojik verilerin de sunduğu bilgiler ışığında hayatın anlamı ve amacı insan var olduğundan beri devam eden sorgulamaların en temel konularındandır. Dini öğretilere, felsefi konuşmalara, edebi eserlere konu olan bu soru psikoloji biliminde de git gide artan bir öneme sahiptir. Özellikle İkinci Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında değişen dünya düzeni, yaşanan toplumsal travmalar ve örseleyici deneyimler sonucunda insanın kendine ve hayata bakışında kaçınılmaz değişimler meydana gelmiştir. Kişilerin güvenlik algısında kırılma meydana gelerek dünyayı güvenilmez bir yer olarak, kendilerini ve varlıklarını da anlamsız olarak algılamalarına neden olmuştur (Sezer 2012: 209-210). Geçtan (1998: 319-321) endüstriyel ve teknolojik değişimlerin etkisini vurgularken insanın yaşam zincirinden ve doğadan koptuğunu, geçmiş zaman toplumlarının somut sorunlar ile ilgilenmiş olmalarının aksine endüstrileşmiş toplumların yaşamın anlamı gibi soyut konular ile ilgilendiğini belirtmiştir. Aynı zamanda Geçtan'a göre teknolojinin ilerlemesi insana boş zaman ve refah sağlarken, kişiyi bireysel yaratıcılığında ve kendiliğini kattığı işlerden de uzaklaştırarak daha mekanik ve bürokratik işlere yönlendirir. Refah olarak görülen boş zaman, kişiyi anlamsızlıkla yüzleştirerek yeni sorunlara yol açar. Anlama ilişkin sorunların da etkisiyle İkinci Dünya Savaşı sonrası varoluşçu yaklaşım popülerite kazanmaya başlamıştır. Hayatı anlamlandırma ve amaca dayandırma ile ilişkili perspektif sunan en önemli akımlardan olan varoluşçu yaklaşım ve pozitif psikoloji, psikoloji bilim dalı için yeni bir soluk olarak ortaya çıkmış olmasına karşın alanın köşe taşlarından birisi haline gelmişlerdir. Tüm bu tarihsel gelişmeler hayatın anlam ve amacı sorununun özellikle son yüzyıldaki yükselişini açıklar niteliktedir.

2.2.2 Varoluşçu Psikoloji Perspektifinden Hayatın Anlamı

Varoluş felsefesi; insanın varlığı ve varoluşu üzerine birçok düşünürün içinde bulunduğu çağın sorunlarını ve kendi yorumlarını katarak zenginleştirdiği bir felsefi akımdır (Çelik 2017: 93-94). Egzistansiyalizm (varoluşçuluk), kişinin kendisini, çevresini, yaşadığı dünyayı ve deneyimlerini anlamlandırmaya çalışması sonucunda ortaya çıkmıştır (Önal vd. 2015: 125). Öz ve varoluş ilişkisi ölüm, varoluşsal boşluk, yalnızlık, anlam vb. gibi kavramları temel alması dolayısıyla varoluşçu terapiyi de etkilemiştir ve varoluşçuluğun geniş yelpazesi içine dahil etmiştir (Çelik 2017: 71-80). Varoluşçu felsefe ve varoluşçu terapi öncüleri ve düşünürlerine bakılacak olursa; Kierkegaard varoluşu açıklarken sıklıkla kitaplarına da konu olan ümitsizlik, korku, kaygı ve suçluluğa değinmiştir. Bir diğer öncü düşünür J. P. Sartre varoluşun özünde bilinçli özgür kişiliğin ve kişisel sorumluluğun olduğunu vurgular. Victor Emil Frankl ise Logoterapiyi kurmuştur ve varoluşçu terapinin en önemli isimlerinden biridir. Logoterapinin kuramını ve uygulamalarını varoluşçu felsefede de çokça değinilen özgürlük, sorumluluk

ve anlam kavramları üzerine konumlandırmıştır. Rollo May yine çalışmalarında psikoterapi uygulamalarının gelişmesine katkı sağlamıştır. Irvın Yalom ise insana dair asıl problemin ölüm, özgürlük, varoluşçu izolasyon ve anlamsızlık olduğunu vurgulayarak varoluşçu psikoterapiye katkıda bulunmuştur (İlgar, İlgar 2019: 194-199).

Victor E. Frankl logoterapi kuramında varoluşu anlamı varlığı ve anlam arayışı (anlam istemi) olmak üzere iki temelde açıklar. Anlam istemi insan için temel güdüleyici güçtür ve anlam kişiye özgüdür. Yaşamın anlamı nedir sorusunun yanıtı kişiden kişiye ve hatta günden güne değişir. Kişilerin hareketleri incelendiğinde görülür ki herkesin kendine özgü bir yaşam anlamı ve amacı vardır; aldığı kararlar ve sergilediği davranışlar bu çerçevede şekillenir ve uyumlanır. Herkes yaşam anlamına ulaşmak için çaba sarf eder ve amaca ulaşılması halinde yeni bir anlam ihtiyacı doğar veya hayat anlamsızlaşır. Bu durum hayatın anlamını ve amacını tek bir terimsel yanıt ile açıklanamaz hale getirip kişiye ve ana özgü kılmıştır. Bu noktada özgürlüğü hayatı anlamlı ve amaçlı kılan bir kavram olarak ele alıp kişinin en kötü fiziksel ve psikolojik koşullarda dahi seçim yapma hakkının saklı olduğunu ifade etmek için vurgulamıştır. Diğer yandan hayatını anlamlı ve amaçlı hale getirmenin de her bireyin kendi insan olma sorumluluğu içinde olduğundan bahsetmiştir (Frankl 2017: 113-125).

Genel haliyle bakıldığında varoluşçu psikoterapistler yaşamın kendi içinde bir anlamı olmadığını ancak insanın kendi anlamını yaratarak bir anlam kazandırabileceğini söyler; anlam ve amacın araştırılıp bulunmasının insani bir özellik ve sorumluluk olduğunu belirtir.

2.2.3 Pozitif Psikoloji Perspektifinden Hayatın Anlamı

Pozitif psikolojinin kuramsal ve tarihsel gelişiminde birçok bilim insanı katkı sağlamıştır ancak Martin Seligman pozitif psikolojinin kurucusu olarak kabul görmektedir (Demir, Türk 2020: 109). Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO 2014: 1-2) göre sağlıklı insan sadece hastalığı olmayan ve hastalıktan korunan değil aynı zamanda ruhsal, sosyal ve fiziksel olarak bir iyi oluş hali içindeki insan olarak kabul edilir. Bu tanımdan yola çıkarak sağlıklı olmak iyi olmak kavramları değerlendirilirken çok boyutlu olarak ele alınır ve birçok belirleyici vardır. Sağlık kavramı sadece olumsuz durumun yokluğunu değil olumlu/ istenen durumların da varlığını da barındırır. Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı insan tanımı ile de örtüşen ve insanın güçlü yanlarına da odaklanan yaklaşım ise pozitif psikoloji olarak adlandırılmaktadır (Demir, Türk 2020: 109-112). Pozitif psikolojiye ait temel kavramlardan birisi de psikolojik iyi oluştur. Psikolojik iyi oluş kişinin varoluşun getirdiği zorluklar ile karşılaştığında üstesinden gelebilmeye yönelik potansiyelini vurgular (Keyes, Shmotkin ve Ryff 2002: 1007-1008). Psikolojik iyi oluş halini değerlendirirken karşımıza çıkan varoluşsal zorluklar da kendi içinde altı alt boyuta sahiptir. Bu boyutlar; kişisel büyüme, özerklik, kendini kabul, çevresel hakimiyet, diğerleriyle

olumlu ilişkiler ve kişinin hayatını anlamlı görmesi ile ilişkili olan yaşam amacıdır (Ryff, 1989; 1069-1071; Ryff, Keyes 1995: 719-720). Bu tanımlardan yola çıkarak bakıldığında pozitif psikoloji hayatı anlamlı ve amaçlı bulmayı kişinin iyi oluşu ile ilişkilendirmiştir.

2.2.4. Yaşamda Anlamın Önemi

Yaşamda anlam bulmanın öneminin daha iyi kavranması adına yürütülen araştırmaları ve literatürü gözden geçirecek olursak, Amerika’da bulunan üniversite öğrencilerinden intihar girişimi olmuş 60 öğrenci ile yapılan çalışmada %85’inin intihar sebebi olarak “yaşamın anlamsızlığı” yanıtını vermiş olması insanın anlam isteminin ne derece önem arz ettiğini ortaya koyar niteliktedir. İnsanın aradığı anlamı bulamaması halinde hayatına son verme eğiliminde olacağı ancak anlamı bulması durumunda ise acı çekmeye ve özverili olmaya eğilimli olacağını göstermiştir. Anlam istemi ve önemi ile ilgili yürütülmüş bir diğer çalışmada da Paddelford 1973 yılında Amerikada bulunan 30 yaş altı grup üzerinde yaptığı araştırmada hayatı anlamsız bulan kişilerin uyuşturucu bağımlılığının, anlamsız bulmayanlardan fazla olduğunu tespit etmiştir. Yine konuya ilişkin bir diğer çalışmada 1968 yılında Millwaukee esrar kullanan kişilerin kullanmayan kişilere kıyasla hayatın anlamı ile ilgili daha fazla kafa yorduklarını ortaya koymuştur (Frankl, 2019: 18-33). Hayatı anlamlı algılayıp algılamamanın alkol ve madde kullanımı üzerindeki anlamlı etkisinin yanında psikopatolojilerin varlığı ile ilişkisi de yadsınmaz. Aynı zamanda Feldman ve Synder de çalışmalarında yaşamın anlamlı bulunuyor olması özellikle iyi oluşla, depresyonla ve kaygı ile ilişkili psikolojik rahatsızlıkların düzeyi ile ilişkili bulmuştur (2005: 411-413).

2.3. Hayatta Amaç Kavramı

Amaç kavramı 1970’li yıllarda motivasyon kuramlarının bir alt başlığı olarak ortaya çıkmış ve psikoloji literatüründe yerini almıştır (Eryılmaz 2012: 167). Ryff (1989: 1071) yaşamda amacı hedeflere yönelik yönlendirilmişlik duygusuna sahip olmakla birlikte geçmiş ve şimdiki yaşamın bir anlamı olduğunu hissetmek ve yaşama amaç veren bir inanca sahip olmak olarak ifade etmiştir.

Kasser ve Ryan’a (1996: 280-281) göre yaşam amacı kişinin gerçekleştirmeyi planladığı uzun döneme yayılmış amaçlarıdır. Amaçlar, bir kişinin yaşamını anlamlı olarak deneyimlemesinin temel bileşenlerindedir ve insanların hayatlarını anlamlı veya değerli olarak yorumlama sürecine katkıda bulunur (Emmons 2003: 105-107). Bu sebeple Amaç kavramı literatürde zaman zaman kişinin değerleri anlamında da kullanılmıştır (Kasser, Ahuvia 2002: 137-138). Öyle ki insanlardan varoluşu anlamlı kılan unsurları belirlemeleri istendiğinde kendi hayatlarında isteklerinin ve amaçları olmasını; başkaları için

iyi şeyler yapmayı; diğerleri tarafından istenmeyi ve ihtiyaç duyulmayı ve başarı hissine sahip olmayı belirtmişlerdir (Prager 1998: 131).

Anlam oluşturma, insan beyninin nasıl organize edildiğinin bir işlevi olan, tamamen insana ait bir faaliyettir. Anlamlı yaşam ise kişisel olarak önemli görülen amaçların peşinden kişinin koşması şeklinde tanımlanmıştır. Hedefler, gelecek yöneliminin ve yaşam amacının somut ifadesidir. Mutlu, tatmin edici ve anlamlı bir yaşam için neyin gerekli olduğu sorulduğunda, insanlar sıklıkla yaşam hedeflerinden, isteklerinden ve geleceğe yönelik hayallerinden bahsetmeye başlarlar. Aynı zamanda insanlar günlük yaşamlarının önemli bir bölümünü, hayatlarına düzen ve bir yapı kazandıran kişisel olarak önemli ve anlamlı hedefler ile ilgilenerek, hedefler üzerinde düşünerek ve bu arzuları takip etmek için harcarlar (Emmons 2003: 105-107). Yaşam amaçları tanımlanırken Schmuck ve Sheldon kişilerin hayatını yönlendirmesine yarayan motivasyonel arzular şeklinde açıklarken (akt. Eryılmaz 2012: 167) McKinght ve Kashdan (2009: 247) yaşama anlam katılması sayesinde kişisel büyümeyi getiren araçlar şeklinde de ifade etmiştir.

Klinger'e göre (1998: 27-50) hedefler kişinin psikolojik yapısının temel taşlarındandır. Olması istenen sonuçların birer içsel simgesi olan hedefler bilincin içeriğini belirler. Hedefler, bir kişiyi neyin değerli, anlamlı ve amaçlı olduğuna yönlendiren sinyallerdir. Kişinin düşünceleri, hissettiği duyguları ve meşguliyetleri çoğunlukla içsel hedeflerine bağlıdır (Emmons 2003: 105-107; Klinger 1998: 27-50).

Yalom varoluşçu psikoloji perspektifi üzerinden insanın varoluşu ile ilgili temel kaygılar olarak gördüğü ölüm, özgürlük, izolasyon ve anlamsızlık konularına odaklanmıştır. Anlamı ise dünyevi amaçlar ile ilişkilendiren dünyevi anlam ve insanın evrendeki varlığını bir bütün olarak ele alan kozmik anlam olarak 2 sınıfta değerlendirmiştir (2011: 423-447). Kısaca Yalom'a göre de hedefler ve amaçlar hayatı anlamlı kılma yolundaki araçlardır.

2.4. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Bilişsel Davranışçı Terapinin kurucusu kabul edilen Aaron T. Beck bilişsel şemaları açıklarken kişinin deneyimleri, kişisel tarihçesi, ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi gibi birçok kişisel bilginin işlenmesi ile birlikte kişiye özgü bir halde oluştuğunu ifade etmiştir. Şema kavramı bilişsel kurama göre gelen uyarının incelenmesi, kodlanması ve değerlendirilmesi aşamasındaki bilişsel süreç olarak tanımlanmıştır. Bilişsel şemalar karşılaşılan her uyarıyı ve yaşanan deneyimi anlamlandırma sürecinde rol oynayan örüntülerdir (akt. Gör vd. 2017: 199-200).

Her insanın temel duygusal ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar evrenseldir. Güvende olma, kabul görme, istikrar, bakım, özerklik, kimlik algısı, duyguları ve ihtiyaçları ifade etmeye yönelik özgürlük ve

kendiliğindenlik kişinin temel ihtiyaçlarındandır. İhtiyaçların derecesi ve şiddeti kişiden kişiye değişiklik gösterebilir ancak bu temelde evrensel olarak herkesin bunlara ihtiyacı olduğu gerçeğini değiştirmez. Duygusal ihtiyaçlarımız var olduğumuz andan itibaren doyurulmayı bekler. Özellikle çocukluk ve ergenlik çağında bu ihtiyaçlar en güçlü halindedir. Bu ihtiyaçlar gelişim döneminde karşılanmadığında kişinin karşısına yetişkinlikte de çıkmaya devam eder (Rafaeli, Bernstein, Young 2019: 13-15).

Young ve diğerlerine göre klasik Bilişsel Davranışçı Terapinin yetersiz kaldığı noktada Bilişsel Davranışçı kuramın temelinden doğup bağlanma ve nesne ilişkileri kuramı ve Gestalt terapi teknikleri ile de gelişimine katkı sağlanan Şema Terapi ekolu ortaya yeni bir tanım olan erken dönem uyum bozucu/ uyumsuz şemaları koymuştur (Rafaeli, Bernstein, Young 2019: 7).

Erken dönem uyum bozucu şemalar çocukluk ve ergenlik çağı boyunca gelişen, yaşam boyu tekrardan eden, bireyin kendisine ve çevresinde olan her şeye yönelik algısını olumsuz yönde etkileyen işlevsiz örüntülerdir. Erken dönemde bakım veren kişilerle veya önemli ötekilerle olumsuz örseleyici deneyimler yaşanması ve temel ihtiyaçların karşılanmaması sonucunda erken dönem uyumsuz şemalar oluşur (Young, Klosko, Weishaar 2019: 25-34).

2.4.1 Temel İhtiyaç Alanları ve Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Yapılan çalışmalarda 18 adet erken dönem uyumsuz şema tespit edilmiştir ve bu şemalar da en ilişkili bulunan karşılanmamış temel ihtiyaç alanlarına göre beşe ayrılmıştır ve şema alanı olarak adlandırılmıştır (Arnzt, Jacob 2019: 5-9; Young, Klosko, Weishaar 2019: 31-36; Rafaeli, Bernstein, Young 2019: 25).

2.4.1.1 Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı

Bu alan güvenlik, empati, kabul, bakım, istikrar, duyguların paylaşılması, sevgi ve saygı görme gibi temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkili bulunmuş şemaları içermektedir. Bu alanda bulunan şemalar genellikle reddedici, şiddet içeren, öngörülemeyen, soğuk, aile ortamında ortaya çıkmıştır. Terk Edilme, Güvensizlik/ Kötüye Kullanım, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk ve Sosyal İzolasyon şemaları bu şema alanı kapsamında ele alınır (Arnzt, Jacob 2019: 10-14; Young, Klosko, Weishaar 2019: 36-41; Rafaeli, Bernstein, Young 2019: 25-27).

- Terk Edilme/ İstikrarsızlık şeması

Bu şema, destek beklenen ve yakınlık görülmesi umulan kişilerin gereken destek ve korumayı sağlamaması durumunda gelişir. Kişide çevresinden destek ve yakınlık göremeyeceği algısını oluşturur.

- Güvensizlik/ Kötüye Kullanım

Bu şemaya sahip kişilerde, insanların kendisine zarar verebileceği, aldatılabileceği veya aşağılayabileceği algısı hakimdir.

- Duygusal Yoksunluk

Bu şema kişide duygusal destek ihtiyacının karşılanamayacağı ve yoksun bırakılacağı beklentisini oluşturur. Yoksunluk ise genellikle bakımdan yoksun kalma, empatiden yoksun kalma ve korumadan yoksun kalma olmak üzere üç sınıfta ele alınmıştır.

- Kusurluluk/Utañ

Bu şema kişide, önemseydiği kişilerin kendi gerçek benliğini görmeleri durumunda kendisini sevmeyecekleri beklentisini ve algısını oluşturur. Kişi kendi benliğini kusurlu, aşağılık, istenmeyen ve sevilmez olarak değerlendirir.

- Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma

Kişi kendisini dünyadan izole edilmiş hisseder. Bu şema kişide herkesten farklı olduğu ve hiçbir gruba ait olmadığı algısını yaratır. Bu şema genellikle kişinin ev dışındaki ortamlardan dışlanması ile oluşur.

2.4.1.2 Zedelenmiş Özerklik Şema Alanı

Bu alan genellikle kişinin ayrışma bireyselleşme ihtiyacının karşılanmaması veya desteklenmemesi ile ilgilidir. Bu alandaki şemalar genellikle çocuğun özgüven gelişiminin desteklenmediği ve özgüveninin kırıldığı, aşırı korumacı ve çocuğun kendi bireyselliğini ortaya koymasına engel olunan ortamlarda oluşmuştur. Bağımlılık, Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme, ve Başarısızlık şemaları bu şema ve ihtiyaç alanı içindedir (Arnzt, Jacob 2019: 14-19; Young, Klosko, Weishaar 2019: 41-42; Rafaeli, Bernstein, Young 2019: 27-29).

- Bağımlılık/ Yetersizlik

Bu şemaya sahip kişiler genellikle tek başına gündelik işlerini yerine getiremeyeceğine inanır. Şemanın şiddetine göre kişide kendi muhakemesine güvenmeme ve karar veremeyeceğini düşünme gibi inançlar gelişebilir.

- Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık

Bu şema kişide felaketler olabileceği, başına her an her şeyin gelebileceği ve kendini korumak için de bir şey yapamayacağı inancını geliştirir. Bu felakete AIDS bulaşması, kalp krizi, uçak düşmesi, deprem veya aklını kaybetme durumları örnek verilebilir.

- İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Benlik

Bu şema kişinin sosyal işlevselliğinin bozulması pahasına bir kişi veya kişilere karşı duyduğu aşırı derecede bağlılık ile karakterizedir. Bu şemaya sahip kişilerde genellikle iç içe geçmiş olduğu kişi olmadan yaşamını sürdüremeyeceğini ve mutlu olmayacağını düşünürler. Bu şemanın bulunduğu kişiler bireysel olarak kimliğinin yetersiz olduğunu hissedebilir, boşluk hissi, boşuna çabalıyor olma duygusu ve uç noktada varlığını sorgulamaya kadar varan durumlarda deneyimlenebilir.

- Başarısızlık

Bu şema kişinin ne yaparsa yapsın başarısız olacağı; yeteneksiz, bilgisiz olduğu inancının yerleşmesine neden olur.

2.4.1.3 Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Bu alan genellikle başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getirme, uzun süreli hedeflere odaklanma ile ilişkilidir. Bu alanın kapsadığı şemalara sahip kişiler genellikle diğerlerinin haklarına ve sınırlarına saygı duyulan ilişkiler kurma, hedef belirleme, belirlenen planlara uyma, disiplin sürdürme, iş birliği kurmak ve sorumluluk alma konusunda zorluk yaşarlar. Bu kişilerin yetiştiği ortamda genellikle fazla müsamaha gösterilmiş ve sınır koyulmamıştır. Haklılık ve Yetersiz Öz Denetim şemaları zedelenmiş sınırlar şema alanı altında incelenir (Arnzt, Jacob 2019: 19-20; Young, Klosko, Weishaar 2019: 43; Rafaeli, Bernstein, Young 2019: 29-30).

- Haklılık/ Büyüklenmecilik

Bu şemaya sahip kişiler genellikle kendileri diğerlerinden üstün, ayrıcalıklı ve daha çok hak sahibi olarak görür. Bu kişiler başkaları ile kurdukları ilişkilerde karşılıklılık ilkesini göz ardı eder ve istediğine sahip olmak için diğerlerinin ne düşüneceği/ hissedeceği ve nasıl etkileneceğini hesaba katmadan hareket ederler. Diğerleri ile kurdukları ilişkilerde manipülatif bir tutum takınabilir ve üstlerinde bir kontrol sağlamaya çalışabilir.

- Yetersiz Öz- Denetim/ Öz- Disiplin

Bu şemaya sahip kişiler duygu ve düşüncelerini ifade etmede ve davranış sergileme konusunda kendilerini dizginlemede zorluk yaşarlar. Kendilerine rahatsızlık verebilecek ve konforlarını bozacak durumlardan kaçınmak isterler.

2.4.1.4 Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı

Bu alanda bulunan şemalarda genellikle kendi ihtiyaçlarını ikinci plana atıp diğerlerinin ihtiyaçlarını doyumaya odaklanma ile ilişkilidir. Diğerlerine yönelik bu ilginin temel nedeni sevgi ve kabul görme, aidiyet hissi veya olumsuz sonuçlar ile karşılaşmaktan kaçınma olabilir. Bu alandaki kişiler genellikle kendi ihtiyaçlarını fark etmek konusunda zorlanırlar veya ihtiyaçlarını bastırırlar. Genellikle koşullu kabul ve sevgi ortamında yetişmiş kişiler istediği ilgi ve sevgiyi görmek için kendi ihtiyaçlarını arka plana atıp/bastırıp diğerlerinin ihtiyaçlarını öncelemeyi pratik etmişlerdir. Boyun Eğicilik, Kendini Feda ve Onay Arayıcılık şemaları bu şema alanı kapsamında ele alınır (Arnzt, Jacob 2019: 21-23; Young, Klosko, Weishaar 2019: 44-45; Rafaeli, Bernstein, Young 2019: 30-32).

- Boyun Eğicilik

Bu şemaya sahip kişiler olumsuz tepkiler ile karşılaşmaktan, çatışmaktan veya terk edilmekten kaçınmak için kontrolü büyük ölçüde diğerlerine bırakırlar. Boyun eğicilik ihtiyaçlarını bastırma ve/veya duygularını bastırma olarak karşımıza çıkabilir. İhtiyaçları bastırmada kişi isteklerini ve arzularını baskılar. Duyguları bastırmada ise kişi duygularını ifade etme ihtiyacını ve özellikle öfke duygusunu bastırır. Bu şema genellikle kişide kendi duygu düşünce ve fikirlerinin ötekiler için önemsiz olduğu algısını oluşturur. Sonuçlarında yaygın olarak pasif agresif davranışlar, öfke patlamaları, psikosomatik belirtiler, duygusal geri çekilme veya madde kullanımı görülebilir.

- Fedakarlık/ Kendini Feda

Bu şema kişide başkalarına aşırı odaklanma, başkalarını üzebilecek hareketlerden kaçınma, bencil hissetmemek için kendini koruması gereken durumlarda dahi başlarının ihtiyaçlarını gözetme gibi davranışlar ile görülür. Bu davranış örüntüsünde kişinin kendi ihtiyaçları yeterince karşılanmaz, kişi kendisine bakım vermesini umduğu kişiler tarafınca ihtiyacı karşılanmadığı için kırgınlık duyabilir.

- Onay Arayıcılık

Bu şema diğerlerinin onayını ve takdirini kazanmaya, uyum göstermeye yönelik aşırı bir odaklanma içerir. Bu şemaya sahip kişilerin kendilik algıları başkalarının tepkisine, kabulüne, beğeni ve ilgisine göre şekillenir. Genellikle kişisel tatmini yaşayamadığı, başkaları yönelimli kararlar verirler ve reddedilmeye aşırı duyarlılık gösterirler.

2.4.1.5 Aşırı Uyarılma ve Baskılama Şema Alanı

Bu alandaki şemalar kişilerin kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacının karşılanmaması ile oluşur. Bu kişiler spontane davranmaktan ve hislerini açığa vurmaktan kaçınırlar. Kendi mutluluklarını, ifade etme ihtiyaçlarını, rahatlama ve yakın ilişki kurma haklarını değil ahlaklı ve kurallara bağlı davranmayı öncelerler. Bu alandaki şemalara sahip kişilerin yetiştikleri ortam genellikle talepkar, cezalandırıcı ve acımasız bir ortamdır. Bu kişilerin hayatlarında görevler ve yerine getirilmesi sorumluluklar konusunda aşırı vurgu vardır ancak oyun ve gevşemeye yer yoktur. Bu kişiler genellikle hatadan kaçınarak mükemmel olmak için çabalarlar. Daima dikkatli ve Aşırı Uyarılma ve Baskılamadığı durumlarda her şeyin kötüye gidip dağılacağı endişesi ve karamsarlığı vardır. Bu şema alanı altında yer alan erken dönem uyumsuz şemalar karamsarlık/ kötümserlik, Duyguların Bastırılması, Yüksek Standartlar ve Cezalandırıcılık şemalarıdır (Arnzt, Jacob 2019: 23-27; Young, Klosko, Weishaar 2019: 45-47; Rafeali, Bernstein, Young 2019: 32-34).

- Karamsarlık/ Kötümserlik

Bu şema hayatın olumsuz yanlarına, risklerine, hayal kırıklıkları ve duygusal zorluklarına odaklanıp olumlu yanları görmezden gelmeyi içerir. Kişide genellikle iyi giden şeylerin dahi bozulacağına yönelik bir endişe hakimdir. Sıklıkla küçük düşme, sıkışıp kalma, geri döndürülemeyen hatalar yapmaya yönelik aşırı korkuyu barındırır. Bu şemaya sahip kişilerde kronik endişe hali, Aşırı Uyarılma ve Baskılama, yakınma ve kararsızlık yaygın olarak seyreder.

- Duyguların Bastırılması

Bu şemaya sahip kişiler genellikle eleştirilmekten, kınanmaktan, utanç duymaktan çekindikleri için spontane gelişen duygu düşünce ve davranışlarını bastırırlar. Kurdukları kişilerarası iletişim de bu bastırmalardan etkilenir. Öfke, agresyon, neşe, tutku, heyecan, cinsel arzu, kırılganlığı ifade etmeye yönelik duygular ve ihtiyaçlar bastırılan duygular arasındadır. Bu insani duygular bastırılırken genellikle akılcılığa vurgu yapılıyor olabilir.

- Yüksek Standartlar

Bu şemaya sahip kişiler eleştiriden kaçınırlar ve eleştirinin kendilerine yönelmemesi için aşırı çaba sarf ederler. Genellikle kendilerini baskı altında hissederler, sabırsızlanırlar, kendilerine ve diğerlerine yönelik eleştirel bir tavır içindedirler. Gevşeme, rahatlama, keyif alma, öz saygı ve tatmin hissetme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması açısından zorluk yaşarlar. Bu şeması olan kişiler genellikle mükemmeliyetçi olup her ayrıntıya dikkat ederler, gerçekçi olmayan katı toplumsal, dini ve ahlaki kuralları takip ederler.

- Cezalandırıcılık

Bu şemaya sahip kişilerde kendilerinin ve diğerlerinin yaptığı tüm hatalar için ciddi şekilde sonuçlar olması gerektiğini ve cezalandırılması gerektiği inancı vardır. İnsanın varoluşu gereği kusuru olabileceğini inkar eder ve empati kurmada zorluk yaşar. Beklentilerinin karşılanmadığı durumlarda katı, hoşgörüsüz, cezalandırıcı ve reddedici tutum sergileyerek bağışlayıcı davranmazlar.

2.5 Psikolojik Belirtiler/ Semptomlar

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tanımına göre sağlıklı olma sadece hastalığın olmaması değil aynı zamanda hem fiziksel hem zihinsel hem de sosyal olarak birçok alana yayılmış bir iyilik halidir. Sağlık değerlendirilirken ruh sağlığı da bu temel bileşenlere dahil edilir. Ruh sağlığı, ruhsal bozuklukların yokluğundan daha fazlasıdır. Ruh sağlığını kişinin kendi becerilerinin farkında olduğu, yaşamındaki zorluklar ile baş edebildiği, üretken halini sürdürdüğü ve topluma katkı sağladığı bir iyilik durumu olarak açıklamıştır (WHO 2014: 1-2) 20 Ruh sağlığının belirleyicileri olarak sosyoekonomik refah, biyolojik ve çevresel faktörler önem arz eder. Kişinin kültürel inanışlarına, yaşayışına, siyasi fikirlerine saygı duyulan güvenli ve özgür bir ortamın varlığı iyilik hali ile yakından ilişkilidir (WHO 2001: 10-16).

Sağlık hali değerlendirilirken çok yönlü incelendiği gibi ruhsal bozukluğun tanımı yapılırken de çok yönlü bir değerlendirmeye ihtiyaç duyulur. Stein ve diğerlerine göre (2010: 1759-1763) ruhsal bozukluk kişinin kendi içinde meydana gelir, aynı zamanda duygu, düşünce ve davranış alanlarında klinik düzeyde zorlanmalar yaşanmasını; zihinsel işlevselliğin bozulmasını, olaylara karşı verilen tepkilerin kültür ve toplum normunun dışına çıkmasını içerir.

Ruhsal bozukluk değerlendirilirken incelenen durumlardan birisi kişinin yoğun sıkıntı hissi deneyimlediği kişisel sıkıntı kavramıdır. Bir diğer incelenmesi gereken durum kişinin hayatında iş veya kişisel ilişkiler gibi önemli alanlarda bozulmanın yaşandığını ifade eden yeti yitimidir. Üçüncü olarak sosyal norm ihlali kavramı ile kişinin davranışlarının kültüre ve etnik kimliğe uygunluğu değerlendirilir. Son olarak işlev bozukluğu kavramı davranışsal, biyolojik ve psikolojik işlevselliğin sürdürülmesi veya bozulması ile incelenir (Kring, Johnson 2015: 4-7).

DSM-V, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından psikolojik rahatsızlıkların tanı kriterlerini belirli sınırlar içinde açıklamayı hedefleyerek çıkartılmış bir el kitabıdır. Kitapta rahatsızlıkların açıklamaları, tanı kriterlerini semptomları ve klinik ilgi odağı olabilecek durumları açıklanır. DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabında ruhsal rahatsızlıkların tanımı yapılırken kişinin rahatsızlığındaki risk faktörlerini, yatıklaştıran sebepleri, kişisel tarihçesini, gelişimsel seyrini, biyolojik faktörleri ve rahatsızlığa dair

semptomlar ile bulguları harmanlanarak biyopsikososyal perspektif ile açıklaması amaçlanmıştır. DSM-V el kitabında ruhsal bozukluk kavramı gelişimsel, biyolojik veya ruhsal süreçlerin işlevselliğinde bozulma olması, kişinin duygularını düzenlemede güçlük çekmesi, bilişsel sürecinde ve davranışlarında anlamlı bir bozukluk meydana gelmesi durumu olarak açıklanmıştır. Ruhsal bozukluklar genellikle toplumsal hayatta, akademik ve iş ile ilgili konularda, kişinin özel yaşantısında ve diğer önemli alanlarda işlevsellikte bozulma ile karakterizedir (APA 2014: 3-7).

Bu tez çalışmasında Kısa Semptom Envanteri kapsamında anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostiliteye dair psikolojik belirtiler taranmıştır.

2.5.1 Anksiyete

Anksiyete yani eş anlamı ile kaygı olması beklenen bir durumdan endişe duyulması anlamına gelir. Kaygı, gelecekteki muhtemel tehdide odaklı bir kavramdır. Kaygı vücudunun orta derece uyarılmasını sağlar, huzursuzluğa ve fizyolojik gerginliğe neden olur. Bir diğer yandan kaygı içinde bulunulan duruma göre uyumu kolaylaştırma işlevine sahiptir. Gelecek tehditleri düşünmek, önlem almak ve plan yapmak kişiyi endişe edilecek duruma hazırlıklı kılar ve potansiyel tehlikelerden korunmasına yardımcı olur. Korku ise kaygının aksine beklenen tehlikeye değil şu anda var olan tehlikeye verilen tepkidir. Korku kişinin aşırı uyarılmasına neden olarak aşırı terleme, hızlı nefes alıp verme, kaç-savaş dürtülerini harekete geçirme ile sonuçlanır. Kaygı ile ilişkili bozukluklarda genellikle korku ve kaygı birbirine karışarak kişiyi zorlayabilir. Bu yüzden kaygının ortalama düzeyde hissediliyor olmasının kişiye faydası olurken hiç hissedilmemesi veya aşırı düzeyde hissedilmesi zarar verebilir (Kring, Johnson 2015: 173-174).

2.5.2 Depresyon

Depresyon genellikle zevk alamama, benlik saygısında düşüş, derin üzüntü, suçluluk, kusurluluk, değersizlik, umutsuzluk ve karamsarlık hisleri ile karakterizedir. Depresyonun duygusal belirtilerinin yanında fiziksel belirtileri de vardır. Vücutta ağrı, halsizlik, yorgunluk, sürekli uyku hali veya uykuya dalamama veya uykuyu sürdürmemeye, iştahta artma veya azalma, cinsel istekte azalma, düşünce ve davranışlarda yavaşlama olarak tanımlanan psikodevinimsel yavaşlama veya yerinde duramama fiziksel belirtilere örnektir. Sosyal belirtilere bakıldığında sosyal geri çekilme, yalnızlık, dış görünüşe özen göstermeme veya öz bakım sağlayamama durumu görülebilir. Tüm bu belirtilere ek olarak kişiye kendine zarar veya intihar düşünceleri de eşlik edebilir (Kring, Johnson 2015: 130-135).

2.5.3 Olumsuz Benlik

2.5.3.1 Benlik

Benlik kavramı özellikle felsefe ve psikoloji alanlarında birçok kişi tarafından tanımlanmıştır. Rogers'a göre (1969: 196-200) insan adı verilen organizmanın "fenomenal alanı", belirli bir andaki bilinçli ve bilinçsiz tüm deneyimleri içerir. İnsan gelişimi süresince bu alanın bir kısmı farklılaşır ve kişinin "benliği" oluşur. Kişinin benlik gelişimi doğduğu anda değil sosyal ilişkiler kurması ve çevresi ile etkileşime geçmesiyle beraber diğerlerinden ayrı bir varlık olduğunu; "ben" ve "diğerleri" nin farklı olduğunu algılaması ile başlar (Kımtar 2011: 40-42). Bu farkın idrak edilmesi ile beraber kişi kendisini diğerlerinden ayıran, benliğine özel bir alan oluşturur. Oluşan bu benlik alanını diğerlerinden ayırarak ve bu esnada sosyal hayatın içinde konumlandırmak, değiştirmek ve geliştirmek için çaba sarf edilir (Cüceloğlu 2018: 424-428). Cüceloğlu bu çabaya "ben olma savaşı" demiştir. Ryckman ise Benlik kavramını açıklarken benliği bireyin kendine özgü olarak algıladığı özellikler kümesi olarak ifade etmiştir (akt. Pescitelli 1996:1). Benlik kişinin içinde bulunan öz/ çekirdektir. Benlik kişinin kendi özelliklerine, kişiliğine, becerilerine yönelik düşüncelerini ve verdiği değeri içine alan bir kavramdır. Woolfolk'un eğitim psikolojisi kitabında da benlik kavramı kişinin kendisine yönelik algısını ve kendini değerlendirme biçimini de kapsadığı için sıklıkla benlik algısı kavramı ile beraber kullanılmaktadır (akt. Özçörekçi 2016: 8).

2.5.3.2 Benlik Algısı

Benlik algısı kişinin kendisine dair değerlendirmesi, düşüncesi, bilgisi ve inançlarının tümünü kapsayan kendini algılama biçimidir (Cüceloğlu 2018: 424-425). Cassidy'e göre benlik algısı çocukluk döneminde diğerleriyle iletişim ve çevre ile etkileşimin başlaması ile birlikte gelişmeye başlar. Çocuk, bakım veren ile ilişkisinde kendisine ve diğerlerine yönelik ipuçları toplamaya başlar ve edindiği bilgileri içselleştirir. Bağlanma kuramına göre de çocuklar erken dönemde kurdukları ilişkilerde kendilerinin ne kadar sevgi, saygı ve ilgiye değer olduklarını diğerlerinin özellikle bakım verenin yansıttığı şekilde öğrenir ve içsel bir benlik temsili oluşur (akt. Sümer, Anafarta Şendağ 2009: 88-89). Benlik algısının çekirdek inançları bu aşamada gelişir. Benlik algısı kişinin sosyal ve fiziksel etkileşimleri esnasında diğerleri ile ilişkisinde aldığı geri bildirimleri, diğerlerinin kişiye ilişkin düşünce ve yorumları, kendisi hakkında bildikleri ve yorumları; geçmiş deneyimleri, şundaki yaşantısı ve gelecekteki beklentilerinin bir araya gelmesi ile oluşur (Cüceloğlu 2018: 424-428).

2.5.3.3 Olumlu- Olumsuz Benlik Algısı

Diğerlerinin kişi hakkındaki görüşleri en az kişinin kendisi hakkındaki görüşleri kadar etkili olabilir ve içselleştirilebilir. Kişi diğerlerinin kendi hakkında söylediklerini kendi benliğinin aslı ve bir parçası olarak görebilir ve buna uygun hareket edebilir (Cüceloğlu 2018: 424-428).

Çocuklukta bakım veren kişinin ve içinde bulunulan sosyal çevrenin iyi muamelesi, kişiye yaklaşımı, ilgisi, sevgisi, saygısı, ihtiyaçlarını karşılıyor olması kişinin kendi benlik algısında olumlu izlenim uyandırır. Bu durum dış dünyaya dair olumlu bir yargı oluşmasına öncü olur ve aynı zamanda kişinin özgüveninin, özsaygısını, değerli olduğu hissini destekleyerek olumlu benlik algısı gelişmesini sağlar (Baumeister 2003: 200-201; Young, Klosko, Weishaar 2019: 28-33).

Erken dönemde ihtiyaçların karşılanmaması, ihmal, taciz, şiddet, sevgi ve saygı görmeme gibi kötü muamele ile karşılaşmak kişinin benlik algısında ve dış dünya algısında olumsuz bir etki yaratır (Young, Klosko, Weishaar 2019: 28-33). Olumsuz benlik kişinin diğerleri ile ilişkisi, ruh sağlığı, okul veya iş başarısı gibi birçok alana ilişkin olumsuz yargı barındıracağı için negatif yönde etkiler (akt. Özçörekçi 2016: 9).

Diğerlerinin yorumları kişinin kendi hakkındaki görüşleri ile çelişebilir veya uyumlu olabilir gösterebilir. Bu çelişki halinde kişi içsel bir çatışma deneyimleyebilir, benlik algısı ve benlik saygısı da yine bu şekilde değişkenlik gösterebilir (Cüceloğlu 2018: 424-428).

2.5.4 Somatizasyon

Somatizasyon genellikle duygusal zorlanmayı ve sıkıntıyı bedensel belirtiler ile ifade etme hali olarak tanımlanır (Spinhoven 1997: 93-97). Somatizasyonda kişiler duygusal acıdan, evlilik içi çatışmalardan, iş ile ilgili problemlerden veya sosyal sorunlardan şikayetçi olmak yerine bedensel belirtilere odaklanmaya ve fiziksel bir tedavi aramaya yatkınlık gösterirler. Birçok kültürde duygusal rahatsızlıktan veya aile çatışmasından açıkça bahsedip destek almak yerine bedensel şikayetler için yardım aramak yaygındır (Ford 1986: 335-337). Duygusal/ sosyal sorunlarını bedensel yakınmalar ve belirtiler ile gösteren kişilere “somatizör” denmiştir (Lipowski 1987: 294-297). Bir patolojiye, doku asarına, organik bir hastalığa bağlı olmayan ve tıbbi sebepler ile açıklanamayıp kaynağı bulunamayan bedensel belirtilere somatik belirtiler denir (Nimnuan, Hotopf, Wessely 2001: 361-362). Somatizasyonda bedensel belirtiler için kaynak olarak görülen organik hastalıklar tespit edilse dahi yakınmalar fiziksel bulgulara kıyasla kişiyi beklenenden daha fazla rahatsız etmektedir (Kellner 1990: 150-160).

2.5.4.1 Somatizasyon Kavramına Kuramsal Yaklaşım

Açıklanamayan bedensel belirti ve yakınmaların zihinsel ve duygusal kaynağına atıfta bulunularak “somatizasyon” şeklinde adlandırılmaları, durumun bir psikopatoloji olarak sınıflandırılması ile sonuçlanmıştır (Kirmayer 1999: 271-272). "Psikosomatik" teriminin ilk olarak 19. yüzyılda Heinroth adında Alman bir psikiyatrist tarafından ortaya atıldığı düşünülmektedir. Bu yeni tıbbi akım ile belirli hastalıkların nedenselliğini ve etyopatogenezini açıklamak için 19. yüzyıl tıbbının organik ve deneysel akımına ruhsal niteliklere sahip faktörleri tanıtmak amaçlanmıştır (Smadja 2005: 1). Hastaya yönelik evrensel yaklaşım tıbbi uygulamada hala bir yere sahiptir.

Freud, bugün bildiğimiz hali ile psikosomatik ile ilgilenmemiş olsa da beden farklı hallerini sıklıkla incelemiştir. Çalışmalar gözden geçirildiğinde Freud'un dört çeşit bedensel belirti şekli tanımladığının görülmektedir. İlki histerik konversiyon semptomları olarak adlandırılmış olup bir grup bilinçdışı düşlemin bedensel sembole dönüşmesini ifade eder ve fiziksel semptomlara eşlik eden bir anksiyete olmadığı vurgulanır. İkincisi (gerçek) aktüel nevroz semptomları olup belirli somatik fonksiyonların hiper veya hipo işleyişini ifade eder ve sıklıkla anksiyete eşlik eder. Üçüncüsü hipokondriyak semptomlar olup altta organik bir sebebi olmayan bir şikayet duygusu ve hatta paranoya ile karakterize somatik şikayetlerdir. Dördüncüsü ile yapısal organik bozukluk olup Freud tarafından narsisistik bir gerileme ile ve dürtü kuramı ile ele alınmıştır (Smadja 2005: 1-4).

Psikanalitik psikosomatik kuramda bedensel belirtiler içgüdüsel dürtülerin dışavurumu şeklinde tanımlanmıştır. Dürtülerin bedene yansımaya bedenselleştirme denir ve bedenselleştirme ile gerilimin boşalması amaçlanmaktadır. Uyarılmaların artması durumunda ruhsal mekanizmaya sahip olan varlığa aşırı yüklenme meydana gelir ve vücut sisteminde bozulmalar ortaya çıkar (Aisenstein 2006: 669-670).

Chicago Okulu'nu kural Franz Alexander, psikosomatik tıp adı verilen, psikanalitik bakış açısı ile fizyopatolojinin bakış açısını birleştiren bir akım oluşturmuş olup somatik hastalığa dualist bir yaklaşıma sahiptir. Psikosomatik tıp iki teori üzerine inşa edilmiştir. İlki organik nevroz teorisi ve Freudyen gerçek nevroz kavramından türemiştir. Uzun bir süre baskı altında tutulan duygular, otonom sinir sistemi aracılığıyla organlara aktarıldığı ve böylece işlevsel rahatsızlığa ve organik hastalığa yol açtığı varsayılmıştır. İkincisi özgüllük teorisi ve her bir duygunun belirli fizyopatolojik sendroma tekabül ettiği varsayılır (Smadja 2005: 3).

J. P. Valabrega tüm bireylerin bir konversif çekirdek barındırdığını ifade eder ve bu durumu “genelleştirilmiş konversiyon” kavramı ile tanımlar. Bu görüşe göre beden bir hafızaya sahip bilinç öncesi organizma olarak düşünülmektedir. Böylece tüm bedensel belirtiler, psikanalitik yöntemle keşfedilmeyi ve detaylandırılmayı bekleyen bir içerik ve anlam haline gelmiş olur (Smadja 2005: 3-4).

1972 yılında okulun öncüleri Marty, Fain, David ve M'Uzan tarafından kurulan Paris Psikosomatik Okulu (IPSO) psikosomatik hastalıkları açıklarken tıbbi literatürden ziyade ruhsal işleyiş sürecini dayanak olarak benimsemiştir (Smadja 2005: 3-4). Somatik hastalığın ruhsal kökeninden ziyade somatize eden kişinin işleme süreçleri ve defans mekanizmalarının yetersizliğine odaklanarak somatizasyonu anlamlandırırken ruhsal sistemdeki yetersizliklerin belirleyici olduğunu belirtmişlerdir (Szwec 2008: 29-40).

Kleinman (1980) somatizasyonu tanımlarken kişisel veya sosyal problemlerin yerine somatik semptomların sunumu olmaktan daha büyük bir anlam taşıdığını belirtmiştir. Bu tanım, sosyal ve duygusal deneyimin ifadesi için bedenin bir metafor şeklinde sunulmasını; sözlü sosyal iletişim yerine bedeni ve hastalıklarını kullanan sözsüz ifade biçimine yatkınlığı ve psikolojik ve duygusal sıkıntıları dile getirmekten kaçınarak yerine bedensel duyuların dillendirilmesini içerir (Akt. Kirmayer 1984: 160).

Somatizasyon değerlendirilirken unutulmaması gereken bir diğer husus ise somatik belirtilerin tek başına somatizasyon olduğuna işaret etmediğidir. Somatizasyon, sıklıkla hekimin bir problemin bulunduğu inandığı yerdeki bulgu ile bunun hasta tarafından nasıl ifade edildiği ve hastanın deneyimi arasında bir tutarsızlık içerir. Tıp doktoru somatik semptomlar ile organik hastalık kanıtı arasında bir tutarsızlık bulduğunda hastanın "somatize ettiği" varsayılır (Kirmayer 1984: 159-161).

2.5.5 Hostilite

Hostilite; kişisel yapının öfkeli bir içsel tepki, reddetme, düşmanca tavırlar veya inkar ile karakterize olan bir parçası olarak tanımlanır (Sanz vd. 2010: 262-264). Chaplin (1982) tarafından öfke, düşmanlık ve başkalarına zarar verme eğilimi olarak da tanımlanmıştır. Berkowitz (1993) ise hostiliteyi tanımlarken başkalarına yönelik uzun süreli negatif tutum ve değerlendirmeleri içerdiğini belirtmiştir (akt. Anlı 2017: 41). Alan yazında hostilitenin üç bileşenden oluşan çok boyutlu bir özellik olduğuna değinilmiştir. Hostilitenin bileşenlerinden ilk bilişsel- tutumsal bileşendir. Bilişsel- tutumsal bileşen diğerlerine yönelik güvensizlik, diğerlerinin kişinin gözündeki değerini kaybetmesi hiçbir şeyi hak etmedikleri düşüncesi, suçlu ve kabahatli görme, zarar görmelerini umma ve ahlaksız göre gibi olumsuz inançları içerir (Sanz vd. 2010: 262-264; Smith 1994: 2). İkinci bileşen duygusal- öznel olumsuz duygu bileşenidir. Bu bileşen hostilitenin öfke, iğrenme, iç sıkıntısı, küçümseme gibi negatif duygusal yönünü içerir. Üçüncü bileşen ise davranışsal bileşendir ve sözel saldırganlık, fiziksel saldırganlık, kavgacılık, eşyalara zarar verme ve kabalık davranışları ile karakterizedir (Dembroski, Costa 1987: 216-216). Judge (2006: 787-789), hostilite özelliği gösteren bireylerin, özel hayatlarında ve ev ve iş yaşantılarında

deneyimledikleri olumsuz duyguların ve çatışmaların uzun süre etkisinde kalmaya yatkın olduklarını ve olumsuz olaylara aşırı tepki verme eğilimleri olduğunu belirtmiştir.

2.6 Öz Aşknlık

Aşknlık kavramı dini, edebi ve felsefi temeli olan bir sözcüktür. Aşknlık kavramı psikoloji literatürüne dahil olması ile birlikte öz aşknlık olarak kullanılmaya başlanmıştır (Duru 2020: 58-59). Öz aşknlık kavramı birçok farklı kuram ve perspektif ile incelenmiş ve açıklanmıştır. Palmer ve diğerlerine göre (2010: 138) öz aşknlık kişinin kendi dışındaki şeylerde bir anlam bulabilmesi şeklinde açıklanır. Bir diğer deyişle öz aşknlık kişinin yaşamına bir anlam ve amaç bulurken diğerleri ile bağının kopmaması olarak tanımlanır (Duru 2020: 58-59).

Öz aşknlık kavramını açıklayan Reed'in Öz Aşknlık Teorisinde öz aşknlığı kişinin çevresine yönelik farkındalığını artıran ve hayatı daha derinlemesine bir bakış açısı ile algılamasını sağlayan bir bilişsel beceri olarak tanımlar. Bu beceriyi ise kendini olduğu gibi kabul etme, doğa ile veya başkaları ile iletişim kurma, zamana uyum sağlama ve manevi boyutlara ulaşma olmak üzere 4 alt başlıkta açıklar (Reed 2014: 109-111)

Öz aşknlık, Frankl tarafından kişinin kendisini kendi ile meşgul olmaya değil diğerlerine ve gerçekleştirdiği işe adanması olarak tanımlanmıştır. Frankl'e göre insanın varoluşunun temelinde öz aşknlık vardır (2019: 33-36). Öz aşknlık kavramı kişinin hayatının anlamını ve amacını kendiliğinin ötesine geçip kendisinin dışındaki nesne ve insanlara adanarak bulabilmesi olarak ifade edilir. Kendini aşknlığın yolu kendini tanımaktan, potansiyelinin farkında olup bunu kullanmaktan (Wong 2016: 318) ve hayatının anlamını tanımlamaktan (Frankl 2017: 122-125) geçtiği ifade edilir.

Wong ise Frankl'in tanımından aldığı ilham ile öz aşknlık üzerine çalışmalarını sürdürerek öz aşknlığı 3 düzeyde temellendirmiştir. İlk düzey olan Nihai Anlam Arayışı rasyonel analizin ötesinde olan sezgisel bilgimizi ve varsayımlarımızı yansıtır. Metafizik alanında olup kişinin felsefi varsayımları, dünya görüşleri, dini inançları ve küresel inançları ile ilgilidir. Bu düzeyde anlam arayışı sürekli bir süreçtir çünkü nihai anlam tanım gereği ulaşılamazdır. Nihai anlama olan inanç, yaşamın kaotik, öngörülemeyen doğasını anlamlandırmak için kavramsal bir çerçeve de sağlar. İnsanların kafası karışmış ve bunalmış hissettiğinde bile her şeyin bir amaç için gerçekleştiğini onaylar. İkinci düzey olan Durumsal Anlam Arayışı her durumda "yapılması gereken doğru şey nedir?" diye sorulmasını gerektirir. Bu düzeyde öz aşknlık kişisel çıkarılardan, sosyal koşullardan ve algımızı bozabilecek her türlü ön yargı kopup aslında o anda ne olduğuna dikkat verilerek elde edilir. Kişinin kendisini soyutlayıp sadece deneyimin ne olduğunun doğru bir şekilde gözlemlenmesi ile birlikte vicdan, şefkat, anlam istemi

ve sorumluluk gibi manevi değerlere erişilmesi için alan açar. Üçüncü düzey olan Çağrı Arayışında kişi kendinden daha büyük, ulaşılabilir bir yaşam amacı peşinde koşarak kendini aşmaya ulaşır. Bu arayış sadece iş ve kariyerle ilgili değildir, aynı zamanda kişinin hayatın kendine yönelik taleplerine nasıl cevap verdiğiyle de ilgilidir. Bu hayattan ne alabileceğiyle değil, hayatın kendisinden ne istediğiyle ilgilenir. Kişinin yaşamı, yaşamdaki amacını veya çağrıya dayalı varoluş nedenini keşfettiği ölçüde anlamlıdır (Wong 2016: 313-315).

2.6.1 Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisinde Kendini Aşkınlık

Öz aşkınlık, bir diğer deyişle kendini aşkınlık kavramı aynı zamanda Maslow'un teorisinde sonradan yer edinmiştir. Maslow 'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, beş insani ihtiyaç kategorisinin bireyin davranışlarını belirlediğini ifade eden bir motivasyon teorisidir. Bahsi geçen hiyerarşide ihtiyaçlar piramidin basamakları şeklinde sembolize edilmiştir. Piramidin ilk basamağında yani başlangıç noktasında yer alan fizyolojik ihtiyaçlar maddesi kişinin yeme, içme, uyuma, giyinme ve nefes alma gibi ihtiyaçlarını tanımlar. Bir üst basamakta yer alan güvenlik ihtiyacı kişinin kendisinin, işinin, kaynaklarının, sağlığının, mülkiyetinin, ailesinin ve toplumun tehlikeden uzakta ve güvende olduğunu hissetme ihtiyacını içerir. Piramidin üçüncü basamağı olan aidiyet ve sevgi ihtiyacı ise diğerleri ile ilişki içinde olmayı, bağ kurmayı, kabul görmeyi, sevmeyi ve sevilmeyi, ait olmayı kapsayan bir ihtiyaç kategorisidir. Dördüncü basamakta yer alan saygınlık ihtiyacı kişinin öz saygısı, özgüveni, diğerleri tarafından saygı görmesi ve değerli hissetmesi ile ilişkilidir. Piramidin 1943'te tanımlanmış halinin son basamağı olan kendini gerçekleştirme ise kişinin kendi içsel potansiyelinin farkında olup potansiyelini gerçekleştirme olarak özetlenebilir (Maslow 1943: 372-383).

Maslow mistik, estetik ve doğayı içeren duygusal yaşantılar gibi fenomenleri içeren “zirve deneyimler” üzerine odaklanmaya başlamasıyla kendini gerçekleştirmenin insana özgü motivasyonların en üst basamağında sınır taşı olması ile alakalı şüpheler duymaya başladı (Koltko- Rivera 2006: 302-303). Özellikle *The Farther Reaches of Human Nature* yazısında “İhtiyaçları karşılanmış, sevildiğini hisseden ve sevebilen, kendini güvende ve güvende hisseden, saygı duyulduğunu hisseden ve kendine saygı duyan insanlar vardır. Bu insanları inceler ve onları neyin motive ettiğini sorarsanız, kendinizi insanüstü bir alemde bulursunuz. İhtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan her 5 basamağın ihtiyaçları da doyurulmuş, şanslı, gelişmiş ve kendini gerçekleştiren kişiyi motive eden, tatmin eden ve harekete geçiren şey bu insanüstü şeydir. Bu insanlar, temel ihtiyaçların ötesinde bir şey tarafından motive edilir. Bunun yanıtını almak için işinizi ve hayatınızı değerli kılan şey nedir sorusunu sormak gereklidir” sorgulamalarını ve düşünce sürecini temellendirerek paylaşmıştır. Maslow yazılarında kendini aşkınlığı deneyimleyen kişileri tarif etmiştir. En iyi koşullarda ihtiyaçları giderilmiş insan, kendini aşan değerlerle

motive olma eğilimindedir. O kişi artık bencil değildir. Örneğin adalete ulaşma arzusu artık o kişinin kendisi ile sınırlı değildir. Bu kişiler kendi benliklerini ve fiziksel sınırlarını aşar. Maslow, kendini gerçekleştirmenin ötesine geçenlerin kişisel olanın ötesinde bir fayda aradıklarını ve belki de mistik ya da kişisel ötesi deneyimler yoluyla tamamen bireysel benlikten daha büyük bir şeyle özdeşleşmeye başladıklarını ve genellikle başkalarına hizmette bulduklarını belirtmiştir (akt. Koltko-Rivera 2006: 305). Genel olarak kendini aşkının Maslow perspektifinden tanımı yapılacak olursa öz aşkılık ihtiyaçlar hiyerarşisinin en tepesinde yer alır; hem içsel hem dışsal bir gelişim sürecini kapsar, başarılı kimlik oluşumu ile beraber diğerleri ile kuvvetli bağlar kurmayı, zirve deneyimler tecrübe etmeyi, bağımsızlığı, benliğin ötesine geçmeyi, çevreye ve diğerlerine yönelik duyarlılığı; benliği aşan bir sebebe adanmışlığı; aşkın görülen şey ile birleşme arzusunu içerir (Tekke 2019: 1708).

2.6.2 Dehşet Yönetimi Kuramında Öz Aşkılığın Rolü

Dehşet Yönetimi Kuramı (Terör Yönetimi Kuramı) 1980'li yıllarda Solomon, Greenberg ve Pyszczynski tarafından geliştirilmiştir. Kuramın gelişiminde büyük ölçüde Ernst Becker'ın (1973) modern uygarlığı insanın ölüm kaygısına karşı bir defans mekanizması olduğu fikri ilham kaynağı olmuştur (Bulut 2015: 161-162). İnsan beyni evrimsel olarak öğrenmeye, anlamlandırmaya, öngörü sahibi olmaya yönelik bir mekanizmaya sahiptir (Becker 1973: 89). Ölüm kavramı ise kontrol edilebilirlik açısından fazlasıyla belirsizdir. Bu durum ölüm kaygısının en temel nedenlerindedir (Pollak 1980: 98-99). Dehşet Yönetimi Kuramı öz aşkılığı bir ihtiyacın giderilmesinde araç ve bir savunma mekanizmasının parçası olarak açıklar. Bilince yakın düzeyde ve bilinçdışı ölümün farkında olmak yoğun kaygı yaratır. Ölüm ile ilgili düşüncelere karşı savunmaya geçilirken sırasıyla yakınsal ve uzaksal defans mekanizmaları devreye girer (Pyszczynski, Greenberg, Solomon 1999: 835). Yakınsal defans mekanizmaları bilinç düzeyindeki tehdidin güncel veya ciddi bir tehdit olmadığına kişiyi ikna etmek için rasyonel sebeplere ihtiyaç duyar. Örneğin ölümüne şahit olunan kişinin yaşı, sağlık durumu veya yaşam tarzı ölümü için gerekçe gösterilerek ölümün kaygıyı yaşayan kişinin kendisinden uzak olduğuna inanması sağlanır ardından günlük planlarını yapmaya motive olarak ölüm kaygısını iyice biline uzak seviyeye itmiş olur (Pyszczynski, Greenberg, Solomon 2000: 156-157). Yakınsal defans mekanizmaları sayesinde bastırılarak bilinçdışı seviyeye itilen ölüm kaygısı psişeyi hala rahatsız ettiği için burada da uzaksal defans mekanizmaları devreye girer (Pyszczynski, Greenberg, Solomon 1999: 835-836). Uzaksal savunma mekanizmaları rasyonel sebeplere ihtiyaç duymaz çünkü ölümün kaçınılmazlığı ve öngörülemezliği, herhangi bir biliş kullanılarak uzun vadede rasyonel olarak reddedilemez (Pyszczynski, Greenberg, Solomon 2000: 157-159). “Ölümü Aşan” unsurlarla savunma mekanizmasını aktive ederler (Pyszczynski, Greenberg, Solomon 1999: 837-839). Bu ölümü aşan unsurlara ideoloji, kültür, millet, dini inançlar örnek gösterilebilir. Bu unsurların kullanılması bireye

tutarlılık, kalıcılık, düzen ve özellikle anlamlılık duygusu sağlar (Pyszczynski, Greenberg, Solomon 2000: 157-158). Kendisini bir toplumun bir sosyal grubun parçası olarak algılayan insan hem sosyal onay duygusunu yaşar hem de güvende hisseder. Kendi kısıtlı ve ölümlü bedeninin aksine kendini aşan bir şeyin parçası olmak “sembolik ölümsüzlük” duygusunu beraberinde getirir. Böylece kişi kendini aşkınlığı/ öz aşkınlığı deneyimler ve ölüm kaygısını tolere edebilir (Solomon, Greenberg, Pyszczynski 1991: 97).

2.6 Psikolojik Zihinlilik

Psikolojik Zihinlilik tanımı ilk orijinal tanımı 1973 yılında Appelbaum tarafından kişinin davranış ve deneyimlerinin nedenlerini ve anlamlarını öğrenmek motivasyonu ile duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişkiyi görme becerisi olarak yapılmıştır (1973: 36). 1973'ten bu yana bu kavrama farklı açılar da kazandırarak yeni açıklamalar yapılmaya devam edilmiştir (Nykliecek, Denollet 2009: 32). Wolitzky'e (1974: 26) psikolojik zihinliliği davranışı psikolojik perspektiften anlama veya açıklama eğilimi şeklinde açıklanmıştır. Wolitzky için davranış kişinin kendisinin veya diğerlerinin amaçlarını, ihtiyaçlarını, isteklerini, defans mekanizmalarını, çatışmalarını ifade etme aracıdır. Conte (1996: 250-251) psikolojik zihinliliği kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygu, düşünce ve davranışlarını bir nedenselliğe bağlama ve anlamlandırmaya yönelik ilgisi ve becerisi olarak tanımlanmıştır.

Psikolojik zihinlilik kavramsal olarak öz bilinç (Fenigstein, Scheier, Buss 1975: 522-523), bilinçli farkındalık (Mindfulness) (Thera 1972: 60) ve duygusal zeka (Salovey vd. 1995 akt. Sarı 2015: 18) gibi bir dizi başka yapı ile ilişkilidir. Öz bilinç, öze yönelik dikkat, yani kişinin davranışlarına ve sonuçlarına yönelik odaklama anlamına gelir ve kendi içinde üç bileşenden oluşur. Bunlardan ilki kişinin kendi içsel düşünce ve duygularına dikkat vermesi anlamına gelen özel öz bilinçtir. Özel öz bilinç kişinin duygu, motivasyon, inanç vb. gibi diğerleri tarafından bilinemeyecek özelliklerini içerir. İkincisi kişinin sosyal bir nesne olarak benliğinin farkında olması anlamına gelen kamusal öz-bilinçtir ve diğerleri tarafından görülen özelliklerine yönelik farkındalığı şeklinde açıklanır. Üçüncüsü ise sosyal kaygıdır ve sosyal etkileşim halindeyken olumsuz değerlendirileceğine dair kaygı hissedilmesi durumu şeklinde açıklanır. Bu nedenle, psikolojik zihinlilik kavramı ile özel öz bilinç kavramı büyük ölçüde örtüşür (Fenigstein, Scheier, Buss 1975: 522-527). Thera (1972: 60) Bilinçli farkındalığı (Mindfulness), kişinin o anda gerçekleşen her şeyi yargılamadan farkında olması şeklinde tanımlar. Bilinçli farkındalık kişinin ana odaklanarak yargısız kabul ettiği anlık bir deneyimi içerir. O anda olana yargısız bakış aynı zamanda, içgörü meditasyonunun da başlıca özelliğidir. İçgörünün meditatif gelişiminde, kişinin kendi fiziksel ve zihinsel süreçleri, soyut kavramların müdahalesi veya duygusal değerlendirmenin filtre ekranları olmaksızın doğrudan izlenir. Salovey ve Mayer (Sarı 2015: 19) duygusal zekayı bireyin

kendisinin ve diğerlerinin duygularını ve hislerini izleme ve bu bilgiyi kişinin düşünce ve eylemlerine rehberlik etmek için kullanma yeteneği olmak üzere iki bileşen üzerinden tanımlamıştır. Duygusal zekanın temelinde ne hissettiğinin ayırdına varabilmek ve içgörü becerisine sahip olmak yatar. Bu bileşenlerden ilki olan duyguları ve hisleri izleme yeteneği, diğer süreçlerin gerçekleşmesi için gerekli bir koşul olduğundan en merkezi olanıdır. Aynı zamanda duyguları ve hisleri izleme becerisi psikolojik zihinlilik ile en yakından ilgili olanıdır.

Reiser (1971: 532-533) psikolojik zihinliliğin 3 unsuru olduğunu vurgulamıştır. Bu unsurlardan ilki sembolik anlamlar ve tarihsel olaylar arasındaki benzerliklere duyarlılıktır. İkinci unsur diğerlerine ve özellikle diğerlerinin duygusal deneyimlerine yönelik empati, ilgi ve duyarlılık halidir. Üçüncü unsur ise insan davranışına ve altında yatan nedenlere, motivasyonlara yönelik meraklıdır.

Hall (1992: 135-138) literatürde birçok farklı şekilde tanımlanmış ve zaman zaman çelişki yaratmış olduğunu düşündüğü psikolojik zihinlilik kavramı için tutarlı ve kapsayıcı bir model formüle etmeyi amaçlamıştır. Ortaya attığı Psikolojik Zihinlilik Modelinin iki temel bileşeni bulunmaktadır. Bunlar İlgi/ Yetenek boyutu ve Duygusal/ Entelektüel boyuttur.

1-İlgi ve Yetenek Boyutu: Bu boyut hem psikolojik olarak düşünmeye yönelik ilgiyi hem de doğru sonuca ulaşacak şekilde psikolojik düşünebilme yeteneğini kapsar. Hall'a göre kişinin yeterli ilgisinin olmadığı durumda doğru düşünebiliyor olması da kısıtlanmış olur ve aynı şekilde doğru psikolojik düşünme yeteneğinden yoksunsa da ilgisi olsa dahi psikolojik zihinlilik örneği sergileyecektir.

2-Duygusal/Entelektüel Boyut: Duygusal psikolojik zihinlilik kavramı psikolojik süreçler, ilişkiler ve anlamlarla ilgili duygusal kavrama olarak tanımlanırken; entelektüel psikolojik zihinlilik psikolojik süreçler, ilişkiler ve anlamlarla ilgili entelektüel kavrama olarak tanımlanır.

Psikolojik zihinlilik modelinde her iki boyut da birbiri ile iç içe geçmiştir ve böylece hem her boyut birbirinin destekçisi hem de kısıtlama unsurudur. Modele göre doğru psikolojik zihinlilik, kişinin duygusal ve entelektüel boyutları kapsayacak şekilde psikolojik süreçler, ilişkiler ve anlamlar hakkında hem ilgi hem de kavrama yeteneği sergilediği ölçüde gösterilir. Özetle Hall, ortaya attığı modelde psikolojik zihinliliğin boyutunu vurgulamıştır: ilki kişinin kendi psikolojik durumlarına ve süreçlerine ilgi ve bunları yansıtma yeteneğidir. İkincisi ilişkilerin ve düşüncelerin duygusal yönlerini değerlendirme ve bu süreçleri entelektüel olarak anlama yeteneğidir (Hall 1992: 135-138).

Farber (1985: 170) psikolojik zihinliliği kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygu, düşünce, davranışlarının anlamını ve motivasyonunu anlamaya yönelik bir yatkınlık olarak tanımlamıştır.

2.7.1 Psikolojik Zihinliliğin Kaynağına Dair Araştırmalar

Psikolojik zihinliliğe yönelik eğilim değerlendirirken birçok çalışma yapılmış ve görüş ortaya atılmıştır. Henry (1977), ruh sağlığı alanında çalışan kişiler üzerinde yaptığı araştırmada psikoterapiyle ilgilenenlerin psikolojik zihinli olduğunu ifade etmiştir (akt. Farber 1985: 171-172). Ruh sağlığı alanında çalışan kişilerin bu alana yönelmiş olma sebebi de yüksek farkındalık geliştirmelerine sebebiyet veren geçmişe sahip olmalarıdır (Henry, 1966: 49-50). Henry (1977) ruh sağlığı profesyonellerinin alana girmesinin temel nedeninin kendini ve başkalarını anlama arzusu olduğunu belirtti. Bu ilgi alanları genellikle çocukluktan kaynaklandığı klinik psikoloji programlarına başvuranların çocukluklarından beri, başkalarının mesajlarının "gizli anlamlarının" keskin bir şekilde farkında olduklarını ve kendilerini son derece içe dönük, kendi kendini sorgulayan, incinmeye duyarlı ve çoğu zaman özeleştirel olarak deneyimlediklerini ifade etmiştir (akt. Farber 1985: 171-172). Henry (1966: 49) içsel olaylara dair bir farkındalık kazanılması ile sonuçlanan geçmiş deneyimler sayesinde psikolojik zihinliliğin geliştiğini söylemiştir. Bu deneyimlere etnik ve kültürel yaşantı, ebeveynlerin ölümü veya yeniden evlenmesi, ciddi bir kişisel hastalık, ailevi maddi zorluklar, azalan akran desteği örnekleri verilmiştir. Diğer yandan ise Riek (1948) psikolojik zihinliliğe yatkınlığın sayısal bir beceri gibi doğuştan var olduğunu belirtmiştir (akt. Farber 1985: 172). Nyklicek, Majoor ve Schalken ise araştırmasında psikolojik zihinliliğin yapısının durağan olmadığı ve geliştirilebildiği sonucuna ulaşmıştır (2010: 494-495).

Bu kısmın devamında kavramsal çerçeve bölümü boyunca açıklanmış olan kavramların birbirleri ile neden ilişkilendirildiği ve neden bu çalışmada bir araya getirildiğine dair bilgilere genel hatları ile yer verilmiştir.

Literatür gözden geçirildiğinde çocuklukta psikolojik zihinliliğin gelişimini açıklamaya çalışan bir dizi teori vardır, ancak hiçbiri net sonuca götürmemiştir. Bu sebeple psikolojik zihinlilik tek bir spesifik gelişimsel olaya veya aile modeline atfedilmemelidir. Psikolojik zihinlilik de genetik donanım ve bir dizi çevresel etkinin etkileşiminin karmaşık bir ürünü olarak algılanmalıdır (Farber 1985: 172).

Yaşamda anlam ve amaç bulmanın önemini tek bir cümle ile özetleyecek olursak Nietzsche'nin söylediği ve Frankl'ın *İnsanın Anlam Arayışı* kitabında aktardığı "*Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıl'a katlanabilir*" sözü yerinde olur (Frankl 2017: 92). Literatürde hayatta anlam ve amaç kavramları sıklıkla birlikte veya birbiri yerine kullanılmıştır. Ryff (1989: 1071) yaşamda amacı tanımlarken yaşama amaç veren bir inanç sahibi olmak ve yaşamın bir anlamlı olduğunu hissetmekten bahsetmiştir. Emmons (2003: 105-107) amaçların kişinin yaşantısını anlamlı olarak deneyimlemesini sağladığını ifade etmiştir. Frankl'ın da vurguladığı üzere yaşamı anlamsız buluyor olmak bağımlılık,

intihar meyli, şiddet eğilimi, depresyon, psikosomatik veya nevrotik temelli bozukluklar gibi birçok kişide sıkıntı yaratan durum ile ilişkilidir (2017: 113-122). Yaşama anlam ve amaç atfetmenin psikolojik belirtiler üzerine etkisine ve bu etkideki diğer aracı faktörlere odaklanması ile elde edilecek bilginin klinik çalışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Erken dönem uyumsuz şemalar erken dönemde bakımveren kişiler ile veya önemli diğerleri ile yaşanan örseleyici olaylar ve karşılanmamış temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçlar sebebiyle oluşmaktadır. Çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişmekte olan erken dönem uyumsuz şemalar kişinin kendisine ve çevresine yönelik algısında negatif yönlü değişikliklere yol açar. Kişi yetişkinliğe ulaştığında dahi doyurulmamış ihtiyaçlar ve dolayısı ile şemalar sebebiyle psikolojik sıkıntı deneyimleyebilir (Young, Klosko, Weishaar 2019: 25-34). Erken dönem uyumsuz şemaların birçok klinik belirti ve psikolojik bozukluk ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Soygüt, Türkçapar 2001: 64; Akbaş 2020: 7-8; Biçer 2019: 57-58; Soygüt, Savaşır 2001: 361; Kapçı, Hamamcı 2010: 131; Soygüt, Çakır 2009: 5-6;). Şema terapi psikolojik destek için başvuran kişilerin sıkıntılarını şemalar perspektifinden inceler ve tedaviyi bu şekilde sürdürür. Şemalar ile psikolojik belirtiler ilişkisinde aracı etkiye sahip olabilecek diğer unsurların tespit edilmesinin ruh sağlığı alanındaki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Psikolojik bozukluklar kavramı gelişimsel, ruhsal ve biyolojik süreçlerin işlevselliğinde bozulma, duygu düzenlemede güçlük, bilişsel süreçte ve davranışlarda bozulma olma halidir. Bu durumlar genellikle kişinin özel yaşantısında, toplumsal hayatında, akademik konularda ve diğer önemli alanlardaki işlevselliğinde bozulma şeklinde yansımaktadır ve kişinin yaşantısını zorlaştırmaktadır (APA 2014: 3-7). Psikolojik belirtilere etki eden unsurlar ve etki düzeyleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olunmasının da ruh sağlığı alanındaki çalışmacıların tedavi sürecine dair katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.

Yaşamın anlamı tek değildir, kişiden kişiye ve hatta andan ana değişmektedir (Frankl 2017: 113-125). Kişinin bakış açısı hayata yüklediği değeri ve dolayısı ile anlamı etkilemektedir. Ekşi, Okan ve Mert Kişisel Anlam Profil Ölçeği ile kişisel değerleri Kendini Aşma, Adil Muamele, Yakınlık, Başarı, Din, İlişkiler ve Kendini Kabul olarak sınıflandırmışlardır (2018: 165). Öz aşkınlık Palmer ve diğerleri (2010: 138) tarafından kişinin anlamı kendi dışındaki şeylerde bulabilmesi olarak açıklanmıştır. Ölçekte de görüldüğü üzere öz aşkınlık yaşamda anlam bulmanın bir bileşeni/ aracı olarak ele alınmıştır. Çalışmamızda da yaşamı anlamlı bulmayı genel olarak ele alıp incelerken aynı zamanda öz aşkınlığın sisteme dahilinde nasıl bir etki görüldüğüne odaklanılarak bu kavramlar hakkında detaylı bilgi edinilmesi amaçlanmıştır.

Nyklicek, Majoor ve Schalken'in (2010: 494-495) çalışmasında katılımcıların psikolojik danışmanlık aldıkları süre boyunca psikolojik zihinlilik düzeylerini ölçerek psikolojik zihinliliğin durağan bir yapıda olmadığı ve psikolojik destek alındığı süreç boyunca geliştiği sonucuna varmıştır. Bu çalışmada danışmanlık süresince psikolojik zihinliliğin artması ile birlikte klinik belirtilerde de düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda Beitel ve diğerleri (2009: 379) psikolojik zihinliliğin ruh sağlığının olumlu yordayıcılarından birisi olduğunu ifade etmiştir. Hayatı anlamlı ve amaçlı bulma ile şemaların psikolojik belirtilerle olan ilişkisine terapi sürecinde geliştirilmesi mümkün olan psikolojik zihinlilik becerisinin rolü incelenerek klinik çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmüştür.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları ve veri analiz süreci hakkında bilgi verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Yaşama atfedilen anlamın, amacın ve şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlık ve psikolojik zihinliliğin rolünün incelendiği bu çalışmada arama modellerinin altındaki genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Geçmişte veya günümüzde var olan durumu olduğu haliyle betimlemeyi hedefleyen tarama modelleri kendi içinde de alt başlıklara ayrılmaktadır. Tarama modellerinden biri olan genel tarama modelinde çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrene dair genel bir yargıya varma amacıyla evrenin tümü veya evrenden alınacak bir grup örneklem veya örnek üzerinden tarama yapılarak bilgi sahibi olunur. Genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modelinde ise iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin var olup olmadığı ve varsa bu değişimin derecesi saptanmaya çalışılır (Karasar 2010: 79-81)

Bu araştırma modelinde öz aşkınlık ve psikolojik zihinliliğin aracı değişken olarak vasıflandırılması için aracı değişken analizi 3 adımda ele alınmıştır (Baron, Kenny 1986: 1176).

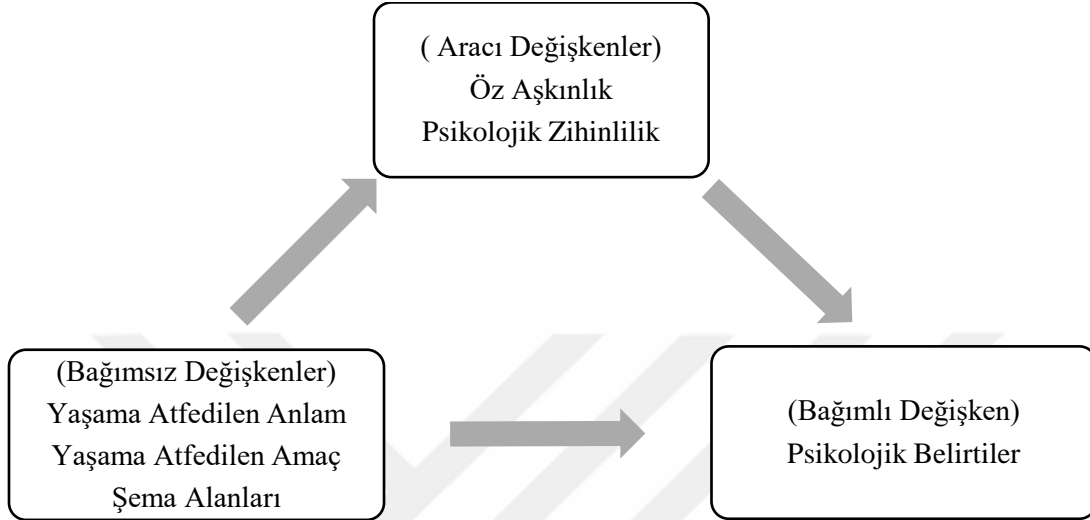
- 1. Adım: Araştırmanın bağımsız değişkenlerinin aracı değişkeni anlamlı düzeyde yordaması,
- 2. Adım: araştırmanın bağımsız değişkenlerinin bağımlı değişkeni anlamlı düzeyde yordaması,
- 3. Adım: Aracı değişkenin modele dahilinde; bağımsız değişkenin bağımlı değişkene yönelik yordayıcılık etkisinin azalması veya tamamen ortadan kalması.

Aracı değişkenin kısmi aracı olarak tanımlanmasında bağımsız değişkenin bağımlı değişkene yönelik yordayıcılık etkisinin azalması; tam aracı olarak tanımlanmasında bağımsız değişkenin bağımlı değişkene yönelik yordayıcılık etkisinin ortadan kalkması veya anlamsız hale gelmesi kriter alınır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri yaşama atfedilen anlam düzeyi, hayata atfedilen amaç düzeyi ve şema alanları iken bağımlı değişkeni psikolojik belirtilerdir. Araştırmanın aracı değişkenlerini ise öz aşkınlık ve psikolojik zihinlilik oluşturmaktadır. Bu modelde, değişkenlerin birbirleri ile ilişkisi ve yaşama atfedilen anlamın, amacın ve şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz

aşkınlık ve psikolojik zihinliliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmada kullanılan modelin görseli Şekil 1’de gösterildiği gibidir.

Şekil 1. Araştırma Modeli



3.2 Araştırma Örneklemi

Çalışmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan ve katılmayı kabul eden 18-35 yaş aralığındaki 400 genç yetişkin birey oluşturmuştur. Formun online sistemler üzerinden yayılmış olması dolayısı ile örneklemin internet erişimi sağlayabilen ve teknolojik cihaz kullanımında sıkıntı yaşamayan kişilerden oluştuğu kabul edilmiştir. Bulgular kısmında yer alan Tablo 1 ve Tablo 2’de örnekleme oluşturan kişilerin bilgilerine yer verilmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Veri toplanırken sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Yaşamın Anlamı Anketi- Mevcut Anlam Ölçeği (YAA-MA), Hayatın Amacı Ölçeği (HAÖ), Young Şema Ölçeği- Kısa Form (YŞÖ-KF3), Kısa Semptom Envanteri (KSE), Öz Aşkınlık Ölçeği (ÖAÖ) ve Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini (PZDD) kullanılacaktır.

3.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcılara dair yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve algılanan gelir düzeyi bilgileri araştırmacı tarafından hazırlanmış sosyodemografik bilgi formunda sorulmuştur.

3.3.2 Yaşamın Anlamı Anketi (YAA)

Yaşamın Anlamı Anketi 2006 yılında Steger, Frazier, Oishi ve Kaler tarafından geliştirilmiş olup Boyraz, Lightsey ve Can tarafından 2013 yılında Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yürütülmüştür. Ölçekte 10 madde bulunmaktadır ve anlamın varlığı ile anlam arayışı olmak üzere iki alt boyuta ayrılmaktadır. Ölçeğin anlamın varlığı alt ölçeği için Cronbach's Alpha kat sayısı .88; anlam arayışı alt ölçeği için Cronbach's Alpha kat sayısı .90'dır (sf. 424). Ölçek 7'li Likert tip ölçektir.

Bu tez çalışmasında ölçeklerin güvenirliğini saptamak amacı ile uygulanan analiz sonucunda Cronbach's Alpha katsayısı Mevcut Anlam için .90 bulunarak bu araştırma için geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.3 Hayatın Amacı Ölçeği (HAÖ)

Hayatın Amacı Ölçeği Crumbaugh ve Maholick tarafından 1964 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilirken bireyin hayatındaki anlam ve amacı ölçmek ve logoterapinin kurucusu olan Frankl'ın fikirlerini uygulamaya geçirmek amaçlanmıştır. 7'li likert tipi bir ölçek olan ölçek orijinali 20 maddeden oluşmaktadır. Orijinal Hayatın Amacı Ölçeği'nin Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.81 bulunmuştur (Crumbaugh, Maholick 1964: 202). Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması ise Kıraç tarafından 2015 yılında yürütülmüş olup 16 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Bu üç faktör ise Yaşam Kalitesi, Anlam ve Amaç, Özgürlük faktörleridir. Türkçe Hayatın Amacı Ölçeği'nin Cronbach's Alpha değeri .91 olarak bulunmuştur (sf. 496).

Bu tez çalışmasında ölçeklerin güvenirliğini saptamak amacı ile uygulanan analiz sonucunda HAÖ-Toplam Cronbach's Alpha katsayısı .92 bulunarak bu araştırma için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.4 Young Şema Ölçeği- Kısa Form (YŞÖ-KF3)

Young Şema Ölçeği, Young tarafından 1991 yılında erken dönem uyumsuz şemaları tespit etmek için geliştirilmiştir. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır tarafından 2009 yılında Türkçe geçerlik güvenirliği çalışılmıştır. 90 maddeden oluşan ölçek 6'lı Likert tipi puanlama sistemine sahiptir. Yapılan çalışmada Türkçe formu için şemaları ölçen 14 faktörlü bir yapı geliştirilmiş olup bu faktörler kullanılarak yapılan üst-sıra faktör analizinde Ayrılma Reddedilme, Zedelenmiş Sınırlar, Zedelenmiş

Özerklik, Diğeri Yönelimlilik ve Aşırı Uyarılma ve Baskılama olmak üzere 5 şema alanına ulaşılmıştır. Alt ölçekler için iç tutarlık katsayısı .63 ile .80 arasında değişkenlik göstermektedir. Üst sıra şema alanları için Cronbach's Alpha iç tutarlık kat sayısı ise .53 ile .81 arasında değişkenlik göstermektedir. Puanlama tablosunda yer alan 14 şema, 5 temel şema alanına göre gruplandırılmış olup analizler temel şema alanları kullanılarak yapılmıştır. 90 maddeden oluşan bu ölçekteki 9 madde geçerlik güvenilirlik çalışması esnasındaki tüm analizler ardından yapıya uygun bulunmadığı için puanlama tablosundan çıkarılmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu, Çakır 2009: 80). Bir madde ise geçerlik güvenilirliği yapılmış ölçekte yer almasına rağmen çalışmanın yayınlandığı makalede ve puanlama tablosunda yazılmamıştır. Bu sebeple online form üzerinden kişilerden toplanan verilerde YŞÖ- KF3 maddelerine bağlı kalınarak 90 madde de katılımcılara sorulmuştur ancak puanlama ve analizler esnasında bahsi geçen 10 madde dahil edilmeyerek 80 madde üzerinden analizler yürütülmüştür.

Bu tez çalışmasında ölçeklerin güvenilirliğini saptamak amacı ile uygulanan analiz sonucunda Cronbach's Alpha katsayıları YŞÖ-KF3 için .96; Ayrılma-Reddedilme için .93; Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık için .91; Zedelenmiş Sınırlar için .70; Diğeri Yönelimlilik için .84 ve Aşırı Uyarılma ve Baskılama için .87 bulunarak bu araştırma için geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.5 Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Kısa Semptom Envanteri, Derogatis tarafından 1992 yılında geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak tarafından 1994 yılında yapılmıştır. KSE anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite olmak üzere beş alt ölçekten oluşmaktadır. Toplamda 53 maddeli olan bu ölçek 5li likert tip puanlamaya sahiptir. KSE'nin orijinali 9 alt ölçekten oluşmakta olup Cronbach's Alpha değerleri .75 ile .89 arasında değişirken KSE-Total için .95 ve .96 bulunmuştur. KSE'nin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması sonuçlarına göre Cronbach's Alpha katsayıları Anksiyete için .87, Depresyon için .88, Olumsuz Benlik için .87, Somatizasyon için .75 ve Hostilite için .76'dır (Şahin, Durak 1994: 53).

Bu tez çalışmasında ölçeklerin güvenilirliğini saptamak amacı ile uygulanan analiz sonucunda Cronbach's Alpha katsayıları KSE-Toplam için .97; Depresyon için .92; Anksiyete için .90; Olumsuz Benlik için .90; Somatizasyon için .84 ve Hostilite için .81 bulunarak bu araştırma için geçerli ve güvenilir ölçme araçları olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.6 Öz Aşkınlık Ölçeği (ÖAÖ)

Öz Aşkınlık Ölçeğın 1991 yılında Reed tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğın Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Sarıçam tarafından 2015 yılında yürütülmüştür. Türkçe ölçeğın Cronbach Alpha katsayısı 0.87 şeklinde saptanmıştır. 15 maddeden oluşan ölçek tek boyut altında toplanmıştır ve puanlanması da tek faktörlü olarak ele alınmıştır. Ölçek 4' lü likert tipindedir ve alınan puan yükseldikçe öz aşkınlık düzeyinin de arttığı belirtilmiştir (Sarıçam 2015: 27-31).

Bu tez çalışmasında Öz Aşkınlık Ölçeğının güvenilirliğini saptamak amacı ile uygulanan analiz sonucunda Öz Aşkınlık Ölçeğı Cronbach's Alpha katsayısı .86 bulunarak bu araştırma için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.7 Psikolojik Zihinliliğın Dengelenmiş Dizini (PZDD)

Psikolojik Zihinliliğın Dengelenmiş Dizini Nyklicek ve Denollet tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir. Ölçek ilgi ve içgörü olmak üzere 2 alt ölçekten ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçekte Cronbach's Alpha değeri ilgi için .85, iç görü için .76'dır (sf. 32). Ölçeğın Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması ise 2016 yılında Candemir, Saygılı, Oğuz ve Güleç tarafından yürütülmüştür. Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri ilgi için .67, iç görü için .92 ve toplamda .72 olarak bulunmuştur (sf. 50). Puanlaması 5'li likert tip ölçek ile puanlaması yapılmaktadır.

Bu tez çalışmasında ölçeklerin güvenilirliğini saptamak amacı ile uygulanan analiz sonucunda Cronbach's Alpha katsayısı PZDD-Toplam için .80 bulunarak ölçeğın bu araştırma için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

3.4 Veri Analizi

Verilerin toplanmasının ardından veri analizi için IBM SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Analize geçilmeden önce veri girişleri kontrol edilerek yaş sınırının dışında kalan katılımcıların yanıtları veri setine dahil edilmemiştir. Her ölçek ve alt ölçek için geçerlik güvenilirliği saptama amacı ile analiz uygulanıp Cronbach's Alpha değerlerine ulaşılmıştır. Normallik analizine geçerken Mahalanobis uzaklığı hesaplanarak çoklu uç değerler analizi yapılmış ve +3/-3 değerlerinden uzaklaşmış 4 katılımcının verisi veri setinden silinmiştir (Penny 1996: 73-81). Bu işlemde sonra her ölçeğın Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin +1.5/-1.5 arasında kalarak normal dağılım sergilediği sonucuna ulaşılmıştır (Tabachnick, Fidell 2013). Demografik değişkenlerin ve ölçeklerin betimleyici analizleri yapılmış ve veriler tablo 1'de ve tablo 2'de özetlenip görselleştirilmiştir.

Araştırmada verileri normallik varsayımını sağladığı için parametrik testler kullanılarak analizlere devam edilmiştir. Ölçeklerin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma durumunu ortaya koymak için bağımsız gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One- Way ANOVA) analizleri kullanılmıştır. Anova analiz sürecinde homojen dağılım gösterilmesi halinde grup farklarının kaynağının tespiti için Tukey Post Hoc analizi yapılmıştır. Homojen olmayan dağılımlarda ise gruplar arası fark olup olmadığının saptayabilmek Welch testine gidilmiş olup grup farklarının kaynağının tespiti için Games-Howell Post Hoc analizi yapılmıştır. Bunun yanında ölçeklerin kendi aralarındaki ilişkilerini incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Yaşama atfedilen anlamın (YAA-Mevcut Anlam), hayata atfedilen amacın (HAÖ) ve şema alanlarının (YşÖ-KF3), psikolojik belirtiler (KSE) üzerine etkisinde öz aşkınlığın (ÖAÖ) ve psikolojik zihinliliğin (PZDD) aracı rolünün tespiti için ise aracı değişken analizi yapılp Sobel Test ile aracının rolünün anlamlı olup olmadığı sınanmıştır. Bulguların anlamlılık seviyesinin yorumlanmasında %95 güven aralığı ve .05 önem düzeyi ölçüt alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Sosyodemografik Değişkenlerin ve Ölçeklerin Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmanın katılımcılarının tanımlanmasına ve araştırmanın ölçeklerine ile alakalı bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri frekans ve yüzde değerleri ile sunulmuştur ve Tablo 1’de özetlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin en küçük ve en büyük değerlerine, ortalama ve standart sapma değerlerine ve çarpıklık ve basıklık değerlerine yer verilmiş olup tablo 2’de özetlenmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların 303’ü kadın (%75,8) ve 97’si erkektir (%24,3). Yaş değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların 152’si (%38,0) 18-23 yaş grubunda; 180’i (%45,0) 24-29 yaş grubunda; 68’inin (%17,0) 30-35 yaş grubunda olduğu görülmüştür. Medeni hal değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların 342’si (%85,5) bekar iken 58’i (%14,5) evli olduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların 40’ı (%10) lise; 288’i (%72) üniversite ve 72’si (%18) lisansüstü yanıtını vermiştir. Algılanan gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların 158’i (%39,5) düşük, 202’si (%50,5) orta, 40’ı (%10) yüksek algılanan gelir düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir.

Tablo 1. Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	303	75,8
	Erkek	97	24,3
Yaş	18-23 Yaş	152	38,0
	24-29 Yaş	180	45,0
	30- 35 Yaş	68	17,0
Medeni Hal	Bekar	342	85,5
	Evli	58	14,5
Eğitim	Lise	40	10,0
	Üniversite	288	72,0
	Lisansüstü	72	18,0
Gelir Durumu	Düşük	158	39,5
	Orta	202	50,5
	Yüksek	40	10,0

Tabachnick ve Fidell (2013)’e göre Çarpıklık ve Basıklık değerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması halinde dağılımın normal olduğu kabul edilir. Tablo 2’de sunulduğu üzere bu araştırmada kullanılan

ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında bulunması dolayısı ile dağılımlarının normal olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimleyici Analizleri

Ölçekler	En Küçük Değer	En Büyük Değer	X	ss	Çarpıklık	Basıklık
YAA-Mevcut Anlam	5,00	35,00	23,88	7,56	-,500	-,604
HAÖ-Toplam	18,00	109,00	70,31	19,34	-,324	-,472
Ayrılmış/ Reddedilme	23,00	133,00	54,54	22,03	,791	,314
Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık	20,00	120,00	48,44	19,99	,629	-,010
Zedelenmiş Sınırlar	7,00	42,00	24,01	6,77	-,233	-,248
Diğerleri Yönelimlilik	11,00	60,00	36,23	10,93	-,201	-,459
Aşırı Uyarılma ve Baskılama	14,00	76,00	41,67	12,61	,007	-,272
Anksiyete	,00	50,00	13,35	11,50	,848	-,142
Depresyon	,00	48,00	18,32	12,49	,313	-,933
Olumsuz Benlik	,00	45,00	13,11	11,04	,762	-,245
Somatizasyon	,00	32,00	6,95	6,80	1,263	1,184
Hostilite	,00	27,00	8,22	6,00	,726	-,005
KSE-Toplam	,00	179,00	59,97	43,20	,655	-,361
ÖAÖ-Toplam	15,00	60,00	43,54	7,76	-,210	-,023
PZDD-Toplam	6,00	56,00	37,22	8,81	-,119	-,352

4.2. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde YAA-Mevcut Anlam Ölçeği, Hayatın Amacı Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Öz Aşkınlık Ölçeği ve Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini Ölçeklerinin puanlarının cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi ve algılanan gelir düzeyi olmak üzere demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.2.1 Yaşamın Anlamı Anketi Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde YAA- Mevcut Anlam ölçeğinin puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi ve gelir durumu) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

YAA-MA puanlarının medeni hale göre incelenmesine ilişkin bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları incelendiğinde **Mevcut Anlam** alt ölçeği ($t[96,94] = -5,32; p < .05$) puanlarının medeni hale göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Evli katılımcıların Mevcut Anlam ölçek puanının ($X = 27,74; SS = 5,62$) bekar katılımcıların puanından ($X = 23,23; SS = 7,65$) yüksek olduğu bulunmuştur.

YAA-MA puanlarının algılanan gelir düzeyine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde **Mevcut Anlam** alt ölçeği puanının ($F(2, 119,993) = 19,712; p < .05$) algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Mevcut Anlam ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Games- Howell ile yapılan Post hoc analizine göre algılanan algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanı ($X=28,45; SS=5,72$) algılanan algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X=24,70; SS=7,18$) ve algılanan algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların puanından ($X=21,68; S= 7,75$) yüksek bulunmuştur. Algılanan algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanı da ($X=24,70; SS=7,18$) algılanan algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların puanından ($X=21,68; S= 7,75$) yüksek bulunmuştur.

YAA- MA puanlarının cinsiyete, yaşa ve eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

4.2.2 Hayatın Amacı Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Hayatın Amacı Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi ve gelir durumu) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

HAÖ puanının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları incelendiğinde **HAÖ-Toplam** puanının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($t[398] = -2,68; p < .05$). Kadınların puanı ($X= 68,85; SS= 19,44$) erkeklerin puanından ($X= 74,86; SS= 18,40$) düşük bulunmuştur.

HAÖ puanlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde **HAÖ-Toplam** puanının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($F(2, 397) = 3,77; p < .05$). Farklılık kaynağının tespiti için Games-Howell ile yapılan Post hoc analizine göre 18-23 yaş grubundaki katılımcıların puanı ($X= 68,19; SS= 21,05$) 30-35 yaş grubundaki katılımcıların puanından ($X= 75,85; SS= 18,10$) düşük bulunmuştur.

HAÖ puanlarının medeni hale göre incelenmesine ilişkin bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları incelendiğinde **HAÖ-Toplam** puanının medeni hale göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($t[90,15] = -3,94; p < .05$). Evli katılımcıların puanının ($X= 78,12; SS= 15,69$) bekar katılımcıların puanından ($X= 68,99; SS= 19,61$) yüksek olduğu bulunmuştur.

HAÖ puanlarının algılanan algılanan gelir düzeyine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde **HAÖ-Toplam** puanının algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı

düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($F(2, 397) = 17,44; p < .05$). Farklılık kaynağının tespiti için Tukey ile yapılan Post hoc analizine göre algılanan algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanı ($X=82,35; SS=13,56$) algılanan algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X=72,47; SS=18,78$) ve algılanan algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların puanından ($X=64,50; S= 19,41$) yüksek bulunmuştur. Algılanan algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanı da ($X=72,47; SS=18,78$) algılanan algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların puanından ($X=64,50; S= 19,41$) yüksek bulunmuştur.

HAÖ puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

4.2.3 Young Şema Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi ve gelir durumu) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

YŞÖ puanlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde **Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık** ($F(2, 188,726) = 3,749; p < .05$) ve **Zedelenmiş Sınırlar** ($F(2, 397) = 4,67; p < .05$) puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Games-Howell ile yapılan Post hoc analizinde 18-23 yaş grubundaki katılımcıların puanı ($X= 51,84; SS= 22,11$) 30-35 yaş grubundaki katılımcıların puanından ($X= 44,64; SS= 17,79$) yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş Sınırlar ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Tukey ile yapılan Post hoc analizinde 18-23 yaş grubundaki katılımcıların puanı ($X= 25,32; SS= 6,63$) 24-29 yaş grubundaki katılımcıların puanından ($X= 23,27; SS= 6,88$) yüksek bulunmuştur. Ayrılma/ Reddedilme, Diğerleri Yönelimlilik ve Aşırı Uyarılma ve Baskılama puanlarının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

YŞÖ puanlarının medeni hale göre incelenmesine ilişkin bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları incelendiğinde **Ayrılma-Reddedilme** ($t[96,28] = 4,77; p < .05$), **Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık** ($t[93,20] = 5,53; p < .05$), **Zedelenmiş Sınırlar** ($t[398] = 2,68; p < .05$) ve **Aşırı Uyarılma ve Baskılama** ($t[398] = 2,26; p < .05$) puanlarının medeni hale göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bekar katılımcıların Ayrılma-Reddedilme ölçek puanı ($X= 56,26; SS= 22,39$) evli katılımcıların puanından ($X= 44,37; SS= 16,56$) yüksek bulunmuştur. Bekar katılımcıların Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık ölçek puanı ($X= 49,96; SS= 20,27$) evli katılımcıların puanından ($X= 39,44; SS= 15,57$) yüksek bulunmuştur. Bekar Katılımcıların Zedelenmiş Sınırlar ölçek puanı ($X= 24,38; SS=$

6,65) evli katılımcıların puanından ($X= 21,82$; $SS= 7,09$) yüksek bulunmuştur. Bekar katılımcıların Aşırı Uyarılma ve Baskılama ölçek puanı ($X= 42,25$; $SS= 12,39$) evli katılımcıların puanından ($X= 38,22$; $SS= 13,45$) yüksek bulunmuştur. Yönelimlilik puanında medeni hale göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>.05$).

YŞÖ puanlarının algılanan algılanan gelir düzeyine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde **Ayrılma-Reddedilme** ($F(2, 397) = 5,41$; $p<.05$), **Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık** ($F(2, 397) = 6,36$; $p<.05$) ve **Aşırı Uyarılma ve Baskılama** ($F(2, 111,799) = 4,657$; $p<.05$) puanlarının algılanan algılanan gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür. Ayrılma-Reddedilme ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Tukey ile yapılan Post hoc analizinde algılanan algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların ölçek puanı ($X= 58,77$; $SS=21,75$) algılanan algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X=52,39$; $SS= 22,28$) ve algılanan algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanından ($X=48,67$; $SS= 19,22$) yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Tukey ile yapılan Post hoc analizinde algılanan algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların ölçek puanı ($X= 52,78$; $SS=19,67$) algılanan algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X=45,75$; $SS= 20,10$) yüksek bulunmuştur. Aşırı Uyarılma ve Baskılama Reddedilme ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Games-Howell ile yapılan Post hoc analizinde algılanan algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların ölçek puanı ($X= 43,89$; $SS=11,42$) algılanan algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X=39,89$; $SS= 13,39$) yüksek bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar ve Diğerleri Yönelimlilik puanlarının algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>.05$).

YŞÖ puanlarının cinsiyete ve eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>.05$).

4.2.4 Kısa Semptom Envanterinin Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Kısa Semptom Envanteri puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi ve gelir durumu) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

KSE puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları incelendiğinde **Anksiyete** ($t[398] = 2,06$; $p<.05$), **Depresyon** ($t[398] = 3,33$; $p<.05$), **Somatizasyon** ($t[398] = 2,16$; $p<.05$) ve **KSE-Toplam** ($t[398] = 2,46$; $p<.05$) puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Kadınların Anksiyete ölçek puanı ($X= 14,01$; $SS= 11,66$)

erkeklerin puanına ($X=11,26$; $SS=10,76$) göre yüksek bulunmuştur. Kadınların Depresyon ölçek puanı ($X=19,48$; $SS=12,53$) erkeklerin puanına ($X=14,69$; $SS=11,68$) göre yüksek bulunmuştur. Kadınların Somatizasyon ölçek puanı ($X=7,37$; $SS= 6,84$) erkeklerin puanına ($X= 5,65$, $SS= 6,55$) göre yüksek bulunmuştur. Kadınların KSE-Toplam puanı ($X= 62,96$; $SS= 43,25$) erkeklerin puanına ($X= 50,61$; $SS= 41,90$) göre yüksek bulunmuştur. Olumsuz Benlik ve Hostilite puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>.05$).

KSE puanlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde **Depresyon** ($F(2, 190,293) = 6,878$; $p<.05$) ve **KSE-Toplam** ($F(2, 397) = 3,91$; $p<.05$) puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Depresyon ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Games-Howell ile yapılan Post hoc analizinde 18-23 yaş grubundaki katılımcıların ölçek puanı ($X= 20,96$; $SS= 12,58$) 24-29 yaş grubundaki katılımcıların puanından ($X= 17,38$; $SS= 12,45$) ve 30-35 yaş grubundaki katılımcıların puanından ($X= 14,91$; $SS= 11,32$) yüksek bulunmuştur. KSE-Toplam puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Tukey ile yapılan Post hoc analizinde 18-23 yaş grubundaki katılımcıların puanını ($X= 67,43$; $SS= 43,96$) 30-35 yaş grubundaki katılımcıların puanından ($X= 52,57$; $SS= 41,48$) yüksek bulunmuştur. Anksiyete, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite puanlarının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>.05$).

KSE puanlarının medeni hale göre incelenmesine ilişkin bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları incelendiğinde **Anksiyete** ($t[93,01] = 3,65$; $p<.05$), **Depresyon** ($t[92,32] = 4,77$; $p<.05$), **Olumsuz Benlik** ($t[90,50] = 4,08$; $p<.05$), **Hostilite** ($t[89,87] = 2,74$; $p<.05$) ve **KSE-Toplam** ($t[91,04] = 3,79$; $p<.05$) puanlarının medeni hale göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bekar katılımcıların Anksiyete ölçek puanı ($X= 14,07$; $SS= 11,73$) evli katılımcıların puanından ($X= 9,15$; $SS= 9,03$) yüksek bulunmuştur. Bekar katılımcıların Depresyon ölçek puanı ($X= 19,33$; $SS= 12,62$) evli katılımcıların puanından ($X= 12,37$; $SS= 9,81$) yüksek bulunmuştur. Bekar katılımcıların Olumsuz Benlik ölçek puanı ($X=13,89$; $SS= 11,18$) evli katılımcıların puanından ($X= 8,51$; $SS= 8,90$) yüksek bulunmuştur. Bekar katılımcıların Hostilite ölçek puanı ($X= 8,50$; $SS= 6,13$) evli katılımcıların puanından ($X= 6,51$; $SS= 4,92$) yüksek bulunmuştur. Bekar katılımcıların KSE-Toplam puanı ($X=63,01$; $SS=43,81$) evli katılımcıların puanından ($X=42,03$; $SS= 34,62$) yüksek bulunmuştur. Somatizasyon puanının medeni hale göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>.05$).

KSE puanlarının eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde **Somatizasyon** ölçeği puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($F(2, 397) = 3,16$; $p<.05$). Somatizasyon ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Tukey ile yapılan Post hoc analizinde eğitim düzeyi lise olan katılımcıların ölçek puanı ($X= 9,45$; $SS= 8,49$) eğitim düzeyi lisans üstü olan katılımcıların puanından ($X= 6,12$; $SS= 6,67$) yüksek bulunmuştur. Anksiyete,

Depresyon, Olumsuz Benlik, Hostilite ve KSE-Toplam puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p>.05$).

KSE puanlarının algılanan gelir düzeyine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde **Anksiyete** ($F(2, 117,033) = 9,644; p<.05$), **Depresyon** ($F(2, 122,289) = 19,564; p<.05$), **Olumsuz Benlik** ($F(2, 397) = 8,78; p<.05$), **Somatizasyon** ($F(2, 116,671) = 8,273; p<.05$), **Hostilite** ($F(2, 397) = 5,16; p<.05$) ve **KSE-Toplam** ($F(2, 397) = 11,95; p<.05$) puanlarının algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Anksiyete ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Games-Howell ile yapılan Post hoc analizinde algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların ölçek puanı ($X= 16,06; SS=12,10$) algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X=12,33; SS= 10,95$) ve algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanından ($X= 8,82; SS= 9,13$) yüksek bulunmuştur. Depresyon ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Games-Howell ile yapılan Post hoc analizinde algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların ölçek puanı ($X=21,85; S= 12,57$) algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X=17,01; SS=12,15$) ve algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanından ($X=10,97; SS=9,18$) yüksek bulunmuştur. Algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanı da ($X=17,01; SS=12,15$) algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanından ($X=10,97; SS=9,18$) yüksek bulunmuştur. Olumsuz Benlik ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Tukey ile yapılan Post hoc analizinde algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların ölçek puanı ($X=9,07; SS= 9,95$) algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X=11,85; SS= 10,76$) ve algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanından ($X=9,07; SS= 9,95$) yüksek bulunmuştur. Somatizasyon ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Games-Howell ile yapılan Post hoc analizinde algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların ölçek puanı ($X= 8,56; SS=7,69$) algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X=6,15; SS= 6,04$) ve algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanından ($X=4,67; SS= 5,31$) yüksek bulunmuştur. Hostilite ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Tukey ile yapılan Post hoc analizinde algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların ölçek puanı ($X= 9,27; SS=5,96$) algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X=7,78; SS= 6,07$) ve algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanından ($X=6,27; SS= 5,12$) yüksek bulunmuştur. KSE-Toplam puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Tukey ile yapılan Post hoc analizinde algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların ölçek puanı ($X= 71,49; SS=44,71$) algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X=54,9; SS= 41,16$) ve algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanından ($X=39,82; SS= 35,10$) yüksek bulunmuştur.

4.2.5 Öz Aşkınlık Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Öz Aşkınlık Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi ve gelir durumuna göre incelenmesine yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

ÖAÖ puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları incelendiğinde **ÖAÖ** puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($t[398] = -2,01; p < .05$). Erkek katılımcıların puanı ($X = 44,91; SS = 7,46$) kadın katılımcıların puanından ($X = 43,10; SS = 7,82$) yüksek bulunmuştur.

ÖAÖ-Toplam puanlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde **ÖAÖ** puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($F(2, 397) = 3,12; p < .05$). Ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Tukey ile yapılan Post hoc analizinde 30-35 yaş grubundaki katılımcıların ölçek puanı ($X = 45,66; SS = 7,08$) 18-23 yaş grubundaki katılımcıların puanından ($X = 42,98; SS = 8,08$) yüksek bulunmuştur.

ÖAÖ puanlarının algılanan algılanan gelir düzeyine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları incelendiğinde **ÖAÖ** puanlarının algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($F(2, 121,950) = 13,148; p < .05$). Ölçek puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Games-Howell ile yapılan Post hoc analizinde algılanan algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların ölçek puanı ($X = 47,47; SS = 5,79$) algılanan algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından ($X = 44,13; SS = 7,59$) ve algılanan algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların puanından ($X = 41,79; S = 7,98$) yüksek bulunmuştur. Algılanan algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanı ($X = 44,13; SS = 7,59$) algılanan algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların puanından ($X = 41,79; S = 7,98$) yüksek bulunmuştur.

ÖAÖ puanlarının medeni hale ve eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

4.2.6 Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi ve gelir durumuna) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

PZDD puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları incelendiğinde **PZDD-Toplam** ($t[196,84] = 3,04; p < .05$) puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Kadınların PZDD-Toplam puanı ($X=37,89; SS=9,12$) erkeklerin puanından ($X=35,10; SS= 7,41$) yüksek bulunmuştur.

PZDD puanlarının eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin Anova sonuçları incelendiğinde **PZDD-Toplam** $F(2, 95,199 = 12,068; p < .05)$ puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. PZDD-Toplam puanındaki farklılık kaynağının tespiti için Games Howell ile yapılan Post hoc analizinde eğitim düzeyi lise olan katılımcıların ölçek puanı ($X= 31,85; SS= 7,13$) eğitim düzeyi üniversite ($X= 37,98; SS= 9,01$) ve lisans üstü ($X= 37,12; SS= 7,84$) olan katılımcıların puanından düşük bulunmuştur.

PZDD puanlarının yaşa, medeni hale ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$).

4.3 Ölçeklerin Birbirleri ile Korelasyonuna İlişkin Bulgular

Tablo 16. YŞÖ, KSE, PZDD, YAA, HAÖ ve ÖAÖ Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Dair Sonuçlar

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
YŞÖ-Ayrılma ve Reddedilme	1													
YŞÖ-Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık	,831**	1												
YŞÖ-Zedelenmiş Sınırlar	,393**	,442**	1											
YŞÖ-Diğerleri Yönelimlik	,616**	,662**	,556**	1										
YŞÖ-Aşırı Uyarılma ve Baskılam	,729**	,636**	,487**	,660**	1									
KSE-Anksiyete	,578**	,529**	,395**	,387**	,455**	1								
KSE-Depresyon	,587**	,590**	,365**	,441**	,449**	,821**	1							
KSE-Olumsuz Benlik	,679**	,655**	,398**	,489**	,535**	,843**	,857**	1						
KSE-Somatizasyon	,413**	,340**	,250**	,252**	,289**	,757**	,645**	,611**	1					
KSE-Hostilite	,515**	,473**	,423**	,426**	,447**	,773**	,734**	,746**	,628**	1				
KSE- Toplam	,634**	,598**	,411**	,455**	,495**	,946**	,930**	,928**	,789**	,846**	1			
PZDD- Toplam	-,275**	-,217**	,045	,021	-,176**	-,168**	-,147**	-,184**	-,182**	-,123*	-,180**	1		
YAA-Mevcut Anlam	-,461**	-,498**	-,178**	-,239**	-,287**	-,371**	-,512**	-,441**	-,226**	-,322**	-,440**	,311**	1	
HAÖ-Toplam	-,571**	-,635**	-,214**	-,360**	-,365**	-,481**	-,659**	-,582**	-,324**	-,432**	-,578**	,306**	,795**	1
ÖAÖ- Toplam	-,465**	-,494**	-,132**	-,221**	-,267**	-,348**	-,457**	-,413**	-,207**	-,264**	-,400**	,371**	,612**	,686**

Not 1. 1. Ayrılma ve Reddedilme; 2. Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık; 3. Zedelenmiş Sınırlar; 4. Diğerleri Yönelimlik; 5. Aşırı Uyarılma ve Baskılam; 6. Anksiyete; 7. Depresyon; 8. Olumsuz Benlik.; 9. Somatizasyon; 10. Hostilite; 11. KSE-Toplam; 12. PZDD-Toplam; 13. YAA-Mevcut Anlam; 14. HAÖ-Toplam; 15. ÖAÖ-Toplam; **= $p < .01$

YŞÖ'nün Ayrılma ve Reddedilme alt boyutu ile Anksiyete, Depresyon, Olumsuz benlik, Somatizasyon, Hostilite, KSE-Toplam, PZDD-Toplam, YAA-Mevcut Anlam, Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

YŞÖ'nün Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık alt boyutu ile Anksiyete, Depresyon, Olumsuz benlik, Somatizasyon, Hostilite, KSE-Toplam, PZDD-Toplam, Mevcut Anlam, HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

YŞÖ'nün Zedelenmiş Sınırlar alt boyutu ile Anksiyete, Depresyon, Olumsuz benlik, Somatizasyon, Hostilite, KSE-Toplam, Mevcut Anlam, HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

YŞÖ'nün Diğerleri Yönelimlik alt boyutu ile Anksiyete, Depresyon, Olumsuz benlik, Somatizasyon, Hostilite, KSE-Toplam, Mevcut Anlam, HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

YŞÖ'nün Aşırı Uyarılma ve Baskılama alt boyutu ile Anksiyete, Depresyon, Olumsuz benlik, Somatizasyon, Hostilite, KSE-Toplam, PZDD-Toplam, Mevcut Anlam, HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

KSE'nin Anksiyete alt boyutu ile PZDD-Toplam, Mevcut Anlam, HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

KSE'nin Depresyon alt boyutu ile PZDD-Toplam, Mevcut Anlam, HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

KSE'nin Olumsuz Benlik alt boyutu ile PZDD-Toplam, Mevcut Anlam, HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

KSE'nin Somatizasyon alt boyutu ile PZDD-Toplam, Mevcut Anlam, HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

KSE'nin Hostilite alt boyutu ile PZDD-Toplam, Mevcut Anlam, HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

KSE-Toplam puanı ile PZDD-Toplam, Mevcut Anlam, HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

PZDD-Toplam puanı ile Mevcut Anlam, HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

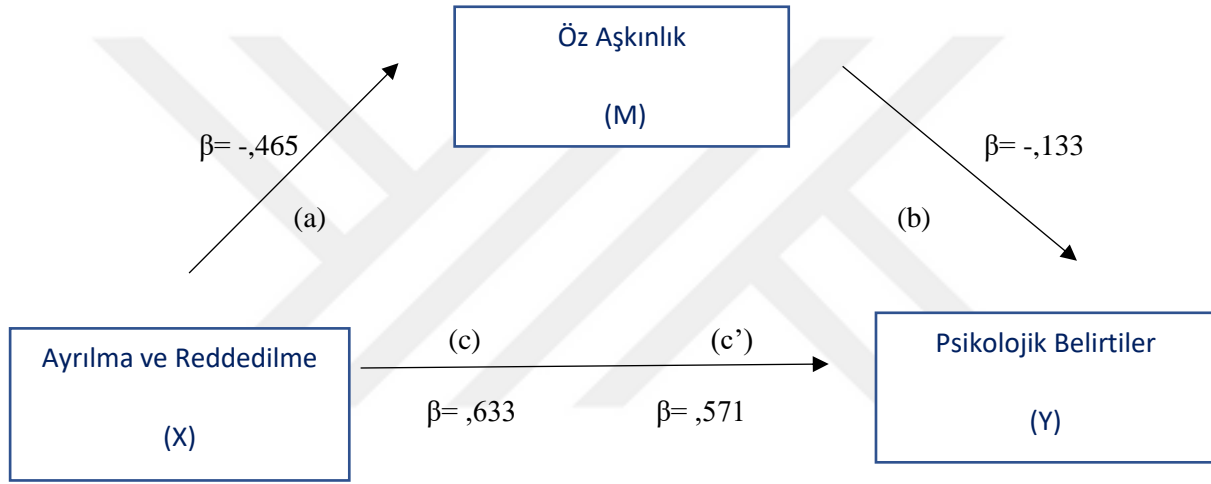
YAA'nın Mevcut Anlam alt boyutu ile HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

HAÖ-Toplam ve ÖAÖ-Toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

4.4 Aracı Rol Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmamız kapsamında yaşama atfedilen anlamın, amacın ve şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlık ve psikolojik zihinliliğin aracı rolü incelenmiştir. Bu kısımda aracı model analizinin üç koşulunu (bkz. Sf. 30) yerine getirip Sobel testinden anlamlı sonuç veren bulgulara detaylıca yer verilmiş olup anlamlı aracı model analizinin anlamlı sonuçlanmadığı bulgulara kısaca değinilmiştir.

Şekil 2. Ayrılma ve Reddedilmenin Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkınlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



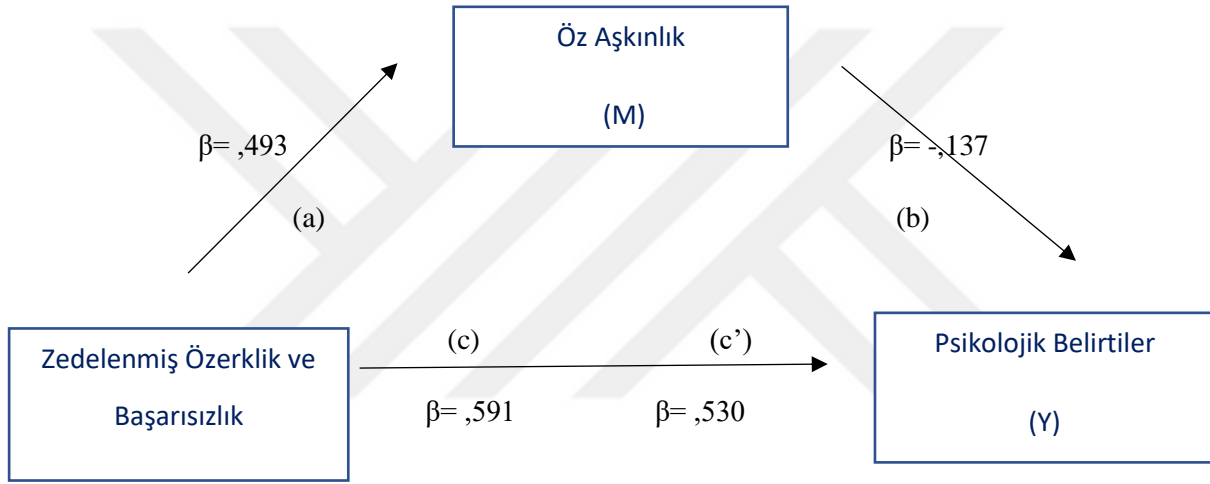
Analizin birinci aşamasında ayrılma ve reddedilmenin öz aşkınlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Ayrılma ve reddedilmenin ($\beta=-,465$, $t=-10,482$, $p<.01$), öz aşkınlığın %21,6'sını açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=-,465$, $R^2 =,216$, $F_{(1, 398)}=109,887$, $p<.01$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında ayrılma ve reddedilmenin psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). Ayrılma ve reddedilmenin ($\beta=,633$ $t= 16,351$, $p<.01$), psikolojik belirtilerin %40,1'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,633$, $R^2 =,401$, $F_{(1, 398)}=267,367$, $p<.01$).

Regresyon analizinin son aşamasında ayrılma ve reddedilme ile öz aşkınlığın psikolojik belirtiler üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Ayrılma ve reddedilme ($\beta=,571$, $t= 13,194$, $p<.01$) ve öz aşkınlığın ($\beta=-,133$, $t=-3,083$, $p<.05$), psikolojik belirtilerin %41,5'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,644$, $R^2 =,415$, $F_{(2, 397)}= 141,297$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı görülmüştür. Beta katsayıları incelendiğinde, öz aşkınlık modele aracı değişken olarak atandığında ayrılma ve reddedilmenin ($\beta=,633$; $\beta=,571$) psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0128, ULCI=,1139). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, ayrılma ve reddedilmenin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde öz aşkınlığın anlamlı bir kısmı aracı rolünün olduğu görülmüştür ($z= 2.96$; $p<,05$).

Şekil 3. Zedelenmiş Özerkliğin Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkınlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Analizin birinci aşamasında zedelenmiş özerkliğin öz aşkınlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Zedelenmiş özerkliğin ($\beta=,493$, $t=-11,325$, $p<,01$), öz aşkınlığın %24,3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,493$, $R^2=,243$, $F_{(1, 398)}=128,275$, $p<,01$).

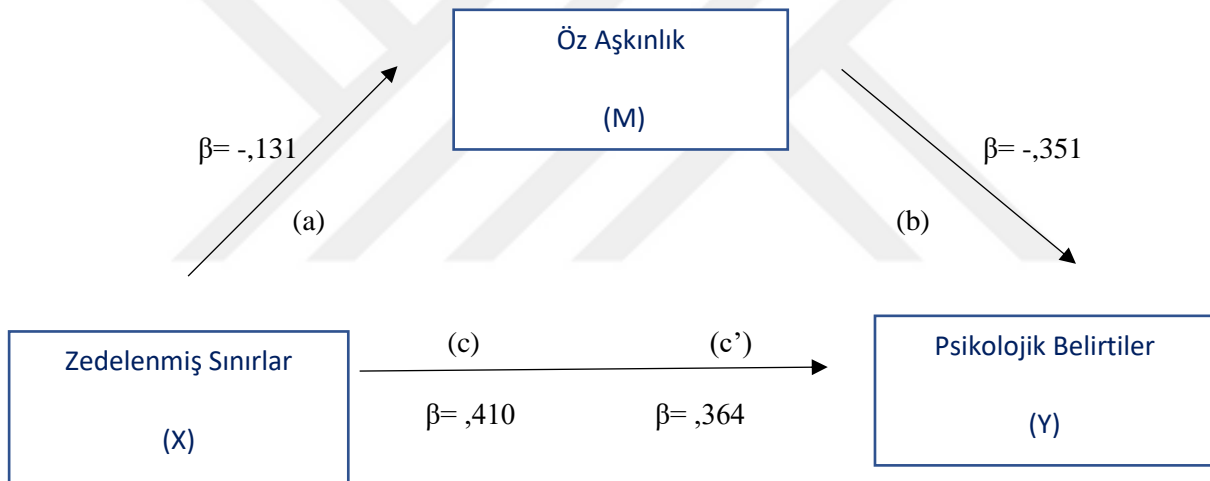
Regresyon analizinin ikinci aşamasında zedelenmiş özerkliğin psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). Zedelenmiş özerkliğin ($\beta=,591$, $t= 14,889$, $p<,01$), psikolojik belirtilerin %35,7'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,633$, $R^2=,357$, $F_{(1, 398)}=221,701$, $p<,01$).

Regresyon analizinin son aşamasında Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık ile öz aşkınlığın psikolojik belirtiler üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık ($\beta=,530$, $t= 11,590$, $p<,01$) ve öz aşkınlığın ($\beta=-,137$, $t=-3,015$, $p<,01$), psikolojik

belirtilerin %37,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,610$, $R^2=,372$, $F_{(2, 397)}= 117,650$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı görülmüştür. Beta katsayıları incelendiğinde, öz aşkınlık modele aracı değişken olarak atandığında zedelenmiş özerkliğin ($\beta=,591$; $\beta=,530$) psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0151, ULCI=,1242). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, zedelenmiş özerkliğin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde öz aşkınlığın anlamlı bir kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür ($z= 2.92$; $p<.05$).

Şekil 4. Zedelenmiş Sınırların Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkınlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



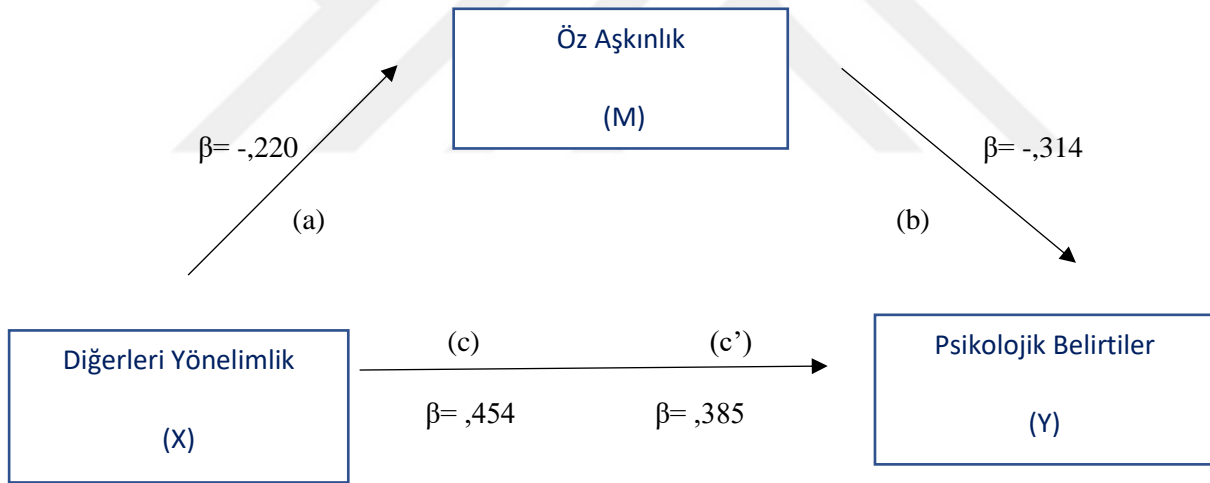
Analizin birinci aşamasında zedelenmiş sınırların öz aşkınlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Zedelenmiş sınırların ($\beta=-,131$, $t=-2,65$, $p<.01$), öz aşkınlığın %1,7'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=-.131$, $R^2=,017$, $F_{(1, 398)}=7,028$, $p<.01$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında zedelenmiş sınırların psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). Zedelenmiş sınırların ($\beta=,410$, $t= 8,984$, $p<.01$), psikolojik belirtilerin %16,8'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,410$, $R^2=,168$, $F_{(1, 398)}=80,717$, $p<.01$).

Regresyon analizinin son aşamasında zedelenmiş sınırlar ile öz aşkınlığın psikolojik belirtiler üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Zedelenmiş sınırlar ($\beta=,364$, $t= 8,540$, $p<.01$) ve öz aşkınlığın ($\beta=-.351$, $t=-8,241$, $p<.01$), psikolojik belirtilerin %29,0'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,538$, $R^2 =,290$, $F_{(2, 397)}= 81,109$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı görülmüştür. Beta katsayıları incelendiğinde, öz aşkınlık modele aracı değişken olarak atandığında zedelenmiş sınırların ($\beta=,410$; $\beta=,364$) psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0109, ULCI=,0858). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, zedelenmiş sınırların psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde öz aşkınlığın anlamlı bir kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür ($z= 2.52$; $p<,05$).

Şekil 5. Diğerleri Yönelimliliğin Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkınlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Analizin birinci aşamasında diğerleri yönelimliliğin öz aşkınlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Diğerleri yönelimliliğin ($\beta=-,220$, $t=-4,512$, $p<.01$), öz aşkınlığın %4'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=-.220$, $R^2 =,048$, $F_{(1, 398)}=20,362$, $p<.01$).

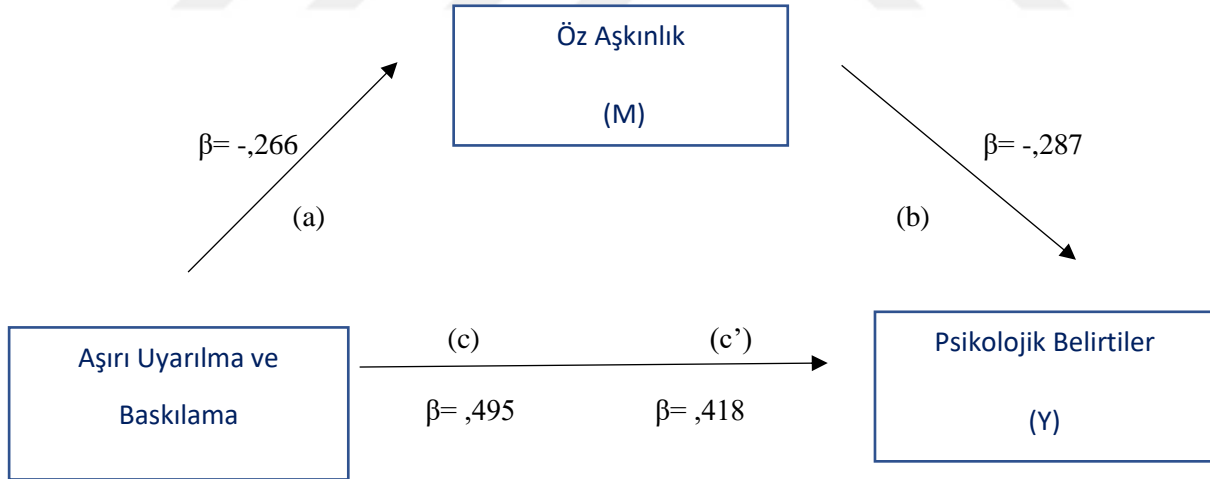
Regresyon analizinin ikinci aşamasında diğerleri yönelimliliğin psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). Diğerleri yönelimliliğin ($\beta=,454$, $t= 10,180$, $p<.01$), psikolojik

belirtilerin %20,6'sını açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,454$, $R^2 =,206$, $F_{(1, 398)}=103,644$, $p<.01$).

Regresyon analizinin son aşamasında diğerleri yönelimlik ile öz aşkınlığın psikolojik belirtiler üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Diğerleri yönelimlik ($\beta=,385$, $t= 8,950$, $p<.01$) ve öz aşkınlığın ($\beta=-,314$, $t=-7,311$, $p<.01$), psikolojik belirtilerin %30,0'unu açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,548$, $R^2 =,300$, $F_{(2, 397)}= 85,384$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı görülmüştür. Beta katsayıları incelendiğinde, öz aşkınlık modele aracı değişken olarak atandığında diğerleri yönelimliğinin ($\beta=,454$; $\beta=,385$) psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0356, ULCI=,1091). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, diğerleri yönelimliğinin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde öz aşkınlığın anlamlı bir kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür ($z= 3.88$; $p<,05$).

Şekil 6. Aşırı Uyarılma ve Baskılamannın Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkınlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Analizin birinci aşamasında Aşırı Uyarılma ve Baskılamannın öz aşkınlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Aşırı Uyarılma ve Baskılamannın ($\beta=-,266$, $t=-5,523$, $p<.01$), öz aşkınlığın %7,'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=-,266$, $R^2 =,071$, $F_{(1, 398)}=30,513$, $p<.01$).

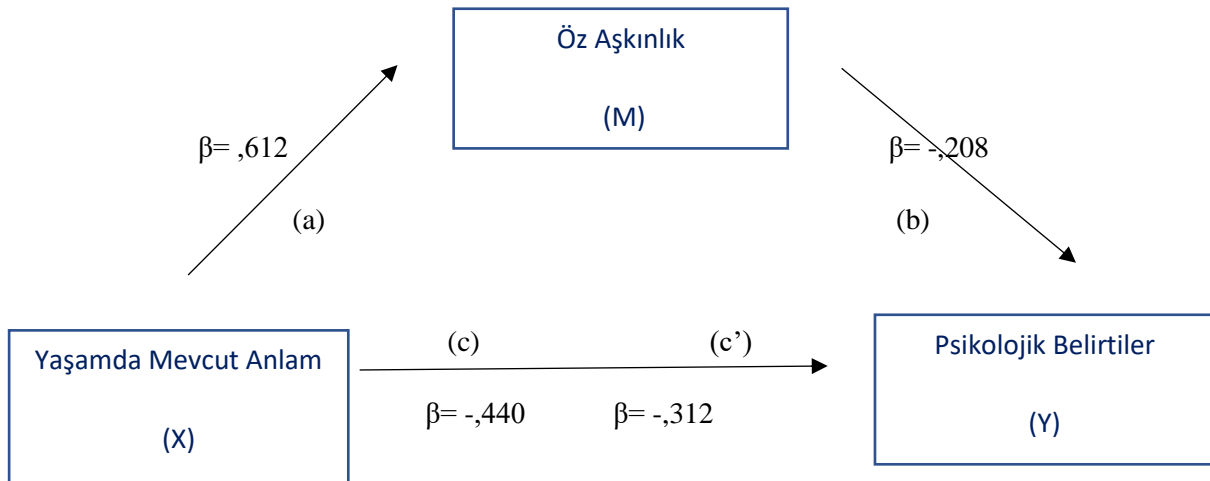
Regresyon analizinin ikinci aşamasında Aşırı Uyarılma ve Baskılamannın psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). Aşırı Uyarılma ve Baskılamannın ($\beta=,495$ $t= 11,379$, $p<.01$),

psikolojik belirtilerin %24,5'ini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,495$, $R^2 =,245$, $F_{(1, 398)}=129,488$, $p<.01$).

Regresyon analizinin son aşamasında Aşırı Uyarılma ve Baskılama ile öz aşkınlığın psikolojik belirtiler üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Aşırı Uyarılma ve Baskılama ($\beta=,418$, $t=9,766$, $p<.01$) ve öz aşkınlığın ($\beta=-,287$, $t=-6,715$, $p<.01$), psikolojik belirtilerin %32,2'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,567$, $R^2 =,322$, $F_{(2, 397)}= 94,465$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı görülmüştür. Beta katsayıları incelendiğinde, öz aşkınlık modele aracı değişken olarak atandığında Aşırı Uyarılma ve Baskılamanın ($\beta=,495$; $\beta=,418$) psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=,0430, ULCI=,1187). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, Aşırı Uyarılma ve Baskılamanın psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde öz aşkınlığın anlamlı bir kısmı aracı rolünün olduğu görülmüştür ($z= 4,32$; $p<,05$).

Şekil 7. Yaşamda Mevcut Anlamın Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisinde Öz Aşkınlığın Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması



Analizin birinci aşamasında yaşamda mevcut anlamın öz aşkınlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(a). Yaşamda mevcut anlamın ($\beta=,612$, $t=15,446$, $p<.01$), öz aşkınlığın %37,4'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R= ,612$, $R^2 =,374$, $F_{(1, 398)}=238,578$, $p<.01$).

Regresyon analizinin ikinci aşamasında yaşamda mevcut anlamın psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir(c). Yaşamda mevcut anlamın ($\beta=-,440$ $t= -9,776$, $p<.01$), psikolojik belirtilerin %19,3'ünü açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=-,440$, $R^2 =,193$, $F_{(1, 398)}=95,572$, $p<.01$).

Regresyon analizinin son aşamasında yaşamda mevcut anlam ile öz aşkınlığın psikolojik belirtiler üzerindeki ortak yordayıcı etkisi incelenmiştir (c'). Yaşamda mevcut anlam ($\beta=-,312$, $t= 5,578$, $p<.01$) ve öz aşkınlığın ($\beta=-.208$, $t=-3,716$, $p<.01$), psikolojik belirtilerin %22'sini açıkladığı görülmüştür. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R=,469$, $R^2 =,220$, $F_{(2, 397)}= 56,229$, $p<.01$).

Aracı etkinin test edilmesi için tüm gerekli varsayımların karşılandığı görülmüştür. Beta katsayıları incelendiğinde, öz aşkınlık modele aracı değişken olarak atandığında yaşamda mevcut anlamın ($\beta=-,440$; $\beta=-,312$) psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde düşüş olduğu görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin aynı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=-,2029, ULCI= -,0526). Aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan Sobel testi sonucunda, yaşamda mevcut anlamın psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde öz aşkınlığın anlamlı bir kısmı aracı rolünün olduğu görülmüştür ($z= 3,60$; $p<,05$).

Son olarak bu paragrafta aracı modelin kurulması için gerekli olan varsayımların karşılanmadığı ve dolayısı ile anlamlı aracı etkinin tespit edilmediği bulgulara yer verilmiştir. Hayata atfedilen anlamın psikolojik belirtiler üzerine etkisinde psikolojik zihinliliğin aracı rolü incelendiğinde aracı model kurulamamıştır. Hayata atfedilen amacın psikolojik belirtiler üzerine etkisinde psikolojik zihinliliğin aracı rolü incelendiğinde aracı model kurulamamıştır. Hayata atfedilen amacın psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın aracı rolü incelendiğinde aracı model kurulamamıştır. Şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde psikolojik zihinliliğin aracı rolü incelendiğinde aracı model kurulamamıştır.

4.5 Araştırma Bulguları Özeti

Bu kısımda tez çalışmasından elde edilen tüm anlamlı bulgular özetlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik sonuçlarından anlamlı bulgulara ve bağımlı ile bağımsız değişkenler arasındaki aracı rolün sınındığı analiz sonuçlarının anlamlı bulgularına yer verilmiştir.

Yaşamın Anlamı Anketi'nin Mevcut Anlam alt ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik sonuçlara bakıldığında medeni hale ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Hayatın Amacı Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik sonuçlara bakıldığında puanlar cinsiyete, yaşa, medeni hale ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3 puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik sonuçlara bakıldığında;

- Ayrılma-Reddedilme alt ölçeği puanları medeni hale ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.
- Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık alt ölçeği puanları yaşa, medeni hale ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.
- Zedelenmiş sınırlar alt ölçeği puanları yaşa ve medeni hale göre anlamlı farklılık göstermiştir.
- Aşırı Uyarılma ve Baskılama alt ölçeği puanları medeni hale ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Kısa Semptom Envanteri puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik sonuçlara bakıldığında;

- Anksiyete alt ölçeği puanları cinsiyete, yaşa, medeni hale ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.
- Depresyon alt ölçeği puanları cinsiyete, medeni hale ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.
- Olumsuz Benlik alt ölçeği puanları medeni hale ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.
- Somatizasyon alt ölçeği puanları cinsiyete, eğitim düzeyine ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.
- Hostilite alt ölçeği puanları medeni hale ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.
- KSE-Toplam puanı cinsiyete, yaşa, medeni hale ve gelir göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Öz Aşkınlık Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik sonuçlara bakıldığında puanlar cinsiyete, yaşa ve algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik sonuçlara bakıldığında PZDD-Toplam puanları cinsiyete ve eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Ölçeklerin birbiri ile korelasyonunun incelendiği analiz sonuçlarına bakıldığında;

- Şema Alanlarının tümü psikolojik belirtiler ile pozitif yönde korelasyona sahiptir.
- Ayrılma Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık ve Aşırı Uyarılma ve Baskılama şema alanları psikolojik zihinlilik ile negatif yönde korelasyona sahiptir.
- Şema Alanlarının tümü mevcut anlam düzeyi ile negatif korelasyona sahiptir.
- Şema Alanlarının tümü hayat atfedilen amaç düzeyi ile negatif korelasyona sahiptir.
- Şema Alanlarının tümü öz aşkınlık ile negatif korelasyona sahiptir.
- Psikolojik belirtilerin tümü psikolojik zihinlilik ile negatif korelasyona sahiptir.
- Psikolojik belirtilerin tümü mevcut anlam düzeyi ile negatif korelasyona sahiptir.
- Psikolojik belirtilerin tümü hayata atfedilen amaç düzeyi ile negatif korelasyona sahiptir.
- Psikolojik belirtilerin tümü öz aşkınlık ile negatif korelasyona sahiptir.
- Psikolojik zihinlilik mevcut anlam düzeyi ile pozitif korelasyona sahiptir.
- Psikolojik zihinlilik yaşama atfedilen amaç düzeyi ile pozitif korelasyona sahiptir.
- Psikolojik zihinlilik öz aşkınlık ile pozitif korelasyona sahiptir.
- Mevcut anlam düzeyi ile hayata atfedilen amaç düzeyi pozitif korelasyona sahiptir.
- Mevcut anlam düzeyi öz aşkınlık ile pozitif korelasyona sahiptir.
- Hayata atfedilen amaç düzeyi öz aşkınlık ile pozitif korelasyona sahiptir.

Şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında;

- Ayrılma-Reddedilme alt ölçeğinin Psikolojik Belirtilere etkisinde Öz Aşkınlığın anlamlı bir kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür.
- Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık alt ölçeğinin Psikolojik Belirtilere etkisinde Öz Aşkınlığın anlamlı bir kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür.
- Zedelenmiş Sınırlar alt ölçeğinin Psikolojik Belirtilere etkisinde Öz Aşkınlığın anlamlı bir kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür.
- Diğerleri Yönelimlilik alt ölçeğinin Psikolojik Belirtilere etkisinde Öz Aşkınlığın anlamlı bir kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür.
- Aşırı Uyarılma ve Baskılama alt ölçeğinin Psikolojik Belirtilere etkisinde Öz Aşkınlığın anlamlı bir kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Mevcut anlamın psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşknlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında;

- Yaşamda anlam bulmanın psikolojik belirtilere etkisinde öz aşknlığın anlamlı bir kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışma 18-35 yaş arası genç yetişkin örnekleminde yaşama atfedilen anlamın, amacın ve şemaların psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolünü araştırmak üzere düzenlenmiştir. Bu araştırma kapsamında çalışma örnekleminde yaşama atfedilen anlamın, hayata atfedilen amacın, şemaların, psikolojik belirtilerin, öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi ve gelir durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için analizler yapılmıştır. Bunun yanında YAA-MA, HAÖ, YŞÖ, KSE, ÖAÖ ve PZDD ölçeklerinin birbirleri ile ilişkisine dair analizler de yapılmıştır.

5.1 Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Tartışmanın bu bölümünde araştırmamızın örnekleminde yaşama atfedilen anlamın, hayata atfedilen amacın, şema alanlarının, psikolojik belirtilerin, öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin ölçüldüğü ölçek puanları ile cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi ve gelir durumu gibi demografik değişkenlere göre anlamlı fark bulunan bulgular tartışılmıştır.

Çalışmamız örnekleminde katılımcıların hayatta buldukları mevcut anlam düzeyleri incelendiğinde algılanan algılanan gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmüş olup yüksek algılanan algılanan gelir düzeyinin yüksek mevcut anlam puanı; düşük algılanan algılanan gelir düzeyinin düşük mevcut anlam puanı ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde de bu bulguyu destekleyen çalışmalara yer verilmiştir (Duff, Ivlevs 2011: 7; Aksoy 2019: 44). Duff ve Ivlevs bu durumu üst-orta sınıftaki kişilerin mimari, müzik, sanat ve diğer hayranlık uyandıran güzellikleri deneyimleme fırsatının daha çok olup bu alanlara daha fazla değer vermesi ile birlikte hayatın anlamına ve amacına dair düşünme olasılığının artması ile açıklamıştır (2011: 7).

Çalışmamız örnekleminde katılımcıların hayata amaç atfetme düzeyleri incelendiğinde cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Pinquart'ın (2002: 97) çalışmasında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan düşük amaç puanına sahip olması çalışmamızı destekler niteliktedir. Ancak çalışmamızın bulgularının aksini belirten araştırmalar da mevcuttur (Ekşi, Okan ve Ekşi 2019: 80; Çelik 2016: 137). Bu tutarsızlığın yapılan araştırmalardaki katılımcıların farklı demografik özelliklere sahip olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamız örnekleminde katılımcıların hayata amaç atfetme düzeyleri incelendiğinde yaşa göre farklılaştığı ve 30-35 yaş grubundaki kişilerin hayat atfettiği amaç düzeyi 18-23 yaş grubundaki kişiler arasında hayata atfettiği amaç düzeyinden yüksek bulunduğu görülmüştür. Pinquart'ın (2002: 102) ve Aydın'ın (2011: 87) çalışmaları bulgularımızı desteklemektedir. Her iki çalışmanın da yaş aralığı çalışmamız ile aynı olmaması tutarsız olmasının sebeplerinden biri olabilir. 18-23 yaş grubu ergenlikten çıkış ve genç yetişkinliğe ilk geçiş dönemi olması sebebi ile henüz hayatta amacını belirlememiş veya amacı doğrultusunda çok ilerleme kat etmemiş olabilir. Aynı zamanda 30-35 yaş grubu genellikle eğitimin sonlandığı ve kariyer hayatına başlandığı bir dönem olması sebebi ile kişiler hayata amaç atfetme konusunda daha çok yol kat etmiş olabilirler.

Çalışmamız örnekleminde katılımcıların hayata amaç atfetme düzeyleri incelendiğinde medeni hale göre farklılaştığı görülmüş olup evli katılımcıların puanı bekar katılımcıların puanından yüksek bulunmuştur. Ryff'in (1989: 1077) ve Göcen'in (2013: 115) çalışmaları araştırmamızı destekler niteliktedir. Kim ve Mckenry (2008: 909) bu durumun açıklarken evlilikteki ilişkinin taraflara karşılıklı sorumluluk getirdiğini ve kişinin yaşamına anlam ve amaç kattığını belirtmiştir.

Çalışmamız örnekleminde katılımcıların hayata amaç atfetme düzeyleri incelendiğinde algılanan gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmüş olup yüksek algılanan gelir düzeyinin yüksek hayatta amaç puanı; düşük algılanan gelir düzeyinin düşük hayatta amaç puanı ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Pinquart'ın (2002: 99) ve Biswas, Diener ve Tamir'in (2004: 24) çalışması tezimizi desteklemektedir. Gelir ve sosyoekonomik statü hayattaki önemli hedeflere ulaşma konusunda kolaylaştırıcı rol oynayarak bireysel başarı hissini artırdığı (Pinquart 2002: 104) ve böylece hayata amaç atfetmeyi olumlu yönde etkilediği düşünülmüştür (Ryff 1989: 1071).

Şema alanlarının puanları incelendiğinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşma görülmüş olup 18-23 yaş grubundaki katılımcıların Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık ve Zedelenmiş Sınırlar puanı yaşı büyük olan katılımcıların grubundan büyüktür. 18-23 yaş grubundaki katılımcıların Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık şema alanına ait soruları yanıtlarken, ergenlikten sonraki beliren yetişkinlik dönemine henüz geçiş yapıyor olmaları sebebi ile henüz bağımsızlaşmadığı hissiyatı ile puanlama yapmış olabileceği düşünülmüştür. Yine aynı şekilde 18-23 yaş grubundaki katılımcıların Zedelenmiş Sınırlar şema alanına ait soruları yanıtlarken henüz öz disiplin becerisini oturmamış olabileceği düşünülmüştür.

Şema alanlarının puanları incelendiğinde medeni hale göre anlamlı farklılaşma görülmüş olup Ayrılma-Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık, Zedelenmiş Sınırlar ve Aşırı Uyarılma ve Baskılama puanlarında bekar katılımcıların puanı evli katılımcıların puanından yüksek bulunmuştur.

Akçor'un (2019: 47) çalışmasında da tüm şema alanları için bekar katılımcıların puanının yüksek olarak raporlanıp çalışmamızı desteklemektedir. Bu durum evliliğin bağlanma ve duygusal destek boyutlarının kişi üzerinde olumlu etkisi olması ile ilişkilendirilebilir (Ross, 1995: 134). Böylece kişilerin şemalarının şiddetinde, kendisini ve çevresini algılamasında veya bağlanma stilinde değişikliğe neden oluyor olabilir.

Şema alanlarının puanları incelendiğinde algılanan algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılaşma görülmüş olup Ayrılma / Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık ve Aşırı Uyarılma ve Baskılama puanlarında algılanan algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların puanı algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların puanından yüksek bulunmuştur. Akhun'un (2012: 108) çalışmasında algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların zedelenmiş otonomi, kopukluk ve diğeri Yönelimlilik puanları yüksek bulunmuştur ve çalışmamızı kısmen desteklemektedir. Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık şema alanı özgüvenin tam gelişmediği, kişinin bireyselliğini ortaya koyamadığı durumları kapsar. Algılanan gelir düzeyinin düşük olması kişide özgüvenini negatif yönde etkilemiş olabileceği gibi bireyselliğin ve bağımsızlığın desteklenmesi maddi engellerden dolayı mümkün olmamış olabilir. Algılanan gelir düzeyi ile şema alanları ilişkisi değerlendirildiğinde algılanan gelir düzeyinin yüksek olması ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamada kolaylık sağlayacağı; temel fiziksel ihtiyaçların daha rahat karşılanacağı ve bakım verenin maddi kaygısının daha az olup çocuğa ayırdığı zamanın daha çok olması ile duygusal ihtiyaçlarının da daha kolay karşılayacağı düşünülmüştür.

Psikolojik belirtilerin puanları incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı farklılaşma görülmüş olup Anksiyete, Depresyon, Somatizasyon ve KSE-Toplam puanlarında kadınların puanı erkeklerden puanından yüksek bulunmuştur. Robins ve diğerlerinin (1984: 953) çalışmasında kadınların majör depresif epizod, agorafobi ve basit fobi, distimi, somatizasyon bozukluğu, panik bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk ve şizofreni yaygınlığı erkeklere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ve tezimizi desteklemektedir. Keskin, Ünlüoğlu, Bilge ve Yenilmez (2012: 346-347) çalışmasında anksiyete bozukluklarının, duygudurum bozukluklarının ve somatoform bozukluklarının kadınlarda erkeklerden daha yaygın olduğu bulunmuştur ve çalışmamızı desteklemektedir. Bu bulguların olası nedenlerine bakılacak olduğunda kadınların toplumsal yaşamda stresörlere daha sık maruz kalıyor olması anksiyete bozukluklarına olan yatkınlığı açıklıyor olabilir (Önen, Kaptanoğlu, Seber 1995: 114). Rihmer ve Anhst'a göre (2007) kadınlardaki nöroendokrin faktörünün, daha sık travmatik olaya maruz kalınıyor olmasının (akt. Keskin, Ünlüoğlu, Bilge ve Yenilmez 2012: 348) ve ataerkil toplum yapısı içinde kadınların aleyhine olan güç dengeleri (Gökalp 2007: 3) kadınların duygudurum bozukluklarına yatkınlığını açıklamada yardımcı olabilir. Son olarak ataerkil toplum düzeninde cinsiyet eşitsizliği,

kadınların edilgen bir rol içinde yetiştirilmeleri ve duyguları ifadesine alan tanınmaması somatoform bozukluklara yatkınlığın nedeni olarak düşünülebilir (Kaya 2002: 66).

Psikolojik belirtilerin puanları incelendiğinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılaştığı görülmüş olup Depresyon ve KSE-Toplam puanlarında 18-23 yaş grubundaki katılımcıların puanları 24-29 ve 30-35 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Özcan'ın çalışmasında 18-25 yaş grubundaki katılımcıların psikolojik belirti puanı 26-46 arasındaki yaş gruplarından yüksek bulunarak tezimizi desteklemektedir (2021: 59-60). Öngider ve Eyüboğlu'nun (2013: 40-42) araştırmasında 18-20 yaş grubundaki katılımcıların depresyon puanı diğer ileri yaş grubundaki katılımcıların puanından yüksek bulunmuştur ve çalışmamızı desteklemektedir. Bu durumun ilk yetişkinlik dönemindeki kişilerin gelecek kaygısı ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Aynı zamanda bu bulgu çalışmamızda 18-23 yaş grubundaki katılımcıların hayatta amaç puanlarının da anlamlı düşük olduğu göz önüne alınarak değerlendirilebilir.

Psikolojik belirtilerin puanları incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı farklılaşma görülmüş olup Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Hostilite ve KSE-Toplam puanlarında bekar katılımcıların puanı evli katılımcıların puanından yüksek bulunmuştur. Ekinci'nin (2018: 60) çalışmasında da bekar katılımcıların psikolojik belirti puanı evli katılımcılardan yüksek bulunmuştur ve çalışmamızı desteklemektedir. Akçor'un (2019: 42-22) çalışmasında da Anksiyete ve depresyon medeni hale göre incelenmiş olup bekar katılımcıların puanı evli katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Evliliğin sosyal bağlanma ve duygusal destek boyutlarının stresi azaltmada yardımcı olması (Ross 1995: 136) ve bu yakın ilişkinin psikolojik bozukluklara karşı koruyucu faktör olması (Kim, Mckenry 2008: 909) elde edilen bulguların nedenleri arasında sayılabilir.

Psikolojik belirtilerin puanları incelendiğinde algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılaşma görülmüş olup Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite ve KSE-Toplam puanlarında algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların puanı algılanan gelir düzeyi orta ve yüksek olan katılımcıların puanından yüksek bulunmuştur. Literatürdeki birçok çalışma algılanan gelir düzeyi düşüklüğünün psikolojik belirti düzeyinin yüksek olması ile ilişkili olduğunu göstermekte ve çalışmamızı desteklemektedir (Özcan 2021: 44-45; Demirel, Eğlence, Kaçmaz 2011: 26; Okutan 2016: 116). Diener ve Diener (1996: 181) çalışmasında gelir ve sosyal statünün iyilik halinin en güçlü yordayıcısı olduğunu belirtmiştir.

Öz aşkınlığın puanları incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı farklılaşma görülmüş olup erkeklerin puanı kadınların puanından yüksek bulunmuştur. Er'in bağımlılık ve öz aşkınlığın ilişkisini incelediği çalışmasında da erkeklerin öz aşkınlık puanı kadınlarınkinden yüksek bulunarak çalışmamızı

desteklemektedir (Er 2020: 49). Diğer yandan kadınların daha yüksek puan aldığı veya cinsiyet farkının görülmediği birçok çalışma vardır (Palmer vd. 2010: 143; Ramer vd. 2006: 285; Özcan, Ekşi, Ekşi 2020: 82). Maslow'a göre öz aşkınlık piramidin en üstünde olan, tüm basamakların aşılmasından sonra gelen bir seviyedir. Buraya ulaşılması için alt basamaklardaki temel fizyolojik ihtiyaçların ve sosyopsikolojik ihtiyaçların doyurulması yeterince doyurulması gerekmektedir (akt. Koltko- Rivera 2006: 306). Bora (2021: 15) kaleme aldığı yazısında hayatın sürdürülmesi için gerekli olan yemek, temizlik, hasta bakımı, çocuk yetiştirme gibi görevlerin kadınlara yüklendiğinden ve böylece kadınların ancak biyolojik ve yaşamsal ihtiyaçların giderildiği aşamaya kapatıldığından bahsetmiştir. Ancak bu ihtiyaçların giderildiği bir kişi özgürlük alanındaki aşkınlığa doğru yol alabilecektir. Erkeklerin yaşamsal ihtiyaçlarının giderilmesinde de sorumluluğun kadına verilmiş olması erkeklerin piramidin üst basamaklarına çıkmasını kolaylaştırırken kadın için kısıtlayıcı bir faktör olmaktadır. Bu durum öz aşkınlık puanının erkeklerde kadınlardan yüksek olmasının sebebi olarak düşünülebilir.

Öz aşkınlığın puanları incelendiğinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşma görülmüş olup 30-35 yaş grubundaki kişilerin puanı 18-23 yaş grubundaki kişilerin puanından yüksek bulunmuştur. Palmer (2010: 145) da çalışmasında artan yaş ile beraber öz aşkınlığın arttığı sonucuna ulaşmıştır. Baird (1992: 343) öz aşkınlığın yaş ile beraber artmasını kişinin zamanla kimlik gelişimini tamamlamasının öz aşkınlık becerisini de geliştirmesine katkı sağlaması ile ilişkilendirmiştir.

Öz aşkınlığın puanları incelendiğinde algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılaşma görülmüş olup algılanan gelir düzeyi arttıkça öz aşkınlık puanlarının da arttığı görülmüştür. Ramer'in çalışmasında da katılımcılar 2 gelir grubuna ayrılmış olup algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların öz aşkınlık puanı algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcılardan yüksek bulunmuştur (Ramer 2006: 286). Maslow'un öz aşkınlığı piramidin en üst basamağı olarak görerek aşkın kişileri her 5 basamağın ihtiyaçları da doyurulmuş ve gelişmiş kişi olarak tanımlar (akt. Koltko-Rivera 2006: 303). Bu teori kapsamında maddi yetersizliklerin kişinin birincil ihtiyaçlarını dahi karşılamasını kısıtlayabileceği ve düşük algılanan gelir düzeyine sahip kişilerin odak noktasının temel fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak olabileceği düşünülmüştür. Algılanan gelir düzeyinin artışı ile birlikte kişinin fiziksel ihtiyaçlarının doyurulması piramidin üst basamaklarına geçişi kolaylaştıracaktır.

Psikolojik Zihinliliğin puanları incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı farklılaşma görülmüş olup kadınların puanı erkeklerin puanından yüksek bulunmuştur. Literatürde psikolojik zihinliliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Biçer, Sarıçam 2015: 53; Harmancı, Öcalp, Bozgöz 2019: 235). Ancak Shill ve Lumley'in (2002: 139) çalışmasında olduğu gibi kadınların psikolojik zihinlilik puanlarının erkeklerden yüksek bulunup araştırmamızın desteklediği çalışmalar da yer almaktadır. Buna ek olarak Nandrino ve diğerlerinin (2013: 1076) Fransızlardan oluşan

örnekleminde kadınların duygusal farkındalık düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuştur. Sarı'nın çalışmasında kadınların duygusal farkındalık düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuştur (2015: 35). Şahin ve Yeniçeri'nin (2015: 59) araştırmasında kadınların duygu paylaşımı, duygu farkındalığı ve davranışa yönelik ilgi alt ölçeklerinden aldıkları puan erkeklerinkinden yüksek bulunmuştur. Kuzucu bu durumu cinsiyet farklılığından ziyade sosyal, kültürel ve gelişimsel farklılar ile ilişkilendirmiştir (akt. Harmancı, Öcalp, Bozgöz 2019: 236). Feldman-Barrett ve diğerleri (2000: 1031-1033) ise bu durumu açıklarken hem duygulara erişim ile ilişkili biyolojik faktörlere hem de kadın ve erkeğin yetiştirilme tarzlarının farklı olmasına değinmiştir.

Psikolojik Zihinliliğin puanları incelendiğinde eğitim düzeyine göre anlamlı farklılaşma görülmüştür. Bu araştırma örnekleminde eğitim üç seviyeli olup lise en düşük eğitim düzeyini göstermektedir. Eğitim düzeyi düşük olan grubun psikolojik zihinlilik puanı diğer eğitim düzeylerine sahip kişilerin puanından düşük bulunmuştur. Fransız örneklemindeki çalışmada kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanımlama becerisi eğitim seviyesine göre farklılaşma göstermiş olup düşük eğitim seviyesi ile düşük duygusal farkındalık ile ilişkilendirilmiştir (Nandrino vd. 2013: 1078). Tjihuis, Peters ve Foets'in (1990: 993) çalışmasında eğitim seviyesinin artması ile duygusal problemler için yardım aramaya yönelik olumlu yargı ilişkili bulunmuştur. Duygusal problemlere yardım arıyor olmak ise kişisel problemlerin psikolojik temelleri olduğunu düşünmeye yatkınlığı gösterir ve psikolojik zihinlilik ile benzerdir.

5.2 Ölçeklerin Birbiri ile Korelasyonunun Tartışılması

Tartışmanın bu bölümünde çalışmamızın örnekleminde YAA- Mevcut Anlam, Hayatın Amacı Ölçeği, Young Şema Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Öz Aşkınlık Ölçeği ve Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini ölçeklerinin birbirleri ile ilişkisinde anlamlı olarak ilişkili bulunan bulgular tartışılmıştır.

Şema alanları ile psikolojik belirtilerin ilişkisi incelendiğinde çalışmamız sonucunda Anksiyete, Depresyon, Olumsuz benlik, Somatizasyon, Hostilite ve KSE-Toplam puanları olmak üzere psikolojik belirtileri ölçen tüm ölçeklerde pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan birçok çalışmada şemalar ile psikopatolojilerin (Soygüt, Türkçapar 2001: 64; Akbaş 2020: 7-8) ve psikolojik belirtilerin (Biçer 2019: 57-58; Soygüt, Savaşır 2001: 361; Kapçı, Hamamcı 2010: 131; Soygüt, Çakır 2009: 5-6; Cecero, Beitel, Prout 2008: 108) pozitif yönlü ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Erken dönemde oluşan şemalar kişinin kendisi ve diğerleri ile olan ilişkisinin bir temsili haline gelir. Kişiler yetişkinlikte de bu işlevsiz örüntüler temelinde alışageldikleri ilişki kurma biçimini

sürdürürler, dünyayı şemaları çerçevesinde algırlar ve şemaların etkisi ile uyumsuz hale gelirler. Bu süreç kişilerde psikopatolojilerin oluşumuna sebep olabilmektedir (Muris 2006: 412).

Şema alanları ile psikolojik zihinliliğin ilişkisi incelendiğinde araştırmamız sonucunda Ayrılma Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık ve Aşırı Uyarılma ve Baskılama şema alanlarının psikolojik zihinlilik ile negatif yönde korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Cecero, Beitel ve Prout'un (2008: 11) çalışmasındaki erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik zihinlilik ile negatif yönde ilişkisine dair bulgu araştırmamızı kısmen desteklemektedir. Beitel ve Cecero (2003: 170) şema bağlantılarının aksini ifade eden unsurlar ile psikolojik zihinliliği pozitif yönde ilişkili bularak araştırma sonucumuzu kısmen desteklemektedir. Beitel, Ferrer ve Cecero (2004: 579) psikolojik zihinliliğin belirsizlik toleransı ve içsel kontrol odağı ile karakterize olup esnek bir bilişsel yapı olduğunu ifade etmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar ise aksine katı, esnek olmayan ve değişime dirençli yapılardır (Young, Klosko, Weishaar 2019: 25-34). Bu iki yapı arasındaki tezatlığın negatif yöndeki ilişkiyi açıklama konusunda açıklayıcı olduğu düşünülmüştür.

Şema alanları ile mevcut anlam düzeyinin ilişkisi incelendiğinde araştırmamız sonucunda tüm şema alanlarının mevcut anlam düzeyi ile negatif yönde korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Yapılan literatür taramasında bu iki kavram arasındaki ilişkinin detaylıca ele alınmadığı görülmüştür. Araştırmamızdaki bulgunun aksine şemalar ile yaşamdaki anlam ilişkisinin pozitif yönde ilişkili olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir (Orang, Razini Abdollah 2017: 327). Bu çelişki sebebinin örneklemin yaş, kültür vb. demografik özelliklere yönelik farklılığından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmüştür.

Şema alanları ile hayata atfedilen amaç düzeyinin ilişkisi incelendiğinde araştırmamız sonucunda tüm şema alanlarının hayata amaç atfetme ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde bu iki kavram arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya ulaşamamıştır. Şemalar çocukluk ve ergenlik çağında gelişip yaşam boyu tekrardan eden, kişinin kendisine ve çevresinde olan her şeye yönelik algısını olumsuz yönde etkileyen işlevsiz örüntülerdir. Kendine ve çevreye yönelik negatif bir algıya sahip kişinin hayatını amaçlı atfetmesi de olumsuz yönde etkiliyor olabileceği düşünülmüştür.

Şema alanları ile öz aşkınlık ilişkisi incelendiğinde araştırmamız sonucunda tüm şema alanları ile öz aşkınlığın negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Halvorsen ve diğerlerinin çalışmasında sosyal izolasyon, gelişmemiş benlik, kendini feda, yetersiz öz denetim ve büyülenmecilik şemalarının öz aşkınlık ile ilişkili olduğu görülerek tezimizi kısmen desteklemektedir (2009: 403). Öz aşkınlık kişinin kendi dışındaki şeylerde bir anlam bulabilmesi (Palmer vd. 2010: 138) ve yaşamına

anlam ve amaç bulurken de diğerleri ile bağının kopmaması şeklinde tanımlanır (Duru 2020: 58-59). Bu yolun kişinin kendini tanıyıp potansiyelinin farkında olmasından geçtiği ifade edilmiştir (Wong 2016: 318). Bu çalışma örneğinde şemalar ile hem hayatafa atfedilen amaç hem de anlam ölçekleri negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu durumun ise öz aşkınlığı da etkilediği düşünülmüştür. Maslow aşkın kişiyi ihtiyaçları yeterince giderilmiş, başarılı bir kimlik oluşumu sergilemiş ve benliğinin ötesine geçmiş olarak tanımlamıştır (akt. Koltko-Rivera 2006: 303-306). Nitekim şema alanlarında bahsi geçen ihtiyaçları giderilmemiş temel fiziksel ve duygusal ihtiyaç alanları olması sebebi ile şema puanı yüksek kişilerin öz aşkınlık düzeyinin düşük olması literatür ile tutarlı bir bulgudur.

Psikolojik belirtiler ile psikolojik zihinliliğin ilişkisi incelendiğinde araştırmamız sonucunda tüm psikolojik belirti alt ölçeklerinin ve belirtiler toplamının psikolojik zihinlilik ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik zihinlilik ile ilgili literatürde ruh sağlığının olumlu yordayıcılarından olduğu (Türkegün 2017: 68); kişinin sosyallliğini ve atılganlığını olumlu yönde etkileyerek depresyon ve kişilerarası problem düzeyini düşürdüğü (Conte 1995: 16); kişinin sağlıklı bir kişilik yapısı geliştirmesini ve yeni ortamlara adaptasyonunu kolaylaştırıcı etkisi olduğu (Roxas, Glenwick 2014: 46) bilgilerine ulaşılarak araştırmamız literatür ile tutarlı bulunmuştur. Nyklicek, Majoor ve Schalken'in (2010: 494-495) çalışmasında tedavi sürecinde psikolojik zihinliliğin rolünün araştırılması amacı ile somatizasyon, kaygı, fobik kaygı, depresyon, paranoid düşünceler, kişilerarası duyarlılık, düşünce ve davranış bozulmaları ve uyku sorunu gibi klinik belirtiler ile kişilerin psikolojik zihinlilik düzeyleri ölçülmüştür. Tedavi boyunca psikolojik zihinlilik puanının artışı ile birlikte semptomlarda azalma görülmüştür. Bu bulgu çalışmamızı kısmen desteklemektedir. Bu negatif ilişki psikolojik zihinlilik becerisinin ruh sağlığının olumlu yordayıcılarından birisi olması ile (Beitel vd. 2009: 379) açıklanabilir.

Psikolojik Belirtiler ile mevcut anlam düzeyi ilişkisi incelendiğinde tüm psikolojik belirti alt ölçeklerinin ve belirtiler toplamının mevcut anlam ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Kleftras ve Psarra (2012: 340-342) yaşamın anlamı ile genel psikolojik sağlık, somatik belirtiler, anksiyete ve uyku -bozuklukları, sosyal işlev bozukluğu ve şiddetli depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir negatif ilişki bulmuştur. Bir diğer deyişle kişinin yaşam anlamının yüksek olduğu ölçüde psikolojik sağlığı, kişisel sağlık algısı, sosyal işlevselliği o kadar iyi, kaygı, uyku bozuklukları ve depresif belirtileri o kadar düşük olur. Psikopatolojiler ile yaşamda anlam bulma ilişkisine bakıldığında Frankl (2019: 18-33) hayatını anlamsız bulan kişide şiddet eğilimi, bağımlılık, depresyon, intihara eğilim ortaya çıkabileceğini veya psikosomatik veya nevrotik temelli hastalıklar meydana gelebileceğini aktarmıştır. Kişi anlam bulma ihtiyacı olarak tanımlanan anlam istemini gerçekleştirmezse derin bir boşluk ve anlamsızlık hissi yaşayabilir. Ryff (1989: 1074) yaşamı anlamlı

bulmak psikolojik iyi oluşun en önemli belirleyicilerinden birisidir diyerek Frankl'ın bu gözlemini desteklemiştir. Literatürde yer alan bilgiler araştırma bulgumuzu desteklemektedir.

Psikolojik Belirtiler ile hayat atfedilen amaç düzeyi ilişkisi incelendiğinde Anksiyete, Depresyon, Olumsuz benlik, Somatizasyon, Hostilite ve Kısa Semptom Envanteri Toplam puanları olmak üzere psikolojik belirtileri ölçen tüm ölçekler ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Baumeister (1991) yaşamın anlamının amaçlar, değerler, öz-yeterlik ve öz-değer olmak üzere dört temelden oluştuğunu ifade eder (akt. Özcan, Ekşi, Ekşi 2020: 75). Prager varoluşu anlamlı kılan unsurların arasında kişilerin kendi hayatlarının amacı olmasını da saymıştır (Prager 1998: 131). Anlam ile amacın iç içe geçmiş kavramlar olduğu düşünüldüğünde, araştırmamızda anlam ile psikolojik belirtilerin negatif ilişkisi amaç ile negatif ilişkisini desteklemektedir. Aynı zamanda Crandall ve Rasmussen'in (1975: 484) çalışmasında da yaşamda amaç eksikliğinin intihara yatkınlık ile ilişkili olduğu bulunmuş olup intiharın psikolojik iyilik halinin aksine bir durum olduğu bilgisi ile ele alındığında çalışmamızı desteklemektedir.

Psikolojik Belirtiler ile öz aşkınlık ilişkisi incelendiğinde Anksiyete, Depresyon, Olumsuz benlik, Somatizasyon, Hostilite ve Kısa Semptom Envanteri Toplam puanları olmak üzere psikolojik belirtileri ölçen tüm ölçekler ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Vergaeghen (2018: 10) çalışmasında öz farkındalığın öz düzenlemeyi, öz düzenlemenin ise öz aşkınlığı getirdiğini ifade etmiş olup kişinin kendine yönelik anlayış ve şefkat algısını pekiştirdiğini ifade eder. Bu halin ise stres, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygulanımları hafiflettiğini, psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir.

Araştırmamız örnekleminde psikolojik zihinlilik ile hem yaşamda bulunan mevcut anlam düzeyi hem de amaç düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak literatürde psikolojik zihinlilik ile yaşama atfedilen anlam ve amaç ilişkisini araştıran bir çalışmaya ulaşamamıştır.

Araştırmamız sonucunda psikolojik zihinlilik ile öz aşkınlık arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Vergaeghen (2018: 10) çalışmasında bilinçli farkındalığın temel bileşenlerini araştırırken öz-farkındalık, öz-düzenleme ve öz- aşkınlık olmak üzere üç kavramı ortaya koymuştur. Öz farkındalığın öz aşkınlık üzerinde etkisi olduğunu ve öz düzenlemenin de bu etkinin aracı değişkeni olduğunu ifade ederek bu üç kavramın ilişkisini açıklamıştır. Bu analizler sonucunda da öz aşkınlığın kişide bilinçli farkındalık halini destekleyerek iyi oluşuna katkıda bulunduğunu ifade etmiştir. Bu bulgu çalışmamız sonucundaki psikolojik zihinlilik ve öz aşkınlık arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir.

Araştırmamız sonucunda mevcut anlam düzeyi ile amaç düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Emmons (2003: 105-107) kişilerin bir yaşam amacı olmasının yaşamlarında

anlamlandırmalarını kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Bundick (2011: 99) çalışmasında yaşam amacı ile anlam varlığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuş olup çalışmadaki katılımcıların yaşam amaçları hakkında derinlemesine konuşmanın yaşamlarındaki anlam düzeyini artırdığını belirtmiştir. Steger (2009) yaşamda anlamın, amacı da içine alan daha kapsamlı ve üst düzey bir yapıyı işaret eden bir kavram olduğunu ileri sürmüştür. Prager (1998: 131) varoluşun anlamlı kılınan temel unsurlar arasında hayat amacına sahip olmaktan bahsetmiştir. Baumeister (1991) yaşamdaki amacın yaşamın anlamını oluşturan bileşenlerden biri olduğunu ifade etmiştir (akt. Özcan, Ekşi, Ekşi 2020: 75). Ryff (1989: 1071) yaşamda amacı tanımlarken geçmiş ve şimdiki yaşamın bir anlamı olduğunu hissetmek ve yaşama amaç veren bir inanca sahip olmaktan bahsetmiştir. Tüm bu tanımlamalar yaşamda amaç ve anlamın birbirinden ayrı düşünülemez kavramlar olduğunu göz önüne sererek bulgumuzu desteklemektedir.

Araştırmamız sonucunda mevcut anlam ve amaç düzeyleri ile öz aşkınlık arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yaşamda anlam ile öz aşkınlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Özcan, Ekşi, Ekşi 2020:80; Sarıçam 2015: 30). Frankl öz aşkınlığı kişinin hayatının anlamını ve amacını benliğini aşan, kendisinin dışındaki nesne ve insanlara adayarak bulabilme becerisi olarak tanımlar (2019: 33-36). Bu tanımdan da yola çıkarak öz aşkınlık becerisinin artması kişinin hayatının anlamını ve amacını kendiliğinin ötesinde bulması anlamına gelir ve bu da kişiyi hayatı anlamlı ve amaçlı algılamaya yöneltir. Aynı zamanda Yaşam amaçlarına ilişkin yürütülmüş bir çalışmada yaşam amaçlarının öz aşkınlık, ilişki, başarı, kendini kabul, yakınlık, din ve adalet olmak üzere yedi unsurdan oluştuğu ileri sürülmüştür (Macdonald, Wong, Gingras 1998: 366-367). Literatürdeki çalışmalar ve tanımlamalar anlam ve amacın öz aşkınlık ile olan pozitif yönlü ilişkisine yönelik bulgumuzu destekler niteliktedir.

5.3 Aracı Rol Analiz Sonuçlarının Tartışılması

Tartışmanın bu bölümünde yaşamda bulunan anlamın, amacın ve şema alanlarının psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlık ve psikolojik zihinliliğin aracı rolüne dair analizlerden anlamlı bulgular tartışılmıştır. Anlamsız bulunan sonuçların ise muhtemel sebeplerine kısaca değinilmiştir.

Yaşama atfedilen anlamın, amacın ve şema alanlarının psikolojik belirtiler ile ilişkisinde psikolojik zihinliliğin aracı rolü incelendiğinde aracı model kurulamamıştır. Nyklicek, Majoor ve Schalken'in (2010: 494-495) çalışmasında klinik belirtilere sahip katılımcılara psikolojik destek sağlanmış olup bu süre boyunca psikolojik zihinlilik becerileri ölçülmüştür. Psikolojik zihinliliği artışı ile beraber psikolojik belirtilerin düşüşe geçmesi yola çıkarak psikolojik zihinliliğin aracı rolünün

olacağı düşünülmüştür ancak bulgular hipotezimizi desteklememektedir. Nyklicek ve diğerlerinin (2010: 494-495) araştırma örnekleminin psikolojik zihinlilik becerisini kazanması terapi desteği ile beraber güvenli bir ortamda sağlanırken Henry'e göre (1966: 49) ise psikolojik zihinlilik örseleyici yaşam olayları sonucunda gelişmiş bir beceridir. Psikolojik zihinlilik becerisinin kazanım sürecinin farklı olması ve Nyklicek ile diğerlerinin araştırmasındaki örneklemin klinik tabloya sahip katılımcılardan oluşmasının sonuçların beklenenden farklı çıkmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Hayata atfedilen amacın psikolojik belirtiler üzerine etkisinde öz aşkınlığın ve psikolojik zihinliliğin aracı rolü incelendiğinde aracı model kurulamamıştır. Araştırmamızda kullanılan Hayatın Amacı Ölçeği Yaşam Kalitesi, Anlam ve Amaç, Özgürlük olmak üzere 3 alt ölçekten oluşuyor. Yapılan analiz ise ölçeğin toplam puanı üzerinden yürütülmüştür. Ölçek kullanımına ilişkin bu farkın sonucun beklenenden farklı çıkmasına neden olmuş olabileceği düşünülmüştür.

5.3.1 Şema Alanlarının Psikolojik Belirtiler Üzerine Etkisinde Öz Aşkınlığın Aracı Rolünün Tartışılması

Şema alanlarından Ayrılma- Reddedilme, Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerleri Yönelimlilik ve Aşırı Uyarılma ve Baskılama alt ölçeklerinin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde öz aşkınlığın aracı rolü ayrı ayrı incelenmiş olup tüm şema alanlarının öz aşkınlığı ve psikolojik belirtileri, öz aşkınlığın da psikolojik belirtileri yordadığı görülmüştür. Şema alanlarının psikolojik belirtilere etkisi incelenirken öz aşkınlık değişkeni analize dahil edilince şema alanlarının psikolojik belirtilere etkisinde azalma olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre şema alanlarının psikolojik belirtilere etkisinde öz aşkınlığın kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Dolayısı ile şema alanlarından alınan yüksek puan hem öz aşkınlığın düşük olmasının hem de psikolojik belirtilerin yüksek olmasının yordayıcısıdır. Psikolojik belirtilere ait puanın yüksek olmasının belirleyicisi ise sadece şema puanının yüksekliği değil aynı zamanda öz aşkınlık puanının düşüklüğüdür.

Kişinin temel fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarının erken dönemde karşılanmamış olmaması, erken dönem uyumsuz şemaların oluşuma sebep olmaktadır. Bu şemalar ise karşılanmamış ihtiyaca göre 5 kategoride ele alınıp şema alanı şeklinde anılmaktadır. Şema ölçeklerine verilen yanıtlar şemaların bu kişilerde ne şiddette görüldüğünün ve ihtiyacın ne düzeyde karşılanmadığını işaret etmektedir (Young, Klosko, Weishaar 2019: 25-34). Bunun yanı sıra Maslow (akt. Koltko-Rivera 2006: 303-306) aşkın kişiyi tanımlarken ihtiyaçları yeterince giderilmiş, başarılı bir kimlik oluşumu sergilemiş ve benliğinin

ötesine geçmiş olduğundan bahsetmiştir ki bu tanım şemaların tanımı ile zıtlık göstermektedir ve bulgumuzu desteklemektedir. Şema alanlarının tümünün öz aşkınlığı olumsuz şekilde yorduyor olması temel ihtiyaçları giderilmemiş kişinin Maslow'un belirttiği ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde üst basamaklara çıkmasının daha zor olması ve aşkınlık için gerekli olan koşulları sağlayamaması ile ilişkili olduğu düşünülmüştür.

Vergaeghen (2018: 10) bilinçli farkındalığı (mindfulness) incelediği çalışmasında öz-farkındalık, öz-düzenleme ve öz- aşkınlık olmak üzere üç temel bileşenden bahsetmiştir. Bu çalışmada kişideki öz-farkındalık öz-düzenlemeyi, öz-düzenlemenin ise öz-aşkınlığı desteklediği ifade edilmiştir. Bu döngünün ise bireyde öz anlayış ve şefkati pekiştirerek psikolojik sağlığı iyi yönde etkilediği belirtilmiştir. Vergaeghen'in çalışmasından elde edilen bilgilerden yola çıkarak öz aşkın olan kişinin duygu düzenleme, öz şefkat ve anlayış becerilerine sahip olduğu düşünülmüştür. Ancak bulgularımıza erken dönem uyumsuz şemaların doğası gereği kişinin kendisiyle ve çevresiyle negatif ilişkilenebilmesine sebep olmasına (Muris 2006: 412), öz-şefkat ile negatif yönlü ilişkili olmasına (Fırıncı 2019 :46) ve duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönlü ilişkili olmasına (Çelik 2021: 108) dair bilgiler ışığında bakıldığında şemaların öz aşkınlığı negatif yönlü yordaması literatür tarafından desteklenmiştir.

Literatürde şemalar ile psikolojik belirtilerin ilişkisini inceleyen araştırma sonuçlarına göre şemaların varlığı ile psikolojik belirtiler ve psikopatolojiler arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Soygüt, Türkçapar 2001: 64; Akbaş 2020: 7-8; Biçer 2019: 57-58; Soygüt, Savaşır 2001: 361; Kapçı, Hamamcı 2010: 131; Soygüt, Çakır 2009: 5-6; Cecero, Beitel, Prout 2008: 108). Muris (2006: 412) bu durumu açıklarken şemaların kişinin diğerleri ile olan ilişkisinin ve kendisinin temsili olduğunu ifade eder. Erken dönemde oluşan şemalar kişinin yetişkinlik döneminde de alışageldiği işlevsiz örüntülerini sürdürmesi ile birlikte çevre ile uyumsuz hale gelirler. Kişinin tüm yaşamına tesir eden bu uyumsuzluk da psikopatolojilerin oluşmasına neden olabilmektedir. Öz aşkınlık ile psikolojik belirtiler ilişkisini kapsamlı şekilde ortaya koyan çok fazla çalışma olmamasına karşın Vergaeghen (2018: 12) öz aşkınlığın öz farkındalık ve öz düzenlemenin etkileşimi sonucu meydana geldiğini, kişinin kendine yönelik şefkatli ve anlayışlı algısının ise depresyon, stres, kaygı gibi olumsuz duygulanımların etkisini hafifleterek, psikolojik sağlık olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Aynı zamanda Özünlülük ile iyi oluşun ve olumlu duyguların pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Aşkınlığın şükran ve umut alt ölçeklerinin iyi oluşu yordadığını; şükran, mizah ve maneviyatın ise olumlu duygularını yordadığını ifade etmiştir (Özünlülük 2018: 92-98). Reed (1991: 10) ise öz aşkınlık becerisinin kişinin psikolojik olarak iyi oluşunu mümkün kıldığını ifade etmiştir. Bu bulgu da yine iyi oluş ile psikolojik belirtilerin tezat haller olduğu düşünüldüğünde çalışmamızı kısmen desteklemektedir.

5.3.2 Yaşamı Anlamli Bulmanın Psikolojik Belirtiler Üzerine Etkisinde Öz Aşkınığın Aracı Rolü

Yaşamda anlam bulmanın psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde öz aşkınlığın aracı rolü incelendiğinde yaşamı anlamli bulmanın öz aşkınlığı ve psikolojik belirtileri, öz aşkınlığın ise psikolojik belirtileri yordadığı görülmüştür. Yaşamı anlamli bulmanın psikolojik belirtilere etkisi incelenirken öz aşkınlık değişkeni analize dahil edilince yaşamı anlamli bulmanın psikolojik belirtilere etkisinde azalma olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre yaşamı anlamli bulmanın psikolojik belirtilere etkisinde öz aşkınlığın kısmi aracı rolü olduğu görülmektedir. Dolayısıyla yaşamda anlam bulmak hem öz aşkınlığın yüksek olmasının hem de psikolojik belirtilerin az olmasının yordayıcısıdır. Psikolojik belirtilerin az olmasının belirleyicisi ise sadece yaşamda anlam bulmak değil aynı zamanda öz aşkınlık becerisine sahip olmaktır

Frankl (2019: 33-36) öz aşkınlığı kişinin hayat anlamını ve amacını benliğinin ötesinde, kendisi dışındaki insan, nesne ve eylemlerde bulabilme becerisi şeklinde tanımlamıştır. Wong (2016: 313-315) Frankl'ın tanımından yola çıkarak öz aşkınlığı Nihai Anlam Arayışı, Durumsal Anlam Arayışı ve Çağrı Arayışı olmak üzere üç düzeyde ele almıştır. Nihai anlam arayışı kişinin metafizik alandaki dünya görüşünü, dini ve küresel inançları ve felsefi varsayımlarını kapsamaktadır. Bu düzey nihai anlama yönelik inanç yaşamın öngörülemez ve kaotik doğasını anlamlandırmak için kavramsal bir çerçeve sağlar. Durumsal anlam arayışı sosyal kabullerden, kişisel çıkarlardan ve algıyı bozabilecek tüm önyargılardan ayrışıp o anda ne olduğuna dikkat verilmesini içerir. Bu düzey kişinin kendini soyutlayıp o anki deneyimin ne olduğuna dikkat vererek anlam istemi, sorumluluk, şefkat ve vicdan gibi manevi değerlere erişilmesi için alan sağlar. Çağrı arayışı kişi kendinden daha büyük bir yaşam amacına yönelerek kendini aşmasını içerir. Bu düzey kişiye hayatın kendisinden ne beklediğiyle ilgilenme olanağı sağlar. Kişinin yaşantısı, hayattaki amacını ve çağrıya dayalı varoluş sebebini keşfettiği ölçüde anlamli olacaktır. Literatür taramasında da yaşamda anlam ve öz aşkınlığın pozitif yönlü ilişkisi olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur ve bulgumuzu desteklemektedir (Özcan, Ekşi, Ekşi 2020:80; Sarıçam 2015: 30; Özünlü 2018:103). Yaşamı anlamli bulma ile psikolojik belirtilerin ilişkisini inceleyen birçok araştırmada bu iki kavramın negatif yönde ilişkili olduğunu belirtilmiştir (Frankl 2019: 18-33; Feldman, Synder 2005: 411-413; Kleftras, Psarra 2012: 340-342). Öz aşkınlık ve psikolojik belirtiler ile ilgisi ise derinlemesine bir araştırma yapılmamıştır. Öz aşkınlığın öz-farkındalık ve öz-düzenleme ile beraber gelişen bir beceri olması ve bu sebeple de öz aşkın kişinin kendine karşı daha şefkatli olmasının psikolojik belirtileri azalttığını (Verhaeghen 2018: 12) ve öz aşkınlık ile iyi oluşun ve olumlu duyguların, psikolojik belirtilerin aksine, pozitif yönde ilişki olduğunu (Özünlü 2018: 92-98) gösteren çalışmalar bulgularımızı desteklemektedir.

Ekşi, Okan ve Mert'in geçerlik güvenirlik çalışmasını yürüttüğü Kişisel Anlam Profil Ölçeğinde kişinin hayatına anlam bulduğu kişisel değerler Kendini Aşma, Din, Yakınlık, İlişkiler, Başarı, Kendini Kabul ve Adil Muamele olarak sınıflandırılmıştır (2018: 165). Ölçekte de kendini aşkının yaşamı anlamlı bulmayı sağlayan değerlerden biri olarak ele alınmış olması, tezimizde yer alan öz aşkının kısmi aracı rolü olduğu bulgusunu desteklemektedir.

5.4 Öneriler

Bu kısımda gelecek araştırmalar için önerilere yer verilmiştir.

- Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanları ile hayatta bulunana mevcut anlam ve aranan anlam ilişkisi üzerine araştırmalara ağırlık verilebilir.
- Erken dönem uyumsuz şemalar ve şema alanları ile hayatta amaç ilişkisi üzerine araştırmalara ağırlık verilebilir.
- Araştırmamızın önemli bulgularından olan erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik belirtiler ile ilişkisinde öz aşkının kısmi aracı rolünün varlığı farklı demografik özelliklere sahip gruplar üzerinde incelenerek elde edilen bulgular genişletilebilir.
- Hayatta anlam ve amaca yönelik ölçeklerde sıklıkla hayatı anlamlı bulma, hayatı amaçlı bulma ve anlam arama unsurlarına yer verilmektedir. Genel amaçlar ve genel anlam sorulmasından ziyade kişinin hayatındaki anlamın ve amacın ne olduğuna yönelik daha spesifik sorular ve somut örnekler ile ilerlenebilir.
- Erken dönem uyumsuz şemalar ile klinik düzeyde çalışan uygulamacılar çalışmalarında öz aşkının rolü de yer verebilirler.
- Psikolojik zihinlilik ile psikolojik belirtiler üzerine yürütülecek diğer çalışmaların tanı almış katılımcıların bulunduğu bir klinik örneklem ile yürütülmesi daha fazla bilgi sahibi olunmasına fırsat sağlayabilir.

Kaynaklar

- Aisenstein, M. (2006). The İndissociable Unity Of Psyche And Soma: A View From The Paris Psychosomatic School. *Institute Of Psychoanalysis*, 87, 667-680.
- Akbaş, B. Ç. (2020). Obsesif-Kompulsif Bozuklukta Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 81, 105-118.
- Akçor, A. (2019). Yetişkinlerde Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Etkisi (Yüksek Lisans Tezi).
- Akhun, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurgusu, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi (Doktora Tezi). Ankara Tez Merkezi (319420).
- Aksoy, E. (2019). Yetişkinlik Döneminde Hayatı Anlamlandırma ve Dindarlık İlişkisi (Gaziantep Örneğinde). (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi (559782).
- Aktu, Y. (2016). Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar*, 8(2):162-177
- Amerikan Psikiyatri Birliği, APA (2014). *Dsm-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. Ankara, Hyb Yayıncılık: Çeviri: Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu (Orijinal Eser Yayın Tarihi 2013).
- Anlı, G. (2017). Boyun Eğici Davranışları Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Psiko-Eğitim Programının Kişilerarası Duyarlılık, Öfke ve Düşmanlık (Hostilite) Üzerine Etkisi. (Doktora Tezi).
- Appelbaum, S. A. (1973). Psychological-Mindedness: Word, Concept And Essence. *International Journal Of Psycho-Analysis*, 54: 35-46.
- Arntz, A., Jacob, G. (2019). Uygulamada Şema Terapi: Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi (1. Basım). Ankara, Nobel Yayıncılık: Çeviri: Prof. Dr. Gonca Soygüt (Orijinal Eser Yayın Tarihi 2011).
- Aydiner, B., B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).
- Baird, M. (1992). Self-Transcendence And Narrative Practice: A Preliminary Study Of The Antecedents Of Conversion Experiences. *Studies in Formative Spirituality*, 13(3), 333-347.

- Baron, R. M., Kenny, D.A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction In Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, And Statistical Considerations. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 51, 1173- 1182.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2003). *Self-Regulation And The Executive Function Of The Self*. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook Of Self And Identity* (P. 197–217). The Guilford Press.
- Becker, E. (1973). *The Denial Of Death*. New York.
- Beitel, M., Cecero, J. (2003). Predicting Psychological Mindedness From Personality Style And Attachment Security. *Journal Of Clinical Psychology*, 59, 163–172.
- Beitel, M., Ferrer, E., Cecero, J. (2004). Psychological Mindedness And Cognitive Style. *Journal Of Clinical Psychology*, 60(6), 567–582.
- Beitel, M., Hutz, A., Sheffield, K. M., Gunn, C., Cecero, J. J. Ve Barry, D. T. (2009). Do Psychologically- Minded Clients Expect More From Counselling? *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 82(4), 369-383.
- Biçer, B., Sariçam, H. (2015). Öz-Aşkınlık ile Manevi İyi Olma Arasındaki İlişki. *Felsefe, Eğitim ve Bilim Tarihi Sempozyumu, Atatürk Kültür Merkez*, 53.
- Biçer, F. (2019). Genç Yetişkinlerde Psikosomatik Belirtilerin Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi).
- Biswas- Diener, R., Diener, E., Tamir, M., (2004). The Psychology Of Subjective Well-Being. *Daedalus, Spring Issue*, 133 (2), 18-26.
- Bora, A. (2021) Dünyanın Kalbi: Mutfak. *Kırk Saat Dergisi*, (4) 14-16.
- Boyras, G., Lightsey, O. R., Can, A. (2013). The Turkish Version Of The Meaning In Life Questionnaire: Assessing The Measurement Invariance Across Turkish And American Adult Samples. *Journal Of Personality Assessment*, 95, 423–431.
- Bulut, B., M. (2015). Terör Yönetimi Kuramı (Dehşet Yönetimi Kuramı) Terror Management Theory. *Mediterranean Journal Of Humanities*, 161-174.
- Bundick M. J. (2011). “The Benefits Of Reflecting On And Discussing Purpose in Life in Emerging Adulthood”. *New Directions For Youth Development* 132: 89-103.

- Candemir, N., Saygılı, İ., Oğuz, A., N., Güleç, H. (2016). Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini: Türkçe Geçerlik Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27, 50.
- Cecero, J. J., Beitel, M., Prout, T. (2008). Exploring The Relationships Among Early Maladaptive Schemas, Psychological Mindedness And Self-Reported College Adjustment. *Psychology And Psychotherapy*, 81, 105–118.
- Conte, H. R., Buckley, P., Picard, S., Karasu, T. B. (1995). Relationships Between Psychological Mindedness And Personality Traits And Ego Functioning: Validity Studies. *Comprehensive Psychiatry*, 36(1), 11–17.
- Conte, H. R., Ratto, R., Karasu, T. B. (1996). The Psychological Mindedness Scale. Factor Structure and Relationship To Outcome Of Psychotherapy. *The Journal Of Psychotherapy Practice and Research*, 5, 250-259.
- Crandall, J., Rasmussen, R. (1975). Purpose in Life As Related To Specific Values. *Journal Of Clinical Psychology*, 31, 483-485.
- Cüceloğlu, D. (2018). İnsan ve Davranışı. 36. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çelik, D. N. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal Of Humanities*, 133-141.
- Çelik, E. (2021). Yetişkin Bireylerde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Duygusal Yeme Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi.
- Çelik, G. (2017). Logoterapi: Temel Bileşenleri ve Terapi Teknikleri, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3, 417-439.
- Dembroski, T. M., Costa, P. T. Jr. (1987). Coronary-Prone Behavior: Components Of The Type-A Pattern And Hostility. *Journal Of Personality*, 55, 211-235.
- Demir, R., Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2.
- Demirel, S. A., Eğlence, R. Ve Kaçmaz, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Durumlarının Belirlenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 1(1), 2-18.
- Diener, E., Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*, 7(3), 181–185.

- Duff, L., Ivlevs, A. (2011). Happiness, Meaning of Life and Income. Working Papers 1108, Department of Accounting, Economics and Finance, Bristol Business School, University of the West of England, Bristol.
- Duru, H. (2020). Mesleki Aşkınlık: Bir Kavram İncelemesi. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 55-74.
- Ekinci, E. A. (2018). Psikopatolojik Belirtilerin Narsisistik Özellikler ve Başa Çıkma Tarzları ile İlişkilerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi).
- Ekşi, F., Okan, N., Ekşi, H. (2019). Yaşamın Anlamı ve Yaşamın Amacı Değişkenlerinin Ölüm Kaygısını Yordamaları Üzerine Bir Model Denemesi, *Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi*, 6, 72-84.
- Ekşi, H., Okan, N., Mert, H.Ş. (2018). Kişisel Anlam Profili Ölçeği Kısa Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 157-168.
- Emmons, R. A. (2003). Personal Goals, Life Meaning, And Virtue: Wellsprings Of A Positive Life. In C. L. M. Keyes, J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology And The Life Well-Lived*, 105–128. American Psychological Association.
- Er, S. (2020). Alkol-Madde Bağımlılarında Öz Aşkınlık ile Depresif Belirtiler, Benlik Saygısı Ve Kontrol Odağı İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi).
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15(3), 166-174.
- Farber, B. A. (1985). The Genesis, Development, And Implications Of Psychological-Mindedness In Psychotherapists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(2), 170–177.
- Feldman, D. B., Snyder, C.R. (2005). Hope And The Meaningful Life: Theoretical And Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking And Life Meaning. *Journal Of Social And Clinical Psychology*. 24, 401-421.
- Feldman-Barrett, L., Lane, R. D., Sechrest, L., Schwartz, G. E. (2000). Sex Differences in Emotional Awareness. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027- 1036.
- Fenigstein A., Scheier, M. F., Buss, A. H. (1975). Public And Private Self-Consciousness: Assessment And Theory. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.

- Fırıncı, C. (2019). Mediating Roles Of Self-Compassion, Gratitude And Forgiveness In The Relationship Between Early Maladaptive Schemas And Breakup Adjustment: A Mixed Method Study. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi (585843).
- Ford, C.V. (1986). The Somatizing Disorders. *Psychosomatics*, 27:335-337.
- Frankl, V. E. (2017). İnsanın Anlam Arayışı (37. Basım). İstanbul, Okuyan Us: Çeviri: Selçuk Budak (Orijinal Eser Yayın Tarihi 1946).
- Frankl, V. E., (2019). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı (2. Baskı)*. İstanbul, Totem Yayınları: Çeviri: Selçuk Budak (Orijinal Eser Yayın Tarihi 1979).
- Geçtan, E. (1998). Psikanaliz ve Sonrası. (8. Basım), *Varoluşçu Psikanaliz*, İstanbul. Remzi Kitabevi. 319- 340.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Gökalp P,G. (2007). Stres, Anksiyete ve Kadın. [Http://Www.Sabem.Saglik.Gov.Tr/ Kaynaklar/ 3621.Pdf.](http://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/3621.pdf), 1-7.
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B., Şenkal Ertürk, İ. (2017). Geçmişin Mirası ve Geleceğin Haritası: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 197-217.
- Hall, J. A. (1992) Psychological-Mindedness: A Conceptual Model, *American Journal Of Psychotherapy*, 46, 131-140.
- Halvorsen, M.B., Wang, C., Richter, J., Myrland, I., Pedersen, S.K., Eisemann, M., Waterloo, K. (2009). Early Maladaptive Schemas, Temperament And Character Traits in Clinically Depressed And Previously Depressed Subjects. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 394-407.
- Harmancı, Hatice, Öcalp, G. Ve Bozgöz, H. (2019). Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık Ve Duygusal Öz-Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3: 229-241.
- Henry, W. E. (1966). Some Observations On The Lives Of Healers. *Human Development*, 9, 47-56.
- İlgar, M. C., İlgar, S. (2019). Varoluşçu Psikolojik Danışma ve Psikoterapi: Teori ve Pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23, 193-220.
- Judge, T. A., Ilies, R., Scott, B. A. (2006). Work-Family Conflict And Emotions: Effects At Work And At Home. *Personnel Psychology*, 59, 779-814.

- Kapçı, E. G., Hamamcı, Z. (2010). Aile İşlevi ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü. *Klinik Psikiyatri*; 13: 127-136.
- Karasar, N. (2010). Bilimsel Araştırma Yöntemi (Scientific Research Method). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kasser, T., Ahuvia, A. (2002). Materialistic Values And Well-Being İn Business Students. *European Journal Of Social Psychology*, 32(1), 137–146.
- Kasser, T., Ryan, R. M. (1996). Further Examining The American Dream: Differential Correlates Of Intrinsic And Extrinsic Goals. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287.
- Kaya, B. (2002). Somatoform Bozuklukların Epidemiyolojisi. İç: Doğan O, Editör. Psikiyatrik Epidemiyoloji. *Ege Psikiyatri Yayınları*; 66.
- Kellner, R. (1990). Somatization: Theories And Research. *J Nerv Ment Dis*, 178:150-160.
- Keskini, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U. Ve Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal Bozuklukların Yaygınlığı, Cinsiyetlere Göre Dağılımı ve Psikiyatrik Destek Alma ile İlişkisi. *Nöropsikiyatri Arsivi*, 50(4).
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kımtır N. (2011). Üniversiteli Gençlerde Dindarlık ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 39-60.
- Kıraç, F. (2015). Psychometric Properties Of The Purpose In Life Scale: Factor Structure And Reliability, *The Journal Of International Social Research*, 8: 39, 490-500.
- Kim, H.K., Mckenry, P.C., (2002), The Relationship Between Marriage And Psychological Wellbeing, *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kirmayer, L.J. (1984). Culture, Affect And Somatization. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 21: 237-262.
- Kirmayer L.J. (1999) Rhetorics Of The Body: Medically Unexplained Symptoms in Sociocultural Perspective. In: Ono Y., Janca A., Asai M., Sartorius N. (Eds) Somatoform Disorders. Keio University Symposia For Life Science And Medicine, Springer, Tokyo, 3, 271- 286.
- Klefaras, G., Psarra, E. (2012). Meaning İn Life, Psychological Well-Being And Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Scientific Search* 3(4), 337-345.

- Klinger, E. (1998). The Search For Meaning In Evolutionary Perspective And Its Clinical Implications. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *Handbook Of Personal Meaning: Theory, Research, And Application*, 27–50. Mahwah, Nj: Erlbaum.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering The Later Version Of Maslow's Hierarchy Of Needs: Self Transcendence And Opportunities For Theory, Research, And Unification. *Review Of General Psychology*, 10(4), 302–317.
- Kring, A.M., Johnson, S.L., (2015). *Anormal Psikolojisi (12. Baskı)*, Ankara, Nobel Yayıncılık: Çeviri: Muzaffer Şahin, (Orijinal Eser Yayın Tarihi: 2015).
- Levinson, D.J. (1978). *The Seasons Of A Man's Life*. New York, Knopf.
- Levinson, D. J.(1986). A Conception Of Adult Development. *American Psychologist*, 41: 3-13.
- Levinson, D.J. (1996). *The Seasons Of A Woman's Life*. New York, Knopf.
- Lipowski, Z.J. (1987). Somatization: Medicine's Unsolved Problem. *Psychosomatics*, 28: 294-297.
- Macdonald M. J., Wong P. T. P., Gingras D. T. (1998). "Meaning-In-Life Measures And Development Of A Brief Version Of The Personal Meaning Profile". Ed. P. T. P. Wong. *The Human Quest For Meaning: A Handbook Of Psychological Research And Clinical Applications*, 357-382. Erlbaum.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory Of Human Motivation, *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Mcknight, P. E., And Kashdan, T. B. (2009). Purpose In Life As A System That Creates And Sustains Health And Well-Being: An Integrative, Testable Theory. *Review Of General Psychology*, 13(3), 242-251.
- Muris, P. (2006). Maladaptive Schemas In Non-Clinical Adolescents: Relation To Perceived Parental Rearing Parental Rearing Behaviors, Big Five Personality Factors And Psychological Symptoms. *Clinical Psychology Psychotherapy*, 13, 405–413.
- Nandrino, J. L., Boracca, M., Antoine, P., Paget, V., Bydlowski, S., Carton, S. (2013). Level Of Emotional Awareness In The General French Population: Effects Of Gender, Age, And Education Level. *International Journal Of Psychology*, 48(6), 1072-1079.
- Nimnuan, C., Hotopf, M., Wessely, S. (2001). Medically Unexplained Symptoms: *An Epidemiological Study In Seven Specialities*. *J Psychosomatic Research*, 51: 361-367.

- Nyklicek, I., Denollet, J. (2009). Development And Evaluation Of The Balanced Index Of Psychological Mindedness, *Psychological Assessment*, 21, 32-44.
- Nyklicek, I., Majoor, D. Ve Schalken, P. A. (2010). Psychological Mindedness And Symptom Reduction After Psychotherapy in A Heterogeneous Psychiatric Sample. *Comprehensive Psychiatry*, 51(5), 492-496.
- Okutan, H. (2016). Zihin Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumlarının İyimserlik ve Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).
- Orang, S., Razini, H., Abdollahi, M. H. (2017). Relationship Between Early Maladaptive Schemas And Meaning Of Life And Psychological Well-Being Of The Elderly. *Salmand: Iranian Journal Of Ageing*. 12 (3): 326-345.
- Önal, M.N., Gündoğan, A. O., Turhan, T. S., (2015). Türk Masallarında Varoluşçuluk Tasarımı Üzerine Bir Deneme, *Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 53, 121-147.
- Önen, F.R., Kaptanoğlu, C., Seber, G. (1995). Kadınlarda Depresyonun Yaygınlığı ve Risk Faktörleriyle İlişkisi. *Kriz Dergisi* (3):88-103.
- Özcan, E. (2021). Öz-Duyarlık ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşünce Biçiminin Aracı Rolü (Yüksek Lisan Tezi).
- Özcan, G., Ekşi, H., Ekşi, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı ile Öz-Aşkınlık İlişkisinde Ölüm Anksiyetesinin Aracılık Rolü. *Kriz Dergisi* 28 (2): 71-8.
- Öngider, N., Eyüboğlu, S. Ö. (2013). Depresyon Tanısı Almış Hastalarda Ölüm Kaygısının Araştırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 34-46.
- Özçörekçi, D. (2016). Morbid Obezite Vakalarında Biriciklik ile Olumsuz Benlik İlişkisinde Ontolojik İyi Oluşun Aracılık Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi (135101149).
- Palmer, B., Quinn Griffin, M. T., Reed, P., Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-Transcendence And Work Engagement İn Acute Care Staff Registered Nurses. *Critical Care Nursing Quarterly*, 33(2), 138-47.
- Penny, K. L. (1996). Appropriate Critical Values When Testing For A Single Multivariate Outlier By Using The Mahalanobis Distance. *Applied Statistics*, 45(1), 73-81.
- Pescitelli, D. (1996). An Analysis Of Carl Rogers' Theory Of Personality. Retrieved From [Http://Www.Wynja.Com/Personality/Rogersff.Html](http://Www.Wynja.Com/Personality/Rogersff.Html) (30.03.2021).

- Pinquart, M. (2002). Creating And Maintaining Purpose In Life In Old Age: A Meta- Analysis. *Ageing Int.* 27, 90-114.
- Pollak, J. M. (1980). Correlates Of Death Anxiety: A Review Of Empirical Studies. *Omega-Journal Of Death And Dying*, 10(2), 97-121.
- Prager, E. (1998). *Observations Of Personal Meaning Sources For Israeli Age Cohorts. Aging & Mental Health*, 2(2), 128–136.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S. (1999). A Dual-Process Model Of Defense Against Conscious And Unconscious Death-Related Thoughts: An Extension Of Terror Management Theory. *Psychological Review*, 106(4), 835.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S. (2000). Proximal And Distal Defense: A New Perspective On Unconscious Motivation. *Current Directions in Psychological Science*, 9(5), 156-160.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P., Young, J. (2019). Şema Terapi- Ayırıcı Özellikler (9. Basım). İstanbul, Psikonet Yayınları: Çeviri: Miray Şaşıoğlu (Orijinal Eser Yayın Tarihi 2011).
- Ramer, L., Johnson, D., Chan, L., Barrett, M. T. (2006). The Effect Of Hiv/Aids Disease Progression On Spirituality And Self-Transcendence in A Multicultural Population. *Journal Of Transcultural Nursing*, 17(3), 280-289.
- Reed, P. G. (1991). Self-Transcendence And Mental Health İn Oldest-Old Adults. *Nursing Research*, 40, 7-11.
- Reed, P. G. (2014). Theory Of Self-Transcendence. *Springer Publishing Company*: New York; 109-140.
- Reiser, M. F. (1971) Psychological Issues In Training For Research In Psychiatry. *J Psychiatr Res*, 8.
- Rihmer Z, Angst J. (2007). Epidemiyoloji. Sadock's Compherensive Textbook Of Psychiatry. 8. Baskı Aydın H, Çev Editörü. Güneş Kitabevi, 1575-1581.
- Robins, L. N., Helzer, J. E., Weissman, M. M., Orvaschel, H., Gruenberg, E., Burke, J. D., Regier, D. A. (1984). Lifetime Prevalence Of Specific Psychiatric Disorders İn Three Sites. *Archives Of General Psychiatry*, 41(10), 949–958.
- Rogers, C. (1969). A Theory Of Therapy, Personality, And Interpersonal Relationships, As Developed In The Client-Centered Framework, University Of Wisconsin.

- Ross C.E., (1995) Reconceptualizing Marital Status As A Continuum Of Social Attachment *Journal Of Marriage And Family* , 57 (1), 129-140.
- Roxas, A. S., Glenwick, D. S. (2014). The Relationship Of Psychological Mindedness And General Coping To Psychological Adjustment And Distress İn High-School Adolescents. *Individual Differences Research*, 12: 38-49.
- Runquist, J. J., Reed, P. G. (2007). *Self-Transcendence And Well-Being İn Homeless Adults. Journal Of Holistic Nursing*, 25(1), 5-13.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness İs Everything, Or İs İt? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D., Singer, B. (1998). The Role Of Purpose İn Life And Personal Growth İn Positive Human Health. In P. T. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning* (Pp. 213- 235). Mahwah, Nj: Erlbaum.
- Sanz, J., Garcia-Vera, M. P., Magan, I. (2010). Anger And Hostility From The Perspective Of The Big Five Personality Model, *Scandinavian Journal Of Psychology*, 51, 262-270.
- Sarı, B. (2015). Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği ile Uluslararası Duygusal Resim Sistemi Resimlerine Verilen Valans (Değerlik) Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi).
- Sarıçam, H. (2015). Öz Aşkınlık Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Eurasian Academy Of Sciences Social Sciences Journal*, 5, 25-34
- Sezer, S., (2012). Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*.
- Shill, M., Lumley, M., A. (2002). The Psychological Mindedness Scale: Factor Structure, Convergent Validity And Gender İn A Non-Psychiatric Sample. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice*, 75: 131-150.
- Smadja, C. (2005). *The Psychosomatic Paradox: Psychoanalytical Studies*. London: Free Association Books.
- Solomon, S., Greenberg, J., Pyszczynski, T. (1991). A Terror Management Theory Of Social Behavior: The Psychological Functions Of Self-Esteem And Cultural Worldviews. In M. P.

- Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* 24, 93–159. New York: Academic Press.
- Soygüt, G., Çakır, Z. (2009). The Mediating Role Of The Interpersonal Schemas Between Parenting Styles And Psychological Symptoms: A Schema Focused View. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1-9.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., Çakır (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi* 20, 75-84.
- Soygüt G, Savaşır, I (2001) The Relationship Between İnterpersonal Schemas And Depressive Symptomatology. *J Counsel Clinical Psychology* 48 (3): 359-364.
- Soygüt, G., Türkçapar, H. (2001). Antisosyal Kişilik Bozukluğunda Kişilerarasi Şema Örüntüleri: Bilişsel Kişilerarasi Bir Bakış [Assessment Of Interpersonal Schema Patterns İn Antisocial Personality Disorder: A Cognitive İnterpersonal Perspective]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47), 55–69.
- Spinhoven, P., Van Der Does, A.J. (1997). Somatization And Somatosensory Amplification İn Psychiatric Outpatients: An Explorative Study. *Compr Psychiatry*, 38:93-97.
- Steger M. F. (2009). Meaning İn Life. Ed. L. Shane & C. R. Snyder. *Oxford Handbook Of Positive Psychology*, 679-689. Oxford.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., Kaler, M. (2006). The Meaning İn Life Questionnaire: Assessing The Presence Of And Search For Meaning İn Life. *Journal Of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Stein, D. J., Phillips, K. A., Bolton, D., Fulford, K. W., Sadler, J. Z., Kendler, K. S. (2010). What Is A Mental/Psychiatric Disorder? From Dsm-Iv To Dsm-V. *Psychological Medicine*, 40(11), 1759–1765.
- Sümer, N., Şenda, M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı Ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24 (63), 86-101.
- Szwec, G. (2008). Bazı Psikosomatik Modellere Göre Deri Hastalıkları. *Psikanaliz Buluşmaları* 3, 29-47. (Çev. Zabcı, N.). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Şahin, N., H., Durak, A., (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Sympyom Inventory): Türk Gençleri İçin Uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44-56.

- Şahin, N. H., Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık” Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (76), 48-64.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics (Sixth Ed.)* Pearson, Boston.
- Tekke, M. (2019). Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin En Son Düzeyleri: Kendini Gerçekleştirme ve Kendini Aşmışlık. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – Journal Of Qualitative Research in Education*, 7(4), 1704-1712.
- Thera, N. (1972). *The Power Of Mindfulness*. San Francisco: Unity Press.
- Tijhuis, M. A., Peters, L., Foets, M. (1990). An Orientation Toward Help-Seeking For Emotional Problems. *Social Science And Medicine*, 31, 989–995.
- Türkegün, N. (2017). İyilik Dönemindeki İki Uçlu Bozukluk Tanılı Hastalarda İçe Bakış, İçgörü, Üstbilmiş ve Psikolojik Zihinliliğin İşlevsellik ile İlişkisi (Uzmanlık Tezi).
- Vergaeghen, P. (2018) The Mindfulness Manifold: Exploring How Self-Preoccupation, Self-Compassion, And Self-Transcendence Translate Mindfulness Into Positive Psychological Outcome. *Springer Nature*, 1-15.
- Yalom, I.D. (2011). *Varoluşçu Psikoterapi (Existential Psychotherapy)*, Çev: Zeliha İyidoğan Babayiğit, Kabalacı Yayıncılık, İstanbul.
- Young, J.E., Klosko, J., S., Weishaar, M., E., (2019). *Şema Terapi Uygulayıcı Defteri*. İstanbul, İtera Yayıncılık: Çeviri: Soylu ve Alkan. (Orijinal Eser Yayın Tarihi: 200).
- Wolitzky, D. L., Reuben, R. (1974). Psychological-Mindedness. *Journal Of Clinical Psychology*, 30.1: 26-30.
- Wong, P. T. P. (2016). Meaning-Seeking, Self-Transcendence, And Well-Being. *In A. Batthyany (Ed.), Logotherapy And Existential Analysis: Proceedings Of The Viktor Frankl Institute*, 1, 311-322.
- World Health Organization. (2001). *Strengthening Mental Health Promotion*. Geneva, World Health Organization.
- World Health Organization. (2014). *Basic Documents*. 48th Edition. Geneva, World Health Organization.

EKLER

Ek 1: Sosyodemografik Bilgi Formu

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet: _____

2. Yaş: _____

3. Eğitim Durumu:

Lise () Üniversite () Lisans Üstü ()

4. Medeni Durum:

Bekar () Evli ()

5. Şu anki aylık gelirinizi düşündüğünüzde gelir durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Düşük () Orta () Yüksek ()

Ek 2: Yaşamın Anlamı Anketi (YAA)

Yaşamın Anlamı Anketi (YAA)

Lütfen bir dakikanızı ayırın ve nelerin size hayatınızı ve varoluşunuzu önemli ve anlamlı hissettirdiğini düşünün. Lütfen aşağıdaki soruları olabildiğince samimi ve doğru bir şekilde yanıtlayın ve bu soruların çok öznel olduğunu, doğru ya da yanlış cevaplarının olmadığını unutmayın. Lütfen soruları aşağıdaki derecelmeyi kullanarak cevaplayın.

Kesinlikle yanlış	Çoğunlukla yanlış	Biraz yanlış	Doğru ya da yanlış olduğunu söyleyemem	Biraz doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
1	2	3	4	5	6	7

1. ____ Hayatımın anlamının bilincindeyim.
2. ____ Hayatımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum.
3. ____ Daima hayatımın amacını bulmaya çalışıyorum.
4. ____ Hayatımın belirgin bir amacı var.
5. ____ Hayatımı neyin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.
6. ____ Tatmin edici bir yaşam amacı keşfettim.
7. ____ Daima hayatımı önemli hissettirecek bir şey arıyorum.
8. ____ Hayatım için bir amaç ya da bir görev arıyorum.
9. ____ Hayatımın belirgin bir amacı yok.
10. ____ Hayatımda bir anlam arıyorum.

Ek 3: Hayatın Amacı Ölçeği (HAÖ)

HAYATIN AMACI ÖLÇEĞİ(HAÖ)

Her ifade için sizin için gerçeğe en yakın olan numarayı işaretleyin.

1. Ben genellikle...						
1 Çok sıkılırim	2	3	4	5	6	7 Hayat dolu, coşkuluuyum
2. Hayatım...						
1 Çok rutin	2	3	4	5	6	7 Her zaman heyecan verici
3. Hayatta...						
1 Hiçbir hedefim yok	2	3	4	5	6	7 Çok açık hedeflerim var
4. Varolmamın...						
1 Hiçbir anlamı ve amacı yok	2	3	4	5	6	7 Kesinlikle bir anlamı ve amacı var
5. Her günüm...						
1 Tamamen aynı	2	3	4	5	6	7 Sürekli yeni ve farklı
6. Elimde olsaydı...						

1	2	3	4	5	6	7
Hiç doğmamış olmayı seçerdim						Bu hayatımın aynısı gibi dokuz hayat daha isterdim
7. Şu an emekli olsaydım...						
1	2	3	4	5	6	7
Hayatımın geri kalanını hiçbir şey yapmadan geçirirdim						Her zaman yapmayı istediğim heyecan verici şeyleri yapardım.
8. Hayatım...						
1	2	3	4	5	6	7
Bomboş ve ümitsizlikle dolu						Heyecan verici, güzel şeylerle dolu
9. Eğer bugün ölecek olsaydım...						
1	2	3	4	5	6	7
Tamamen boş bir hayat geçirdiğim hissine kapılırdım						Yaşamaya değer bir hayat geçirdiğimi düşünürdüm
10. Hayatımı düşündüğümde...						
1	2	3	4	5	6	7
Sık sık neden var olduğumu merak ederim.						Her zaman var olmamda bir neden görürüm
11. Kendi tercihlerini yapma özgürlüğü hususunda, insanın...						
1	2	3	4	5	6	7
Tamamen kalıtım ve çevresinin etkisi						

altında olduğuna inaniyorum							Hayattaki bütün seçimlerini yapmada tamamen özgür olduğuna inaniyorum
12. İntihar etmeyi...							
1	2	3	4	5	6	7	Hiçbir zaman aklımdan geçirmiyorum
Bir kurtuluş yolu olarak ciddi şekilde düşündüğüm oluyor							
13. Hayatta bir anlam ve amaç bulma yeteneğimin...							
1	2	3	4	5	6	7	Çok iyi olduğunu düşünüyorum
Hiç olmadığını düşünüyorum							
14. Hayatımı...							
1	2	3	4	5	6	7	Dışsal faktörler değil, kendim şekillendiriyorum
Ben değil, dışsal faktörler şekillendiriyor							
15. Günlük işlerimi yapmak benim için...							
1	2	3	4	5	6	7	Zevkli ve tatmin edicidir
Zahmetli ve sıkıcıdır							
16. Bence hayatın...							
1	2	3	4	5	6	7	Çok net bir amacı var
Hiçbir amacı yok							

Ek 4: Young Şema Ölçeği- Kısa Form (YŞÖ- KF3)

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1’den 6’ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. ____ Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. ____ Uyumsuzum.
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi)

13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” edilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyarak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hiss ediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.

42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissederek veya suçluluk duyarım.
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimizden fedakarlık etmekte zorlanırım.
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.

69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.

Ek 5: Kısa Semptom Envanteri (KSE)

KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin.

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Oldukça Fazla	Ciddi Derecede
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2. Baygınlık, baş dönmesi					
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği inancı					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi					
5. Olayları hatırlamada güçlük					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.					
8. Meydanlık (açık) alanlardan korkma duygusu					
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri					
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği düşüncesi					
11. İştahta bozukluklar					
12. Hiç bir nedeni olmayan ani korkular					

13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları					
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme					
16. Yalnızlık hissetme					
17. Hüzünlü, kederli hissetme					
18. Hiçbir şeye ilgi duymama					
19. Ağlamaklı hissetme					
20. Kolayca incinebilme, kırılma					
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak					
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme					
23. Mide bozukluğu, bulantı					
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu inancı					
25. Uykuya dalmada güçlük					
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme					
27. Karar vermede güçlükler					
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma					
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma					
30. Sıcak, soğuk basmaları					

31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma					
32. Kafanızın birden bomboş kalması					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar					
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak					
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplamada) güçlük/zorlanma					
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme					
39. Ölüm ve ölmek üzerine düşünceler					
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği					
42. Diğerlerinin yanındayken kendini çok fazla gözlemek, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak					
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak					
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak					
45. Dehşet ve panik nöbetleri					
46. Sık sık tartışmaya girme					

47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme					
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi					
49. Yerinde duramayacak kadar gergin ve tedirgin hissetme					
50. Kendini değersiz görme, değersizlik hissetme					
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği düşüncesi					
52. Suçluluk duyguları					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu düşünceleri					

Ek 6: Öz Aşkınlık Ölçeği (ÖAÖ)

ÖZ AŞKINLIK ÖLÇEĞİ (AÖA)

Lütfen size en uygun seçeneği işaretleyin.

1=Hiç

2=Çok Az

3=Oldukça

4=Çok

	1 Hiç	2 Çok Az	3 Oldukça	4 Çok
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Ek 7: Psikolojik Zihinliliğin Dengelenmiş Dizini (PZDD)

PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİĞİN DENGELENMİŞ DİZİNİ (PZDD)

Aşağıda, kişilerin kendilerini tarif etmek için kullanabileceği bazı ifadeler göreceksiniz. Lütfen, ifadelerin sağında yer alan rakamlardan bir tanesini işaretleyerek her bir ifadeye ne derece katıldığınızı belirtiniz. Rakamların anlamı aşağıda açıklanmıştır. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

0= Doğru değil

1= Biraz doğru

2= Doğru sayılır

3= Epey doğru

4= Çok doğru

	0 Doğru değil	1 Biraz doğru	2 Doğru sayılır	3 Epey doğru	4 Çok doğru
1.Genellikle duygularımın farkında değilimdir.	0	1	2	3	4
2.Olaylar hakkında hislerim ve tavırlarım beni büyüler.	0	1	2	3	4
3.Çoğu zaman ya hiçbir duygu hissetmem, ya da çok az hissederim.	0	1	2	3	4
4.Sanırım duygularıma nadiren kulak veriyorum.	0	1	2	3	4
5.Olumsuz duygularım bana kendimle ilgili çok şey öğretebilir.	0	1	2	3	4
6.İçimde neler olup bittiğini bilmem.	0	1	2	3	4
7.Olumsuz duygularımı da ciddiye aldığında, sonunda daha iyi bir durumda olursun.	0	1	2	3	4
8.Hislerim bana neye ihtiyacım olduğunu gösterir.	0	1	2	3	4
9.En derindeki hislerimden habersizim.	0	1	2	3	4
10.Belli bir şekilde davranmama sebep olan şey nedir diye hiç düşünmem.	0	1	2	3	4

11.Hislerimden haberdar olunca daha iyi durumda oluyorum.	0	1	2	3	4
12.Hislerime bir anlam veremem.	0	1	2	3	4
13.“İçsel” kendiliğimi keşfetmeye bayılırım.	0	1	2	3	4
14.Derin hislerim bana iyi bir kılavuzdur.	0	1	2	3	4

